



Salud

## Más de 100.000 personas al año en España la padecen.



Jewel Beaujolie • Hace 17 horas 🔥 1 📖 2 minutos de lectura



cuatro al día/Agencia EFE 29/10/2023 16:33

Carlos sufrió un derrame cerebral en 2021, cuando tenía 43 años





## Carlos detalla el derrame cerebral que sufrió en 2021, cuando tenía 43 años: «Sólo podía mover el cuello y apenas podía hablar»

## Hacer ejercicio físico, llevar una dieta saludable, no fumar y evitar el alcohol, son claves para prevenir el ictus, según los médicos

Este domingo 29 de octubre celebramos el **Día Mundial del Ictus**. Se trata de una enfermedad cerebrovascular que sufren más de 100.000 personas al año en España y que se cobra **más de 24.000 vidas en 2022** en nuestro país, datos estos últimos dados a conocer por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Un tercio de los casos son mortales.

Es el **primera causa de discapacidad** En España -más de 360.000 personas tienen reconocida alguna discapacidad por haber sufrido un ictus- y, tras las muertes por covid, se ha convertido en la segunda causa de muerte entre las mujeres españolas y la tercera causa en ambos sexos.

### Carlos nos cuenta del ictus que sufrió en 2021

El ictus puede manifestarse a través de un **afectación repentina en el lenguaje** con dificultades para hablar o comprender, y/o a la **vista** como pérdida de visión en un ojo, visión doble o pérdida en algún lugar de nuestro campo visual.

Otros síntomas incluyen pérdida de coordinación o equilibrio y **dolor de cabeza muy severo** y diferente de otros dolores de cabeza comunes. Quienes sobreviven se enfrentan a una dura rehabilitación para superar las consecuencias.

Detectar a tiempo un ictus es fundamental para una posible recuperación, como le ocurrió a Carlos. En 2021 sufrió uno cuando tenía 43 años. «Me sentía bien, venía del gimnasio. Y cuando me levanté para ir a trabajar, me di cuenta de que sólo podía mover el cuello y **apenas podía hablar**», Explicar.

A su edad nunca había considerado la posibilidad de sufrir un derrame cerebral. «A lo largo de mi trabajo he visto cientos de accidentes cerebrovasculares, pero en personas mayores», afirma.

### Aumento significativo de casos en los últimos años

Sin embargo, el de Carlos no es un caso aislado. En los últimos tres años, en Cataluña, la **Las alertas de accidente cerebrovascular han aumentado** en casi un 50% en personas entre 41 y 50 años.

**Xavier Urrá**El neurólogo de la Unidad de Ictus del Hospital Clínic de Barcelona, señala que «no se sabe a ciencia cierta por qué ocurre, pero incluso se han barajado posibilidades relacionadas con el estilo de vida. Quizás una **vida sedentaria** o uno **dieta menos saludable** podría estar detrás de algunos de estos casos».

Aunque en pacientes jóvenes las posibilidades de recuperación son mayores, es posible que no lleguen al 100%. «Muchas personas están en edad laboral y el ictus puede suponer un problema para recuperar las funciones que uno desempeñaba anteriormente», subraya el médico.

A partir de ahí, el **importancia del tratamiento**. Laura Arévalo, fisioterapeuta y copropietaria de la Clínica de Neurorrehabilitación, señala que esta debe ser «individual y multidisciplinar, que abarque también la recuperación sensorial y psicológica».

Las recomendaciones son básicas. «Hacer **ejercicio físico** cuida tu alimentación, **no fumar y evitar consumo excesivo de alcohol**», concluye Urra.  
gn haelth



## El ictus se convierte en la primera causa de discapacidad adquirida entre los adultos – América Deportiva

OCTUBRE 30, 2023 — SALUD





El ictus se ha convertido en la principal causa de discapacidad adquirida entre los adultos en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Se estima que aproximadamente el 25% de la población española sufrirá un ictus en algún momento de su vida. Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra este domingo, se ha destacado la importancia de concienciar sobre esta enfermedad.

El ictus ha causado más de 24.000 muertes en el país, lo que evidencia la urgencia de tomar medidas de prevención para reducir los casos de esta enfermedad. Es fundamental que la población sepa reconocer los síntomas de un ictus y actúe rápidamente en caso de sospecha, ya que un tratamiento temprano puede marcar la diferencia en la recuperación del paciente.

La SEN ha puesto en marcha diversas iniciativas para promover la formación y concienciación sobre el ictus entre los profesionales de la salud y la población en general. Entre ellas, se destaca la importancia de llevar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y el control de los factores de riesgo como la hipertensión, diabetes y el colesterol alto.

Además, se aconseja realizar controles médicos periódicos, especialmente en aquellas personas que tienen antecedentes familiares de ictus o factores de riesgo. La detección temprana de posibles problemas puede prevenir un episodio de ictus.

En última instancia, es fundamental que la población esté informada y consciente de esta enfermedad para poder actuar a tiempo en caso de emergencia. La SEN y otras organizaciones de salud continúan trabajando para difundir información sobre el ictus y fomentar la prevención.

## **READ Alerta sanitaria en México por el aumento de casos de dengue**

Zarita Spirit

«Reader. Organizer. Infuriatingly humble Twitter expert. Certified communicator.»

by ZARITA SPIRIT



## San Juan de Dios atiende a 112 personas que han sufrido un Ictus

*El servicio de Rehabilitación de San Juan de Dios entre enero y septiembre de 2023 ha atendido a 116 afectados por un accidente cerebrovascular derivados del Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE) que han permanecido en el centro una media de 30,59 días. Y es que la incidencia de esta enfermedad va en aumento, en paralelo al envejecimiento.*

29 Oct 2023



### Ahora León, Noticias de León, Día Mundial del Ictus

Manuel Jesús del Riego (Veguellina del Órbigo, 1962) puede tocar la dulzaina pero, en sus propias palabras, no la puede "hacer sonar". El ictus que el 16 de mayo de 2022 interrumpió de manera repentina el flujo sanguíneo en una parte de su cerebro aún no se lo permite. Pero todo se andará. La agrupación cultural Surcos del Órbigo le espera. "Lo peor que llevo es esta sensación de adormecimiento en el brazo y la pierna", explica un hombre que, a pesar de confesar que "el miedo a que se repita siempre acompaña", nunca ha perdido el ánimo ni la esperanza.

"Iba de copiloto y se me paralizó el lado izquierdo del cuerpo sin perder en ningún momento la conciencia", explica. Afortunadamente, la inmediata reacción de su compañero de trabajo, que le llevó al Centro de Especialidades de Astorga, fue clave. "Desde allí me trasladaron al Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE)", según señala.

"Con las sesiones de Rehabilitación he recuperado mucha sensibilidad", asegura Manuel Jesús que, con una sonrisa en la cara, avanza lento, pero seguro y muy consciente de que "el éxito depende en gran medida del esfuerzo". "Aquí me encuentro como en mi casa", precisa en relación a un servicio del Hospital San Juan de Dios de León en el que trabajan nueve fisioterapeutas y dos médicos rehabilitadores. El suyo, el doctor José Antonio Alcoba, pone el acento en las "secuelas ocultas" de los accidentes cerebrovasculares, aquellas que no se ven a simple vista y suponen un gran desgaste físico, mental y emocional para los pacientes.

En el marco del Día Mundial del Ictus, que se celebra este domingo 29 de octubre bajo el lema 'La realidad del ictus. Lo que se ve y lo que no', recuerda que "en un 80 por ciento de los casos se produce por la presencia de un tapón o coágulo". En este sentido, incide en los daños causados según la parte del cerebro afectada.

### Afasia vs agnosia

"Cuando afecta al hemisferio dominante (izquierdo) las alteraciones cognitivas pasan por la afasia, que es un trastorno del lenguaje que hace que se dificulte leer, escribir y expresar lo que se quiere decir. Sin embargo, si hablamos del hemisferio no dominante (derecho) aparecen los trastornos de la percepción", indica en relación a la hemiasomatognosia, "una entidad en la que el paciente no reconoce la mitad de su cuerpo como suyo"; y a la anosognosia, la falta de consciencia de los déficits adquiridos. Algo que, en palabras del experto, puede alterar notablemente el proceso de recuperación del paciente.

Quienes sufren un ictus, cerca de 120.000 personas cada año en España, tienen que aprender a vivir con él, buscar estrategias para manejarse mejor en su día a día. No obstante, el doctor Alcoba precisa que "la depresión puede llegar a afectar a un 40 por ciento por la disminución de la liberación de neurotransmisores inicialmente, y por la situación de

aislamiento social posteriormente" sin olvidar los problemas de memoria y/o de orientación, "al lesionarse el hipotálamo", así como la pérdida de la capacidad de reacción y unos trastornos emocionales y conductuales relacionados con el lóbulo central. Esto requiere un trabajo de rehabilitación para "conseguir que estas personas puedan volver a tener una vida plena».

Ante un accidente cerebrovascular, cada segundo cuenta: "El tiempo es cerebro". Una intervención temprana es fundamental para mejorar el pronóstico de unos pacientes que, en dos terceras partes de los casos, presentan secuelas. De ahí la importancia de reconocer sus síntomas y, en caso de sospecha, llamar de inmediato al 1-1-2 que, tras una serie de preguntas, activará el Código Ictus y dará al caso una prioridad total. Y es que por cada minuto que el cerebro está en una situación de falta de riego sanguíneo mueren dos millones de neuronas.

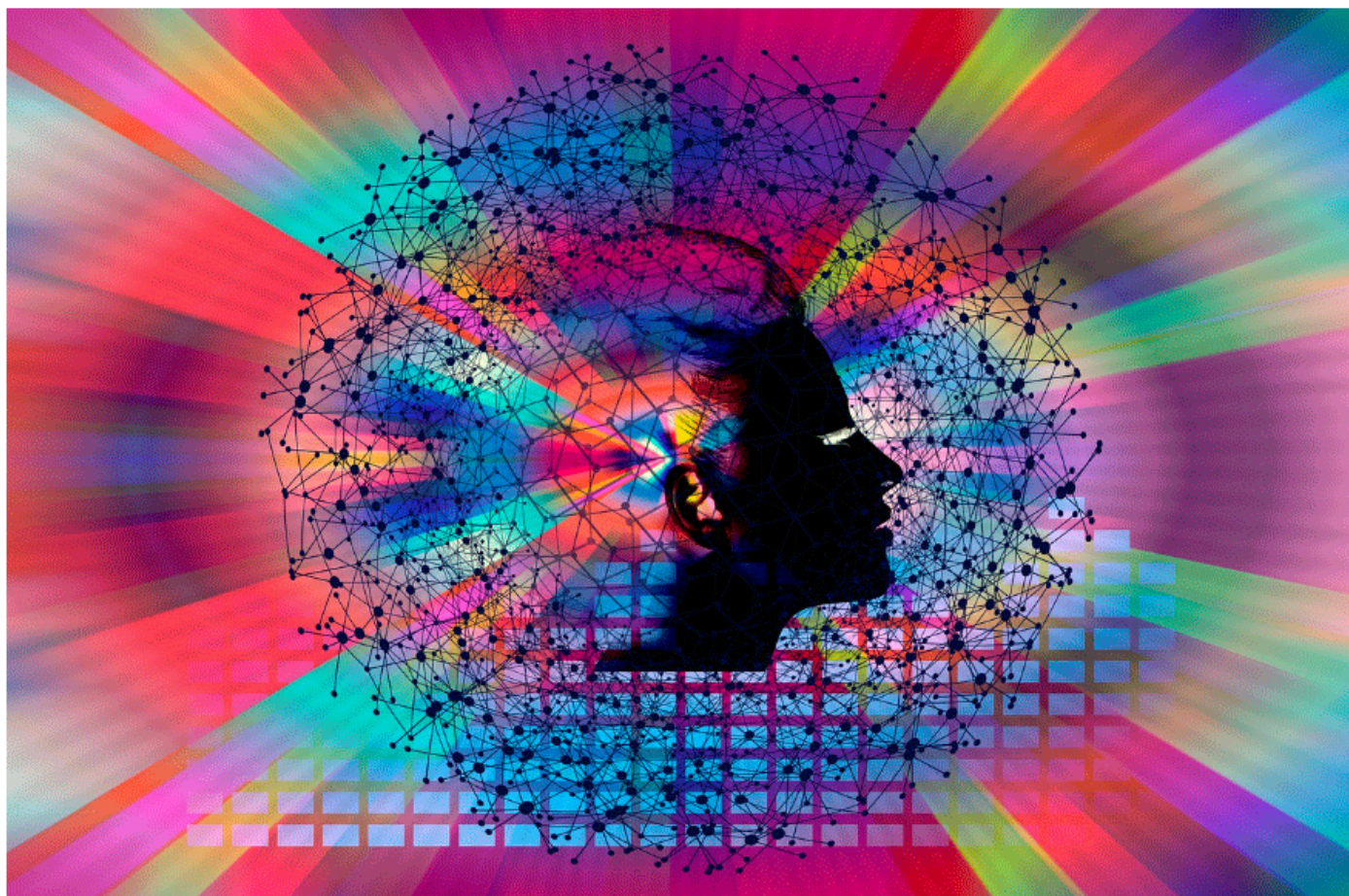
#### Señales de alarma

Las señales de alarma que alertan de un posible episodio son debilidad repentina o adormecimiento de la cara, el brazo o la pierna, especialmente de un solo lado del cuerpo; confusión súbita, alteración del habla o del entendimiento; problemas repentinos en la vista en uno o ambos ojos; dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o de la coordinación; y dolor de cabeza muy fuerte sin causa aparente.

