



Madrid



¿En qué podemos ayudarte?

HOSPITALES VITHAS / SALA DE PRENSA / EXPERTOS DE VITHAS ADVIERTEN QUE LOS INFARTOS CEREBRALES "PEQUEÑOS Y SILENCIOSOS" PUEDEN...

## Expertos de Vithas advierten que los infartos cerebrales "pequeños y silenciosos" pueden provocar un deterioro cognitivo



*La Dra. Myrtha O'Valle, directora de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica en Vithas Sevilla.*





Madrid



Compartir



- Para conmemorar el Día Mundial de Ictus, los familiares y pacientes de Irenea, Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas Sevilla, han celebrado un encuentro para intercambiar impresiones y compartir deseos
- Los infartos cerebrales “pequeños” o microictus, pueden incluir dificultades en el habla, debilidad en los brazos o piernas, problemas de visión o confusión mental y, si se producen de forma repetida, pueden llegar a afectar a las funciones cognitivas
- El próximo 6 de noviembre, a las 18:00 horas, el Hospital Vithas Sevilla acogerá un Aula Salud gratuita para destacar el papel de la terapia ocupacional en la recuperación de los pacientes de ictus

Dentro de las actividades de concienciación por el Día Nacional del Daño Cerebral y el Día Mundial del Ictus, que cada año se conmemoran el 26 y el 29 de octubre respectivamente, los expertos de Irenea, Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas Sevilla, han llevado a cabo una serie de actividades para concienciar sobre la importancia de los procesos de neurorrehabilitación y el papel que juegan las familias y la sociedad en la readaptación de los pacientes. Además, a la concienciación social, desde el equipo de especialistas en neurorrehabilitación se ha hecho hincapié en la necesidad de formar en la detección temprana de los ictus y microictus, los cuales pueden provocar un deterioro cognitivo progresivo.

En concreto, los microictus y los infartos lacunares pueden contribuir al desarrollo de un trastorno neurocognitivo, habitualmente conocido como demencia, y que ambas entidades son silentes y más comunes que los ictus más grandes, que sí provocan síntomas.

Según explica la Dra. Belén Moliner, directora médica de Irenea, “los infartos lacunares, que afectan a las pequeñas arterias del cerebro, pueden causar daño cerebral y, si se producen repetidamente, aumentan el riesgo de un deterioro cognitivo a largo plazo, ya que estos eventos isquémicos pueden interrumpir el suministro de sangre y oxígeno a áreas cerebrales específicas, lo cual puede afectar las funciones cognitivas. También hay que tener en cuenta que la enfermedad cerebral vascular es una dolencia “silenciosa”, que presenta la persona durante muchos años, como consecuencia de pequeños ictus, que pasan desapercibidos y no





Madrid



Estos eventos pueden ser subdiagnosticados y subtratados y, en muchos casos, la enfermedad se destapa cuando aparece un ictus más grande y se diagnostica en una prueba de neuroimagen y/o a nivel clínico, ya que “algunos de los síntomas con los que podemos detectarlos pueden incluir dificultades en el habla, debilidad en los brazos o piernas, problemas de visión o confusión mental, pero al ser transitorios pasan desapercibidos y rara vez las personas buscan atención médica inmediata”, puntualiza la [Dra. Myrtha O'Valle, directora de Irenea](#), Instituto de Rehabilitación Neurológica en Vithas Sevilla.

Las causas de estos pequeños ictus relacionadas con la demencia vascular son múltiples. Por ello, inciden desde Vithas Sevilla que la detección temprana y el tratamiento de los factores de riesgo vascular, como la hipertensión arterial, la diabetes y el colesterol alto, son claves para reducir su incidencia. Por ello, un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y la abstinencia de hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco, también puede desempeñar un papel fundamental en la prevención de estos episodios cerebrovasculares.

Por otro lado, puntualiza la Dra. Moliner, “en el caso de aquellas personas que ya han sufrido un ictus, el riesgo de sufrir un segundo accidente cerebrovascular aumenta considerablemente por lo que, además de estos cambios de vida saludable y de hábitos dietéticos, deberán seguir un tratamiento farmacológico adecuado y estar estrechamente controlados por su médico para evitarlo”.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año, unas 120.000 personas padecen un ictus en España, de los que la mitad quedan con secuelas discapacitantes o fallecen y se prevé que, en 2050, se convierta en una “epidemia mundial”<sup>[1]</sup>, que podría prevenirse con un estilo de vida saludable.

## Aula Salud sobre terapia ocupacional

Para continuar la promoción de los hábitos saludables así como la importancia de seguir un proceso de neurorrehabilitación tras un ictus, el **próximo 6 de noviembre** el equipo de Irenea en Vithas Sevilla llevará a cabo un Aula Salud titulada "Terapia ocupacional, pieza clave en la rehabilitación funcional del paciente neurológico" encuentro, abierto a todo el público interesado, tendrá lugar en el **salón de actos**   
**Hospital Vithas Sevilla a las 18:00 horas.**

Dirigido por la Dra. Myrtha O'Valle, el coloquio busca dar a conocer la labor de la terapia ocupacional para la adaptación social de los pacientes con discapacidad cognitiva, física o conductual. Así, en palabras de la especialista, la terapia ocupacional “es la



Madrid



Las personas interesadas pueden inscribirse de forma gratuita en el correo electrónico [comunicación.sevilla@vithas.es](mailto:comunicación.sevilla@vithas.es)

[1] <https://www.thelancet.com/commissions/global-burden-stroke>

**Sobre Vithas** El [grupo Vithas](#) está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](#) [Goodgrower.com](#) Síguenos en: [LinkedIn](#)[Instagram](#)[Facebook](#)[X](#)[Youtube](#)



## Dra. Myrtha OValle Rodríguez



**Hospital Vithas Sevilla**

Avenida Plácido Fernández Viagas, s/n

Contactar



## Áreas de especialización

Especialidades

**Neurorrehabilitación**



Compartir





# Día Mundial del Ictus

## Detalle

---

**Fecha de publicación:** 29 de octubre de 2023

## Día Mundial del Ictus

El 29 de octubre se celebra el **Día Mundial del Ictus**, una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

### ¿Qué es el Ictus?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular (ACV), se produce cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, ya sea debido a la obstrucción de un vaso sanguíneo (ictus isquémico) o a la ruptura de un vaso sanguíneo (ictus hemorrágico). Esta interrupción del flujo sanguíneo impide que el cerebro reciba oxígeno y nutrientes, lo que lleva a la muerte de las células cerebrales en cuestión de minutos. Esta condición puede causar discapacidades a largo plazo e incluso la muerte.



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.

En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aun así su incidencia sigue aumentando.

La detección temprana del ictus es crucial para minimizar el daño cerebral y mejorar las posibilidades de recuperación. Los síntomas comunes del ictus incluyen entumecimiento repentino o debilidad en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo; confusión repentina, dificultad para hablar o comprender el lenguaje; problemas repentinos para ver con uno o ambos ojos; dificultad para caminar, mareos repentinos y pérdida de equilibrio o coordinación.

Se recomienda utilizar la regla "F-A-S-T" para recordar los signos de un ictus:

- F (Face): ¿La persona presenta una sonrisa torcida o caída en un lado de la cara?
- A (Arms): ¿La persona es capaz de levantar ambos brazos y mantenerlos en esa posición?
- S (Speech): ¿La persona está hablando de manera clara y coherente, o hay dificultad en el habla?
- T (Time): Si observas alguno de estos síntomas, es crucial actuar rápidamente y llamar a los servicios de emergencia de inmediato.

Es esencial recibir atención médica lo antes posible para un diagnóstico y tratamiento precisos. El tratamiento temprano puede incluir la administración de medicamentos anticoagulantes, terapia de reperfusión, rehabilitación y, en algunos casos, procedimientos quirúrgicos para eliminar coágulos sanguíneos o reparar vasos sanguíneos dañados.

### Famosos que han superado un ictus

A pesar de ser una urgencia médica y un problema grave de salud, el ictus puede tratarse a tiempo y es posible la recuperación tras el ictus. De hecho, te contamos el caso de algunas personas relevantes que se han recuperado de un ictus y han seguido con su vida personal y profesional después de sufrirlo:

- Joaquín Sabina: sufrió un accidente isquémico leve en 2001.
- Monserrat Caballé: en 2012, la conocidísima soprano sufrió un ictus, se quedó inconsciente y cayó al suelo, rompiéndose el húmero. Al poco tiempo, se encontraba bien.
- María Escario: esta periodista deportiva lo contó como si le golpearan con un bate de béisbol en la nuca.
- Sharon Stone: en 2001 sufrió un accidente cerebrovascular a consecuencia de un aneurisma.
- Silvia Abascal: la actriz española tuvo que ingresar de urgencia en el hospital debido a una hemorragia cerebral, mientras preparaba el Festival de Málaga en 2011. Escribió un libro sobre la experiencia con el título "*Todo un viaje*".

Comparte esta publicación y úsalo como una oportunidad para educar a tus seres queridos sobre esta condición. Juntos, podemos marcar la diferencia en la lucha contra el ictus. #DíaMundialDelIctus #PrevenciónDelIctus #SaludCerebral #ConcienciaDelIctus"



Con motivo del Día Mundial del Ictus, el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN) y la Fundación Freno al Ictus celebrarán una jornada divulgativa bajo el lema "Encuentro Científico, Social e Institucional sobre Ictus", con el objetivo de analizar el impacto de esta enfermedad en España desde el punto de vista científico y social.

El encuentro, que se celebrará el día 30 de octubre de 2023, en el Auditorio del Meeting place GMP (C/ Orense 34. Madrid) entre las 10 y las 12 horas, contará con la asistencia del Dr. José Miguel Laínez Andrés, Presidente de la SEN, así como de la Dra. María del Mar Freijo Guerrero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, entre otros muchos ponentes.

La asistencia es gratuita hasta completar aforo, pero es necesario registrarse a través del formulario: <https://forms.gle/13hdx57NfbwhAbxj7>

El acto también se retransmitirá de forma online.

Comprometidos contra el Ictus: Jornada Científica y Social en el Día Mundial del Ictus 2023 ([frenoalictus.org](http://frenoalictus.org))

**Para saber más:**

**Asociación Freno al Ictus** 



**Aula de Pacientes del Portal de Salud de Castilla y León. Asociaciones de pacientes y familiares con ICTUS en Castilla y León.** 

**Aula de Pacientes del Portal de Salud de Castilla y León. Personas cuidadoras.** 

**Aula de Pacientes del Portal de Salud de Castilla y León. Recomendaciones para personas con tratamiento anticoagulante** 

**Federación Española de Ictus** 

**MedlinePlus** 

**Sociedad Española de Neurología. La Fundación del Cerebro** 



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Noticias Sociedad

HORARIO DE INVIERNO

# Por qué se cambia la hora en España

La madrugada del sábado al domingo volvemos a retrasar los relojes y entramos nuevamente en el horario de invierno.

**Cambio de hora: ¿qué día hay que cambiar el reloj?**

M.P. | C.C.

Madrid | 27.10.2023 12:02



EN DIRECTO  
Más de uno



EN DIRECTO

Este último fin de semana de octubre, toda España volverá a estar pendiente de sus relojes. El motivo es que se produce un **nuevo cambio de hora** con el que daremos paso otro año más al horario de invierno.

La **madrugada del 28 al 29 de octubre** (sábado a domingo) atrasaremos los relojes una hora adelantando el horario, de forma que a las 03:00 horas serán otra vez las 02:00 horas y dormiremos una hora más.

## Por qué se cambia la hora

La principal razón con la que se justifica este cambio es el **ahorro de energía** mediante el **mejor aprovechamiento de la luz natural**, ya que adelantando los relojes una hora, amanece más temprano y se reajustan los horarios de la población a las horas de luz.

**¿Y por qué se realiza siempre durante la madrugada?** Porque así **se minimiza el impacto en la sociedad**, tanto fisiológico como económico. Aunque hay personas que dicen notar mucho este reajuste horario, según los expertos, es cuestión de días que el cuerpo termine habituándose: "La mayoría de personas no siente nada o las alteraciones orgánicas le duran entre dos y cinco días", señala el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta.

