



LA NACIÓN

O GLOBO

EL MERCURIO

EL TIEMPO

LA NACIÓN

LA PRENSA

EL UNIVERSAL

El Comercio

Puerto Rico

Listin Diario

EL PAIS

EN

INICIO

QUIÉNES SOMOS

PORTAFOLIO DE PRODUCTOS GDA

SERVICIOS INFORMATIVOS

BLOG GDA

MEDIA KIT

CONTÁCTENOS

TITULARES

POLÍTICA

NEGOCIOS Y FINANZAS

DEPORTES

EDITORIAL Y OPINIÓN

ARTE, CULTURA Y GENTE

FUTURO Y TIEMPO LIBRE

FOTOS DE LA SEMANA

Al menos el 80 % de los ictus se pueden prevenir

El Tiempo, Colombia 31 de octubre de 2023

LA INCIDENCIA DE ESTAS AFECTACIONES SE INCREMENTÓ EN TODO EL MUNDO

LA INCIDENCIA DE ESTAS AFECTACIONES SE INCREMENTÓ EN TODO EL MUNDO. EL CONTROL DE FACTORES DE RIESGO PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA.

María del Mar Freijo, integrante de la Sociedad Española de Neurología (SEN), asegura que al menos el 25 por ciento de la población mayor de 25 años en el mundo podría tener un ictus a lo largo de su vida, por lo que es necesaria una mayor prevención, y un mayor conocimiento de esta patología. El accidente cerebrovascular (ACV), también conocido como ataque cerebral o ictus, se produce cuando se interrumpe el flujo de sangre hacia el cerebro, generando una pérdida del suministro de oxígeno y nutrientes, lo que ocasiona un daño en el tejido cerebral que puede ser duradero, provocar discapacidad a largo plazo o, en ocasiones, incluso la muerte. Se estima que alrededor de 80 millones de personas que viven en el mundo han sufrido un accidente cerebrovascular y, en consecuencia, más de 50 millones de sobrevivientes viven con algún tipo de discapacidad permanente. A pesar de que la vida después del accidente cerebrovascular no será igual, si se mantienen los cuidados adecuados, la calidad de vida puede ser significativa. El doctor José Roza, internista cardiólogo, presidente del Capítulo de Hipertensión Arterial de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (SCC), explica que "cerca de 15 millones de personas son afectadas por ACV anualmente, y de estas, aproximadamente 7,5 millones quedan con discapacidad permanente". No obstante, estas cifras se podrían reducir si se ponen en práctica medidas de prevención. Según los expertos, hasta el 80 por ciento de los ictus se podrían evitar controlando los factores de riesgo que multiplican las posibilidades de que se produzca. Algunos de estos factores son la hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, hipercolesterolemia, consumo excesivo de alcohol, obesidad, estrés, sedentarismo y contaminación ambiental. Para Roza, mejorar la forma en que vivimos, nos ejercitamos, comemos y manejamos los problemas del día a día es clave para prevenir y disminuir el riesgo de ACV. Por su parte, la doctora María Alejandra Ibáñez, especialista en cardiología de la SCC hace un llamado a actuar rápidamente en caso de sospechar sobre un ACV, dado que, el tiempo es crucial para el manejo, la recuperación y el pronóstico. Para esto es importante reconocer los síntomas más comunes, que incluyen debilidad o entumecimiento repentino en la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad para hablar o entender el lenguaje, confusión repentina, problemas de visión en uno o ambos ojos, mareos o pérdida del equilibrio y dolor de cabeza severo y repentino. Ante estas señales de alerta, se debe llamar a los servicios de emergencia y no dejar sola a la persona afectada, asegurarse de que esté cómoda, tranquilizarla y que evite realizar esfuerzos físicos o actividades que puedan empeorar la situación.

Potencias mundiales dan pasos para regular la inteligencia artificial

Oct 31, 2023 El Mercurio, Chile

MIRADA

Oct 30, 2023 El Comercio, Perú

Hacia un cambio de vida: cómo reinventarse en la etapa jubilatoria

Oct 26, 2023 La Nación, Argentina

Oct 31, 2023

Tweets de Diarios del GDA

GrupoDiariosAm... @Noticias...

27 Miembros



**No hay nada
que ver aquí.
Por ahora.**

Cuando alguien de esta lista
twitteree, el Tweet aparecerá
aquí.