"Aquí tratamos de compensar los déficits motores incidiendo en el equilibrio en bipedestación y el reaprendizaje del patrón de la marcha", pone de relieve el responsable de un servicio de Rehabilitación que entre enero y septiembre de 2023 ha atendido a 116 afectados por un accidente cerebrovascular derivados del Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE) que han permanecido en el centro una media de 30,59 días. Y es que la incidencia de esta enfermedad va en aumento, en paralelo al envejecimiento de la población y a unos hábitos de vida manifiestamente mejorables, según constata la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"Es una enfermedad que no solo afecta a personas mayores, sino a gente en edad de trabajar. Los entre los jóvenes han crecido un 25% en las últimas dos décadas", precisa al hablar de un ictus que, tras el infarto de miocardio, es la segunda causa de mortalidad en España, la primera en el caso de las mujeres, y también representa la primera de invalidez permanente y la segunda de demencia después del alzhéimer. No en vano, "solo este mes de octubre 21 de los 45 pacientes ingresados atendidos en este servicio tienen como diagnóstico un accidente cardiovascular".





Hoy se celebra el Día del Ictus. (Ilustración: Geralt/Pixabay)

## EL CÓDIGO ICTUS

# Sólo un 50% de la población española sabría reconocer los síntomas de un ictus

Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, influyen otros factores que pueden ser modificables. Hasta el 90% de los casos se podrían evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad.

Hechosdehoy / [SEN](#) / A. K. / Actualizado 29 octubre 2023

ETIQUETADO EN: [Ictus](#) · [Neurología](#)

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 cómo prevenirlos, ya que el ictus es una de las principales causas de muerte y discapacidad en España.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos

Los cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Así se podrían evitar los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Si continúa utilizando nuestro sitio web

ACEPTAR RECHAZAR

AJUSTES

del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en España – más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y que, tras los fallecimientos por COVID, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

“Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Y en ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”, comenta la **Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. “A pesar de ello, aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición”.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra

información que les haya

Además, el **Código Ictus**, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

AYUDAR

Según datos de la SEN, **en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad**. Además, el **Código Ictus**, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

“El **Código Ictus**, que se ha implantado en todas las CC.AA. para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, que a su llegada esté todo preparado para atenderles inmediatamente, **ayuda a reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta que una persona tiene un ictus hasta que se**



empiece el tratamiento, ha demostrado su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidad. Sin embargo, si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema. Teniendo en cuenta que **un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto** y que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste en esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”, explica la doctora.

Por esa razón, desde la SEN se insiste en recordar que ante estos síntomas:

- **Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo.** Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- **Alteración brusca en el lenguaje**, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la **visión**, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la **coordinación o el equilibrio**.
- **Dolor de cabeza muy intenso** y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

**Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.**

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es también fundamental porque se estima que en menos de **15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%**. Detrás de este previsible incremento de los casos está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En todo caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente el **10-15% de todos los ictus** ocurren en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil.

“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Estimamos que **hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad**. Por esa razón, el Día Mundial del Ictus también surgió con el objetivo de concienciar sobre la importancia de tratar de prevenir esta enfermedad”, destaca la Dra. **M<sup>a</sup> Mar Freijo**.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, como partimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra

información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted puede controlar cómo seguimos utilizando nuestro sitio web

ACEPTAR

RECHAZAR

AJUSTES

El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer **hipertensión**. Pero también otros como el **tabaquismo**, el **sedentarismo**, la **mala alimentación**, la **obesidad**, el **alcoholismo**, el **consumo de drogas**, la **genética**, el **estrés** o padecer **fibrilación auricular**, **colesterol** o **diabetes**. Y muchos de estos factores son modificables o controlables.

“A pesar de que en los últimos años se ha avanzado mucho en el tratamiento de esta enfermedad, con la aparición de nuevos procedimientos y fármacos y la implantación cada vez mayor de Unidades de Ictus, que han conseguido mejorar sustancialmente el pronóstico de esta enfermedad, la mayor herramienta que tenemos actualmente para combatir el ictus es la **prevención**”, asegura la doctora.

Si no tomamos medidas, en los próximos 10 años, en Europa, aumentarán un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes de ictus con discapacidad. Teniendo en cuenta que, en el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas que impiden a los pacientes la realización de actividades cotidianas, lo que ya genera un coste no sanitario superior a los 6.000 millones de euros anuales en Europa, en días como hoy es importante recalcar que está en manos de todos reducir el impacto de esta enfermedad”, concluye la Dra. **M<sup>a</sup> Mar Freijo**.

RELACIONADAS:

[Más de tres millones de españoles padecen dolor neuropático](#)

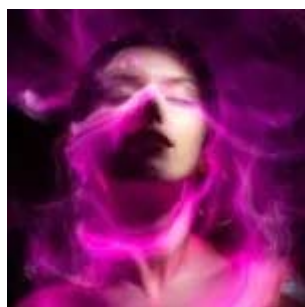
[Baja libido, insomnio, sofocos y aumento de peso, las principales molestias de la menopausia](#)

OTRAS NOTICIAS:



SÍNTOMAS HABITUALES

[El embarazo no tiene por qué estar reñido con un buen sueño y descanso](#)



UN BUCLE

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

[AJUSTES](#)

[¿Hasta qué punto el insomnio puede estar causado por ansiedad o estrés?](#)



(https://www.qmayor.com)



**CONTACTO**  
(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/CONTACTO-2/)

**SERVICIOS**  
(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/PUBLICIDAD/)

**NEWSLETTER (HTTPS://MAILCHIMP.QMAYOR/NEWSLETTER)**

(https://www.qmayor.com)

**Q**MAYOR  
MAGAZINE



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

(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/AUTHOR/ADMIN/) REDACCIÓN QMAYOR (HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/AUTHOR/ADMIN/) · 29/10/2023

SALUD (HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/SECCIONES/SALUD/) 4 MINUTOS DE LECTURA



### Anticipar las rutinas para minimizar los efectos del cambio de hora en las personas mayores (https://www.qmayor.com/sociedad/cambio-de-hora-2/)

> [LEER MÁS \(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/SOCIEDAD/CAMBIO-DE-HORA-2/\)](https://www.qmayor.com/sociedad/cambio-de-hora-2/)

REDACCIÓN QMAYOR  
(https://www.qmayor.com/author/admin/)

Hoy, 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 cómo prevenirlos, ya que ictus es una de las principales causas de muerte y discapacidad en España.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en España – más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y que, tras los fallecimientos por COVID, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

*"Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico) o a un sangrado dentro del cerebro (ictus hemorrágico)."*

supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Y en ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”, comenta la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. “A pesar de ello, aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición”.

Según datos de la SEN, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

“El Código Ictus, que se ha implantado en todas las CC.LL, para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, que a su llegada esté todo preparado para atenderles inmediatamente, y así reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta que una persona tiene un ictus hasta que se empiece el tratamiento, ha demostrado en los últimos su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidad. Sin embargo, si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema. Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste en esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”, explica la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.

Por esa razón, desde la SEN se insiste en recordar que ante estos síntomas:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es también fundamental porque se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%. Detrás de este previsible incremento de los casos está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En todo caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente el 10-15% de todos los ictus ocurren en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil.

See Also

### Generación iPod: efectos a largo plazo en la audición (https://www.qmayor.com/salud/generacion-ipod-efectos-a-largo-plazo-en-la-audicion/)

“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Estimamos que hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Por esa razón, el Día Mundial del Ictus también surgió con el objetivo de concienciar sobre la importancia de tratar de prevenir esta enfermedad”, destaca la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.

El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer hipertensión. Pero también otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y muchos de estos factores son modificables o controlables.

“A pesar de que en los últimos años se ha avanzado mucho en el tratamiento de esta enfermedad, con la aparición de nuevos procedimientos y fármacos y la implantación cada vez mayor de Unidades de Ictus, que han conseguido mejorar sustancialmente el pronóstico de esta enfermedad, la mayor herramienta que tenemos actualmente para combatir el ictus es la prevención. Si no tomamos medidas, en los próximos 10 años, en Europa, aumentarán un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes de ictus con discapacidad. Teniendo en cuenta que, en el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas que impiden a los pacientes la realización de actividades cotidianas, lo que ya genera un coste no sanitario superior a los 6.000 millones de euros anuales en Europa, en días como hoy es importante recalcar que está en manos de todos reducir el impacto de esta enfermedad”, concluye la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.

(https://app.goldentree.es/abt/lc-p1-ob)

## Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)

¡Este método para acelerar la pérdida de grasa lo deberían conocer todas las personas!

goldentree.es | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm\_source=qmayor&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbs-feed-01-delta:Below Article Thumbnails | Card 1)

#### Más información

(https://trc.taboola.com/qmayor/log/3/click?pi-%2Fsalud%2Fictus-6&ri-a155a0b6c836024f9d496efc2b9d675&sd-v2\_c7be9754b36fe6e9631055aba110c2f0\_b61f0e8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct8577ee4\_1698654959\_1698654959\_CAWQ17xVGLDu5v23MSABKAQWQzylQ1AglsQSPeS2QNG-----AVgAYABo4ID727eo\_8qCAXAA&ui-b61f0e8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct8577ee4&iit-text&(https://app.goldentree.es/abt/lc-p1-ob)

(https://bs.serving-sys.com/Serving/adServerbs)

## Este ID.3 puede ser tuyo

Conduce tu primer eléctrico

Volkswagen | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm\_source=qmayor&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails | Card 2)

Inicio > Actualidad

ACTUALIDAD CIENCIA LEÓN

## Visibilizar lo invisible: Día Mundial del Ictus

By Leon24 29 Octubre 2023

0



- **El Día Mundial del Ictus, cuyo lema se centra este año en 'Lo que se ve y lo que no', pone el acento en las "secuelas ocultas" de los accidentes cerebrovasculares**
- **Manuel Jesús del Riego puede tocar la dulzaina pero no la puede "hacer sonar"**
- **Él es uno de los 116 afectados atendidos en el Servicio de Rehabilitación del Hospital San Juan de Dios de León entre enero y septiembre de 2023 con una estancia media de 30,59 días.**

Manuel Jesús del Riego (Veguellina del Órbigo, 1962) puede tocar la dulzaina pero, en sus propias palabras, no la puede "hacer sonar". El ictus que el 16 de mayo de 2022 interrumpió de manera repentina el flujo sanguíneo en una parte

de su cerebro aún no se lo permite. Pero todo se andará. La agrupación cultural Surcos del Órbigo le espera. "Lo peor que llevo es esta sensación de adormecimiento en el brazo y la pierna", explica un hombre que, a pesar de confesar que "el miedo a que se repita siempre acompaña", nunca ha perdido el ánimo ni la esperanza.

"Iba de copiloto y se me paralizó el lado izquierdo del cuerpo sin perder en ningún momento la conciencia", explica. Afortunadamente, la inmediata reacción de su compañero de trabajo, que le llevó al Centro de Especialidades de Astorga, fue clave. "Desde allí me trasladaron al Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE)", según señala.

"Con las sesiones de Rehabilitación he recuperado mucha sensibilidad", asegura Manuel Jesús que, con una sonrisa en la cara, avanza lento, pero seguro y muy consciente de que "el éxito depende en gran medida del esfuerzo". "Aquí me encuentro como en mi casa", precisa en relación a un servicio del Hospital San Juan de Dios de León en el que trabajan nueve fisioterapeutas y dos médicos rehabilitadores. El suyo, el doctor José Antonio Alcoba, pone el acento en las "secuelas ocultas" de los accidentes cerebrovasculares, aquellas que no se ven a simple vista y suponen un gran desgaste físico, mental y emocional para los pacientes.

En el marco del Día Mundial del Ictus, que se celebra este domingo 29 de octubre bajo el lema 'La realidad del ictus. Lo que se ve y lo que no', recuerda que "en un

80 por ciento de los casos se produce por la presencia de un tapón o coágulo". En este sentido, incide en los daños causados según la parte del cerebro afectada.

### **Afasia vs agnosia**

"Cuando afecta al hemisferio dominante (izquierdo) las alteraciones cognitivas pasan por la afasia, que es un trastorno del lenguaje que hace que se dificulte leer, escribir y expresar lo que se quiere decir. Sin embargo, si hablamos del hemisferio no dominante (derecho) aparecen los trastornos de la percepción", indica en relación a la hemiasomatognosia, "una entidad en la que el paciente no reconoce la mitad de su cuerpo como suyo"; y a la anosognosia, la falta de consciencia de los déficits adquiridos. Algo que, en palabras del experto, puede alterar notablemente el proceso de recuperación del paciente.

Quienes sufren un ictus, cerca de 120.000 personas cada año en España, tienen que aprender a vivir con él, buscar estrategias para manejarse mejor en su día a día. No obstante, el doctor Alcoba precisa que "la depresión puede llegar a afectar a un 40 por ciento por la disminución de la liberación de neurotransmisores inicialmente, y por la situación de aislamiento social posteriormente" sin olvidar los problemas de memoria y/o de orientación, "al lesionarse el hipotálamo", así como la pérdida de la capacidad de reacción y unos trastornos emocionales y conductuales relacionados con el lóbulo central. Esto requiere un trabajo de rehabilitación para "conseguir que estas personas puedan volver a tener una vida plena".