## ¿Cuál es el origen del cambio de hora en España?

Una de las primeras notificaciones de cambio de hora que se tienen en el mundo **datan de la Primera Guerra Mundial**, cuando países como Alemania, Gran Bretaña y Estados Unidos decidieron introducir el horario de verano para **conservar energía de cara al conflicto**. El objetivo era adelantar los relojes para esperar una hora más a encender la luz.

### ▲ MÁS NOTICIAS DE SOCIEDAD



#### HALLOWEEN 2023

Qué significa Halloween, cuál es su origen y por qué se celebra el 31 de octubre



#### PREVISIÓN DEL TIEMPO

España seguirá bajo el influjo de una circulación atlántica que dejará lluvias en much...



#### CÓRDOBA

El Córdoba homenajea a Álvaro Prieto en su vuelta a El Arcángel



#### TRAS UN AÑO JUNTOS

Laura Escanes y Álvaro de Luna rompen su relación



#### MANIFESTA MADRID

Nuevo mar España con "La única e pararla es...

En España, el cambio de hora se recogió por primera vez el **7 de marzo de 1940** cuando, en plena dictadura de **Francisco Franco**, se publicó en el Boletín Oficial del Estado una orden que recogía "el adelanto de la hora legal en 60 minutos" por la "conveniencia de que el horario nacional marche de acuerdo con los de otros países europeos".

#### TEMAS

Cambio de hora

horario de invierno

Noticias Última Hora

#### COMPARTE



## Te puede interesar



EN DIRECTO  
Más de uno

## minuto cuenta

El Dr. Carlos Molina, jefe del grupo de investigación en Ictus de Vall d'Hebron Instituto de Recerca, ofrece una visión global del ictus en España



Entrevista en ConSalud TV al Dr. Carlos Molina con motivo del Día Mundial del Ictus (Foto. ConSalud)



NOELIA HERNÁNDEZ  
29 OCTUBRE 2023 | 00:00 H



Archivado en:  
ICTUS



Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, el **Dr. Carlos Molina**, jefe del grupo de investigación en Ictus de **Vall d'Hebron Instituto de Recerca (VHIR)** y jefe de sección de **Neurología** en la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Vall d'Hebron, ha visitado el plató de **Consalud TV** en un especial realizado con la colaboración de Siemens Healthineers para abordar esta patología que se estima que causa al año en España **7.000 fallecimientos**, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Como ha puesto de manifiesto el Dr. Molina, "el ictus es una enfermedad devastadora: es la **primera causa de mortalidad** en la **mujer** en España". Además, en Europa, es la primera causa de discapacidad permanente en adultos. En definitiva, "las estadísticas son aplastantes", ha reiterado.

En los últimos años, se está viviendo un importante aumento de casos. De hecho, según datos del **estudio Ictus: Plan de actuación en Europa 2018-2030** de la European Stroke Organisation y la Stroke Alliance For Europe (SAFE), se estima que para 2030 los casos de accidentes cardiovasculares aumentarán un **34%** en el continente. Un hecho que se debe a las prácticas de vida actuales: tabaquismo, sedentarismo, alcoholismo...

### ***"El ictus es una enfermedad devastadora: es la primera causa de mortalidad en la mujer en España"***

Por ese motivo, los hábitos de vida saludable siguen teniendo un papel ineludible en estos casos, como ha destacado el especialista. Durante la entrevista, el Dr. Molina ha recordado también que esta patología está muy ligada al **riesgo cardiovascular**: "sobre todo la hipertensión arterial, la diabetes...etc.". Y que, aunque está relacionada con el envejecimiento, un accidente cardiovascular puede ocurrir a cualquier edad.

#### **LA IMPORTANCIA DEL ABORDAJE**

Ante un caso de **infarto cerebral**, el abordaje ha de ser lo más **rápido** posible. En este sentido, como destaca el Dr. Molina, "el tiempo juega un papel fundamental, **cada minuto cuenta**". De hecho, y como explica el experto, cada minuto que una arteria cerebral esta ocluida, hasta **dos millones de neuronas mueren**, "y en total sólo tenemos 130 millones". Por tanto, es necesario restablecer la circulación en pocas horas. En este punto, aclara Molina, "en España estamos bien preparados" con protocolos de actuación en los casos de ictus (Código ictus).

Con todo, los expertos estiman que dos de cada tres pacientes que sufren un **accidente cardiovascular** terminan desarrollando **secuelas**. El doctor explica que "sin duda", las secuelas más conocidas son las secuelas motoras, por ejemplo, pérdida de fuerza o de sensibilidad en alguna parte del cuerpo. También se pueden desarrollar otras discapacidades a nivel cognitivo o del habla; sin olvidar otro tipo de problemas como la depresión, la ansiedad o la falta de concentración.

Ante dichas secuelas, "normalmente hay una **rehabilitación motora y funcional**, además de apoyo psicológico y emocional, puesto que es necesario tratar la depresión post-ictus".

Durante la entrevista en ConSalud TV, el experto ha mandado un mensaje optimista al recordar que esta patología, pese a ser devastadora, "**es prevenible**". En este sentido, la clave son los factores de riesgo cardiovascular en la población y los **estilos de vida** más saludables.

Publicidad

[lavanguardia.com](https://www.lavanguardia.com)

# Canarias registra 2.382 ingresos por ictus en 2022 con una edad media de 71 años

AGENCIAS

7-8 minutos

---

SANTA CRUZ DE TENERIFE, 27 (EUROPA PRESS)

Canarias registró durante el año 2022 un total de 2.382 ingresos hospitalarios por ictus distribuidos de manera homogénea entre ambos sexos y con una edad media de pacientes de 71 años.

Estos datos han sido dados a conocer este viernes por la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias con motivo del 'Día Mundial del Ictus' en el que ha incidido en la importancia de mantener hábitos de vida saludable para prevenir esta patología así como actuar con inmediatez ante la sospecha de síntomas.

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro, provocando un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, detalla la Consejería en una nota.

El 85 por ciento de los ictus se producen por obstrucción vascular y el resto por hemorragia.

Esta enfermedad supone la segunda causa de muerte en España y la primera en mujeres.

Además, es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año unas 130.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% tendrán secuelas posteriores que les causan discapacidad con una mortalidad del 30%.

En los últimos 20 años la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo.

La atención al ictus se encuentra enmarcada en el 'Programa de prevención y control de la enfermedad aterosclerótica de Canarias'.

El daño cerebral que produce un ictus está estrechamente relacionado con el tiempo que se mantiene la alteración en la vascularización cerebral y de la zona que se haya visto afectada.

Por lo tanto, saber identificar precozmente síntomas de la enfermedad para poner activar el sistema de emergencias, puede ayudar a mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.

El 'Código Ictus' es un programa plenamente instaurado en Canarias y es el procedimiento de actuación que se inicia en el lugar donde se genere la primera alerta al sistema sanitario, basado en el reconocimiento precoz de los síntomas de un ictus con el objetivo de trasladar lo antes posible a cada paciente al centro hospitalario idóneo para que pueda beneficiarse de una terapia de reperfusión y de cuidados especializados en una

unidad de ictus.

Al activar el 'Código Ictus' mediante llamada al Servicio de Urgencias Canario a través del teléfono de emergencias 1-1-2, se pone en marcha el proceso intrahospitalario de diagnóstico y cuidados mientras se traslada al paciente con ictus hasta el servicio de Urgencias.

Así, a la llegada de un paciente al servicio de Urgencias hospitalario, el equipo de profesionales de la unidad estará esperando al paciente y en muchas ocasiones, será trasladado incluso a la propia sala de tratamiento. DISMINUIR LA MORTALIDAD

El objetivo es no solo disminuir la mortalidad por ictus, sino las complicaciones y secuelas (morbilidad), ya que estas tienen mucha importancia en la calidad de vida posterior, puesto que el ictus constituye la segunda causa de invalidez o discapacidad a largo plazo en el adulto, resaltan desde la Consejería.

La asistencia al paciente con ictus también incorpora la prestación de rehabilitación, un proceso complejo, multidisciplinar, limitado en el tiempo y cuya finalidad fundamental es tratar o compensar los déficit y la discapacidad (motora, sensorial o neuropsicológica) para conseguir la máxima capacidad funcional posible en cada caso, facilitando la independencia y la reintegración al entorno habitual del paciente en todas sus vertientes (familiar, laboral y social).

La Consejería de Sanidad recuerda que en la prevención de los factores de riesgo está la clave para evitar nuevos casos, su morbilidad o mortalidad.

Así, uno de los pilares de la atención al ictus es el control y tratamiento de enfermedades como la hipertensión, diabetes y dislipemia, así como mantener una dieta y actividad física

equilibradas, evitando el consumo de tóxicos como tabaco, alcohol, café y otras drogas de abuso.

ventajas que ofrece One Step Ictus



El Dr. Manel Escobar, director de radiología y medicina nuclear en el Hospital Vall d'Hebron (Foto. Hospital Vall d'Hebron)



**ANDER AZPIROZ**  
29 OCTUBRE 2023 | 00:00 H



Archivado en:  
ICTUS · TRATAMIENTO

¡OFERTA FLASH 72h! ⚡ Suscríbete 1 año por solo 18€ [Quiero la oferta](#)

PUBLICIDAD

LUGO CIUDAD

## El HULA operará ictus desde el próximo año

LA VOZ  
LUGO



Entrada del HULA **ALBERTO LÓPEZ**

## El Sergas ha invertido 2,5 millones en equipos de neurorradiología intervencionista para los hospitales de Lugo y Ourense

28 oct 2023 . Actualizado a las 17:39 h.



Comentar · 0

**T**ras años de demandas, el **HULA, el hospital de Lugo, tendrá una unidad de ictus**. Así lo recordó esta semana el conselleiro de Sanidade, Julio García Comesaña, que avanzó que tanto la ciudad amurallada como Ourense dispondrán de la tecnología que permitirá tratar unas patologías que **hasta la fecha derivaban a otros centros**. En el caso de Lugo, los pacientes afectados se trasladaban a A Coruña.

Un **equipo de neurorradiología intervencionista** será el que permitirá operar los ictus desde principios del próximo año en Lugo. Adquirir los dos equipos (uno para el **HULA** y otro para el hospital de Ourense) ha supuesto un **desembolso de 2,5 millones de euros** a la Xunta, que ya ha estado preparando también las salas en las que se instalarán. En el caso del centro lucense, la adaptación de las salas de neurorradiología han supuesto **otros dos millones de euros más**.

Disponer de una sala de neurorradiología intervencionista es una vieja demanda de la sociedad lucense. Muchas han sido las peticiones que los colectivos vecinales han trasladado a la Xunta para disponer de este servicio, recordando que, según las estadísticas, **una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida**, y en el 2022 la patología le costó la vida a 24.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



El conselleiro Julio García Comesaña

Desde la plataforma vecinal de Lugo, muy combativa con esta cuestión, demandan desde hace tiempo varias cuestiones para la llamada unidad de ictus, más allá de la aparatología que se incorporará ahora. Piden desde hace tiempo varias cuestiones para la llamada unidad de ictus: un neurólogo de guardia 24 horas día, con presencia física en el HULA. Un neurorradiólogo de guardia 24 horas día, con presencia física para diagnóstico y tratamientos. Un equipo de enfermería (con un ratio de 1 enfermera/o por cada 4 camas de la

unidad las 24 horas del día. Una unidad de camas específicas para ictus. Una dotación de monitorización neurológica. Un servicio de rehabilitación global específico, con ayuda a la adaptación en el hogar, servicios de apoyo a la movilidad, sesiones de rehabilitación, aportación de servicio de fisioterapia al ictus, ayuda a pacientes que precisan de un neuropsicólogo, colaboración de logopeda, plan de rehabilitación cognitiva, ayuda y aportación social en la búsqueda de residencias o centros de día, ayuda social y económica a los pacientes que precisen para su cuidado de un familiar que puede verse obligado a abandonar su trabajo.