[Ver en Twitter](#)

Socios GDA

La Nación, Argentina

El Mercurio, Chile

La Nación, Costa Rica

El Universal, México

El Nuevo Día, Puerto Rico

El País, Uruguay

O Globo, Brasil

El Tiempo, Colombia

La Prensa Gráfica, El Salvador

El Comercio, Perú

Listin Diario, República

Dominicana

El Nacional, Venezuela

Contáctenos

777 Brickell Ave. Suite 500

Miami, FL 33131

consultas@gda.com

Tel: (305) 577-0094

Fax: (305) 577-0096

[Inicio](#)
[Quiénes Somos](#)
[Portafolio de productos GDA](#)
[Servicios informativos](#)
[Blog GDA](#)
[Medía kit](#)
[Contáctenos](#)

Anuncio

-
-
-
-
-
-

ET El Tiempo Seguir

Al menos el 80 % de los ictus se pueden prevenir: conozca cómo hacerlo

Historia de Daniela Vanessa Ortiz Álvarez • 17 h



© Archivo Particular

La incidencia de estas afectaciones se incrementó en todo el mundo. Explicamos factores de riesgo.

María del Mar Freijo, integrante de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **asegura que al menos el 25 por ciento de la población mayor de 25 años en el mundo podría tener un ictus a lo largo de su vida**, por lo que es necesaria una mayor prevención, y un mayor conocimiento de esta patología. (Siga leyendo: [Fibrilación Auricular: ¿Por qué se pierde el ritmo cardíaco normal?](#))

En lugar de comprar costosos paneles solares



Patrocinado Paneles solares

El accidente cerebrovascular (ACV), también conocido como ataque cerebral o ictus, se produce cuando se interrumpe el flujo de sangre

Continuar leyendo



"CADA MINUTO CUENTA" DÍA MUNDIAL DEL ICTUS



CHRISTIFIDELE...
1,49 K suscriptores

Suscribirse

👍 0



🔗 Compartir



4 visualizaciones 31 oct 2023

Enfermedades / Neurología / Vida : DÍA MUNDIAL DEL ICTUS : "CADA MINUTO CUENTA".

El 29 de octubre se celebra el Día mundial del ictus. El ictus es la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en los hombres. Actualmente afecta a más de 350.000 personas en nuestro país, pero se estima que los casos aumentarán un 34% en la próxima década. En el Día Mundial del Ictus hablamos con el Dr. Carlos Molina, jefe de Sección de Neurología de la Unidad del Ictus del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

Nos explica el proyecto innovador 'One Step Ictus', que puede reducir el tiempo de intervención de los pacientes hasta 30 minutos. "Cada minuto cuenta y se tienen que optimizar los procesos para que el paciente sea tratado lo antes posible. Lo normal es que pase de 45 a 60 minutos, con este nuevo paradigma somos capaces de hacerlo entre 14 y 17 minutos", nos cuenta en '24 Horas'. Molina asegura que esto se refleja en una mejoría de hasta dos veces la probabilidad de buen pronóstico funcional. "Cuánto más rápido actuemos la lesión final y las secuelas derivadas serán menores".

* ¿Qué es el ictus? Síntomas y factores de riesgo:

Es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando hay una "interrupción del flujo sanguíneo que llega al cerebro por el taponamiento o la rotura de una arteria". Existen dos tipos de ictus: el isquémico y el hemorrágico. El primero es el más frecuente, según la vocal de Relaciones Institucionales de la Sociedad Española de Neurología, Susana Arias, representa el 80% de los casos, y lo provoca una "obstrucción súbita del flujo sanguíneo en el cerebro" por la formación de un coágulo o trombo. El ictus hemorrágico, más destructivo y con mayores tasas de mortalidad, "se produce por la rotura de una arteria o de una malformación en el cerebro", aunque determinadas enfermedades de la sangre, traumatismos o procesos degenerativos pueden influir en su aparición. Este tipo de ictus representa el 20% de los casos en la población general.

Los síntomas se presentan de forma aguda y repentina y son: "pérdida de fuerza o sensibilidad que afecta a la mitad de la cara y las extremidades del mismo lado, alteración brusca del lenguaje, dificultad para entender, alteración de la visión y dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros", apunta Arias. Desde la Fundación Ictus, con sede en Barcelona, inciden en que "el tiempo de respuesta ante los primeros síntomas es muy importante, pues cada minuto que pasa mueren dos millones de neuronas, lo que puede comprometer nuestras funciones cognitivas, motoras, conductuales, emocionales y sensitivas".

Según la Sociedad Española de Neurología la aparición de ictus es consecuencia de los "daños continuados a los vasos sanguíneos" y existen varios factores de riesgo que los favorecen, siendo la edad uno de los más importantes (aumenta a partir de los 60 años). Se da más entre los hombres, aunque la mortalidad es mayor en las mujeres. Entre los factores de riesgo que, como los anteriores, no se pueden controlar, están también los antecedentes familiares. Los ictus, además, pueden ser consecuencia de dolencias tratables como la tensión arterial elevada, enfermedades cardíacas, diabetes u obesidad. Por último, están los hábitos de vida poco saludables como el consumo de tabaco, drogas y alcohol, o la vida sedentaria.