Ante un accidente cerebrovascular, cada segundo cuenta: "El tiempo es cerebro". Una intervención temprana es fundamental para mejorar el pronóstico de unos pacientes que, en dos terceras partes de los casos, presentan secuelas. De ahí la importancia de reconocer sus síntomas y, en caso de sospecha, llamar de inmediato al 1-1-2 que, tras una serie de preguntas, activará el Código Ictus y dará al caso una prioridad total. Y es que por cada minuto que el cerebro está en una situación de falta de riego sanguíneo mueren dos millones de neuronas.

### **Señales de alarma**

Las señales de alarma que alertan de un posible episodio son debilidad repentina o adormecimiento de la cara, el brazo o la pierna, especialmente de un solo lado del cuerpo; confusión súbita, alteración del habla o del entendimiento; problemas repentinos en la vista en uno o ambos ojos; dificultad repentina para caminar,

mareos, pérdida de equilibrio o de la coordinación; y dolor de cabeza muy fuerte sin causa aparente.

“Aquí tratamos de compensar los déficits motores incidiendo en el equilibrio en bipedestación y el reaprendizaje del patrón de la marcha”, pone de relieve el responsable de un servicio de Rehabilitación que entre enero y septiembre de 2023 ha atendido a 116 afectados por un accidente cerebrovascular derivados del Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE) que han permanecido en el centro una media de 30,59 días. Y es que la incidencia de esta enfermedad va en aumento, en paralelo al envejecimiento de la población y a unos hábitos de vida manifiestamente mejorables, según constata la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Es una enfermedad que no solo afecta a personas mayores, sino a gente en edad de trabajar. Los entre los jóvenes han crecido un 25% en las últimas dos décadas”, precisa al hablar de un ictus que, tras el infarto de miocardio, es la segunda causa de mortalidad en España, la primera en el caso de las mujeres, y también representa la primera de invalidez permanente y la segunda de demencia después del alzhéimer. No en vano, “solo este mes de octubre 21 de los 45 pacientes ingresados atendidos en este servicio tienen como diagnóstico un accidente cardiovascular”.

Esta página utiliza cookies y otras tecnologías para que podamos mejorar tu experiencia en nuestro sitio: [Más información](#).



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

# UGT pide prevenir el estrés laboral para luchar contra los ictus, que afectan a unos 100.000 españoles al año

SERVIMEDIA

7-8 minutos

---

MADRID, 29 (SERVIMEDIA)

UGT reclamó este domingo mejorar las condiciones de trabajo y prevenir el estrés laboral con el fin de contribuir a luchar contra los ictus, que afectan a unas 100.000 personas en España cada año y suponen la primera causa de mortalidad entre las mujeres y la segunda entre los hombres.

Así lo manifestó el sindicato dirigido por Pepe Álvarez este domingo, Día Mundial del Ictus, en el que recordó que los ictus constituyen la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia después de la enfermedad de Alzheimer. En España, muere en torno a una de cada seis personas que sufren un ictus, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Aunque hay múltiples factores que incrementan las posibilidades de sufrir un ictus, UGT explicó que en el mundo del trabajo, UGT viene alertando que esta patología puede tener relación con las condiciones laborales y la exposición a riesgos psicosociales.

Al hilo, subrayó que la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ya relacionaron las largas jornadas laborales con los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica. De hecho, estimó la muerte, por estas causas, de 745.000 trabajadores expuestos a largas jornadas laborales durante 2016.

Asimismo, más del 25% de los trabajadores de la Unión Europea indican que padecen un estrés laboral excesivo y el 51% afirma que el estrés es habitual en su lugar de trabajo, según un estudio del Parlamento Europeo.

Frente a estos datos, menos de un 30% de las empresas han adoptado protocolos de actuación para prevenirlo, según la tercera 'Encuesta de Empresas sobre Riesgos Nuevos y Emergentes' (Esener 2019).

## MEJORAR LA PREVENCIÓN EN LAS EMPRESAS

Como señala el Informe de 'Salud Mental y Trabajo' de UGT, presentado hace pocas semanas, la primera causa de los accidentes de trabajo mortales ocurridos durante la jornada laboral son los infartos, derrames cerebrales y otras patologías debidas a causas naturales.

Por ello, UGT destacó la importancia de la prevención y de la gestión de los riesgos psicosociales y organizativos en las empresas, realizando una evaluación de los mismos y aplicando medidas preventivas para aquellos que no se puedan evitar y sean dañinos para la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

El sindicato reivindicó la necesidad de contar con una Directiva de la UE sobre la gestión de los riesgos laborales, con el fin de garantizar la protección de la salud mental de las personas

trabajadoras, junto con la elaboración de una normativa específica en España para los riesgos psicosociales.

Además, reclamó que se reconozcan como profesionales las patologías derivadas de los riesgos psicosociales. Para ello, según explicó, deberán definirse la forma de incluirlas en el listado de enfermedades profesionales español, y es que la OIT ya incluyó en 2010 los trastornos mentales o del comportamiento en su listado de enfermedades profesionales.

“Las diferentes patologías derivadas de los riesgos psicosociales de origen laboral deben ser identificadas y cuantificadas, se debe visibilizar este problema y compensar a los trabajadores y trabajadoras que las sufren. En la actualidad, para que sean consideradas como profesionales, las personas trabajadoras deben recurrir a la justicia, son procesos largos y costosos que no todos se pueden permitir”, concluyó UGT.

(SERVIMEDIA)29-OCT-2023 10:03 (GMT +1)DMM/clc

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

### **¿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](#)

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

Por **Nova Ciencia** - Oct 29, 2023

---

- Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus.
- El año pasado, en España, más de 24.000 personas fallecieron y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad.
- 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.
- Si no aumenta su prevención, en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35%.
- Hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a prevenir.

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 cómo prevenirlos, ya que ictus es una de las principales causas de muerte y discapacidad en España.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en España – más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus- y que, tras los fallecimientos por COVID, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

*“Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico). Y en ambos casos, estamos hablando de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”, comenta la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología. “A pesar de ello, aún existe un alto porcentaje de la población que desconoce cuáles son los síntomas de esta enfermedad o cómo se debe actuar ante su aparición”.*

Según datos de la SEN, en España, solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas de ictus, solo se llega a utilizar en aproximadamente el 40% de los casos que se atienden actualmente en los hospitales españoles.

*“El Código Ictus, que se ha implantado en todas las CC.AA. para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, que a su llegada esté todo preparado para atenderles inmediatamente, y así reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta que una persona tiene un ictus hasta que se empiece el tratamiento, ha demostrado en los últimos su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidad. Sin embargo, si los pacientes o los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas, difícilmente podrán beneficiarse de este sistema. Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una ‘ventana terapéutica’ antes de que los*

*tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fundamental que toda la población conozca en qué consiste en esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta. Y más si tenemos en cuenta que el 25% de la población sufrirá un ictus a lo largo de su vida”, explica la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.*

Por esa razón, desde la SEN se insiste en recordar que ante estos síntomas:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es también fundamental porque se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%. Detrás de este previsible incremento de los casos está el envejecimiento poblacional, ya que la gran mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En todo caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: aproximadamente el 10-15% de todos los ictus ocurren en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar

casos de ictus infantil.

*“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Estimamos que hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Por esa razón, el Día Mundial del Ictus también surgió con el objetivo de concienciar sobre la importancia de tratar de prevenir esta enfermedad”, destaca la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.*

El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer hipertensión. Pero también otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y muchos de estos factores son modificables o controlables.

*“A pesar de que en los últimos años se ha avanzado mucho en el tratamiento de esta enfermedad, con la aparición de nuevos procedimientos y fármacos y la implantación cada vez mayor de Unidades de Ictus, que han conseguido mejorar sustancialmente el pronóstico de esta enfermedad, la mayor herramienta que tenemos actualmente para combatir el ictus es la prevención. Si no tomamos medidas, en los próximos 10 años, en Europa, aumentarán un 45% las muertes por ictus y un 25% el número de supervivientes de ictus con discapacidad. Teniendo en cuenta que, en el 40% de los casos, el ictus deja importante secuelas que impiden a los pacientes la realización de actividades cotidianas, lo que ya genera un coste no sanitario superior a los 6.000 millones de euros anuales en Europa, en días como hoy es importante recalcar que está en manos de todos reducir el impacto de esta enfermedad”, concluye la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.*

---

Psicología

Tecnología

Sociedad

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

Agencias

Domingo, 29 de octubre de 2023, 10:47 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 29 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida y cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de esta enfermedad que le cambió la vida "en 180 grados" a Sonia González. Ella lo padeció hace cuatro años, cuando contaba con 39 años. Ahora es la responsable de los proyectos de inclusión de la Fundación Freno al Ictus.

Sonia González padeció un ictus por un aneurisma cerebral en abril de 2019 que la mantuvo 33 días en coma. En declaraciones a Servimedia, recuerda que al despertar "no podía hablar y tenía paralizada la parte derecha del cuerpo". "Para mí, solo habían pasado segundos, pero a mi familia le pareció una eternidad".

La enfermedad "me cambió la vida en 180 grados". Antes de padecer el ictus, Sonia González era gerente de una empresa farmacéutica y "viajaba mucho pero ahora no puedo trabajar porque tengo una incapacidad laboral absoluta".

Tras el coma, permaneció dos meses y medio ingresada y "cuando me dieron el alta comencé la rehabilitación al día siguiente". Después, consiguió una plaza en el Centro Estatal de Referencia de Daño Cerebral, donde estuvo seis meses hasta que estalló la pandemia de covid-19.

GRAN FRENAZO

"Esto fue un frenazo muy brusco porque pasé de tener una rehabilitación diaria de diez de la mañana a seis de la tarde a recibirla online en casa y solo una o dos horas al día. Una vez que me dieron el alta en este centro tuve que pagarme

## Noticias relacionadas

**ConELA se concentra frente al Congreso de los Diputados para pedir una nueva ley ELA**

**La semana arranca con un descenso "general" de las temperaturas y un frente atravesando el sudeste**

**La segunda sesión del ciclo de debates 'Periodismo y problemas sociales' se celebrará el próximo 2 de noviembre**

**Al menos 100 millones de hectáreas de tierras sanas se pierden al año en el planeta, según la ONU**

**La caza acabó con dos especies de ballena en la Europa atlántica antes del siglo XIX**



mi rehabilitación. De hecho, el ictus no solo requiere mucho trabajo y mucha fuerza de voluntad sino también de una gran inversión económica”.

La portavoz de Freno al Ictus aseguró que los medios públicos para esta enfermedad “son limitados” en cuanto a una buena rehabilitación, por lo que “el paciente se puede enfrentar a un gasto mensual de entre 2.000 y 3.000 euros”.

Pero el ictus le dejó secuelas y en estos momentos tiene afasia o dificultad para hablar, debilidad en una pierna, hemiplejía en la mano derecha, fatiga y problemas de atención. “Pese a todo ello, pude cumplir mi sueño de ser madre y hoy tengo una niña de dos meses. Por mis secuelas necesito una persona que me ayude con todo”.

## LOGROS Y EXPERIENCIA

Además, su experiencia con esta enfermedad cerebrovascular la permitió crear un programa llamado ‘Guiar en daño cerebral’ que desarrolla en la Fundación Freno al Ictus, “donde ayudamos a las familias y afectados a buscar recursos públicos en dependencia, discapacidad e incapacidad laboral”.

Detrás de un ictus existe la creencia de que esta enfermedad solo afecta a personas mayores pero el caso de Sonia González lo desmiente. De hecho, entre el 10% y el 15% de todos los ictus ocurren en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos de ictus infantil.

Aunque en algunos casos es complicado evitar un ictus, la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, subrayó que “hasta el 90% de los casos se podrían evitar simplemente controlando los factores de riesgo modificables de esta enfermedad”.

## FACTORES DE RIESGO

“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus y que no puede modificarse, sí hay otros que se pueden controlar o prevenir como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes”, añadió.

La neuróloga explicó que “un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a una hemorragia (ictus hemorrágico)”.

En ambos casos, subrayó la doctora Freijo, “se habla de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros signos hasta que pueda ser tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad o reducir sus secuelas”.

## DOS MILLONES DE NEURONAS AL MINUTO

De hecho, un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto, por lo que existe una 'ventana terapéutica' antes de que los tratamientos dejen de ser efectivos.

Ante la urgente atención de un ictus, la SEN recordó los síntomas de un ictus: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

Además, se puede producir alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o visión doble; pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio y dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros habituales. Ante estos síntomas, los neurólogos aconsejan llamar urgentemente al 112 porque una rápida actuación puede reducir las secuelas.

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

# El Cupón de la ONCE de hoy difunde el Día Mundial del Ictus

*SERVIMEDIA*

5-6 minutos

---

MADRID, 29 (SERVIMEDIA)

El Día Mundial del Ictus protagoniza el cupón de la ONCE de este domingo. Cinco millones y medio de cupones difundirán esta fecha en apoyo de pacientes y sus familiares, según informaron desde la entidad.

El vicepresidente de Coordinación Institucional, Solidaridad y Relaciones Externas del Consejo General de la ONCE, Alberto Durán, entregó al presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, una lámina enmarcada con este cupón que llevará la frase 'Ayúdanos a ayudar', en la presentación de este cupón.