---

Archivado en: [Lugo ciudad](#) [Sergas](#) [HULA](#)

---



Comentar · 0

También en **La Voz**

---

## Dos detenidos por el tiroteo del portero de discoteca en Arteixo



## La marea que se tragó las playas de Barbanza

ANA LORENZO





# El cambio de hora afecta a la conducción: una neuróloga explica por qué y cómo adaptarse rápido

A las 2 de la madrugada del domingo los relojes se atrasan 60 minutos  
**¿Se acabó el cambio de hora? El BOE pone la fecha final en España**



A las tres de la madrugada del domingo volverán a ser las dos y recuperaremos el horario de invierno (Image copyright Catherine Lane 2015)



5

**MARTÍ FIGUERAS**

28/10/2023 06:41 | Actualizado a 28/10/2023 08:29

Este fin de semana, coincidiendo con el último domingo de octubre, toca retrasar los relojes. Como es habitual en esta época del año, en la madrugada del sábado 28 al domingo 29, pasaremos del horario de verano al de invierno. A las tres serán las dos -excepto en las Islas Canarias, donde a las dos será la una-, con lo que el domingo tendrá excepcionalmente 25 horas en lugar de las 24 habituales.

El cambio de hora implica que amanezca y anochezca antes. Afecta principalmente a las tardes ya que el sol se esconde una hora antes. A





solsticio de invierno, el 21 de diciembre, que marca el día más corto del año.  
A partir de entonces, la luz solar irá en aumento.





A partir del domingo, el sol se pone antes y se acortan las tardes (cc)

Desde el momento que retrasamos o adelantamos (en marzo) las manecillas del reloj se produce un desajuste horario en nuestro organismo que no únicamente afecta al sueño, sino también a otras actividades fisiológicas, como el apetito o los procesos cognitivos. “Se trata de una desincronización brusca de nuestro ritmo circadiano -el ritmo biológico cuyo principal estímulo es la luz solar- del reloj social marcado por el horario de la región donde nos encontramos”, explica a *Moveo* la doctora Ana Fernández Arcos, neuróloga especializada en Trastornos de Sueño.



### Lee también

**¿Cómo cambiar la hora del reloj del coche?**

ÁLEX FRUTOS

Esta súbita alteración en nuestros relojes corporales puede tener incidencia en el desempeño de las diferentes actividades cotidianas que llevamos a cabo. Por lo que se refiere al hecho de conducir un vehículo, la afectación es mucho menor ahora, con el paso del horario de verano al de invierno, que cuando adelantamos los relojes en primavera.

---

## Pasar del horario de verano al de invierno afecta menos a las personas que el cambio que se realiza en primavera

---





mañana y menos al atardecer. Esto provocara que nuestro ciclo vigilia-sueño pueda ajustarse más rápidamente, ya que partimos de dormir una hora más. Podrían afectarse más las personas que **conducen de noche** por tener menos exposición a la luz y necesidad de dormir más temprano, pudiendo tener más riesgo de somnolencia al volante”, afirma la neuróloga.

En todo caso, la adaptación al cambio horario ahora, en otoño, es mucho más rápido que en primavera. “Podemos tardar meses en adaptarnos al cambio de hora que se da en primavera mientras que el cambio que se producirá en los próximos días suele ser más rápido, en torno a una semana. También dependerá de la persona. Por ejemplo, aquellas que tienen un cronotipo más matutino, que se acuestan y se levantan temprano, se adaptan mejor al horario de verano”.





Por lo general, el organismo necesita una semana como máximo para adaptarse al horario de invierno (Getty Images/iStockphoto)

Según la investigadora postdoctoral en Barcelona Beta Brain Research/Fundació Pasqual Maragall, el cambio al horario de **verano** afecta más a los conductores que el ajuste que vamos a vivir este fin de semana. “Al adelantarse el reloj disminuye en una hora la duración de sueño. Esto conlleva algunas consecuencias diurnas como somnolencia, menor velocidad de reacción y menor capacidad de atención”.





## y afectar los procesos cognitivos

---

Subraya, además, que en marzo, cuando de golpe amanece más tarde, “hay menos luz matutina, que es un factor que nos ayuda a estar más despiertos y alerta”. Asimismo, añade que diversos estudios han observado un incremento de hasta un 6% de accidentes en el periodo de cambio de hora en primavera.

Por lo que respecta a las franjas de edad, la especialista en Trastornos de Sueño asegura que las personas de edad avanzada son las que se ven más afectadas cuando retrasamos las manecillas del reloj. “Tienen menos necesidad de sueño que niños y jóvenes. El hecho de tener una hora más puede afectarles, despertando mucho antes de lo que desearían”. En cambio, en el mes de marzo, cuando adelantamos la hora en nuestros relojes, los principales perjudicados suelen ser los adolescentes porque tienen tendencia a ir a dormir y despertar más tarde.





Al retrasar una hora los relojes, las tardes son más cortas y oscurece antes (Propias)

Para conducir, la neuróloga Fernández Arcos aconseja a las personas con dificultades para ajustar sus ciclos de sueño mantener un horario regular, incluyendo los fines de semana, y dormir entre 7 y 9 horas diarias. También recomienda que hagan actividad física (ejercicio o caminar) al aire libre durante la mañana, ya que afirma que “la luz solar ayuda a ajustar el ritmo circadiano y a reducir la fatiga que puede aparecer durante la transición de 



## Lee también

### Las claves para evitar la peligrosa somnolencia al volante

ANTONIO BRET

### Consejos para perder el miedo a conducir de noche

REDACCIÓN

Y un último apunte, que afecta directamente a aquellas personas que tienen problemas para dormir. “Volver al horario de invierno puede ser una oportunidad para mejorar los hábitos y conseguir un tiempo de sueño más adecuado a sus necesidades”, concluye la doctora Ana Fernández, que también es coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

## ¿CREES QUE EL BUEN PERIODISMO ES IMPORTANTE?

*Cada día te ofrecemos el periodismo más responsable. Alejado de las trincheras ideológicas y del ruido mediático, para que puedas formarte tu propia opinión de los hechos. Más que nunca necesitamos tu apoyo.*

*Suscríbete a La Vanguardia y, por menos de 0,20€ al día, nos ayudarás a construir esta mirada responsable del mundo. Gracias por tu confianza.*

**SUSCRÍBETE A LA VANGUARDIA**

iciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#)

[Contacto](#)

[Aviso legal](#)

[Política de cookies](#)

[Otras webs del grupo](#)

[Política de privacidad](#)

[Código ético](#)

[Configuración de cookies](#)

[Sitemap](#)

**Etiquetas** • [Medicina](#) • [Neurología](#) • [Islas Canarias](#)

**MOSTRAR 5 COMENTARIOS**

**MUNDODEPORTIVO**



# Día Mundial del Ictus 2023

por Ana De Miguel Reinoso | Oct 27, 2023 | Día de..., Discapacidad cognitiva, Discapacidad orgánica | 0 Comentarios



Hola Titánicos, cada 29 de octubre se celebra el día mundial del Ictus, con el objetivo de recordarnos la importancia que tiene el saber como actuar ante el.

Quédate y descubre cuales son sus síntomas y que tienes que hacer ante esta emergencia.

Y es que el ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción (85% de los casos) o por hemorragia (15%).

*Un trastorno con unas s  
ya que es una enferme*

What can we do to improve this website?

Type your answer here...

rapidez con la que se aplic

De forma que tenemos qu

Next

siempre una urgencia médica y se recomienda **llamar a emergencias** y no trasladar al paciente al hospital por medios propios.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cada año *110.000-120.000* personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas que les causan discapacidad o fallecen.



*Dependiendo de la rapidez con la que se actúe dependerán las secuelas que quedarán, e incluso las probabilidades de supervivencia.*

Actualmente más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido un ictus.

*Pero... ¿sabías que el 90% de los casos de ictus se podrían evitar? si como lo oyes, pero para ello hay que realizar una prevención adecuada de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable.*

Por eso, es importante que familiarizados con la forma

What can we do to improve this website?



Next



## ¿QUÉ ES UN ICTUS O ACCIDENTE CEREBROVASCULAR (ACV)?

El ictus o accidente cerebrovascular ocurre cuando el flujo sanguíneo a una zona del cerebro se interrumpe bruscamente. Esto puede ocurrir por dos motivos:

- Debido a un taponamiento de una arteria cerebral por un coágulo o una placa de ateroma, en cuyo caso hablamos de **ictus isquémico**. Es el tipo más frecuente.
- Por una hemorragia o derrame cerebral que ocurre cuando se debilita y rompe una arteria cerebral. En este caso, hablamos de **ictus hemorrágico**.

*Si esto ocurre, las func*

What can we do to improve this website?

Next

*del cerebro afectada pueden perderse.*

Por suerte, si se actúa con rapidez, el flujo de sangre puede normalizarse y salvar la mayor parte del tejido cerebral afectado

*Seguramente no sabías que muere una persona de ictus cada 10 segundos en el mundo.*



Eso son nada más y nada menos que unos 40.000 son españoles. Por lo que es importante también saber, que el 80% de los ictus se pueden prevenir.

## **¿CUALES SON LOS SIGNOS MAS IMPORTANTES EN LOS QUE DEBEMOS FIJARNOS?**

El ictus aparece de repente, en cualquier situación y momento. Es vital actuar con rapidez para conseguir que los daños en el cerebro sean mínimos e incluso salvar una vida.

Así que es muy importante reconocer los siguientes signos que te pu

What can we do to improve this website?

Next

- Dolor de cabeza muy intenso que se inicia súbitamente y sin causa aparente.
- Sensación de vértigo intenso, desequilibrio o caída brusca sin causa aparente.

## TRATAMIENTO:

Lo primero que necesitan determinar los médicos cuando atienden a un paciente de ictus, es si se debe a un coágulo o a una hemorragia.

En el primer caso, administrarán fármacos que deshagan el coágulo; en el segundo caso, es posible que la persona requiera cirugía para extraer la sangre vertida en el cerebro.

Una vez se supera esta fase, lo siguiente es tener mucha paciencia. La recuperación puede ser lenta y posiblemente el paciente necesitará rehabilitación durante mucho tiempo.



What can we do to improve this website?

¿CUALES SON LAS POSIBILIDADES DE RECUPERACION DESPUES DE HABER SUFRIDO UN ICTUS?

Next

Las secuelas que queden dependerán de la rapidez con la que se haya actuado, la zona del cerebro afectada y la edad del enfermo.

*Se calcula que aproximadamente el 40% de las personas que han padecido un ictus pueden valerse por sí mismas una vez se han recuperado.*



Por lo que las secuelas más graves del ictus incluyen discapacidad, parálisis, trastornos del habla y déficits cognitivos.

*Después de un ictus, un tercio de las personas tiene una recuperación satisfactoria, otro tercio queda con secuelas graves y el otro tercio de los ictus son fatales.*

La tercera parte de los fallecimientos ocurre durante el ingreso hospitalario y el resto, en los meses siguientes.

El principal factor que determina el alcance de las secuelas posteriores a un ictus es su gravedad inicial que está relacionada con la zona del cerebro afectada y el área del cerebro obstruida y del área del cerebro afectada.

Otro de los factores principales que determinan la recuperación del ictus es la edad del paciente.

*la recuperación del ictus depende de la gravedad del ictus y la edad del paciente.*

What can we do to improve this website?

Next

# Las nuevas tecnologías mejoran la fisioterapia en personas con ictus

27/10/2023



Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el 29 de octubre, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid quiere ayudar a visibilizar esta realidad, recordando la labor que la profesión realiza para ayudar a estos pacientes.

El ictus es un trastorno que reduce o interrumpe la circulación de sangre al cerebro. Unas 120.000 personas sufren un ictus cada año en España, según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

La fisioterapia interviene dentro de un equipo interdisciplinar, compuesto también por neurólogos, terapeutas ocupacionales, logopedas y neuropsicólogos. Buscan, de forma coordinada, alcanzar los objetivos de cada paciente, para que recupere el máximo de autonomía.

El 50% de las personas afectadas por un ictus sufren secuelas físicas, psicológicas o cognitivas, que dificultan su calidad de vida, como la espasticidad (aumento de la resistencia al estiramiento de la musculatura de la parte afectada del cuerpo), u otras relacionadas con la visión, el habla, pérdida de movimiento (manos, brazos, piernas), espasmos, debilidad muscular, pérdida de sensibilidad, alteraciones de la marcha y afectación al sistema respiratorio, entre otras.