* Los ictus en personas jóvenes :

En este campo se considera que un paciente es joven cuando es menor de 45-50 años. Susana Arias señala que "la incidencia del ictus en adultos jóvenes de entre 15 y 45 años es aproximadamente de 3 a 10 casos por cada 100.000 habitantes". La doctora Martínez indica que

Todos Para ti Visto



Rozalén, Rodrigo Cuevas - Te...
Rozalen
1,4 M de...



¿Por qué Renuncié a la...
Tutorías Medi...
247 K...



Rituales de limpieza...
Vanesa Fisicaro
85 visualizaciones...
Nuevo



Canto polifónico armónico -...
Anna-Maria Hefele
21 M de...



Así es como recuerdo TODO...
Tutorías Medi...
480 K...



Eso no se pregunta...
Telemadrid
3,9 M de...



Una Conversación...
NUDE PROJE...
663 K...



Day in the Life: Heart Surgeon
Adventist HealthC...
37 M de...



73 Questions With Taylor Swi...
Vogue
38 M de...



Qué hacemos si un mastín vien...
Nazaret Martín C.
2,1 M de...



¿Cómo empezar un discurso?
Conor Neill
18 M de...



4 ERRORES con t...
EnSueloFirme
2,6 M de...



Utiliza FLUTTER y PYTHON para...
MoureDev by ...
61 K...

10.000 días:



Home » El ictus se convierte en la primera causa de discapacidad adquirida entre los adultos – Barbate en Red

SALUD

El ictus se convierte en la primera causa de discapacidad adquirida entre los adultos – Barbate en Red



By Barbara — octubre 30, 2023 🗨️ No hay comentarios 🕒 2 Mins Read

Facebook

Twitter

Pinterest



El ictus se ha convertido en la principal causa de discapacidad adquirida entre los adultos, según informa la Sociedad Española de Neurología. De acuerdo con este organismo, 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 busca concienciar a la sociedad sobre esta enfermedad que ha cobrado la vida de más de 24.000 personas en España en el último año.

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, se produce cuando el flujo de sangre hacia el cerebro se interrumpe, ya sea por el bloqueo de un vaso sanguíneo o por la ruptura de uno de ellos. Esto provoca daños en las células cerebrales, lo que puede llevar a la discapacidad o la muerte.

La prevención y el tratamiento temprano son fundamentales para reducir el impacto del ictus. Por eso, en Barbate en Red, ofrecemos contenido exclusivo sobre el tema a nuestros suscriptores. Suscribirse garantiza el acceso a la funcionalidad completa de nuestro sitio y permite obtener información detallada sobre cómo prevenir, reconocer los síntomas y actuar de manera rápida y efectiva en caso de un ictus.

READ [Integrando la innovación en el alzhéimer - Barbate en Red](#)

No dejes pasar la oportunidad de estar informado/a sobre esta enfermedad que afecta cada vez a más personas en nuestro país. Únete a nuestra comunidad y sé parte de la lucha contra el ictus. Suscríbete ahora y accede a todo el contenido exclusivo que tenemos para ofrecer.

Barbara

«Prone to fits of apathy. Devoted music geek. Troublemaker. Typical analyst. Alcohol practitioner. Food junkie. Passionate tv fan. Web expert.»



Barbara

"Prone to fits of apathy. Devoted music geek. Troublemaker. Typical analyst. Alcohol practitioner. Food junkie. Passionate tv fan. Web expert."



(
h
t
t
p
:
/
w
w
w
.
n
e
u
r
o
n
u
p
.
c
o
m
/)

La neuropsicóloga clínica Marta Balagué imparte una ponencia sobre demencias frontotemporales a través de casos clínicos

octubre 31, 2023 by NeuronUP (<https://www.neuronup.com/author/inigo/>)

NEURONUP ORGANIZA LA FORMACIÓN ONLINE Y GRATUITA EL 14/11/2023

La neuropsicóloga clínica, adjunta al servicio de Neurología del Hospital de Sant Joan Despí Moises Broggi, **Marta Balagué**, imparte una ponencia sobre **demencias frontotemporales a través de casos clínicos** en NeuronUP Academy, la academia de formación de NeuronUP el próximo 14 de noviembre a las 19 horas (hora en España). ¡Te esperamos!

¡Y recuerda!