Durán explicó que "la ONCE está siempre al lado de realidades que afectan y preocupan a la ciudadanía" y con este Cupón tratará de "concienciar sobre ello".

Por su parte, Julio Agredano valoró positivamente esta campaña de visibilización y concienciación social:

"Agradecemos que un año más que el Grupo Social ONCE nos apoye con un cupón el Día Mundial del Ictus. Esta acción es de las que pueden ayudar a mejorar la situación del ictus en España y habrá cinco millones y medio de cupones que harán

de altavoz en nuestra sociedad”, expresó Agredano.

Los asistentes a la presentación hicieron un llamamiento para dar visibilidad a una enfermedad que, “pese a estas cifras sigue siendo poco visible y conocida, pero es altamente prevenible y tratable”, manifestaron.

(SERVIMEDIA)29-OCT-2023 10:11 (GMT +1)AGG/clc

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

### **¿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](#)



Salud

## El 90% de los casos podrían evitarse controlando los factores de riesgo



Jewel Beaujolie • Hace 20 horas 🔥 1 📖 3 minutos de lectura



Con motivo del Día Mundial del Ictus, el Dr. **Fátima Carrillo**Un especialista en neurología del equipo de neurógeno del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, comparte detalles sobre cómo actuar ante esta enfermedad que afecta a más de 100.000 personas en España.

A El accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo a una parte del cerebro., ya sea por un coágulo de sangre (en estos casos se llama ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o por sangrado (ictus hemorrágico). Y en ambos casos hablamos de una emergencia sanitaria, ya que cuanto menos tiempo pase desde la aparición de los primeros síntomas hasta

[Jannah Theme](#) License is not validated, Go to the theme options page to validate the license, You need a single license for each domain name.



A pesar de los enormes avances en el tratamiento del accidente cerebrovascular, su incidencia es aproximadamente **200 casos por 100.000 habitantes** año; Es decir, en Andalucía más de 17.000 personas sufren cada año un ictus. Esto supone que, a lo largo de su vida, uno de cada cuatro andaluces la padecerá.

## Causa principal de discapacidad funcional

El ictus es una de las principales causas de discapacidad funcional en la población adulta a nivel mundial. De las personas que sobreviven a un derrame cerebral, aproximadamente **un tercero presenta algún tipo de secuela** complicaciones permanentes y/o físicas o cognitivas, dejándolos en situación de dependencia funcional.

El cuidado de los pacientes tras sufrir un ictus es fundamental para intentar mitigar las consecuencias y recuperar, en la medida de lo posible, la autonomía del afectado. Si no se trata, el **riesgo de sufrir un ictus recurrente** Es del 10% una semana después del evento, del 15% al mes y del 18% tres meses después. Esta probabilidad aumenta con el tiempo, llegando hasta el 25% a los 5 años y el 40% a los 10 años.

Sin embargo, iniciar un tratamiento e implementar medidas de prevención secundaria puede reducir hasta un 80% el riesgo de sufrir un ictus recurrente.

## ¿Cuáles son los síntomas de esta enfermedad?

Según datos de la SEN, en España sólo el 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad:

- **Pérdida repentina de fuerza o sensibilidad.** en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a la mitad del cuerpo y se manifiesta principalmente en la cara y/o extremidades.
- **Alteración repentina del lenguaje.** con dificultades para hablar o comprender.
- **Alteración repentina de la visión.** como pérdida de visión en un ojo, visión doble o pérdida de visión en algún lugar de nuestro campo visual.
- **Pérdida repentina de coordinación o equilibrio.**
- **dolor de cabeza muy intenso** y diferente de otros dolores de cabeza comunes.

Además, el Código Ictus, que es el sistema sanitario que se activa cuando se llama a urgencias con síntomas de ictus, sólo se utiliza aproximadamente en el 40% de los casos atendidos actualmente en los hospitales españoles.

## Conocer los síntomas puede salvar vidas

Aumentar el conocimiento sobre esta enfermedad entre la población también es fundamental porque se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35%. Detrás de este previsible aumento de casos está el envejecimiento de la población, ya que la gran mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En cualquier caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores: **Aproximadamente entre el 10 y el 15 % de todos los accidentes cerebrovasculares ocurren en personas menores de 45 años.** e incluso, aunque raros, pueden producirse casos de ictus infantil.

La edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, pero también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Se estima que hasta **El 90% de los casos de ictus podrían evitarse** simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad.

gn haelth

# ¿Por qué el papá de David Bisbal tiene Alzheimer? Esta sería la principal causa

Por **Sala de Noticias** - 29/10/2023



A medida que se avanza en edad, el Alzheimer es una de las enfermedades más puede afectar a los adultos mayores. Se trata de una demencia que afecta la memoria a corto plazo y puede conducir a quien la padezca a no reconocer siquiera a su propio círculo íntimo.

Se trata de un tipo de padecimiento neurodegenerativo que destruye lentamente la memoria y las habilidades de pensamiento, de acuerdo a lo explicado por el Instituto de Salud Mental de Estados Unidos.

En los últimos días, adquirió una notoria trascendencia luego de que el músico español David Bisbal estrenara su documental en el que realiza un repaso de su vida profesional y personal, y le dedica una parte de su historia a su padre, José Bisbal Carrillo, que desde hace años sufre de Alzheimer.

Constantemente, son múltiples las investigaciones que se llevan a cabo para dar cuenta de los orígenes de esta dura enfermedad. Las más recientes han sacado a la luz estudios que se han realizado y arrojaron resultados que podrían explicar por qué pacientes como "Pepe" Carrillo, un ex boxeador reconocido, tienen este tipo de demencia.

¿Qué es lo primero que olvidan las personas con Alzheimer?

Quienes sufren de demencia manifiestan diversos problemas de memoria asociados a los acontecimientos recientes. Es decir, que quienes padecen esta enfermedad comienzan a olvidar todo aquello relacionado a un contexto espacio temporal actual.

Algunos de los ejemplos más comunes tienen que ver con conversaciones que se hayan tenido durante la mañana o acciones vinculadas a si se tomó el tiempo para el almuerzo.

Los datos que se tienen almacenados con mayor antigüedad comienzan a quedar aún más comprometidos conforme transcurre el tiempo, ya sea como no recordar en qué casa vivieron o a qué escuela asistieron.

Los SÍNTOMAS menos conocidos que confirman un Alzheimer PRECOZ

Aprueban un medicamento que reduce el colesterol con solo dos dosis: ¿cómo funciona?

Alzhéimer: ¿cuál podría ser la causa de la enfermedad de José Bisbal?

Según revela Teresa Moreno, miembro de la Sociedad Española de Neurología , anteriormente se consideraba que sólo los traumatismos grandes, tales como los ocasionados por accidentes de coche, podían desarrollar demencia.

Sin embargo, se ha visto en la actualidad que los mini traumatismos, aunque sean muy ínfimos, al final hace que aumente muchísimo el riesgo de demencia.

David Bisbal junto a su padre, el boxeador José Bisbal Carrillo, en un fragmento del documental recientemente estrenado. Foto: Instagram

Según lo establecido por la Comisión Lancet sobre prevención, intervención y atención de la demencia, se establecieron 12 factores de riesgo modificables que podían "evitar o retrasar" el 40% de los casos de esta enfermedad.

Hipertensión. Tabaquismo. Depresión. Falta de actividad física. Aislamiento social. Problemas de audición. Obesidad. Consumo excesivo de alcohol. Diabetes. Exposición prolongada a contaminación atmosférica. Falta de educación. Golpes en la cabeza.

Este último es muy habitual encontrarlo en quienes practican deportes de contacto físico, lucha y alto rendimiento, como lo es el boxeo.

Al respecto de estas prácticas, una investigación publicada un mes atrás confirmó que no se trata tanto de la intensidad del impacto lo que puede contribuir a afectar la zona de la cabeza sino de la frecuencia con la que se reciben los golpes.

Los golpes en la cabeza podrían incidir en que quienes lo sufren padezcan enfermedades del tipo del Alzheimer. Foto: YouTube

El estudio, publicado en la revista Science Translational Medicine, demostró en varios modelos con ratones que las lesiones cerebrales traumáticas repetidas no sólo promueven la patogénesis de tau, sino que facilita su transmisión y propagación patológica.

Cabe destacar que entre las principales funciones que tiene esta proteína se destacan las de:

Mantener la estructura microtubular (estructura intracelulares a través de las que se transmite información entre neuronas).

(estructura intracelulares a través de las que se transmite información entre neuronas). Participar en la formación de nuevas neuronas.

Regular las dinámicas de los mencionados microtúbulos.

Proteger contra la degeneración neuronal y muerte celular.

En las personas que padecen Alzheimer, la proteína tau se descontrola y da pie a la formación de una especie de ovillos que no sólo provocan un enmarañado sino que también desestabiliza la estructura de los microtúbulos, lo que conduce a un



mal funcionamiento de las redes neuronales.

Fuente: <https://www.cronista.com/>

---

---

### Sala de Noticias

Últimas noticias

Nacional

Mundo

Deportes

Espectáculos



Jujuy

Salta

Tucumán

Sociedad

Redes

WP Twitter Auto Publish Powered By : XYZScripts.com

NOTICIAS

ECONOMÍA Y EMPRESA

PORTADA

# Estrés laboral: una de las primeras causas de ictus en trabajadores

BY JENNIFER VELASCO RUIZ



30/10/2023 - 08:33



Lectura fácil

X

Así lo manifiesta el sindicato dirigido por Pepe Álvarez recordando que los ictus constituyen la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia después de la enfermedad de Alzheimer.

En España, muere en torno a una de cada seis personas que sufren un ictus, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

## No solventar el estrés laboral, sigue propulsando el ictus, y eso también conlleva pérdidas económicas para España

Aunque hay múltiples factores que incrementan las posibilidades de sufrir un ictus, UGT explica que en el mundo del trabajo, UGT viene alertando que esta patología puede tener relación con las condiciones laborales y la exposición a riesgos psicosociales, donde entra el **estrés laboral**.

Al hilo, subraya que la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ya relacionaron las largas jornadas laborales con los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica. De hecho, estimó la muerte, por estas causas, de 745.000 trabajadores expuestos a largas jornadas laborales durante 2016.

Asimismo, más del 25 % de los trabajadores de la Unión Europea indican que padecen un **estrés laboral** excesivo y el 51 % afirma que el estrés es habitual en su lugar de trabajo, según un estudio del Parlamento Europeo.

Frente a estos datos, menos de un 30 % de las empresas han adoptado protocolos de actuación para prevenir el **estrés laboral**, según la tercera 'Encuesta de Empresas sobre Riesgos Nuevos y Emergentes' (Esener 2019).

psicosociales, como es el **estrés laboral** y organizativos en las empresas, realizando una evaluación de los mismos y aplicando medidas preventivas para aquellos que no se puedan evitar y sean dañinos para la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

## Se necesita una gestión de riesgos laborales

El sindicato reivindicó la necesidad de contar con una Directiva de la UE sobre la gestión de los riesgos laborales, con el fin de garantizar la protección de la salud mental de las personas trabajadoras, junto con la elaboración de una normativa específica en España para los riesgos psicosociales.

Además, reclamó que se reconozcan como profesionales las patologías derivadas de los riesgos psicosociales. Para ello, según explicó, deberán definirse la forma de incluirlas en el listado de enfermedades profesionales español, y es que la OIT ya incluyó en 2010 los trastornos mentales o del comportamiento en su listado de enfermedades profesionales.

“Las diferentes patologías derivadas de los riesgos psicosociales de origen laboral deben ser identificadas y cuantificadas, se debe visibilizar este problema y compensar a los trabajadores y trabajadoras que las sufren. En la actualidad, para que sean consideradas como profesionales, las personas trabajadoras deben recurrir a la justicia, son procesos largos y costosos que no todos se pueden permitir”, concluyó UGT respecto al **estrés laboral** y lo que tienen que hacer para poder solucionarlo.

### **ECONOMÍA Y EMPRESA PORTADA**

ODS 3. Salud y bienestar ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico

ODS 12. Producción y consumo responsables Estrés laboral Ictus trabajadores

## Añadir nuevo comentario



Tendencia | Mario Fernández y Arturo Barr

📅 30 octubre, 2023 | [f](#) [t](#) [v](#) [@](#)

noticiasBierzo

[Inicio](#) [Bierzo](#) [Laciana](#) [Deportes](#)[Provincia](#) [Comunidad](#) [Nacional](#) [Salud](#) [Search](#) 🔍

Elecciones Mayo 23

📅 30 octubre, 2023 [☎](#) [✉ redaccion@noticiasbierzo.es](mailto:redaccion@noticiasbierzo.es) [📍](#)[f](#) [t](#) [v](#) [@](#)

noticiasBierzo

PROVINCIA [SALUD](#)

## Día Mundial del Ictus, “Visibilizar lo invisible”

BY NOTICIASBIERZO 📅 29 OCTUBRE, 2023 ⌚ 23 HORAS AGO



### Día Mundial del Ictus, “Visibilizar lo invisible”

El Día Mundial del Ictus, cuyo lema se centra este año en ‘Lo que se ve y lo que no’, pone el acento en las “secuelas ocultas” de los accidentes cerebrovasculares. Manuel Jesús del Riego (Veguellina del Órbigo, 1962) puede tocar la dulzaina pero, en sus propias palabras, no la puede “hacer sonar”

- Él es uno de los 116 afectados atendidos en el Servicio de Rehabilitación del Hospital San Juan de Dios de León entre enero y septiembre de 2023 con una estancia media de 30,59 días.