La intervención fisioterápica se centra, en una primera etapa, en

minimizar el deterioro motor y funcional para recuperar la fuerza, la resistencia muscular y la movilidad de las extremidades afectadas, evitar la rigidez articular, controlar el dolor, mejorar el control postural y reeducar el equilibrio y la marcha.

Más adelante, la fisioterapia sigue trabajando en mejorar las habilidades motoras de las personas afectadas, conseguir los mayores grados de autonomía o funcionalidad del paciente para su integración en la sociedad, evaluación continua de resultados, y educando a cuidadores y familiares sobre el manejo de la persona afectada.

En cuanto a los tratamientos, “el ejercicio terapéutico va a seguir ganando protagonismo durante los próximos años en los procesos de neurorrehabilitación, apoyado en la evidencia, para trabajar cuestiones fundamentales como movilidad, fuerza y capacidad cardiorrespiratoria”, indica Óscar Yepes, fisioterapeuta del **CPFCM** y profesor de Fisioterapia Neurológica en la facultad de Ciencias de la Salud de La Salle.

Otros tratamientos avanzados que utiliza la fisioterapia son: las terapias de restricción del lado sano, el entrenamiento de la marcha de alta intensidad, la terapia asistida por robótica y las técnicas de representación del movimiento, entre las que se encuentran la observación de acciones, la imaginería motora y la terapia espejo.

Las nuevas tecnologías también han entrado con fuerza en el ámbito de la neurorrehabilitación en los últimos años, a través de robótica, realidad virtual y nuevos dispositivos de estimulación.

La robótica parece despuntar como herramienta complementaria al tratamiento convencional. “Otorga un amplio margen de recuperación para pacientes cuyo pronóstico era mucho peor años atrás. La realidad virtual, por su parte, lleva ya tiempo con evidencia fuerte como terapia complementaria y su inclusión dentro de los dispositivos robóticos ha permitido a su vez facilitar la adherencia al tratamiento”, explica Alfredo Lerín, fisioterapeuta del CPFCM, que ha centrado su práctica profesional en la rehabilitación de personas con daño cerebral y lesiones medulares.

“Se ha avanzado mucho en robótica, para entrenar la marcha o en actuaciones encaminadas al miembro superior. La realidad virtual permite utilizar esta tecnología para el control motor. Además, estas herramientas nos permiten generar diferentes estímulos a nivel del sistema nervioso”, añade Óscar Yepes.

En este entorno de vanguardia también destaca la entrada de nuevos dispositivos de estimulación no invasiva, ya sea cerebral o medular, que se están aplicando en la práctica clínica de

manera relativamente reciente y parece que pueden suponer una buena oportunidad para potenciar la rehabilitación de estos pacientes.

“Es vital que los fisioterapeutas estemos formados en el uso de este tipo de herramientas para identificar, a través de nuestro razonamiento clínico, cuáles van a ser útiles para los pacientes que tratamos y no malgastar recursos en terapias que no sean efectivas”, continúa Alfredo Lerín, que también es profesor en el centro universitario La Salle Campus Madrid y coordinador de investigación, desarrollo e innovación en Neuron Rehabilitación.

Coincidiendo con el Día Mundial del Ictus, desde el CPFCM hacen un llamamiento para que las administraciones aumenten los recursos que destinan a neurorrehabilitación, debido a lo costoso de los tratamientos.

En casos como la Comunidad de Madrid, la cobertura pública suele alcanzar un máximo de seis meses tras el ictus, de modo que las familias tienen que asumir el coste de la recuperación a partir de ese momento y solo disponen, a veces, del apoyo de asociaciones de pacientes.

Por ejemplo, las terapias de alta intensidad han demostrado su eficacia en muchas personas, pero son costosas por la concentración de sesiones. “Las investigaciones de los últimos años nos han demostrado que es necesario llevar a cabo un alto número de repeticiones para conseguir los cambios funcionales que realmente estamos buscando. Eso supone de tres a cinco horas diarias de rehabilitación motórica”, señala Alfredo Lerín.

En este sentido, pocas personas pueden apoyarse aún en las nuevas tecnologías o en la robótica por su elevado coste, ya que apenas están presentes en los centros públicos.

“Aun así, desde la fisioterapia combinamos otros recursos en los procesos de rehabilitación, para suplir esas carencias”, concluye Óscar Yepes.

El ictus puede afectar a cualquier persona, pero el 90% de los casos están asociados a factores de riesgo modificables (como hipertensión, tabaquismo, diabetes mellitus, hipercolesterolemia, estrés u obesidad) y un estilo de vida saludable.

La intervención inmediata es fundamental. Las enfermedades cerebrovasculares agudas o ictus provocaron 24.558 muertes en 2022 y representan la tercera causa de fallecimientos en España, por detrás de la Covid-19 y de la cardiopatía isquémica, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Entre las señales de alarma están: pérdida de fuerza, movimiento o de sensibilidad en un lado del cuerpo

(generalmente afecta a la cara, brazo o pierna); dificultad repentina para hablar o entender lo que le dicen; desequilibrio o incapacidad para caminar, pérdida total o parcial de visión o dolor de cabeza especialmente intenso.

---

---

# La importancia de la Fisioterapia en la rehabilitación tras sufrir un ictus

27 Oct 2023 / COFICAM

**Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción o por hemorragia. La rehabilitación, a través de la Fisioterapia, busca minimizar los déficits o discapacidades experimentadas por el paciente que ha sufrido un ictus.**

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que, en España, supone la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres, según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, así como la primera causa de discapacidad adquirida en los adultos y la segunda causa de demencia.

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción, en el 85% de los casos, o por hemorragia, en el 15%, o lo que es lo mismo, una enfermedad cerebrovascular que se produce por la disminución u obstrucción del flujo sanguíneo. La sangre no llega al cerebro en la cantidad necesaria y, como consecuencia, las células nerviosas no reciben oxígeno, dejando de funcionar.

La pérdida de fuerza o sensibilidad, debilidad en la cara, brazo y pierna de un lado del cuerpo, visión doble, sensación de vértigo, alteración repentina del habla y dolor de cabeza súbito, son algunos de los síntomas del ictus.

## La importancia de la Fisioterapia en la rehabilitación tras sufrir un ictus.

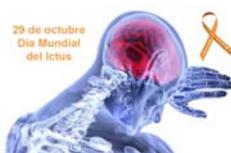
La rehabilitación, a través de la Fisioterapia, busca minimizar los déficits o discapacidades experimentadas por el paciente que ha sufrido un ictus, así como facilitar su reintegración social. Es un proceso activo que requiere la colaboración y capacidad de aprendizaje, no solo del paciente, sino también de su familia.

El objetivo fundamental es ayudar al paciente a adaptarse a sus déficits y no a librarse de ellos, y a mejorar su funcionalidad, ya que, en la mayoría de los casos, la lesión neurológica se recupera en todo o en parte, espontáneamente, en un período de tiempo variable, o no se recupera nunca, dependiendo de la gravedad del ictus.

## Presente y Futuro de la Fisioterapia en las Unidades de ICTUS

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha tiene previsto celebrar una jornada a finales del mes de enero, en formato on line, que versará sobre el “Presente y futuro de la Fisioterapia en las unidades de Ictus”, ya que la figura del fisioterapeuta en dichas unidades se ha demostrado que es necesaria para la mejora de la calidad asistencial que se da para esta patología, y para la mejora del funcionamiento de estas unidades.

Los objetivos que se persiguen con esta jornada son destacar la importancia de la figura del fisioterapeuta en estas unidades a pie de cama; la importancia de que el fisioterapeuta este adscrito a estas unidades para que el paciente reciba un tratamiento integral y no solo médico; que el paciente y la familia sepan cómo se puede realizar después el manejo cuando estén en casa; y que el tiempo de lista de espera sea lo más breve posible si se conoce la importancia del tratamiento precoz.



### Configuración de privacidad

Las cookies son importantes para ti, influyen en tu experiencia de navegación, nos ayudan a proteger tu privacidad y permiten realizar las peticiones que nos solicites a través de la web. Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios, mejorar el rendimiento y tu experiencia como usuario. Política de cookies

Necesarias  Funcionales  Estadística



cerebrovascular



Profesion comprobando el resultado de la estimulación magnética en pacientes de ataxia cerebelosa post-ictus. (FOTO: Freepik)



**ITZIAR PINTADO**  
28 OCTUBRE 2023 | 00:00 H



Archivado en:  
**NEUROTECNOLOGÍA · RESONANCIA MAGNÉTICA · INVESTIGACIÓN**

La **ataxia cerebelosa** es un trastorno neurológico que afecta a la coordinación muscular y el equilibrio. Puede ocurrir posterior a un **accidente cardiovascular** debido a la lesión o interrupción del suministro sanguíneo al cerebelo, una región del cerebro **responsable de regular el movimiento**. Un **ictus** o cualquier accidente cerebrovascular puede **alterar el flujo sanguíneo** y derivar en ataxia, con **dificultad para andar, movimientos descoordinados y temblores**.

Algunas técnicas como **la rehabilitación y terapia física** son fundamentales para ayudar a los pacientes a recuperar su función motora y **mejorar su calidad de vida**. La atención especializada de estos pacientes es fundamental, así como el **tratamiento personalizado** para una recuperación progresiva de la lesión teniendo en cuenta los factores individuales.

### **Además de por motivos cerebrovasculares, la ataxia tiene un componente hereditario significativo**

En España, la ataxia cerebelosa afecta a **más de 13.000 personas**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y engloba más de 300 tipos de enfermedades del sistema nervioso que pueden compartir sintomatología. Esta condición es **progresiva y altamente discapacitante**. Además de por motivos cerebrovasculares, la ataxia tiene un componente hereditario significativo.

En cambio, las investigaciones avanzan en buen camino para reducir las secuelas de la enfermedad y **minimizar algunos síntomas motrices**. Es el caso de la investigación desarrollada por la **Universidad de California en Los Ángeles (UCLA)** donde, un grupo de investigadores de UCLA Health han descubierto **resultados prometedores** en el tratamiento de la ataxia cerebelosa después de un ictus mediante la **estimulación magnética transcraneal repetitiva (EMTr)**.

### **El paciente se sometió a una rehabilitación intensiva que no recuperó la sintomatología, que persistió a lo largo de los años**

Los investigadores del **departamento de Psiquiatría y Ciencias Bioconductuales de la Facultad de Medicina David Geffen de UCLA**, en el artículo publicado en **The Cerebellum**, aportan el estudio de un paciente de 58 años que, 12 años antes, había sufrido **una hemorragia cerebelosa**. El paciente se sometió a una rehabilitación intensiva que no recuperó la sintomatología, que persistió a lo largo de los años.

Gracias al tratamiento mediante **rTMS cerebelosa bilateral**, es decir, un tratamiento enfocado al tratamiento hemorrágico en **ambos hemisferios del cerebro**, el paciente presentó un avance significativo en su patología. Esta práctica representa "un **enfoque innovador** para abordar la afección", señala UCLA Health en un comunicado.

### **La velocidad y el equilibrio fueron las mejorías más significativas, pasando de 0,57 m/s a 0,60 m/s y de 27 a 38 en la escala de Berg, respectivamente**

El paciente fue sometido a cinco sesiones diarias de rTMS que presentaron una mejoría progresiva. Tras solo dos días de estimulación magnética, el hombre informó de una "**mejoría subjetiva**". Tres días más tarde, el paciente ya presentaba mejorías notables. La velocidad y el equilibrio fueron las más significativas, pasando **de 0,57 m/s a 0,60 m/s y de 27 a 38 en la escala de Berg**, respectivamente.

Entre los avances más destacados, el paciente presentó mejorías relevantes para estar sentado sin ayuda y agacharse a recoger objetos del suelo. El **equilibrio y la estabilidad** aumentaron, y pudo mantenerse de pie sin soportes en las manos mientras realizaba actividades de la vida cotidiana como ducharse o afeitarse.