1. Habrá un **turno de preguntas de 15 minutos** tras la ponencia para que el ponente te resuelva las dudas relacionadas con los trastornos del movimiento.
2. Los clientes de NeuronUP y los profesionales que tengan una prueba gratuita de NeuronUP y asistan a la ponencia en directo obtendrán un **certificado de asistencia**, en exclusiva.



ENTRA

-Publicidad-

01 novier
CET

esa Tarragona Reus Deportes Nàstic Bombers Mossos D'Esquadra Sucesos Fútbol Salou Catalunya Cambril

-Publicidad-

CU

Un 50 % de los afectados por ictus no se recuperan de las secuelas

Dos de cada tres pacientes que sobreviven a esta alteración de la circulación cerebral sufrirán algún tipo de secuelas discapacitante

31 octubre 2023 18:46 | Actualizado a 31 octubre 2023 19:20



ENTRA

-Publicidad-



Unidad de hemodinámica del Hospital Joan XXIII de Tarragona. Foto: Pere Ferré/DT

Un artículo de **EFE**

Se lee en **1** minutos

Participa:



★★★★★ 0

Comparte en:



Temas: [Salud](#)



ENTRA

pacientes que sobreviven a esta alteración de la circulación cerebral sufrirán algún tipo de secuelas
di -Publicidad- ante.

-Publicidad-

Estos son algunos de los datos expuestos en una rueda de prensa celebrada este lunes, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebró el pasado 29 de octubre, con el objetivo de concienciar a la población acerca de esta enfermedad, que es la primera causa de discapacidad en Europa.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha calculado que una de cada cuatro personas mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida en España, es decir, el 25 % de la población, y se estima que la mortalidad aumente a 9,7 millones de personas en 2050 en todo el mundo.

«Aunque es una enfermedad prevenible y tratable, el año pasado afectaba a uno de cada seis pacientes. Ahora, el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, ha elevado estos datos a uno de cada cuatro.

En esta línea, la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN), Mari Mar Freijo Guerrero, ha resaltado la importancia de tratar el ictus como «una enfermedad de salud pública» y la necesidad de concienciar a la población para prevenir esta condición médica.

Alteración

El ictus es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de la sangre al cerebro provocando un daño cerebral.

Según la doctora Freijo Guerrero, las principales secuelas que sufren las personas que han tenido un ictus son disfagia, crisis epilépticas, incontinencia, espasticidad (músculos tensos y rígidos), demencia, deterioro cognitivo, depresión y ansiedad, entre otros.



ENTRA

Neurorrehabilitación (SENR), Joan Ferri Campos, quien además ha hecho hincapié en la necesidad de es1 -Publicidad-so para que la persona se integre en la sociedad.

Los expertos recomiendan tener hábitos de vida saludable, hacer ejercicio, dietas, evitar los tóxicos (como el tabaco) y realizar controles de factores de riesgo cardiovascular.

El daño cerebral también es invisible

«Las secuelas invisibles son las que te cambian la vida, pero no se ven», ha confesado la presidenta de la Asociación Daño Cerebral Invisible, Aurora Lassaletta, quien lleva 18 años conviviendo con ellas debido a un ictus.

El Daño Cerebral Adquirido afecta a 400.000 personas en España y su principal causa son los ictus, siendo el motivo de más del 80 % de los casos.

La paciente ha señalado que algunas de las «limitaciones invisibles» son la fatiga cognitiva, la hipersensibilidad, la inexpresividad emocional, la pérdida de la capacidad de hablar, leer o escribir, y la falta de impulsividad, entre otras.

Comentarios

Para publicar comentarios es necesario estar registrado/a. Haga clic [aquí](#) para iniciar sesión.

5 ciudades futuristas que nunca imaginaste ver y ya son una realidad



Contenido Patrocinado

Recomendado por outbrain

-Publicidad-

Hipocampo.org - Circunvalación del hipocampo

Entrevistas temáticas

Jesús Porta Etessam



Dr. Jesús Porta Etessam

El Dr. Jesús Porta Etessam es neurólogo, y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, habiendo completado su formación en el *Sloan Kettering* de Nueva York. Es también Máster en Estadística y epidemiología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), y cursó el programa de formación en Liderazgo y Dirección Estratégica de Sociedades Científicas de la Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas (ESADE), y el programa de alta dirección de instituciones sanitarias del Instituto de Estudios Superiores de la Empresa (IESE).

En la actualidad es Jefe de Sección de Neurología en el hospital Clínico San Carlos de Madrid, y profesor de la Universidad Complutense. Es Director General de la [Fundación del Cerebro](#) [↗], y Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Acaba de ser nombrado como uno de los neurólogos más influyentes de nuestro país.