Manuel Jesús del Riego (Veguellina del Órbigo, 1962) puede tocar la dulzaina pero, en sus propias palabras, no la puede “hacer sonar”. El

ictus que el 16 de mayo de 2022 interrumpió de manera repentina el flujo sanguíneo en una parte de su cerebro aún no se lo permite. Pero todo se andará. La agrupación cultural Surcos del Órbigo le espera. “Lo peor que llevo es esta sensación de adormecimiento en el brazo y la pierna”, explica un hombre que, a pesar de confesar que “el miedo a que se repita siempre acompaña”, nunca ha perdido el ánimo ni la esperanza.

“Iba de copiloto y se me paralizó el lado izquierdo del cuerpo sin perder en ningún momento la conciencia”, explica. Afortunadamente, la inmediata reacción de su compañero de trabajo, que le llevó al Centro de Especialidades de Astorga, fue clave. “Desde allí me trasladaron al Complejo Asistencial Universitario de León (CAULE)”, según señala.

“Con las sesiones de Rehabilitación he recuperado mucha sensibilidad”, asegura Manuel Jesús que, con una sonrisa en la cara, avanza lento, pero seguro y muy consciente de que “el éxito depende en gran medida del esfuerzo”. “Aquí me encuentro como en mi casa”, precisa en relación a un servicio del Hospital San Juan de Dios de León en el que trabajan nueve fisioterapeutas y dos médicos rehabilitadores. El suyo, el doctor José Antonio Alcoba, pone el acento en las “secuelas ocultas” de los accidentes cerebrovasculares, aquellas que no se ven a simple vista y suponen un gran desgaste físico, mental y emocional para los pacientes.

En el marco del Día Mundial del Ictus, que se celebra este domingo 29 de octubre bajo el lema ‘La realidad del ictus. Lo que se ve y lo que no’, recuerda que “en un 80 por ciento de los casos se produce por la presencia de un tapón o coágulo”. En este sentido, incide en los daños causados según la parte del cerebro afectada.

#### Afasia vs agnosia



**GenTecno**  
Comunicaciones

**Fibra 300 + fijo + 3 líneas móviles con llamadas ilimitadas 40.95€**

Fibra 300 + fijo + línea móvil con 25 gigas: **32.95€**

- ✓ La mayor cobertura móvil nacional
- ✓ Los mejores canales de tv desde 2.95€
- ✓ Precios IVA incluido, sin engaños

 **623 333 353**

“Cuando afecta al hemisferio dominante (izquierdo) las alteraciones cognitivas pasan por la afasia, que es un trastorno del lenguaje que hace que se dificulte leer, escribir y expresar lo que se quiere decir. Sin embargo, si hablamos del hemisferio no dominante (derecho) aparecen los trastornos de la percepción”, indica en relación a la hemiasomatognosia, “una entidad en la que el paciente no reconoce la mitad de su cuerpo como suyo”; y a la anosognosia, la falta de conciencia de los déficits adquiridos. Algo que, en palabras del experto, puede alterar notablemente el proceso de recuperación del paciente.

Quienes sufren un ictus, cerca de 120.000 personas cada año en España, tienen que aprender a vivir con él, buscar estrategias para manejarse mejor en su día a día. No obstante, el doctor Alcoba precisa



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

## Canarias registra 2.382 ingresos por ictus en 2022

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



Archivo - Médicos examinando una prueba para diagnosticar un ictus

[Canarias Ahora](#)



27 de octubre de 2023 - 22:01h  

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 se 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.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



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% 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 reperusión y de cuidados especializados en una unidad de ictus.

PUBLICIDAD

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

PUBLICIDAD

El objetivo no es 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.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

### La prensa libre, más necesaria que nunca en Canarias

Somos un periódico incómodo para el poder. Siempre lo hemos sido, desde principios de 2000, cuando José Manuel Soria proclamó públicamente que acabaría con nosotros, hasta más recientemente, cuando dirigentes de Coalición Canaria nos han amenazado con poner a las instituciones públicas en nuestra contra.

Queremos seguir practicando nuestro periodismo libre, sin ataduras, sin más compromisos que los que adquirimos con los lectores y las lectoras.

Por eso te pedimos que nos apoyes, que te hagas socio, que te hagas socia de Canarias Ahora haciéndote de elDiario.es. Hoy te necesitamos más que nunca.

Te llevará menos de un minuto y puedes hacerlo desde aquí con cuotas que van desde 1 € al mes.

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).

PUBLICIDAD

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.

[Sociedad](#)

He visto un error



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

# Federación ASEM celebra 20 años de trayectoria junto a representantes públicos y expertos en enfermedades neuromusculares

*SERVIMEDIA*

6–8 minutos

---

MADRID, 30 (SERVIMEDIA)

Coincidiendo con la conmemoración del Día de las Enfermedades Neuromusculares (15N), la Federación Española de Enfermedades Neuromusculares (Federación ASEM) celebra el próximo 17 de noviembre sus 20 años de trayectoria junto a representantes públicos, expertos en enfermedades neuromusculares y portavoces del movimiento asociativo.

El presidente de Federación ASEM, Manuel Rego, explicó este lunes que el objetivo de este encuentro es poner en valor el trabajo asociativo realizado por la Federación en su amplia trayectoria. “Hace 40 años nació la Asociación Española ASEM para defender los derechos y la atención de las personas con enfermedades neuromusculares y hace 20 años, la Asociación se convirtió en Federación, para vertebrar a todas las asociaciones territoriales, representarlas y fortalecerlas. Tener dos décadas de trayectoria no es algo fácil, pero gracias al trabajo en red del movimiento asociativo logramos dar respuesta y apoyo a las necesidades de las más de 60.000

personas que conviven con una enfermedad neuromuscular en España y sus familias”.

Durante la jornada, tendrán lugar varias mesas de debate. La primera de ellas, bajo el título de ‘El valor de las personas: presidentes y presidentas de Federación ASEM’ en sus 20 años’ reunirá a los distintos presidentes de la entidad a lo largo de estos años. Así, contará con la presencia Teresa Baltà, Antonio Álvarez, Cristina Fuster y el actual presidente de Federación ASEM, Manuel Rego.

El ‘Recorrido y futuro de la atención sanitaria a pacientes y de la investigación’ será el segundo tema del día en el que tomarán la palabra el Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Donostia y director Área de Neurociencias del IB San Sebastián, Adolfo López de Munain, el especialista en neuropediatría del Hospital Sant Joan de Déu, Jaume Colomer y el neurólogo, experto en electromiografía y enfermedades neuromusculares, y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Gerardo Gutiérrez.

La tercera mesa del día estará dedicada al ‘I+D: impacto en las enfermedades neuromusculares’ con el Catedrático de Trastornos Neuromusculares, Medicina Traslacional y Genética en la Universidad de Newcastle, Jordi Díaz; el investigador científico del CSIC en el Centro Nacional de Biotecnología (CNB), Lluís Montoliu; y la directora del Instituto de Investigación de Enfermedades Raras del ISCIII, Eva Bermejo.

En el último tramo, se hará un repaso de ‘20 años de responsabilidad social corporativa’ de la mano de la directora técnica de Fenin, Carmen Aláez; el presidente de Fundación SEPLA-Ayuda, Vicente Alonso; la responsable del área de Pacientes de Novartis, Josefina Lloret; y la responsable del área

de Pacientes de UCB Pharma, Raquel Contreras. Por último, y tras el almuerzo tendrá lugar el 'encuentro de asociaciones Redasem '20 años, 20 logros, 20 retos'.

(SERVIMEDIA)30-OCT-2023 11:20 (GMT +1)XSF/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

### **¿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](#)

## Cruz Roja y Aeno conciencian a la sociedad oscense sobre el ictus

Ambas entidades han instalado una mesa informativa en los Porches de Galicia de la capital altoaragonesa

D. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 30/10/2023 A LAS 11:22



Imagen de la campaña de Cruz Roja y Aeno. S. E.

Cruz Roja y Aeno han instalado este lunes en los Porches de Galicia de Huesca una mesa informativa de 10.00 a 14.00 horas **para concienciar a la sociedad sobre el ictus**. La actividad forma parte de las acciones de sensibilización organizadas con motivo del Día Mundial del Ictus.

Como señalan desde ambas entidades, **"los accidentes cerebrovasculares son la primera causa de discapacidad en nuestro país**, la segunda causa de muerte y la segunda causa de deterioro cognitivo, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)".

ETIQUETAS

**El ictus es la causa de muerte más común en España entre las mujeres, y la segunda más habitual entre los hombres. Llega súbitamente, sin avisar, y el tiempo que se tarda en actuar es fundamental para minimizar sus consecuencias. La incidencia de estos derrames cerebrales se ha duplicado en los últimos 30 años.**

"El número de accidentes cerebrovasculares no para de crecer y todo indica que continuará haciéndolo. En 2020 se produjeron 6,6 millones

ciudadaces.

[HUESCA](#) [COMARCAS](#) [ARAGÓN](#) [SD HUESCA](#) [DEPORTE](#) [CULTURA](#) [ACTUALIDAD](#) [OPINIÓN](#) [ESQUELAS](#)

**"El envejecimiento de la población y una mayor incidencia de factores como la diabetes, la hipertensión o la obesidad, que se consideran determinantes, amenazan con disparar aún más las cifras",** añaden.

Como informan en este día desde Cruz Roja y Aeno, cada año, lo sufren unas 110.000 personas, de las que fallece un 15 %. **En España, donde una de cada cuatro personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida, al menos 17.000 pacientes mueren al año,** mientras en torno a 30.000 queda en situación de dependencia funcional.

Todo se debe a una alteración en el flujo de la sangre que llega al cerebro. **El 80 % de los casos son ictus isquémicos, cuando la causa es una obstrucción, habitualmente provocada por un coágulo;** mientras que el resto son ictus hemorrágicos, caracterizados por la rotura de algún vaso sanguíneo.

**En cualquier caso, siempre aparecen de forma brusca,** así que saber identificarlos y reaccionar a tiempo puede ser clave para el desenlace. Controlar los factores de riesgo es la forma más eficaz de prevenir la mortalidad por ictus. Las amenazas más importantes son la hipertensión —el número de personas entre los 30 y los 79 años que la sufre se ha duplicado en los últimos 30 años—, diabetes, los niveles de colesterol alto, la obesidad, una dieta poco saludable, el estilo de vida sedentario y el tabaquismo, **el factor de riesgo más importante sigue siendo la edad:** "No hay que olvidar que el 60% de los casos ocurren en personas mayores de 70 años, y solamente el 16% en personas menores de 50".

**En España solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad, que son:**

- **Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad.** Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.

- **Alteración brusca en el lenguaje,** con dificultades para hablar o entender.

- **Alteración brusca de la visión,** como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.

- **Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.**

- **Dolor de cabeza muy intenso.**

Solo con identificar uno de ellos es motivo suficiente para que se llame al 112. **Incluso aunque los síntomas desaparezcan a los pocos minutos, hay que acudir a Urgencias.** Hay que "tratar de aumentar el conocimiento que la población tiene sobre sus síntomas, porque reaccionar a tiempo es esencial para sobrevivir o para no sufrir una discapacidad por esta enfermedad".

## Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario en estas provincias

Ayudas solares 2023 | Patrocinado

[Más información](#)

## Estrena el Nuevo Nissan X-Trail desde 350€/mes

Aprovecha el Renting Flexible de Nissan.

Nuevo Nissan X-Trail | Patrocinado

[Ver oferta](#)

## ¿Tener todos los canales de televisión? Ahora es posible

Tech World | Patrocinado

## Burgos: Haga esto en lugar de comprar caros paneles solares (¡es genial!)

Casas Solares | Patrocinado

[Más información](#)

## Completamente equipado de serie

Honda | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

SOCIEDAD

## Esto es lo que puedes hacer para que no te afecte mentalmente el cambio de hora

El cambio de hora del pasado fin de semana supone una serie de riesgos para la salud mental de las personas

Marc Durà

30 de octubre de 2023 (13:13 CET)

0 Comentarios | Guardar



Hipersomnia MADRID / Instituto del Sueño

Con el cambio de hora del pasado fin de semana donde las 03:00 de la madrugada se convertía en las 02:00 se producen una serie de **cambios en el organismo** que alteran los ritmos circadianos. Estos ritmos son el reloj de cada persona y marcan la pauta diaria de cada uno y cómo se desarrolla

Privacidad



verse afectadas, dando paso al conocido jet-lag.

Publicidad

Con los **días más cortos y las noches más largas** se pierden horas de luz, siendo éstas vitales para favorecer la salud mental. Por tanto, el tiempo que pasamos en la oscuridad desequilibra el tiempo corporal de cada persona, dando paso a somnolencias, faltas de concentración, obesidad o incluso depresión. Organizaciones expertas en este ámbito como el **Instituto del Sueño** o la **Sociedad Española del Sueño** afirman que la temperatura y la luz deciden la calidad y la cantidad de sueño y que una simple hora puede afectar más de lo que las personas piensan, desequilibrando el reloj interno con la necesidad de un tiempo para reajustarse. Por tanto, el otoño provoca sensación de cansancio y somnolencia.

Privacidad

**adultos y el 25 % de los niños** no tienen un sueño de calidad. Por lo cual, cuando no se descansa las horas necesarias, se produce un desgaste corporal, reduciendo la eficiencia y productividad en el día a día.