"Este caso representa el **primer caso de rTMS cerebelosa bilateral** utilizada para tratar la ataxia cerebelosa post-ictus", explicó el **Dr. Evan Hy Einstein, director de la investigación**. "Se justifica realizar más investigaciones para determinar los beneficios clínicos a largo plazo y explorar los **mecanismos neuronales subyacentes** de este tratamiento innovador, pero subraya el potencial de protocolos de tratamiento personalizados que consideren la etiología específica de la ataxia", concluyó.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

#### MÁS INFORMACIÓN



La inteligencia artificial que mejora la salud



Investigadores desarrollan un dispositivo de



El ultrasonido revolucionario: Una nueva



One Step Ictus (Foto. Vall d'Hebron)



ANDER AZPIROZ  
29 OCTUBRE 2023 | 00:00 H



Archivado en:  
ICTUS · TRATAMIENTOS



El ictus es una condición médica grave que ocurre con la **interrupción súbita del flujo sanguíneo** a una parte del cerebro debido a que un vaso sanguíneo se ha roto o ha quedado taponado. Cuando esto sucede, la sangre no logra llegar a una zona determinada del cerebro y las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y terminan muriendo. Por ello, el término **ictus** generalmente se utiliza para describir las consecuencias, que en un 85% de las ocasiones, se tratan de **isquemia cerebral** y en un 15%, de los casos de **hemorragia cerebral**.

El accidente cardiovascular es una de las principales causas de muerte y discapacidad del mundo, como se recuerda en este especial realizado por ConSalud.es y que cuenta con la colaboración de **Siemens Healthineers**. Según apuntan desde la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), un 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida, es decir, uno de cada cuatro habitantes. Solo en el año 2021, en España, **fallecieron 7.550 personas** debido a un infarto cerebral.

### **361.500 personas en España tienen Daño Cerebral Adquirido a raíz de un ictus. Esto supone un ascenso de 35.956 casos respecto al anterior estudio disponible realizado el año 2008**

En los últimos años se está observando una tendencia creciente de casos, como recogen los datos de la Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia publicada en abril de 2022 por el Instituto Nacional de Estadística (**INE**). En concreto, **361.500 personas** en España tienen **Daño Cerebral Adquirido** a raíz de un ictus. Esto supone un ascenso de 35.956 casos respecto al anterior estudio disponible realizado el año 2008. Cifras que demuestran la necesidad de ofrecer soluciones y mejorar su abordaje.

#### **ONE STEP ICTUS**

Publicidad

Uno de los proyectos que ha conseguido mostrar una mejora sustancial en el abordaje del ictus es **'One Step Ictus'**, incorporado hace tan solo unas semanas al **Hospital Vall d'Hebron** en Barcelona. Esta tecnología pionera, desarrollada por Siemens Healthineers y Medtronic, concentra el proceso de abordaje en una única sala de acceso directo. El objetivo es reducir el tiempo de actuación desde que el paciente llega al Servicio de Urgencias hasta que recibe el tratamiento. Gracias a este programa, el **48% de los pacientes se recupera sin secuelas**, frente al 28% que son tratados por circuito tradicional.

El **Dr. Manel Escobar**, director de radiología y medicina nuclear en el hospital catalán, explica en ConSalud.es que se trata de un **"proyecto innovador"** en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los pacientes que acuden al hospital con un ictus, bien sea isquémico o bien sea hemorrágico. Al tratarse de una patología tiempo-dependiente, según apunta el Dr. Escobar, adquiere una gran importancia la **rapidez del diagnóstico y el tratamiento**, ya que "cada minuto que pasan mueren aproximadamente dos millones de neuronas".

Una de las claves de 'One Step Ictus' es que incorpora la plataforma digital **'SmartStroke'** desarrollada por Siemens Healthineers, que integra la información de la historia clínica con el resto de datos que genera el paciente a través de dispositivos médicos y varias aplicaciones digitales durante su paso por el sistema sanitario. Esto facilita la monitorización del proceso de manera integral a través de cuadros de mando avanzados.

### **"En función de cómo los vamos asignando a cada tipología de paciente nos van a permitir realizar una auténtica medicina personalizada"**

Por otro lado, el Dr. Escobar resalta que **'Smart Stroke'** permite gestionar perfectamente todos los materiales y los dispositivos implantables y no implantables que utilizan para el tratamiento del **ictus**. "Ya que, en función de cómo los vamos asignando a cada tipología de paciente nos van a permitir realizar una auténtica medicina personalizada".

Además de una trazabilidad de todos los dispositivos en todos los pacientes, que aumentan la seguridad", aclara. Otro de los pilares de 'OneStep Ictus' es el **SOMATOM Edge Plus slidinggantry**, que posibilita hacer los TACs al paciente sin moverlo mientras se le somete al procedimiento, gracias a unos raíles magnéticos con los que cuenta. "Durante el procedimiento de tratamiento y después, vamos a poder realizar nuevos escáneres de comprobación sin mover al paciente de la posición de seguridad máxima. Así **minimizamos todos los riesgos** asociados a la terapéutica del ictus", asevera el Dr. Escobar.

De cara al futuro, el objetivo de esta iniciativa pasa por **recopilar los datos necesarios** para evaluar el rendimiento y seguir tomando decisiones terapéuticas sobre la marcha, además de incorporar 'OneStep Ictus' a otros centros de referencia del resto de España.

PUBLICIDAD

Noticia servida automáticamente por la Agencia EFE



# Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora



Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora

Madrid — 27 de octubre de 2023-07:00h 0

Madrid, 27 oct (EFE).- Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos.

PUBLICIDAD

En la madrugada del domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno, por lo que a las 03:00

horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a las 02:00 horas.

PUBLICIDAD

“Los cambios bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se desajuste notablemente”, ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Gonzalo Pin.

PUBLICIDAD

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina.

PUBLICIDAD

Además, el neurólogo ha recalcado que los trastornos se registran “más en España que en otros países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde”, ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue manteniendo el horario de los del este.

“Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de melatonina y nos acostamos más tarde”, ha añadido Porta.

Los mayores y los niños, los más afectados

PUBLICIDAD

Celso Arango, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen “una menor adaptabilidad y sufren un sueño mucho más fragmentado con muchísimos despertares”.

Esto supone que se despierten ante cualquier cosa “atípica o anómala” que suceda, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, Porta detalla que “la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les duran entre dos y cinco días”, pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

## Cómo mitigar los trastornos

PUBLICIDAD

“La higiene del sueño es fundamental”, ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama sin poder dormir, y mantener unos patrones estables de sueño“.

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días antes de que se produzca el cambio de hora.

## ¿Cambiar la hora es beneficioso?

PUBLICIDAD

Los expertos han concluido que “lo ideal” sería no hacer los cambios de horario, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan “diferentes problemas de conducta y salud pública”.

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la luz del sol y ahorrar electricidad, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos “cambios contra natura”, especialmente porque “ya tenemos un desfase respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor”.

En el olvido la iniciativa para suprimir el cambio horario

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que acabaran con estos cambios horarios: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta pública que recabó un número récord de respuestas (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

### **Tú nos haces independientes**

Solo respondemos ante socios y socias: ante personas como tú que creen que nuestro trabajo importa. Por eso, si nos lees habitualmente y crees en el periodismo con valores, pedimos tu colaboración para que podamos seguir siendo independientes. Te llevará menos de un minuto y puedes hacerlo desde aquí con cuotas que van desde 1 € al mes.

Aunque parezca una cantidad pequeña, sumada a las de muchas más personas, es lo que hace posible que existamos.

Muchas personas, con pequeñas decisiones, pueden hacer grandes cosas.

Haz posible el periodismo independiente.

“Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que es el de invierno”, ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

Andrea Domene y Paula Márquez



Paciente con secuelas por un ictus. (Foto: Freepik)



ITZIAR PINTADO  
29 OCTUBRE 2023 | 00:00 H



Archivado en:

ICTUS · PACIENTES · ACCIDENTE CEREBROVASCULAR



Los pacientes que han sufrido un **ictus** pueden convivir con **secuelas físicas y cognitivas** el resto de su vida. Aunque existe una rehabilitación posterior al **accidente cerebrovascular**, la recuperación completa no siempre es posible y pueden existir discapacidades posteriores, como es el caso de limitaciones en **el movimiento, la coordinación o el control del cuerpo**.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Además, el infarto cerebral es una de las **principales causas de muerte y discapacidad del mundo**. Solo en 2021, en España fallecieron **más de 7.000 personas** por esta condición. Por este motivo y dada la magnitud de los datos, se están desarrollando programas para **mejorar la atención de las personas** que han sufrido un infarto cerebral.

Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, celebrado cada 29 de octubre, y en colaboración con **Siemens Healthineers**, **ConSalud.es** ha realizado un especial para visibilizar esta patología y la importancia de un buen abordaje. En este punto destacan iniciativas como **'One Step Ictus'**, desarrollada por la compañía junto al **Hospital Universitario Vall d'Hebron y Medtronic** con el objetivo de reducir el impacto del accidente cerebrovascular en la vida de los pacientes.

### ***"Me atendieron muy bien y ahora voy bastante bien, pronto podré volver a ir en bici"***

Gracias a estos sistemas novedosos, pacientes como **Josep, vecino de la ciudad de Barcelona**, ha evolucionado favorablemente con esta condición. El paciente sufrió un ictus en su casa que le dejó secuelas, pero ahora, con esta nueva tecnología se está recuperando progresivamente. "Me atendieron muy bien y ahora voy bastante bien, pronto podré volver a ir en bici", asegura.

'OneStep Ictus' constituye un circuito que permite acceder de forma directa al **Servicio de Urgencias**. Gracias a esta rápida intervención, los profesionales pueden abordar el **accidente con rapidez y con las mejores condiciones de seguridad**.

### ***Gracias a este proyecto, se minimiza la atención desde la llegada, pasando por el TAC, hasta que se pone en marcha el tratamiento***

Gracias a la coordinación de un equipo multidisciplinar, junto a enfermeras y técnicos, los pacientes reciben **una atención inmediata** para evitar un daño mayor del que provoca el ictus. Los tiempos se reducen "de puerta a aguja", en palabras de los facultativos, lo que supone minimizar la atención desde la llegada, pasando por el TAC, hasta que se pone en marcha el tratamiento.

Además de la rápida atención, esta tecnología evita mover al paciente y que **sean las máquinas las que funcionen a su alrededor**. Esta práctica ha sido posible gracias a **SOMATOM Edge Plus slidinggantry**, la tecnología de Siemens Healthineers que desplaza las máquinas por **raíles magnéticos**.

#### **REVOLUCIÓN EN LA ATENCIÓN DEL PACIENTE**

**Antonia Pérez, paciente de accidente cerebrovascular de 53 años**, da "gracias a la vida por esta segunda oportunidad". Cuando una persona sufre un ictus, **cada minuto cuenta**. Desde que se produce hasta que se recibe el tratamiento, el cerebro pierde 1,9 millones de neuronas y, cada 15 minutos, el paciente pierde un mes de vida **sin discapacidad**.

La paciente, por una serie de contratiempos, fue trasladada al Hospital Vall d'Hebron de urgencia, donde recibió atención **mediante la tecnología pionera de 'One Step Ictus'**, que estaba en fase de ensayo y que, tras un año, ha sido presentado como un procedimiento revolucionario.

### ***"Me dijeron que entraban por la ingle y te llegaban al cerebro, pensé: 'Madre mía, qué adelantos'"***

Antonia recuerda que "el peor momento" fue cuando le comunicaron la operación. "Me dijeron que entraban por la ingle y te llegaban al cerebro, pensé: 'Madre mía, qué adelantos'". Actualmente, la paciente se ha recuperado al completo y lleva una vida normal gracias a un programa que recupera **sin secuelas a 48% de los pacientes**, frente al 28% que son tratados por circuito tradicional.

Desde el hospital estiman que este nuevo sistema de tratamiento ayudará a la recuperación de **unos 560 pacientes al año**. Solo en 2022, el Vall d'Hebron atendió a más de 1.900 pacientes de ictus isquémico, 180 de accidente isquémico transitorio y 64 de ictus hemorrágicos.