Ha sido el principal promotor de la Semana del Cerebro, actividad que busca la difusión de conocimientos en enfermedades neurológicas en la población. Uno de los objetivos de la edición de este año, la XV, es la promoción y difusión de un decálogo para mantener un cerebro sano y saludable, tema sobre el cual le agradecemos que nos conceda esta entrevista a La Circunvalación del Hipocampo.

Circunvalación del hipocampo: ¿Qué es un cerebro saludable?

Dr. Porta Etessam: Queridos amigos, posiblemente no haya una sola respuesta a esta pregunta. Debemos mirar todas las dimensiones del cerebro para poder contestarla, lo que lo hace complejo. Desde una visión cognitiva sería mantener una evolución de nuestro cerebro acorde con nuestra edad y educación, debiendo considerar que sea adecuado desde una aproximación cognitiva, socioemocional, sensorial, motora y conductual.

Es importante transmitir a la sociedad la importancia del cerebro en la percepción de la calidad de vida. Muchas veces se olvida, pero al final, una buena salud cerebral es el elemento más importante en la percepción de la misma. Por esa razón las enfermedades neurológicas son las que más discapacidad producen.

Circunvalación del hipocampo: ¿El cerebro saludable es de nacimiento, cuestión de suerte, o fruto de una labor?

Dr. Porta Etessam: Es una eterna pregunta, y posiblemente influyan todos los factores, dependiendo de las personas con distinto peso. Sabemos que hay factores genéticos que influyen, no solo en la posibilidad o el riesgo de padecer enfermedades que van a afectar directamente, sino en elementos que nos afectan en nuestra conducta, emociones o en el desarrollo de habilidades cognitivas o sociales.

Estos factores influyen, pero no son los únicos, además a día de hoy no son modificables y conocemos lo importante que es mantener una labor, desde la infancia, para intentar crear unos hábitos que mantengan el cerebro saludable. Mirado desde este punto de vista creo que debemos centrarnos en intentar mejorar nuestra salud cerebral. En diversos estudios se ha demostrado lo importante de las medidas «cerebrosaludables» en la prevención de las enfermedades. Solo en las enfermedades neurológicas podemos reducir el riesgo de padecer una enfermedad de Alzheimer en un 30 % y el ictus hasta en un 80 %.

Circunvalación del hipocampo: ¿El cerebro saludable es una cuestión física, o mental?

Dr. Porta Etessam: Hace poco en una entrevista sobre el cerebro y el arte comenté que «el cerebro hace cultura y la cultura hace cerebro». La visión actual es global. Realmente es la búsqueda de la armonía entre aspectos emocionales, cognitivos, físicos, socioculturales, sensoriales, capacidad de control...

Para estudiar el cerebro necesitamos dividirlo, pero debemos entenderlo como algo global y es importante entenderlo dentro de un entorno (familiar, cultural, laboral, social...), y que es fundamental que, en cierta manera, sea participe en todos sus ámbitos.

Circunvalación del hipocampo: ¿Qué debemos hacer para tener un cerebro saludable?

Dr. Porta Etessam: De una forma sencilla, desde la lo hemos resumido en un decálogo. Es importante estimular las tareas cognitivas desde la infancia, los hábitos por la lectura, el arte, juegos, el estímulo por el aprendizaje, siempre adecuado a las preferencias de cada persona. Porque el objetivo es crear hábitos. Realizar actividad física de manera regular es uno de los puntos fundamentales, desde algún deporte que nos guste y no haya riesgo de traumatismo craneal, hasta deambular. A veces, simplemente pasear o coger la bicicleta en lugar de vehículos a motor, puede ayudarnos. Si lo hacemos además en la naturaleza y huyendo de la contaminación, mucho mejor.

Potenciar las relaciones sociales, y aquí soy un gran defensor de buscar que sean intergeneracionales y transculturales, nos permite tener más flexibilidad y hace que sean más variadas e interesantes. Una dieta divertida y equilibrada, en esto en nuestro país tenemos una gran ventaja, porque disponemos de excelente fruta, verdura, legumbres, pescado... con los que disfrutar y a la vez cuidarnos.

Proteger el cerebro de los traumatismos usando casco en la bicicleta o patinete y evitando los deportes donde hay riesgo implícito de traumatismos craneales. Cuidar los factores de riesgo cerebrovasculares como la tensión arterial, la diabetes, el colesterol. Y finalmente, y siempre lo digo, aunque en ocasiones es complejo, intentar ser feliz, buscar momentos para uno mismo de reflexión y tener, dentro de lo posible, una actitud positiva. Esto se realimenta, tener sano el cerebro nos permite tener una actitud positiva y tener una actitud positiva nos ayuda a tener un cerebro sano.