Algunos de los efectos que suelen ocurrir en los primeros compases del cambio horario es el desánimo causado por el decrecimiento de serotonina, así como un aumento de la melatonina, que tiene efectos hipnóticos y que aparece cuando hay poca luz. Además, con las horas de poca luz también se reduce la vitamina D, provocada por los rayos de sol que inciden directamente en la resistencia de nuestros huesos.

Publicidad

**Recomendaciones para combatir mentalmente el cambio de hora**

Privacidad

- Pasear por la mañana de 30 a 60 minutos
- No usar ningún tipo de pantallas antes de dormir

Publicidad

- Adaptar la hora de dormir 10-15 minutos al día hasta conseguir las horas deseadas
- Realizar ejercicio por la tarde
- Hacer una siesta corta los primeros días para retrasar el reloj biológico

Publicidad

Privacidad

- Mantener una dieta equilibrada y unos horarios de comida regulares



Tienes que iniciar sesión para ver los comentarios

**INICIAR SESIÓN**

## Destacados

---

Salud

## Los casos de ictus, que alcanzaron 275 en 2022, bajaron un 9,8% en Ávila



Jewel Beaujolie • Hace 8 horas 🔥 1 📖 3 minutos de lectura



El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una jornada que sirve, sobre todo, para recordar a la población la importancia no sólo de prevenir sino también de saber actuar a tiempo.



Según la Sociedad Española de Neurología, el ictus (la alteración repentina de la circulación sanguínea en el cerebro) es la enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. También es la primera causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de demencia. Cada año alrededor de 120.000 personas sufren un ictus en España, de las cuales el 50 por ciento quedan con consecuencias que provocan discapacidad o la muerte.

En el caso de Ávila, el Complejo Asistencial Nuestra Señora de Sonsoles registró el año pasado 275 casos, lo que supone un descenso del 9,8 por ciento respecto a los 305 registrados en 2021. Y también son inferiores a los 292 notificados. Lo intentaron en 2020.

Raúl Gutiérrez Ríos, especialista en neurología y gestor/coordinador de ictus en Ávila, reflexiona para Diario de Ávila sobre una patología que padeció el año pasado el 56 por ciento de los hombres y el 44 por ciento de las mujeres, con cierta prevalencia en zonas urbanas y con una edad media de 74 años.

Hablamos con el Dr. Gutiérrez Ríos sobre los ictus y los síntomas que nos deben hacer pensar que estamos sufriendo un ictus. «Los síntomas son muy variados, dependiendo de la zona del cerebro que esté afectada», comienza explicando el neurólogo, quien también señala que entre los síntomas más frecuentes se encuentran «alteración del lenguaje, como dificultad para pronunciar o comprender el lenguaje, o bien alteración en la articulación del habla; pérdida de fuerza o sensibilidad en las extremidades, afectando generalmente a la mitad del cuerpo; desviación de la comisura de la boca; alteración en la visión, como pérdida de visión en un ojo, visión doble o incapacidad para ver objetos en algún lugar de nuestro campo visual, o alteración de la coordinación.

Para él, «la clave que nos debe hacer sospechar de un ictus es la aparición repentina e inesperada de cualquiera de estos síntomas neurológicos en una persona que previamente se encontraba bien».

Y cómo actuar, tanto en el caso de ser el paciente como en el de ser la persona que está cerca, cuando sospechas que puedes estar sufriendo un ictus. «Hay que contactar rápidamente con el sistema de Emergencias, ya que el paciente debe ser trasladado a un hospital lo antes posible», advierte el médico del Complejo Asistencial de Ávila, que conoce muy bien cómo actúan los profesionales sanitarios en esas primeras horas, tras sufrir un ictus. «Desde el primer momento en que contactas con el equipo sanitario se activa el código ictus. A partir de este momento se sigue un sistema de actuación coordinado, con el objetivo de aplicar de forma precoz algunos de los tratamientos de reperusión cerebral y conseguir así el mejor ritmo de recuperación funcional del paciente. De ahí la importancia de la expresión 'el tiempo es cerebro'», afirma el doctor Gutiérrez Ríos.

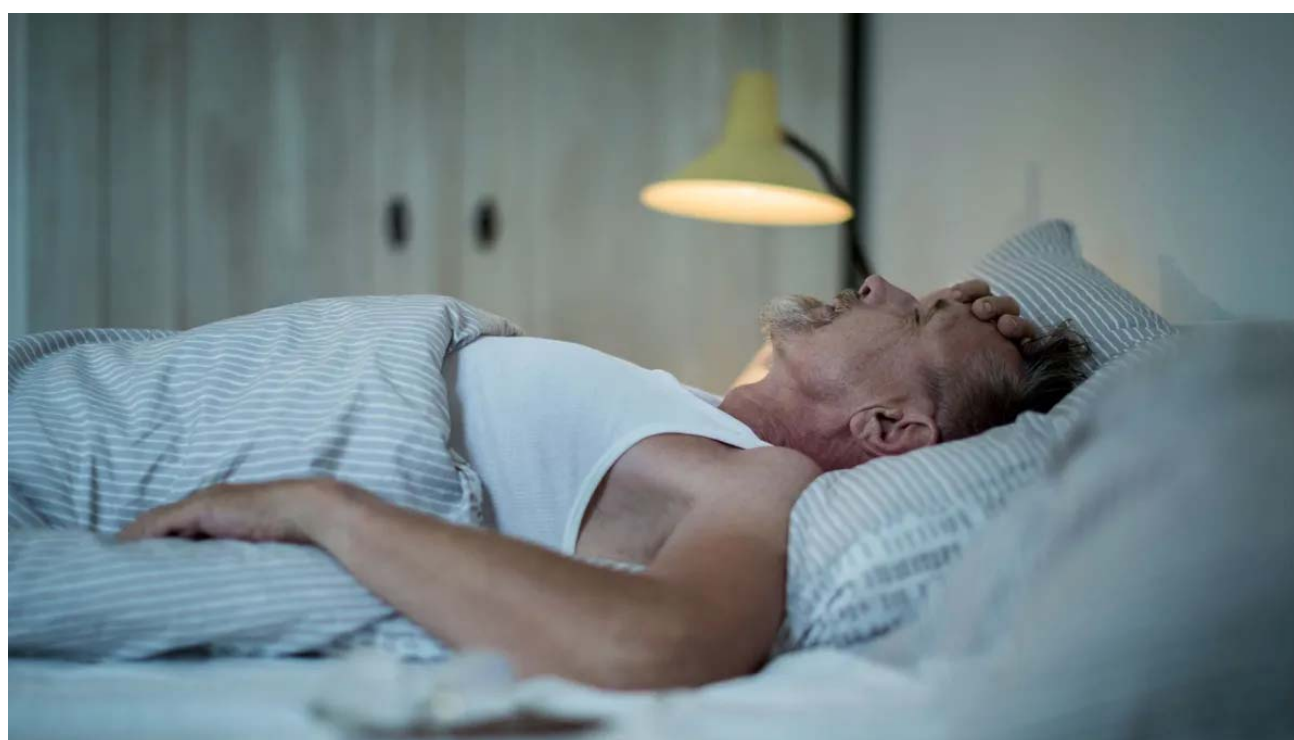
Volviendo al perfil de las personas que pueden ser más propensas a sufrir un ictus, el neurólogo explica que «el ictus es más frecuente en aquellos pacientes que presentan uno o más factores de riesgo vascular, siendo los principales: hipertensión arterial (ésta es la lo más importante), diabetes mellitus, hipercolesterolemia, obesidad, sedentarismo, enfermedades cardíacas o algunas arritmias, tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas.

En cuanto a la edad y el sexo de los pacientes, el coordinador de esta área del Complejo Asistencial de Ávila destaca que ambos factores son determinantes. «Sí, la edad es otro factor de riesgo, ya que la incidencia de ictus aumenta considerablemente a partir de los 65 años. Aunque globalmente es más común en hombres, la incidencia es mayor en mujeres mayores de 85 años. El ictus es la primera causa de muerte en las mujeres y la segunda causa de muerte en el conjunto», insiste la doctora.

¿Y la genética?, preguntamos. «Aunque la enfermedad cerebrovascular suele verse en pacientes que tienen uno o más factores de riesgo enumerados anteriormente, existen algunas enfermedades genéticas (como los trastornos genéticos de la coagulación y las vasculopatías genéticas) en las que los accidentes cerebrovasculares forman parte de sus variados síntomas neurológicos», responde. al Diario de Ávila sobre una patología que, concluye, se puede prevenir. «Un porcentaje importante de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención», advierte a los abulenses.

Finalmente, hablamos con el neurólogo sobre qué medidas se deben tomar cuando se ha sufrido un ictus. «Si no se actúa sobre los factores de riesgo, el paciente quedará expuesto a sufrir un nuevo ictus. La prevención pasa por la corrección y tratamiento de los factores de riesgo modificables: hipertensión arterial, control de la glucemia, hipercolesterolemia, así como hábitos alimentarios y de vida saludables», se despide.

gn haelth



El insomnio afecta a gran parte de la población. GETTY.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño

Las personas con insomnio tienden a pensar más en la planificación y en la resolución de problemas concretos, entrando en un bucle de pensamientos rumiantes

Una de las maneras para dormir bien es crear mentalmente espacios seguros y agradables donde nos sentimos felices y relajados, espacios 'fake' donde todo fluye

A todos nos ha pasado: irnos a dormir y descubrir que el cuerpo va por un lado, muerto de cansancio, y la mente no para. **Los pensamientos no se detienen.** El resultado es que dormimos mal, ya sea por falta de horas, por mala calidad del sueño o por ambas. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a **algún trastorno de sueño crónico y grave**, una cifra que incluso podría ser mayor por el **alto número de pacientes** que no están diagnosticados. Y es que, aunque muchos trastornos del sueño son tratables y se pueden prevenir, menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional.

Hasta que esa ayuda profesional llega, cada persona intenta solucionar el problema como puede. Una de las maneras es crear mentalmente espacios seguros y agradables donde nos sentimos felices y relajados, **espacios 'fake' donde todo fluye**. ¿Realmente, esto funciona? ¿Lo que pensamos antes de dormir configura el sueño?

#### MÁS

---

| En busca de la siesta perfecta: ¿cuánto debe durar para que a tu cerebro le siente bien?

| Cómo dormir de un tirón, consejos que nunca habrás probado: "El sueño profundo empieza a acortarse a los 40"

| ¿Cuántas horas deben dormir los mayores de 60 para estar bien? La OMS responde

### Pensarse bien o mal

Según un estudio publicado en [Sleep Medicine Reviews](#), la gente que duerme bien y las personas que tienen una calidad de sueño pobre tienen pensamientos muy diferentes antes de dormir. Quienes duermen bien señalan que experimentan **imágenes sensoriales visuales** mientras se quedan dormidos, sienten que están experimentando y sintiendo sensaciones como si estuvieran en un sueño, aunque realmente aún no hayan comenzado a dormir.

Sin embargo, las personas con insomnio son **menos visuales** y experimentales a la hora de conciliar el sueño. Tienen a pensar más en la planificación y en la resolución de problemas concretos, enfocados en el día a día. Esto les empuja a entrar en un círculo vicioso: les cuesta más dormirse porque piensan en lo no resuelto y duermen peor porque están sesgados por ese tipo de pensamientos. Incluso las personas que duermen bien, no disfrutan de una buena calidad de sueño si un día concreto tienen pensamientos estresantes. La rumiación, de hecho, ese cúmulo de pensamientos que no cesan, es uno de los grandes enemigos del sueño.



Pero hay maneras de superar estos problemas: el **reenfoque cognitivo**.

## La clave está en sustituir

Desde hace años, la psicología ha establecido que **si queremos anular un hábito malo**, la mejor manera de hacerlo



Salud

## Colesterol, hipertensión, sedentarismo y estrés, las «papeletas» para sufrir un ictus



Jewel Beaujolie • Hace 11 horas 🔥 1 📖 7 minutos de lectura

Dejar de lado posibles riesgos puede llevarnos al peor escenario para nuestra salud. Y en el ámbito de las enfermedades vasculares, nuestro estilo de vida y el tiempo de reacción ante los primeros signos del evento medirán la gravedad de sus consecuencias. Julio Agredano, de 53 años y presidente de la Fundación Freno al ICTUS, era muy consciente de ello cuando sufrió un ictus, una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro y que afecta cada año a unas 120.000 personas en España. . provocando muerte o discapacidad en un 50%, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El accidente cerebrovascular puede ser isquémico o hemorrágico. El primero, que ocurre en el 85% de los casos, está provocado por una disminución importante del flujo sanguíneo a una parte del cerebro. Actualmente, el ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de mortalidad, siendo la primera en el caso de las mujeres.

### «La sociedad tiene que entender que el colesterol LDL alto afecta tanto al infarto de miocardio como al accidente cerebrovascular».

Julio Agredano Paciente de ictus y presidente de la Fundación Freno ICTUS

Al narrar su experiencia, Julio suele decir que había comprado todas las cartas para sufrir un ictus: pesaba 103 kilos, tenía alto el colesterol LDL -el llamado colesterol 'malo'-, hipertensión e hígado graso, y llevaba una vida sedentaria. Además, su trabajo como director de una empresa tecnológica era una fuente inagotable de estrés. "Todo esto nos dice que algo va a pasar", afirma anticipándose a la historia. Y ese algo pasó.