**Anúnciate**  
en  
**CRÓNICA BALEAR.es**



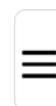
*desde 300€*

Contacta con nosotros:  
publicidad@cronicabalear.es  
871 501 550

+139.000 seguidores  
+20.000 seguidores  
+51.000 seguidores

**CRÓNICA BALEAR.es**

30 de Octubre de 2023



BALEARES

SUCESOS

ECONOMÍA

POLÍTICA

DEPORTES

CULTURA

SALUD

TURISMO

SOCIEDAD

MOTOR

VIPS

INTERNACIONAL

CIENCIA

MÁS ▼

PORTADA / **SOCIEDAD**

## Los efectos del cambio de hora: aumento de accidentes, menor concentración e insomnio

*Los trastornos se registran más en España que en otros países  
porque está fuera de la franja horaria que le corresponde*

EFE | 27/10/2023



Incremento de **accidentes de tráfico y laborales**, dificultad de **aprendizaje**, menor **concentración** o **problemas de insomnio** son algunos de los trastornos que **puede producir el cambio al horario de invierno** y que se **pueden prolongar hasta dos semanas**, según los expertos.

En la madrugada **del domingo 29 de octubre acaba el horario de verano y empieza el de invierno**, por lo que a las 03:00 horas, el reloj se retrasará 60 minutos, es decir, a **las 02:00 horas**.

"Los cambios **bruscos de horarios provocan que nuestro sistema neurohormonal**, de cortisol, de melatonina, de serotonina, de colesterol, que tiene su propio círculo biológico, se **desajuste notablemente**", ha subrayado el coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), **Gonzalo Pin**.

En este sentido, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, **Jesús Porta**, ha explicado que las personas tienen dos ciclos que controlan el sueño, un ciclo **interno -que marca los ritmos- y otro controlado por la liberación de melatonina**.

Además, el **neurólogo** ha recalcado que los trastornos se registran "más en España que en otros **países porque está fuera de la franja horaria que le corresponde**", ya que, siendo el país europeo más al oeste, se sigue **manteniendo el horario de los del este**.

"Tenemos un problema, porque anochece más tarde que en el resto de países con lo cual la intensidad del sol nos está bloqueando la liberación de **melatonina y nos acostamos más tarde**", ha añadido Porta.

**LOS MAYORES Y LOS NIÑOS, LOS MÁS AFECTADOS**

**Celso Arango**, académico de número de la Academia de Medicina en la especialidad de Psicología Médica, ha resaltado que el cambio de hora afecta más a los niños y ancianos debido a que tienen "una **menor adaptabilidad** y sufren un sueño mucho más fragmentado con **muchísimos despertares**".

Esto supone que se **despierten ante cualquier cosa "atípica o anómala" que suceda**, ha explicado el psiquiatra.

Sin embargo, **Porta** detalla que "la mayoría de las personas no sienten nada o las alteraciones orgánicas les **duran entre dos y cinco días**", pero ha aclarado que personas que padecen enfermedades -neurodegenerativas (como el alzheimer), insomnio, migraña o depresión- les puede durar más tiempo, incluso una o dos semanas.

### **CÓMO MITIGAR LOS TRASTORNOS**

"La **higiene del sueño es fundamental**", ha destacado el también psiquiatra Arango, que aconseja, entre otras cosas, no tomar estimulantes por la tarde, realizar ejercicio moderado durante el día, no justo antes de acostarse, levantarse en vez de permanecer en la cama **sin poder dormir**, y mantener unos patrones estables de sueño".

Además, los expertos coinciden en la necesidad de ir adaptando los horarios unos días **antes de que se produzca el cambio de hora**.

### ¿CAMBIAR LA HORA ES BENEFICIOSO?

Los expertos han concluido que "lo ideal" sería no hacer los **cambios de horario**, ya que diversas sociedades científicas, entre ellas la del Sueño y Cronobiología de la AEP, han demostrado que se generan "**diferentes problemas de conducta y salud pública**".

El gasto económico que justificó el cambio de hora en 1974, con la primera crisis del petróleo para aprovechar mejor la **luz del sol y ahorrar electricidad**, en la actualidad ya no lo acredita, en palabras del doctor Pin.

También Arango aconseja no forzar el cuerpo dos veces al año a unos "cambios contra natura", especialmente porque "ya tenemos un desfase **respecto al horario solar, y el cambio produce un desfase aún mayor**".

### EN EL OLVIDO LA INICIATIVA PARA SUPRIMIR EL CAMBIO HORARIO

La Unión Europea recomendó a los Estados miembros que **acabaran con estos cambios horarios**: lo hizo antes de la pandemia y la llegada del coronavirus hizo que el tema cayera en el olvido .

En septiembre de 2018 la Comisión Europea propuso acabar con el cambio de hora en 2019 tras una encuesta **pública que recabó un número récord de respuestas** (4,6 millones) y que reveló que mayoritariamente (un 84 %) los **ciudadanos europeos querían terminar con esa práctica**.

"Lo suyo, en España en este caso, sería quedarnos con el horario que más se acerque a nuestro meridiano, que **es el de invierno**", ha zanjado el pediatra Gonzalo Pin.

Cambio de hora

Noticias Sociedad

Noticias última hora

#### Sentimiento general

Si te **equivocas** de voto, puedes **desmarcarlo** volviendo a hacer clic en el voto **erróneo**.



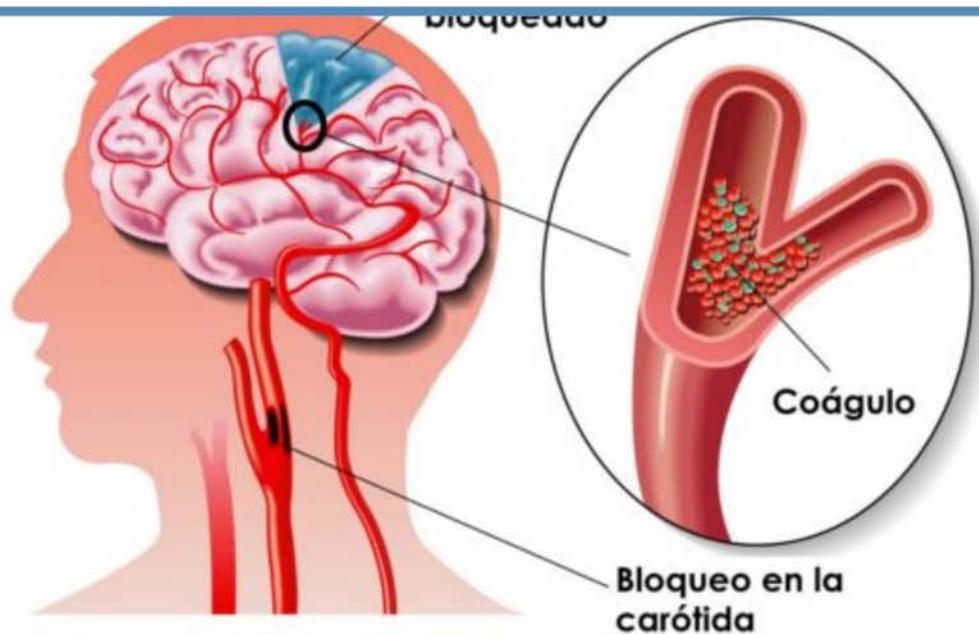
## DIRECTO

ÚLTIMA HORA DE LA GUERRA ENTRE ISRAEL Y GAZA EN DIRECTO

## DIA MUNDIAL DEL ICTUS

# Sin prevención, los casos de ictus se dispararán en los próximos 15 años un 30%

- ✓ Hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a prevenir
- ✓ Si no aumenta su prevención, en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%
- ✓ Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus
- ✓ A pesar de que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar al 112, menos del 50% de la población española reconocería los síntomas de esta enfermedad y sabría cómo actuar



El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida.



### DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de Salud en OKDIARIO; responsable de Comunicación y Prensa en el Colegio de Enfermería de León. Antes,...

**29/10/2023 06:40 ACTUALIZADO: 29/10/2023 06:40**

✓ Fact Checked

Este domingo, 29 de octubre, se conmemora **el Día Mundial del Ictus**, con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad cerebrovascular, sus síntomas, sus factores de riesgo y las principales causas de **mu**

Según datos de **la Sociedad Esp** producen en España entre 110.0 según datos del Instituto Nacio: pasado, más de 24.000 persona 34.000 personas desarrollaron 1



---

## DIRECTO

ÚLTIMA HORA DE LA GUERRA ENTRE ISRAEL Y GAZA EN DIRECTO

## DÍA MUNDIAL DEL ICTUS

# El 70% de los pacientes que ha sufrido un ictus tiene dificultad para tragar

- ✓ [Cómo actuar en caso de ictus: reconocer los síntomas puede ser vital](#)
- ✓ [Dos inyecciones al año reemplazarán la medicación diaria para el colesterol 'malo'](#)



Uno de los efectos que padece el 70% de los pacientes que ha sufrido un ictus es la disfagia.



### **DIEGO BUENOSVINOS**

Especialista en periodismo de Salud en OKDIARIO; responsable de Comunicación y Prensa en el Colegio de Enfermería de León. Antes,...

**29/10/2023 06:40 ACTUALIZADO: 29/10/2023 06:40**

✓ Fact Checked

El ictus afecta a 120.000 españoles cada año, siendo ya la segunda causa de mortalidad en nuestro país, la primera en el caso de las mujeres, según datos de **la Sociedad Española de Neurología**. En aquellos pacientes que sobreviven al ictus, **la disfagia orofaríngea (DO)** es un síntoma común, con una prevalencia que oscila entre un 22%-70%, pudiendo así afectar hasta a 7 de cada 10 pacientes.

La disfagia es la dificultad para trasladar de manera segura el bolo alimenticio desde la boca hasta el estómago. Se trata de un síntoma que dificulta en gran medida la recuperación de estos pacientes y que potencia

[infobae.com](https://www.infobae.com)

# Temas del día de EFE España del lunes 30 de octubre de 2023

*Newsroom Infobae*

19–24 minutos

---

## IGLESIA ABUSOS

Madrid - La Conferencia Episcopal Española (CEE) celebra una asamblea plenaria extraordinaria para analizar el informe del Defensor del Pueblo sobre los abusos sexuales a menores en el seno de la Iglesia, documento que critica que durante décadas minimizaran y negaran el problema e insta a los obispos a ayudar a las víctimas.

(Texto)

## MEMORIA DEMOCRÁTICA

Madrid - Acto institucional con motivo del "Día de recuerdo y homenaje a todas las víctimas del golpe militar, la Guerra y la Dictadura", presidido por el presidente del Gobierno en funciones, Pedro Sánchez, en el que se entregarán 18 declaraciones de reparación, entre ellas a la escritora María Teresa León, la abogada Cristina Almeida, el filósofo José Luis López Aranguren, el historiador Nicolás Sánchez-Albornoz o la dirección del sindicato CCOO condenada en el Proceso 1001 por su oposición al franquismo

(Foto) (Audio) (Vídeo)

prosigue el juicio al clan de los Charlines, acusados de blanquear ganancias del narcotráfico entre 2003 y 2010. Calle García Gutiérrez s/n (Texto).

10:00h.- Madrid.- VIOLENCIA MACHISTA.- La Audiencia Provincial de Madrid celebra un juicio en el que la Fiscalía pide nueve años de prisión para un hombre acusado de saltarse la orden de alejamiento para mudarse con su pareja, agredirla, quitarle el móvil y encerrarla en una habitación sin ventanas durante cinco días, hasta que fue liberada por la Policía. C/ Santiago de Compostela, 96. (Texto)

## **SOCIEDAD**

Madrid.- IGLESIA ABUSOS.- La Conferencia Episcopal Española (CEE) celebra una asamblea plenaria extraordinaria para analizar el informe realizado por el Defensor del Pueblo sobre los abusos sexuales a menores en el seno de la Iglesia. (Texto)

10:00h.- Riudecanyes (Barcelona).- SEQUÍA CATALUÑA.- Inician el dispositivo de retirada de peces del embalse de Riudecanyes, al 4% de su capacidad, para preservar la calidad del agua Embalse de Riudecanyes. (Texto)

10:00h.- Pravia.- MEDIO AMBIENTE.- La Confederación Hidrográfica del Cantábrico organiza una jornada informativa sobre el Plan Piloto de gestión de sedimentos del tramo bajo del río Nalón, en la que participa su presidente, Manuel Gutiérrez. Biblioteca de Pravia. Calle Doctor Argüelles.