Circunvalación del hipocampo: ¿Qué no debemos hacer para tener un cerebro saludable?

Dr. Porta Etessam: Debemos evitar los tóxicos como el tabaco, las drogas, la contaminación y el alcohol. Han demostrado que afectan directamente al cerebro. También debemos evitar los problemas de sueño, para el cerebro el sueño es fundamental, sabemos que mientras estamos dormidos, gracias al sistema glinfático eliminamos toxinas y productos de desecho, que consolidamos los recuerdos durante el sueño REM y que normaliza muchos sistemas. De ahí lo fundamental de un sueño adecuado, reparador. Mantener un horario más o menos estable, Evitar las pantallas por la noche, adecuar el ejercicio para que no nos active por la noche, limitar la cafeína...

También hay que evitar el uso inadecuado de las pantallas, redes sociales, especialmente en los más jóvenes. Disminuye nuestras capacidades de atención. No es eliminarlas, es adecuarlas y evitar que sustituyan la lectura, conversación o disfrutar de una buena comida sin otros estímulos. También se debería evitar el sobrepeso.

Circunvalación del hipocampo: Hemos hablado solo del cerebro saludable como meta personal e individual. ¿En qué medida la familia, la sociedad, el ambiente, el entorno en definitiva, intervienen para tener o mantener un cerebro saludable?

Dr. Porta Etessam: Es absolutamente fundamental, un ejemplo es que las estimaciones que había de desarrollo de demencia en los países con más recursos socioeducativos no se han cumplido, han sido menores de lo esperado, posiblemente por la educación, la sanidad y la dieta. Mientras que desgraciadamente, en los países que no disponen de los mismos han sido mucho más altas.

Las políticas sociales, el entorno, el ambiente son fundamental. De ahí lo importante que es intentar ir modificando los hábitos desde la infancia. Al final dos tercios de nuestro cerebro «miran hacia afuera» y somos seres sociales.

Podemos entender que «el cerebro hace cultura y la cultura hace cerebro» es una transnominación y se hace extensivo a todos los aspectos, la familia, el entorno cultural, la sociedad... Por eso es fundamental la lucha por tener una sociedad más equilibrada y armónica que busque la mejora en los elementos constitutivos, tanto materiales como inmateriales.

Cómo citar esta entrevista:

Carnero-Pardo, C. Entrevista temática al Dr. Jesús Porta Etessam: Decálogo para un cerebro saludable [en línea]. Circunvalación del hipocampo, noviembre 2023 [Consulta: 1 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hipocampo.org/entrevistas/JesusPortaEtessam.asp>.

Última actualización de esta página: 1-11-2023.

Día Mundial ICTUS

29 DE OCTUBRE

Día Mundial del
ICTUS

#día mundial

Un ictus hace perder neuronas como 3,5 años de envejecimiento

(Madrid. Lucila Rodríguez)

Día Mundial ICTUS

Este domingo, día 29 de octubre, se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad neurológica de la que cada año se diagnostican en España más de 120.000 casos y que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), provoca una pérdida de neuronas similar a la que produce cada 3,5 años de vida. Además, ya se le considera como la segunda causa de muerte, un problema que cobra aún mayor magnitud si se tiene en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el año 2050 el 46% de la población será mayor de 65 años, edad en la que se suelen producir la mayoría de los ictus.

De hecho, la edad es uno de los principales factores de riesgo, al igual que haber sufrido un ictus previo; tener obesidad, diabetes y/o síndrome metabólico; consumir alcohol, tabaco o drogas; ser sedentario; tener niveles elevados de estrés; o usar anticonceptivos orales o terapia hormonal.

Uno de los principales desafíos que presenta el ictus es lograr tratarlo a tiempo, ya que se ha demostrado que cada minuto que pasa se reducen las posibilidades de recuperación y las secuelas pueden tener un efecto discapacitante en el futuro como, por ejemplo, alteraciones en el habla o a nivel cognitivo.

Por ello, **es muy importante que la sociedad sepa qué hacer si se presencia un posible caso de ictus:**

- Pedir a la persona afectada que levante los brazos para detectar si tiene pérdida de fuerza. Hacerle sonreír para comprobar si tiene, o no, parálisis en un lado de la cara.
- Pedir que repita una frase de uso habitual para comprobar si tiene afectado el habla.

En el caso de que se sospeche de que está padeciendo un ictus es necesario acudir a urgencias para que se valore cuando antes el estado del paciente, así como no darle de comer, bebe o algún medicamento.

Una vez en los servicios de Urgencia se tratará adecuadamente al paciente, en el caso de confirmar que se trata de un ICTUS se aplicará el protocolo correspondiente para evitar posibles secuelas permanentes o males mayores.