Aquel día que Julio nunca podrá borrar de su mente, estaba en Gijón haciendo turismo con su familia y, ya entrada la tarde, empezó a sentirse débil y a ver doble. "Desafortunadamente lo atribuí al cansancio y me fui a la cama. Ese fue el gran error porque, cuando quise actuar, ya era demasiado tarde", confiesa. En aquel momento tenía 39 años y pensaba que las personas mayores sufrían accidentes cerebrovasculares. Aunque la mayoría de los pacientes tienen más de 60 años y la edad es un factor de riesgo, el ictus puede aparecer a cualquier edad, afirman los expertos.

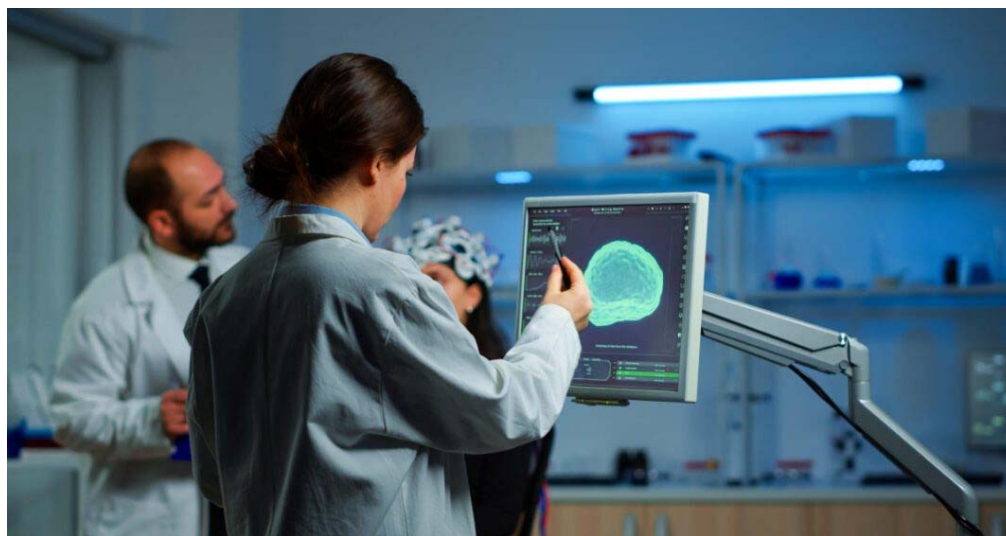
## 25% of the Spanish population will suffer from a stroke in their lifetime

HEALTH

October 29, 2023



By Nation World News Desk



This Sunday, October 29, is celebrated World Stroke Day, with the aim of raising awareness about cerebrovascular disease, its symptoms, risk factors and how to prevent it, since stroke is one of the main causes of death and disability. . Data from the Spanish Society of Neurology (SEN) show that between 110,000 and 120,000 new cases of stroke occur in Spain each year.

According to data from the INE, last year alone, more than 24,000 people died from stroke and more than 34,000 people were diagnosed with disability due to this disease. This makes this disease the main cause of disability in Spain – more than 360,000 people have a recognized disability due to suffering from it. After covid deaths, it is the second leading cause of death for women in Spain and the third leading cause for both sexes.

Dr. María Mar Freijo, coordinator of the Cerebrovascular Diseases Study Group of the Spanish Society of Neurology, explains that a stroke occurs when “blood flow to a part of the brain is interrupted,” due to a clot in the blood (in these cases It is called ischemic stroke and accounts for more than 80% of cases) or bleeding (hemorrhagic stroke).



addressed without delay. The less time that passes from its appearance until the disease can be treated, "the more likely it is to survive" this disease or reduce its consequences.

According to data from SEN, in Spain, only 50% of the population knows how to recognize the signs of this disease. In addition, the Stroke Code, which is the health care system that is activated when calling the emergency with stroke symptoms, is only used in approximately 40% of the cases currently treated by the hospital in Spain.

Announced by Dr. Freijo that the Stroke Code, which is already in all communities so that stroke patients arrive at the hospital as quickly as possible, prepares everything so that when they arrive everyone is ready to receive immediate attention and thus reducing the time that elapses from the time it is detected to the start of treatment.

**Read Also:** [Alzheimer's at 30: the B side of a disease that also affects young people](#)

Although this system exists, it is important that family members know how to recognize the symptoms of someone suffering from a stroke. Therefore, it is necessary to increase the awareness of this situation in the population because it is believed that in children under 15 years of age the number of strokes increases to 35%.

## Age is a risk factor

Behind this apparent increase in cases is the aging of the population, as most cases occur in people over 65 years of age. In any case, stroke is not a disease exclusive to the elderly: approximately 10-15% of all strokes occur in people under 45 years of age and even, although rare, cases of childhood stroke may occur.



Age is an important risk factor for suffering a stroke. However, other factors also influence that, in many cases, can be changed. The doctor noted that up to 90% of cases can be "prevented" by adequately controlling the risk factors of this disease.

**Read Also:** [These are the people who shouldn't eat so much meat](#)

The most important risk factor for the appearance of stroke is suffering from hypertension. But also others such as smoking, an inactive lifestyle, poor diet, obesity, alcoholism, drug use, genetics, stress or suffering from atrial fibrillation, cholesterol or diabetes. And many of these factors can be changed or controlled.

"Although in recent years there have been many advances in the treatment of this disease," acknowledged Dr. Freijo, with the appearance of new methods, drugs and the increasing implementation of Stroke Units, it has become possible to "improve the prognosis of this disease. However, the best tools that exist today to prevent stroke is "prevention."

Despite this, if no action is taken in the next 10 years, stroke deaths in Europe will increase by 45% and the number of disabled survivors will increase by 25%. In general

octubre 30, 2023

# Radio VIAL (https://www.radiovial.cl/)

🏠 (https://www.radiovial.cl)

NEWS (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/NEWS/)

ARTE Y CULTURA (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/ARTE-Y-CULTURA/) / Home (https://www.radiovial.cl) / Mas actualidad (https://www.radiovial.cl/mas-actualidad/) /

El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida (https://www.radiovial.cl/mas-actualidad/el-25-de-la-poblacion-espanola-sufrira-un-ictus-a-lo-largo-de-su-vida/368946/)

NEGOCIOS (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/NEGOCIOS/)

POLÍTICA (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/POLITICA/)

MÁS ACTUALIDAD (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/MAS-ACTUALIDAD/)

MÁS ACTUALIDAD (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/MAS-ACTUALIDAD/)

LIFESTYLE (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/LIFESTYLE/)

CONTACTOS CON NOSOTROS (HTTPS://WWW.RADIOVIAL.CL/CONTACTOS-CON-NOSOTROS/)

🔍 ⓘ WATCH ONLINE ()

Buscar

Buscar

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

📄 Jimmy Campbell (https://www.radiovial.cl/author/jimmy/) · 🕒 octubre 29, 2023 · 4 min read



Este domingo 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, con el objetivo de concienciar sobre la enfermedad cerebrovascular, sus síntomas, factores de riesgo y cómo prevenirla, ya que el ictus es una de las principales causas de muerte y discapacidad. . Datos de la Sociedad Española de

### Recent Posts

- Moldeo por microinyección de polímeros Mercado por tamaño, región, tipo, tasa de crecimiento y fabricantes clave (https://www.radiovial.cl/presione-soltar/moldeo-por-microinyeccion-de-polimeros-mercado-por-tamano-region-tipo-tasa-de-crecimiento-y-fabricantes-clave/369723/)
- Fluidos de silicona modificados Alcance

Neurología (SEN) muestran que cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus.

Según datos del INE, sólo el año pasado más de 24.000 personas murieron por ictus y más de 34.000 personas fueron diagnosticadas con discapacidad a causa de esta enfermedad. Esto convierte a esta enfermedad en la principal causa de discapacidad en España: más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por padecerla. Después de las muertes por covid, es la segunda causa de muerte entre mujeres en España y la tercera causa para ambos sexos.

La doctora María Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, explica que un ictus se produce cuando “se interrumpe el flujo sanguíneo a una parte del cerebro”, debido a un coágulo en la sangre (en estos casos se llama ictus isquémico y representa más del 80% de los casos) o sangrado (ictus hemorrágico).

Ambos casos, detalla el experto, suponen una emergencia sanitaria, por lo que hay que atender sin demora los primeros síntomas. Cuanto menos tiempo pase desde su aparición hasta que la enfermedad pueda ser tratada, “más probabilidades habrá de sobrevivir” a esta enfermedad o reducir sus consecuencias.

Según datos de la SEN, en España sólo el 50% de la población sabe reconocer los signos de esta enfermedad. Además, el Código Ictus, que es el sistema sanitario que se activa al llamar a urgencias con síntomas de ictus, sólo se utiliza aproximadamente en el 40% de los casos atendidos actualmente por el hospital en España.

Anunció el Dr. Freijo que el Código Ictus, que ya está en todas las comunidades para que los pacientes con ictus lleguen lo más rápido posible al hospital, prepara todo para que cuando lleguen todos estén preparados para recibir atención inmediata y así reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta hasta el inicio del tratamiento.

Aunque este sistema existe, es importante que los familiares sepan reconocer los síntomas de alguien que sufre un ictus. Por

futuro del mercado, crecimiento, descripción general del mercado 2023 a 2030

(<https://www.radiovial.cl/presione-soltar/fluidos-de-silicona-modificados-alcance-futuro-del-mercado-crecimiento-descripcion-general-del-mercado-2023-a-2030/369721/>)

Polióles para Poliuretanos Cuota de mercado, tamaño 2023 Tipos, aplicaciones, tendencias, descripción general hasta 2030

(<https://www.radiovial.cl/presione-soltar/polióles-para-poliuretanos-cuota-de-mercado-tamano-2023-tipos-aplicaciones-tendencias-descripcion-general-hasta-2030/369720/>)

Etiquetas adhesivas agresivas Actores clave del mercado, panorama competitivo, crecimiento, estadísticas, ingresos e informe de análisis de la industria para 2030

(<https://www.radiovial.cl/presione-soltar/etiquetas-adhesivas-agresivas-actores-clave-del-mercado-panorama-competitivo-crecimiento-estadisticas-ingresos->



ello, es necesario aumentar la conciencia sobre esta situación en la población porque se cree que en niños menores de 15 años el número de accidentes cerebrovasculares aumenta hasta el 35%.

## La edad es un factor de riesgo.

Detrás de este aparente aumento de casos está el envejecimiento de la población, ya que la mayoría de los casos se dan en personas mayores de 65 años. En cualquier caso, el ictus no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores: aproximadamente un 10-15% de todos los ictus se producen en personas menores de 45 años e incluso, aunque raros, pueden producirse casos de ictus infantiles.

La edad es un factor de riesgo importante para sufrir un ictus. Sin embargo, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden modificarse. El médico señaló que hasta el 90% de los casos se pueden “prevenir” controlando adecuadamente los factores de riesgo de esta enfermedad.

El factor de riesgo más importante para la aparición de un ictus es padecer hipertensión. Pero también otros como el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y muchos de estos factores se pueden cambiar o controlar.

“Aunque en los últimos años se han producido muchos avances en el tratamiento de esta enfermedad”, reconoció el doctor Freijo, con la aparición de nuevos métodos, fármacos y la creciente implantación de las Unidades de Ictus se ha podido “mejorar el pronóstico de esta enfermedad”. enfermedad. Sin embargo, la mejor herramienta que existe hoy en día para prevenir un accidente cerebrovascular es la “prevención”.

A pesar de ello, si no se toman medidas en los próximos 10 años, las muertes por accidentes cerebrovasculares en Europa aumentarán un 45% y el número de supervivientes discapacitados aumentará un 25%. En general, en el 40% de los casos, este ictus deja secuelas importantes “que impiden al paciente realizar las actividades diarias”, concluye el coordinador.

[e-informe-de-analisis-de-la-industria-para-2030/369719/](https://www.radiovial.cl/mas-actualidad/el-25-de-la-poblacion-espano.../369719/))

Ropa deportiva de mujer  
Investigación de mercado: tendencias y perspectivas 2023-2030  
(<https://www.radiovial.cl/presione-soltar/ropa-deportiva-de-mujer-investigacion-de-mercado-tendencias-y-perspectivas-2023-2030/369679/>)

## Recent Comments

No hay comentarios que mostrar.