10:00h.- Madrid.- SALUD ICTUS.- La Fundación Freno al Ictus, la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN) y la GMP, organizan una jornada divulgativa bajo el lema "Encuentro Científico y Social sobre Ictus", con el

objetivo de analizar el impacto de esta enfermedad en España desde el punto de vista científico y social.

10:15h.- Madrid.- VIOLENCIA MACHISTA.- La Delegación del Gobierno de Madrid acoge la inauguración de una exposición itinerante sobre violencia de género, que se enmarca dentro del Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los centros educativos y sus entornos. Delegación del Gobierno. C/ Miguel Ángel, 25. (Texto)

10:30h.- Madrid.- INFORME ANTISEMITISMO.- La Federación de Comunidades Judías de España (FCJE) y el Movimiento contra la Intolerancia (MCI) presentan el Informe sobre Antisemitismo en España 2022. Calle Rios Rosas 46, 1ºA. (Texto) (Foto) (Vídeo)

11:00h.- Vitoria.- RESIDUOS ÁLAVA.- Presentación de la nueva edición de la campaña de sensibilización sobre la gestión de residuos titulada "Mucho más de lo que ves". Diputación.

11:30h.- Madrid.- SALUD ELA.- Rueda de prensa de la Confederación Nacional de Asociaciones de la ELA. Congreso de los Diputados. Puerta de los Leones.

12:00h.- L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona).- VIOLENCIA ALUMNADO.- Las conselleres de Educación, Anna Simó, y la de Igualdad y Feminismos, Tània Verge, presentan una campaña de difusión de la Unidad de apoyo al alumnado en situación de violencia (USAV). Passatge de Zuloaga, 5.

12:00h.- Barcelona.- INFORME CONTAMINACIÓN.- La Fundación Empresa & Clima presenta el Informe de Situación de las Emisiones en el Mundo. Año 2021 Sede de la Fundación Empresa y Clima. C. Roger de Llúria, 113. (Texto)

16:00h.- Madrid.- VIRUS SINCITAL.- Webinar "Inmunización



NACIONALES INTERNACIONALES ECONOMÍA INVESTIGACIÓN

SALUD DEPORTES VARIEDADES CIENCIAS TAL DÍA COMO HOY



TAL DÍA COMO HOY

## 29 de octubre | Día Mundial del Ictus: Segunda causa de muerte en adultos mayores

📅 29 octubre, 2023   📌 Ictus Tal Día como Hoy

Compartir aquí

**Instancias internacionales señalan que aproximadamente 13 mil personas al año sufren de esta enfermedad que afecta a la capacidad motora e intelectual**

**Entérate24.com.-** El 29 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que afecta a más de 13 mil personas anualmente, quienes padecen de problemas motores e intelectuales.

El Ictus engloba a todas las enfermedades cerebrales por obstrucciones, así como los accidentes vasculares por problemas de circulación sanguínea.

Es una peligrosa enfermedad que se ubica actualmente como la segunda causa de muerte y discapacidad entre las personas mayores de 60 años de edad, la quinta entre personas de 15 a 59 años.



## Cómo surgió la fecha

Expertos recuerdan que la propuesta de celebrar este día fue del Grupo de Estudios de Enfermedades Cerebrovasculares (Geecv) de la Sociedad Española de Neurología.

**Lea también: 28 de octubre: Día Mundial del Judo**

Entre los síntomas de esta enfermedad se encuentra el decaimiento, dificultad para hablar, pérdida de visión, dolores de cabeza sumamente fuertes, entre otros.

Tras realizar numerosos estudios, los galenos sugieren que para prevenirla lo ideal es reducir el consumo de alcohol y tabaco, hacer ejercicios y evitar el sedentarismo, además de controlar

los niveles de azúcar y colesterol.

**Síguenos en nuestras redes sociales:**

**Telegram:**[@enterate24](https://t.me/enterate24)

**Instagram:**[@enterate.24](https://www.instagram.com/enterate.24)

**Twitter:**[@enteratee24](https://twitter.com/enteratee24)

**Youtube:**[@Enterate24](https://www.youtube.com/Enterate24)

**Facebook:**[@Enterate24](https://www.facebook.com/Enterate24)

**Pinterest:**[@Enterate24](https://www.pinterest.com/Enterate24)

**Tik Tok:** [@Enterate24](https://www.tiktok.com/@Enterate24)

---

MÁS NOTICIAS

DIRECTO

PORTADA **FIN DE SEMANA**

## Día Mundial del ictus, una enfermedad cerebrovascular que sufren más de 100.000 personas al año en España

Cuatro al día / Agencia EFE

29/10/2023 16:33h.

podía hablar"

dieta sana, no fumar y evitar el alcohol, claves  
factores

ra el **Día Mundial del ictus**. Se trata de una  
ociden más de 100.000 personas al año en España  
**en 2022** en nuestro país, dato este último que ha  
de Neurología (SEN). Un tercio de los casos son

Es la **primera causa de discapacidad** en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y, tras los fallecimientos por el covid, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las españolas y la tercera causa en ambos sexos.

## MÁS

Más de cuatro millones de personas padecen trastorno del sueño crónico en España

Muere el actor Matthew Perry, el popular Chandler de la serie 'Friends', a los 54 años

El horror y la masacre que se vivió en los kibbutz asaltados por Hamás, desde los ojos de Laura de Chiclana

## Carlos nos cuenta el ictus que sufrió en 2021

ictus puede manifestarse a través de una **afectación brusca en el lenguaje**, con

pero en personas mayores", afirma.

## Los ictus en los últimos años

so aislado. En los últimos tres años, en Cataluña, en casi un 50% en personas de entre 41 y 50 años.



**Xabier Urrea**, neurólogo de la Unidad de Ictus del Hospital Clínic, en Barcelona, señala que "no se sabe a ciencia cierta por qué ocurre, pero se han barajado posibilidades incluso relacionadas con el estilo de vida. Quizás una **vida sedentaria** o una **dieta menos sana** podrían estar detrás de algunos de estos casos".

A pesar de que en pacientes jóvenes las posibilidades de recuperación son más altas, pueden no llegar al 100%. "Muchas personas están en edad laboral y el ictus puede ser un problema de cara a recuperar las funciones que uno hacía previamente", subraya el doctor.

De ahí, la **importancia del tratamiento**. Laura Arévalo, fisioterapeuta y copropietaria de

# No sabemos reconocer los síntomas del ictus

Por REDACCIÓN SENIOR 50 - 29/10/2023



El 50 % de la población no sabría reconocer los síntomas del **ictus**, a pesar de que actuar en los primeros momentos es esencial para salvar la vida de los pacientes.

Según los datos de la **Sociedad Española de Neurología**, [SEN](#), cada año se producen en nuestro país entre 110.000 y 120.000 casos nuevos de ictus. Una enfermedad que es la primera causa de discapacidad en España. Y como ha publicado el Instituto Nacional de Estadística, INE, solo el año pasado más de 24.000 personas fallecieron a causa de esta enfermedad, y más de 34.000 desarrollaron una discapacidad a consecuencia de un **ictus**.

Si la mejor herramienta que hoy tenemos frente al ictus es la **prevención**, resulta esencial reconocer los síntomas de forma inmediata. Y como afirma la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, M. Mar Freijo, el 50 % de la población no reconoce esos síntomas. La doctora recuerda que esta enfermedad es una urgencia sanitaria, ya que ante los primeros síntomas debe ser abordada de inmediato, «ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas

hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o de reducir sus secuelas».

Los **síntomas** ante los que hemos de permanecer atentos para reconocer esta enfermedad lo antes posible son los siguientes:

- Pérdida brusca de fuerza o de sensibilidad en una parte del cuerpo.
- Alteración brusca en el lenguaje.
- Alteración brusca en la visión.
- Pérdida de la coordinación o del **equilibrio**.
- Dolor de cabeza muy intenso.



## Factores de riesgo modificables

Además de saber reconocer los síntomas de la enfermedad, es importante ampliar el conocimiento sobre ella, ya que se estima que en menos de 15 años el número de ictus aumentará en un 35 %.

Para muchos detrás de este incremento está el **envejecimiento de la población**, aunque como asegura Freijo la edad es un factor de

riesgo más porque «también influyen otros factores que en muchos casos son modificables. Estimamos que el hasta el 90 % de los ictus podrían prevenirse controlando adecuadamente los **factores de riesgo modificables**». Entre esos factores la doctora incluye la hipertensión, el colesterol, el sedentarismo, el alcoholismo, el tabaquismo, o la mala alimentación, entre otros.

---

---

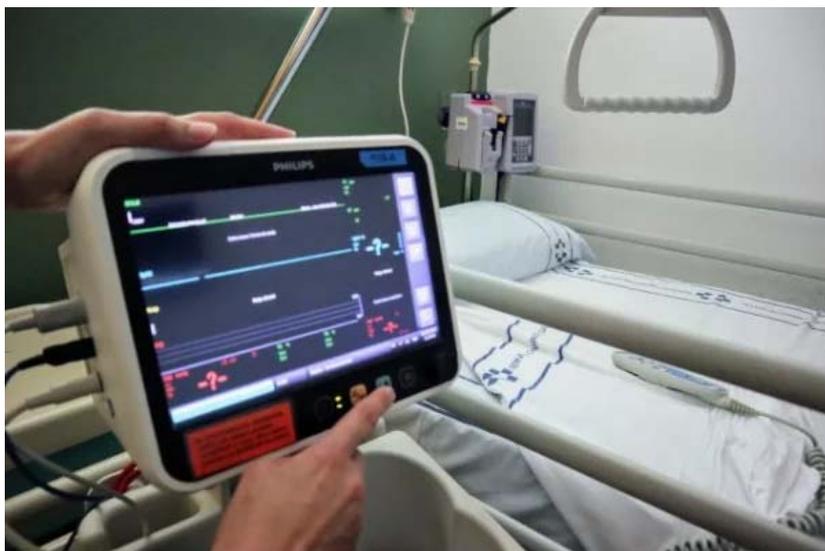


[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Otras noticias](#) > [Otras noticias](#) >

Canarias registra 2.382 ingresos por ictus en las unidades hospitalarias especializadas durante 2022

## Canarias registra 2.382 ingresos por ictus en las unidades hospitalarias especializadas durante 2022

Redacción  Octubre 29, 2023



**El SCS dispone del programa Código Ictus que define la actuación a seguir ante una alerta, con el objetivo de trasladar al paciente al recurso hospitalario de inmediato y que pueda beneficiarse de la terapia de reperusión y de cuidados especializados**

**Con motivo del Día Mundial del Ictus, la Consejería recuerda la importancia de prevenir los factores de riesgo como la hipertensión, diabetes, así como de mantener una dieta y actividad física equilibradas, evitando el consumo de tóxicos como tabaco, alcohol, café y otras drogas de abuso**

**El reconocimiento precoz de los síntomas de un ictus y el traslado al centro hospitalario, es fundamental para disminuir la mortalidad, complicaciones y secuelas**

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias se suma como cada año a la conmemoración del Día Mundial del Ictus que tiene lugar este domingo, día 29 de octubre, e insiste en la importancia de mantener hábitos de vida saludable para prevenir esta patología así como de actuar con inmediatez ante la sospecha de síntomas. En Canarias, durante el año 2022 se registraron un total de 2.382 ingresos hospitalarios por Ictus, distribuidos de manera homogénea entre ambos sexos y con una edad media de pacientes de 71 años.

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro, provocando un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro. El 85 por ciento de los Ictus se producen por obstrucción vascular y el resto por hemorragia. Esta enfermedad supone la segunda causa de muerte en España y la primera en mujeres; además, es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año unas 130.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% tendrán secuelas posteriores que les causan discapacidad con una mortalidad del 30%. En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la

detección precoz y el control de los factores de riesgo.

La atención al ictus se encuentra enmarcada dentro del Programa de prevención y control de la enfermedad aterosclerótica de Canarias. El daño cerebral que produce un ictus está estrechamente relacionado con el tiempo que se mantiene la alteración en la vascularización cerebral y de la zona que se haya visto afectada. Por lo tanto, saber identificar precozmente síntomas de la enfermedad para poner a activar el sistema de emergencias, puede ayudar a mejorar significativamente el pronóstico de esta enfermedad.