Estos pacientes deben tener un seguimiento posterior en consulta para evitar que se repitan.

URGENCIAS NEUROLÓGICAS 24H
(<https://neurologiaclinica.es/servicios-especiales/>)

El Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional dispone de neurólogos las 24 horas del día, todos los días del año.

En caso de necesitar ser atendido por alguna urgencia neurológica contacte con nosotros de forma directa o puede acudir al Hospital donde será atendido. Este tipo de servicio no está cubierto por ninguna aseguradora médica.

Categorías

- 👉 [Uncategorized](https://neurologiaclinica.es/category/uncategorized/)(<https://neurologiaclinica.es/category/uncategorized/>)
- 👉 [Salud Cerebral](https://neurologiaclinica.es/category/cuidando-del-cerebro/)(<https://neurologiaclinica.es/category/cuidando-del-cerebro/>)
- 👉 [Parkinson y Trastornos del Movimiento](https://neurologiaclinica.es/category/parkinson-y-trastornos-del-movimiento/) (<https://neurologiaclinica.es/category/parkinson-y-trastornos-del-movimiento/>)
- 👉 [Noticias y Actualidad](https://neurologiaclinica.es/category/noticias-y-actualidad/)(<https://neurologiaclinica.es/category/noticias-y-actualidad/>)

Últimas Noticias

Día Mundial ICTUS

29 de octubre de 2023

(<https://neurologiaclinica.es/dia-mundial-ictus/>)

10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

10 de octubre de 2023

(<https://neurologiaclinica.es/10-de-octubre-dia-mundial-de-la-salud-mental/>)

Talleres pacientes esclerosis múltiple

6 de octubre de 2023

(<https://neurologiaclinica.es/talleres-pacientes-esclerosis-multiple/>)

Talleres esclerosis múltiple

29 de septiembre de 2023

(<https://neurologiaclinica.es/talleres-esclerosis-multiple/>)

Contactanos

☎ +34 91 387 52 50 / 91 387 50 00

✉ info@neurologiaclinica.es(<mailto:info@neurologiaclinica.es%20>)

924 872 569 – 659 44 11 92 |

info@ondacerosur.es



Inicio Noticias Podcast
Directos Programación
Quiénes somos Contacto

 DIRECTO

ÚLTIMA HORA ras compulsivas en el 'Black Friday' o Navidad

Fernández Vara defienc



Las mujeres se recuperan peor tras un ictus y su grado de discapacidad es mayor

Cada año se producen en España unos 120.000 ictus. La mitad de los afectados fallece o tiene graves secuelas discapacitantes. Las mujeres son las más afectadas

Ante un ictus **cada segundo es de oro**. Cuanto menos tiempo pase entre la detección de los primeros síntomas y la atención médica, mejor será el pronóstico de los pacientes. Todas las Comunidades Autónomas tienen activado el llamado «Código Ictus», que pone en marcha todo un sistema de emergencia para derivar rápidamente a los pacientes a un hospital con Unidad de Ictus.

Una vez que el paciente avisa, a los 35-40 minutos ya está en el hospital. Y antes de una hora ya se le han puesto los primeros tratamientos; pero que funcione adecuadamente, hay que aumentar

Categorías

- > Audios
- > Destacadas
- > Directos
- > En Portada
- > Otras
- > Podcasts
- > Rumbo a Extremadura Parada y Fonda
- > Última Hora
- > Últimas Noticias
- > Vídeos

Archivos



el conocimiento de la población sobre los síntomas de esta enfermedad.

Elegir el mes



”Sólo el 50% de los ciudadanos -apunta la Sociedad Española de Neurología- sería capaz de identificarlos». Los expertos recuerdan que **es fundamental llamar al 112**, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o los síntomas desaparezcan a los pocos minutos.

Estos son los síntomas de un ictus

- Entumecimiento, debilidad o parálisis repentina de la cara, el brazo o la pierna de un hemicuerpo.
- Confusión repentina.
- Dificultad para hablar o entender.
- Pérdida de visión brusca de uno o ambos ojos.
- Cefalea intensa, repentina y sin causa aparente asociada a náuseas y vómitos (no achacable a otras causas).
- Dificultad para caminar, pérdida de equilibrio o coordinación.

Un ictus es un accidente cerebrovascular que interrumpe la circulación de la sangre que llega al cerebro debido a que un vaso sanguíneo se ha roto o ha quedado taponado. Cuando esto ocurre, la sangre no llega a una determinada zona del cerebro, de modo que las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y mueren.