## Archives

octubre 2023

(<https://www.radiovial.cl/date/2023/10/>)

septiembre 2023

(<https://www.radiovial.cl/date/2023/09/>)

agosto 2023

(<https://www.radiovial.cl/date/2023/08/>)

## Categories

Arte y cultura

Previous

Next

Eno busca colaboración de FG para renovar la educación primaria y el sistema de salud (https://www.radiovial.cl/mas-actualidad/eno-busca-colaboracion-de-fg-para-renovar-la-educacion-primaria-y-el-sistema-de-salud/368943/)

Eddie Hearn reprende la victoria de Tyson Fury sobre Francis Ngannou (https://www.radiovial.cl/mas-actualidad/eddie-hearn-reprende-la-victoria-de-tyson-fury-sobre-francis-ngannou/368947/)

- (https://www.radiovial.cl/arte-y-cultura/)
- Lifestyle (https://www.radiovial.cl/lifestyle/)
- Más actualidad (https://www.radiovial.cl/mas-actualidad/)
- Negocios (https://www.radiovial.cl/negocios/)
- News (https://www.radiovial.cl/news/)
- Política (https://www.radiovial.cl/politica/)
- Presione soltar (https://www.radiovial.cl/presione-soltar/)
- Uncategorized (https://www.radiovial.cl/uncategorized/)

### MORE STORIES

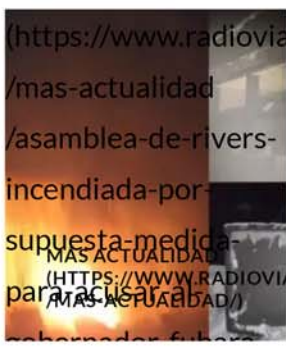


**Los Broncos aprovecharon el 'juego de la gripe' de Patrick Mahomes y vencieron a los Chiefs**

#### YOU MAY HAVE MISSED



**Casas patrimoniales: revivir el encanto del viejo mundo en interiores modernos**



**Asamblea de Rivers incendiada por supuesta medida para acusar al gobernador**



**Moldeo por microinyección de polímeros Mercado por tamaño, región, tipo, tasa de crecimiento y fabricantes clave**



**Fluidos de silicona modificados Alcance futuro del mercado, crecimiento, descripción general del**



**Poliuretanos Cuota de mercado, tamaño 2023 Tipos, aplicaciones, tendencias,**



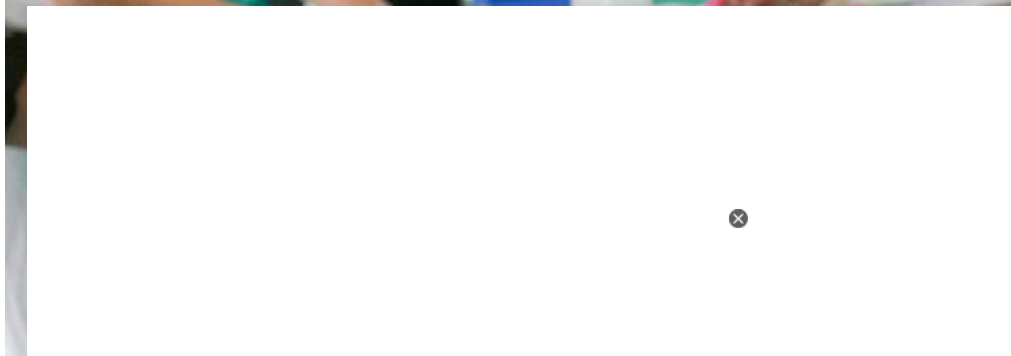
**Etiquetas adhesivas agresivas Actores clave del mercado, panorama competitivo, crecimiento,**

PUBLICIDADE

**SOCIEDAD**

## O 25% da poboación española sufrirá un ictus ao longo da súa vida

En España rexístranse cada ano entre 110.000 e 120.000 novos casos e en 2022 máis de 24.000 persoas morreron por esta patoloxía



**EF!**

O:  
de  
mc

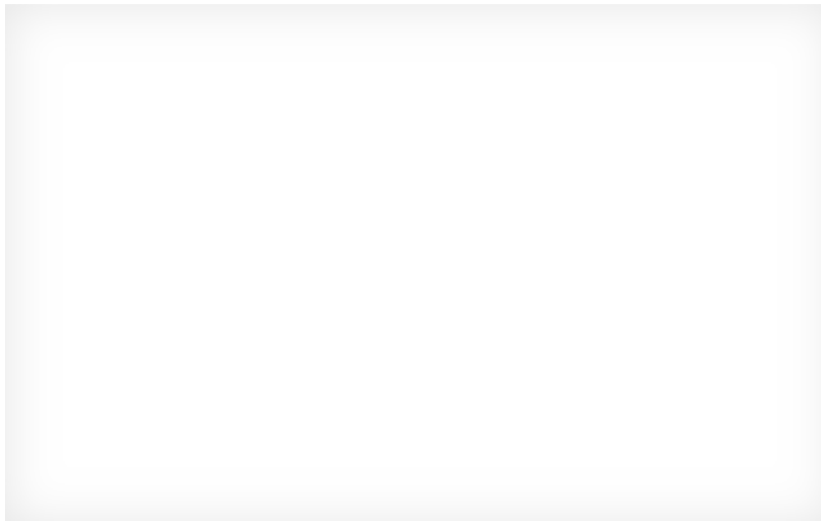


#### EL PUEBLO MÁS BONITO

Es uno de los pueblos más bonitos de España según National Geographic

En España rexístranse cada ano entre 110.000 e 120.000 novos casos e en 2022 máis de **24.000 persoas** morreron por esta patoloxía e unha 34.000 desenvolveron unha discapacidade por esta razón.

PUBLICIDAD



é a primeira causa de discapacidade no noso país "máis de 360.000 persoas teñen recoñecida unha discapacidade por padecer un ictus-e, tras as mortes polo covid-19, converteuse na segunda causa de defunción nas españolas e a terceira causa en ambos os sexos.

"Un ictus ocorre cando o fluxo sanguíneo cara a unha parte do cerebro interrómpeuse, xa sexa debido a un **coágulo sanguíneo** ou a unha hemorraxia. En ambos os casos, falamos dunha urxencia sanitaria que ante os primeiros síntomas debe ser abordada sen dilación, xa que canto menos tempo pase desde os primeiros síntomas ata que sexa tratada, maior será a probabilidade de sobrevivir ou reducir as súas secuelas", afirma Mar Freijo, coordinadora do Grupo de Estudo de Enfermidades Cerebrovasculares da SEN.

Segundo a sociedade médica, só un **50% da poboación** española sabería recoñecer os síntomas desta enfermidade. Ademais, o Código Ictus, que é o sistema de atención sanitaria que se activa ao chamar a urxencias con síntomas de ictus, só chégase a utilizar **en torno ao 40%** dos casos que se atenden nos hospitais.

"Tendo en conta que un ictus mata dous millóns de neuronas cada minuto e que existe unha 'fiestra terapéutica' antes de que os tratamentos dos que dispomos deixen de ser efectivos, é **fundamental** que toda a poboación coñeza en que consiste esta enfermidade e que saiba que cada minuto conta", engade Freijo.

Por esta razón, a SEN recorda os seguintes síntomas: perda brusca de forza ou sensibilidade nunha parte do corpo. Xeralmente afecta a unha metade do corpo e maniféstase sobre todo na cara e/ou nas extremidades; alteración brusca na linguaxe, con dificultades para falar ou entender; alteración brusca da visión, como perda de visión por un ollo, visión dobre ou perda da visión nalgún lado do noso campo visual; perda brusca da coordinación ou o equilibrio; dor de cabeza moi intenso e diferente a outras dores de cabeza habituais.

é **fundamental chamar ao 112**, incluso cando só se experimente un só deles ou os síntomas desaparezan aos

infosalus / investigación

## El 25% de la población mayor de 25 años va a tener un ictus, por lo que es esencial la prevención



Archivo - Ictus.

- ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: lunes, 30 octubre 2023 14:27

@infosalus\_com

 Newsletter

MADRID, 30 Oct. (EUROPA PRESS) - El 25 por ciento de la población mayor de 25 años tendrá un ictus a lo largo de su vida por lo que es necesaria una mayor prevención y un mayor conocimiento de esta patología, según ha asegurado la Neuróloga del Hospital Universitario de Cruces y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora María del Mar Freijo.

"Una de cada cuatro personas vamos a tener un ictus. Por ello, es importante conocer, prevenir,

reconocerlo y actuar así como la adherencia a la medicación y una atención multidisciplinar, integral y continua después del ictus", ha declarado la doctora Freijo durante el 'Encuentro científico y social sobre ictus', organizado por la Fundación freno al Ictus, la SEN y el GEECV con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra este lunes, 30 de octubre.

La experta ha explicado que el ictus, que consiste en una alteración de los vasos sanguíneos que llevan la sangre al cerebro, puede ser de dos tipos: "que se obstruyan los vasos y no llegue la sangre a una zona del cerebro y no se puedan desarrollar las funciones, conocido como ictus isquémico que se produce en el 80 por ciento de las personas", o, que "el vaso sanguíneo se rompa y se produzca una hemorragia, hecho que ocurre en el 20 por ciento de los ictus".

Este proceso que compromete la llegada de sangre al cerebro provoca un daño cerebral, que puede afectar de maneras muy diversas a quienes lo padecen. Actualmente 400.000 personas en España tienen daño cerebral adquirido, cuya principal causa es el ictus, siendo responsable del 80 por ciento de los casos.

No obstante, la doctora Freijo ha señalado que las causas de un ictus puede ser diversas ya que,

aunque existen algunos factores de riesgo como la hipertensión, el hipercolesterol o los factores de riesgo cardiovascular, "hay un 25 por ciento de los casos con causa indeterminada".

Asimismo, la doctora ha incidido en que, en 2020, hubo 6,6 millones de muertes en el mundo por ictus, siendo la segunda causa de muerte en el mundo, y se prevé que, para 2050, haya un aumento del 50 por ciento en los casos de ictus.

Además, dos de cada tres personas que sobreviven al ictus en España presentan algún tipo de secuelas entre las que se encuentran la depresión y la demencia en uno de cada tres casos: "Es un problema de salud pública y esto hace que se impulsen planes de atención al ictus para mejorar la respuesta a las necesidades de estos pacientes y su entorno", ha apuntado la doctora Freijo.

## **EL 90% DE LOS ICTUS SON PREVENIBLES**

El 90 por ciento de los casos de ictus son prevenibles si se tiene en cuenta el control de sus principales factores de riesgo como: la hipertensión, el colesterol elevado, el tabaco, alcohol y drogas, la diabetes, las arritmias, la obesidad, la vida sedentaria, el estrés, etc.

Por este motivo, la neuróloga María del Mar Freijo, ha apuntado que "hacen falta acciones de prevención primaria" que fomenten "entornos y estilos de vida saludables para que sean más fáciles de conseguir", pero que, también es importante "concienciar a la población sobre este estilo de vida y de detectar de forma precoz los factores de riesgo como los problemas cardiovasculares, el hipercolesterol o la hipertensión".

Asimismo, la doctora también ha resaltado la prevención secundaria ya que, "sin tratamiento, el riesgo de recurrencia es del 10 por ciento a la semana y del 40 por ciento en 10 años, además, desde el 25 al 80 por ciento de las recurrencias pueden prevenirse".

En este tipo de prevención, es esencial garantizar la adherencia a los tratamientos para evitar dichas recurrencias, aunque, tal y como ha señalado la neuróloga, "no son tratamientos curativos, sino preventivos como los antitrombóticos o las estatinas, que tratan que no se vuelva a repetir".

## **LA IMPORTANCIA DE LA NEURORREHABILITACIÓN**

Por otro lado, el presidente de la Sociedad Española de Neurorrehabilitación (SENR), el doctor Joan Ferri Campos, ha resaltado la importancia de la neurorrehabilitación tras padecer un ictus para evitar que las secuelas afecten gravemente a la calidad de vida del paciente.

"La neurorrehabilitación tiene como objetivo optimizar la participación de la persona en la familia y en la sociedad, garantizando su bienestar. Se centra en el paciente como persona", ha explicado.

En este sentido, el doctor Campos ha aseverado que dicha rehabilitación se debe recibir "lo más precozmente posible una vez se hayan controlado las posibles complicaciones que afecten al estado

vital del paciente y teniendo en cuenta las características de la intervención".

Así, el especialista ha recomendado que se realicen entre 45-60 minutos de cada modalidad de terapia (logopedia, fisioterapia, terapia ocupacional, neuropsicología....) al día, es decir, tres horas al día y durante cinco días a la semana. "Hay que dedicarle tiempo a la rehabilitación. Se debe aportar tanto tratamiento como sea posible, cuantas más horas de trabajo más posibilidades hay de mejoría", ha añadido.

Por su parte, la doctora María del Mar Freijo también ha señalado la necesidad de "mejorar la calidad de vida de los pacientes con una neurorehabilitación individualizada y precoz, teniendo un seguimiento a largo plazo para evitar problemas de discapacidad grave como disfagia, crisis epilépticas o incontinencia, deterioro cognitivo, demencia, depresión y ansiedad.

## **EL IMPACTO DEL DAÑO CEREBRAL INVISIBLE**

Una de las secuelas que puede acarrear el ictus es conocida como "daño cerebral invisible" que, según ha señalado la psicóloga clínica con esta patología y presidenta de la Asociación Daño Cerebral Invisible, Aurora Lassaletta Atienza, esta patología "es lo que te cambia la vida pero no se ve" ya que incluye cambios en la conducta, en la memoria, en la iniciativa, dificultades cognitivas, inexpresividad, fatiga, etcétera.

"Estas secuelas invisibles se tratan con neurorrehabilitación y es tan importante una buena valoración que hará que se tenga un diagnóstico adecuado y un tratamiento adecuado", ha afirmado.

Asimismo, el experto de la Unidad de Daño Cerebral del Hospital Beata María Ana, el doctor Marcos Ríos-Lagos, ha asegurado que "el daño cerebral invisible es extremadamente grave ya que, en muchas ocasiones es lo que condiciona la vida cotidiana".

Entre las consecuencias que puede tener el daño cerebral invisible destacan afecciones: cognitivas con dificultades en la atención o la memoria; conductuales con problemas de impulsividad, apatía, irritabilidad o falta de iniciativa; emocionales como la hipersensibilidad o la inexpresividad;