### **Código Ictus**

El Código Ictus es un programa plenamente instaurado en nuestra Comunidad. Es el procedimiento de actuación que se inicia en el lugar donde se genere la primera alerta al sistema sanitario, basado en el reconocimiento precoz de los síntomas de un ictus con el objetivo de trasladar lo antes posible a cada paciente al centro hospitalario idóneo para que pueda beneficiarse de una terapia de reperfusión y de cuidados especializados en una unidad de ictus.

Al activar el Código Ictus mediante llamada al Servicio de Urgencias Canario a través del teléfono de emergencias 1-1-2, se pone en marcha el proceso intrahospitalario de diagnóstico y cuidados mientras se traslada al paciente con ictus hasta el servicio de Urgencias.

A la llegada de un paciente al servicio de Urgencias hospitalario, el equipo de profesionales de la unidad estará esperando al paciente y en muchas ocasiones, será trasladado incluso a la propia sala de tratamiento.

El objetivo es no solo disminuir la mortalidad por ictus, sino las complicaciones y secuelas (morbilidad), ya que estas tienen mucha importancia en la calidad de vida posterior, puesto que el ictus constituye la segunda causa de invalidez o discapacidad a largo plazo en el adulto.

La asistencia al paciente con ictus incorpora la prestación de rehabilitación. Se trata de un proceso complejo, multidisciplinar, limitado en el tiempo y cuya finalidad fundamental es tratar y/o compensar los déficits y la discapacidad (motora, sensorial y/o neuropsicológica) para conseguir la máxima capacidad funcional posible en cada caso, facilitando la independencia y la reintegración al entorno habitual del paciente en todas sus vertientes (familiar, laboral y social).

### **Prevención**

La Consejería de Sanidad recuerda que en la prevención de los factores de riesgo está la clave para evitar nuevos casos, su morbilidad y/o mortalidad. Así, uno de los pilares de la atención al ictus es el control y tratamiento de enfermedades como la hipertensión, diabetes y dislipemia, así como mantener una dieta y actividad física equilibradas, evitando el consumo de tóxicos como tabaco, alcohol, café y otras drogas de abuso.

### **Síntomas**

Debe sospecharse la posibilidad de estar ante un episodio de ictus si aparecen algunos de los siguientes:

Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, entumecimiento o debilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o las extremidades: pídale a la persona que sonría o pídale que sople hinchando los carrillos para comprobar si hay alteración de la simetría de la cara y pídale que levante los dos brazos para comprobar si hay pérdida de la fuerza o de la movilidad en uno de ellos.

Aparición repentina de confusión o dificultad para hablar o entender: pídale a la persona que repita una frase sencilla y compruebe si lo hace correctamente.

Manifestación brusca de problemas de visión, ceguera o visión doble.

Manifestación inesperada de dolor de cabeza inusual, de gran intensidad y sin causa aparente. Sensación de vértigo intenso, pérdida súbita de equilibrio o déficit de la marcha, acompañando a alguna de las manifestaciones anteriores.

Sensación de vértigo intenso, pérdida súbita de equilibrio o déficit de la marcha, acompañando a alguna de las manifestaciones anteriores.

Valora este artículo

(0 votos)

tamaño de la fuente   | [Imprimir](#) | [Email](#)

Publicado en [Otras noticias](#), [Gobierno de Canarias](#)

0

**« La Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Molina Orosa conmemora sus veinte años de trayectoria »**

**El ICHH llama a la donación de los grupos sanguíneos O-, A- y B- »**



REDACCIÓN

### Lo último de Redacción

- [A disfrutar en la 'Guía del Terror' con la 'Casa del Terror Infantil' y la 'Ruta Guiada Entre Fantasmas' en la Casa Museo Néstor Álamo \(Vídeo\)](#)
- [Gáldar: El Festival Agáldar convierte La Quinta en una celebración de la cultura canaria](#)
- [Balonmano: El Gáldar Gran Canaria saca su mejor versión para vencer a Bueu \(35-30\) \(Vídeo del partido\)](#)
- [El Cabildo de Gran Canaria es la primera institución en el archipiélago que alinea su presupuesto con un ODS para cultura](#)
- [La firma grancanaria 'Cómo la trucha al trucho' desfila en 080 Barcelona Fashion Week](#)

[volver arriba](#)

**Radio Faro** del Noroeste

La popular y veterana emisora de radio "Radio faro del Noroeste" sigue su proyección hacia una mayor ampliación de su cobertura.



Suscribirse



Por Agencia EFE (https://www.ivoox.com/perfil-agencia-efe\_ab\_podcaster\_459927\_1.html) > Noticias Paralelas (https://www.ivoox.com/podcast-noticias-paralelas\_sq\_111454857\_1.html)

30/10/2023

6 0 0

### Demencia: lo que sí está en tu mano | Noticias Paralelas

(https://www.ivoox.com/ajx\_bk\_showPopover\_118594821\_1.html)

REPRODUCIR

00:00

02:33

Descargar Compartir Me gusta Más

#### Descripción de Demencia: lo que sí está en tu mano | Noticias Paralelas

La esperanza de vida es cada vez más alta y ello es bueno, aunque también conlleva que aumenten las enfermedades asociadas a la vejez. A la cabeza de ellas en el plano cognitivo están las demencias. La sociedad española de Neurología explica que en la salud cerebral influyen tanto los genes como los factores ambientales. Poner el foco en hábitos de vida saludables, es lo que podemos hacer para minimizar la incidencia de demencias en el futuro. Si escuchas, te lo cuento.

- alcohol (https://www.ivoox.com/podcasts-alkohol\_sq\_97030\_1.html) contaminación (https://www.ivoox.com/podcasts-contaminacion\_sq\_99945\_1.html)
- alzheimer (https://www.ivoox.com/podcasts-alzheimer\_sq\_7911136\_1.html) audición (https://www.ivoox.com/podcasts-audicion\_sq\_7915090\_1.html)
- cognitiva (https://www.ivoox.com/podcasts-cognitiva\_sq\_924205\_1.html)

#### Comentarios

Por decisión del propietario, no se aceptan comentarios anónimos. [Regístrate](#) para comentar.

#### Más de Mundo y sociedad

Un marcapasos tan pequeño como una moneda | Noticias Paralelas (https://www.ivoox.com/un-marcapasos-tan-pequeno-como-moneda-audios-mp3\_rf\_119487518\_1.html)

(https://www.ivoox.com/podcast-noticias-paralelas\_sq\_111454857\_1.html) | 02:58

/un- Vacunas: desconfianza en aumento | Noticias Paralelas (https://www.ivoox.com/vacunas-desconfianza-aumento-noticias-paralelas-audios-mp3\_rf\_115423226\_1.html)

(https://www.ivoox.com/podcast-noticias-paralelas\_sq\_111454857\_1.html) | 03:36

tan/vacunas CONTRAOFENSIVA ucraniana ha FRACASADO con Yago Rodriguez (https://www.ivoox.com/contratofensiva-ucraniana-ha-fracasado-yago-rodriguez-audios-mp3\_rf\_118571882\_1.html)

pequeña (https://www.ivoox.com/podcast-noticias-paralelas\_sq\_111454857\_1.html) | 01:22:03

comon/contratofensiva EL ENTRAN en GAZA con Alta Kombal (https://www.ivoox.com/tropas-israel-entran-gaza-alta-audios-mp3\_rf\_118504718\_1.html)

moneda (https://www.ivoox.com/podcast-noticias-paralelas\_sq\_111454857\_1.html) | 01:15:26

audición de las VER TODOS (HTTPS://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-MUNDO-SOCIEDAD\_SA\_F418\_1.HTML)

mp3\_audios+119487518\_1.html)

mp3\_audios+115423226\_1.html)

rodrguez-

audición-

mp3\_audios+18571882\_1.html)

mp3\_rf\_118504718\_1.html)

#### IVOOX

Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)

Quiénes somos (https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/)

Centro de ayuda (https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es)

Ayuda Podcasters (https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es)

Blog (https://www.ivoox.com/blog)

Prensa (https://prensa.ivoox.com)

#### RECOMENDADO

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados\_hy\_1.html)

Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados\_hx\_1.html)

Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias\_2i\_f31\_1.html)

Listas populares (https://www.ivoox.com/listas\_bk\_lists\_1.html)

Ivoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)

- Anuncio -



# Los niveles de estrés y la calidad del sueño, bases fundamentales de la salud

30/10/2023

España figura como el quinto país de la Unión Europea con mayores niveles de estrés según los últimos datos combinados de Eurostat y otros organismos e instituciones europeas.



123rfLimited@jarun011

Por otro lado, sabemos por la Sociedad Española de Neurología, que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Según los últimos datos que se publicaban, "más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finalizan el día muy cansadas y, además, más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave".

**Tanto el estrés como el sueño suponen dos procesos fundamentales de nuestra biología y ambos se influyen recíprocamente** ya que los niveles de estrés alto afectan al sueño y los problemas de sueño generan a su vez estrés, cansancio, la falta de rendimiento y las alteraciones emocionales. En ambos procesos tiene un papel importante una hormona llamada cortisol. Tanto el estrés sostenido como los desórdenes crónicos del sueño provocan un aumento de cortisol y uno afecta al otro. No solo el estrés es responsable de alteraciones en el sueño, sino que éstas últimas acaban también provocando esa desregulación en el cortisol.

## *EL ESTRÉS SOSTENIDO EN EL TIEMPO, EL CRÓNICO, ES EL QUE DESEQUILIBRA NUESTRO ORGANISMO Y DESENCADENA MÚLTIPLES SÍNTOMAS*

Necesitamos una cierta dosis de estrés para ponernos alerta en determinadas situaciones, pero el estrés sostenido en el tiempo, el crónico, es el que desequilibra nuestro organismo y desencadena múltiples síntomas que dependen de la persona y van desde contracturas cervicales, dolores lumbares, gastritis, dermatitis, caída de cabello o aumento en los niveles de colesterol hasta hipertensión arterial, infartos o hemorragias cerebrales.

Como siempre, la prevención, pilar fundamental para una nueva medicina, vuelve a ser la clave para mantener el equilibrio de nuestro organismo y para evitar o minimizar los posibles efectos. Además de una **alimentación equilibrada y libre de tóxicos**, con **suplementos** que refuercen los nutrientes necesarios y otros que puedan ayudarnos en los momentos críticos (como pueden ser las flores de Bach, los aceites esenciales, las yemas, los que individualmente podamos necesitar...), es importante el **ejercicio físico regular**; el procurar **respetar los ciclos circadianos**, es decir, adecuar los ritmos biológicos en base a la rotación de la Tierra en su recorrido alrededor del Sol, para regular nuestra actividad metabólica, hormonal; una **respiración adecuada con tiempos para la relajación**; así como el **cuidado de nuestra microbiota**



y de nuestras **emociones**.

## Sobre HerbalGem

**HERBALGEM**, laboratorio de yemoterapia concentrada BIO, trabaja con un sistema de producción que preserva todos los minerales, aminoácidos y ácidos nucleicos de las plantas, recolectando a diario y estabilizando in situ. Dentro de su **línea de yemocomplejos de HerbalGem** encontramos el complejo antiestrés: **Calmigem spray**, que ayuda a superar episodios de estrés gracias a la acción de 2 tipos de yemas y 3 aceites esenciales. La higuera tiene propiedades relajantes, el aceite esencial de lavanda ayuda a reequilibrar la energía mental, el de angélica ayuda con los estados de inestabilidad psicológica y el naranjo con los traumas emocionales. La yema de grosellero negro potencia el efecto de los principios activos de este complejo.

Por otro lado, el **AEQT Lavanda** (aceite esencial quimiotipado) de **Pranarom**, laboratorio líder en aromaterapia científica, ayuda entre otras cosas, con el sueño y la relajación. 2 gotas AEQT Lavanda en el cuello del pijama o en la funda de la almohada favorecerán un sueño reparador.

ESPACIO PATROCINADO POR

**Herbalgem**



**Autora:** Marta Gandarillas, Periodista especializada en Salud Natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu

**Suscríbete** a la Newsletter y recibe Bio Eco Actual gratis cada mes en tu correo