Aunque hay ventanas de tiempo para tratar a los pacientes, **cada minuto se pierden dos millones de neuronas**. Eso provoca que además de ser la segunda causa de muerte más frecuente en el mundo y la primera en España entre las mujeres, sea además origen de un **alto grado de discapacidad**.

Un ictus provoca muchas secuelas. Es muy importante la rehabilitación

Según la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) existe un gran impacto de género en el ictus. «**Las mujeres son más propensas a tener mayor discapacidad y peor calidad de vida por las secuelas** que generan», asegura la doctora Judith Sánchez-Raya, portavoz de la Sociedad, que recuerda además que además de la espasticidad (músculos tensos y rígidos), que son la principal secuela en el 40% de los casos de ictus, la pérdida de movimiento voluntario total o parcial, la disminución de fuerza, las dificultades en la coordinación y equilibrio y los trastornos del lenguaje, existen otras secuelas menos conocidas, «como la fatiga o los síndromes depresivos postictus, que oscilan entre el 18 y el 33% pero que están muy infradiagnosticadas e intratadas», subraya Sánchez-Raya.



Una de cada seis personas tendrá un ictus a lo largo de su vida.

Cada seis minutos se produce un ictus y cada 14 minutos muere un paciente por ictus en España. En su origen **hay factores de riesgo evitables y otros que no lo son.**

Entre los primeros el fundamental es mantener hábitos de vida saludable, lo que pasa por mantener una correcta presión arterial, alimentación correcta, vigilar el colesterol, evitar la obesidad, dejar de fumar, mantener una vida activa o tener el estrés a raya.

El 90 % de los casos de ictus que ingresan en el hospital tiene factores de riesgo que no se han tratado.

Aumentar el conocimiento de esta enfermedad entre la población es fundamental, explica la Sociedad Española de Neurología, porque se estima que **en menos de quince años el número de casos aumentará un 35%.**

29 de octubre de 2023 - 1:38 pm

Comparte la noticia en:



Artículos relacionados



Una app permite a los usuarios pedir un autobús urbano «a demanda» en Badajoz y pedanías durante los fines de semana

1 de noviembre de 2023 - 8:50 am



Los trucos de una psicóloga para evitar compras compulsivas en el 'Black Friday' o Navidad

1 de noviembre de 2023 - 6:50 am



Fernánde Princesa buena ga Constituc

1 de nov 5:51 am





El día 26 de octubre tuvo lugar en el salón de actos Joan Costa Roma del Hospital de Terrassa la Jornada de actualización del Código Ictus del Vallès Occidental, en conmemoración del Día Mundial del Ictus, que se celebra el 29 de octubre.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año entre 110.000 y 120.000 personas sufren un ictus en el estado español, la mitad de los cuales sufren secuelas con discapacidad o muerte. En los últimos veinte años la mortalidad y la discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Sin embargo su incidencia continúa en aumento.

La inauguración corrió a cargo de Jaume Boadas, director asistencial del CST y Gabriel Salazar, jefe del Servicio de Neurología del CST que han destacado «la importancia del trabajo en red entre los centros sanitarios del Vallès para tratar esta patología que requiere de mucha pericia y que se debe hacer desde un abordaje multidisciplinario»

Participaron en la jornada Javier Codas, médico adjunto del Servicio de Neurología del CST, con la charla *Código Ictus, nuevas ventanas*; David Cánovas, médico adjunto del Servicio de Neurología de la Corporación Sanitaria Parc Bofarull (CSPT), con la intervención *Circuito del código ictus. Cómo estamos y hacia dónde vamos* iNicolás Romero, médico neurointervencionista del Servicio de Radiología del CSPT, con *Nuevos avances en el tratamiento endovascular del ictus*.

La jornada cerró con el debate *Cómo atender mejor el ictus en los hospitales secundarios*, moderado por Gabriel Salazar, con las intervenciones de Javier Codas, David Cánovas, y Nicolás Romero, seguido de las conclusiones, a cargo de Gabriel Salazar.

La jornada, organizada por el Servicio de Neurología del Consorcio Sanitario de Terrassa, estaba dirigida a médicos y médicas que tienen relación con el ictus, personal de enfermería y rehabilitación y pacientes y familiares.

El ictus se puede evitar: los expertos nos explican cómo prevenirlo y detectarlo

F. MORALES / NOTICIA / 29.10.2023 - 07:00H



En el Día Mundial del Ictus conocemos los síntomas del accidente cerebrovascular, así como los factores de riesgo, los hábitos saludables recomendados por los médicos y las señales de alarma que alertan de un futuro problema.

[El truco sencillo para reducir tu riesgo de infarto e ictus](#)

[Dos supervivientes de ictus vuelven a mover las manos gracias a una terapia experimental](#)

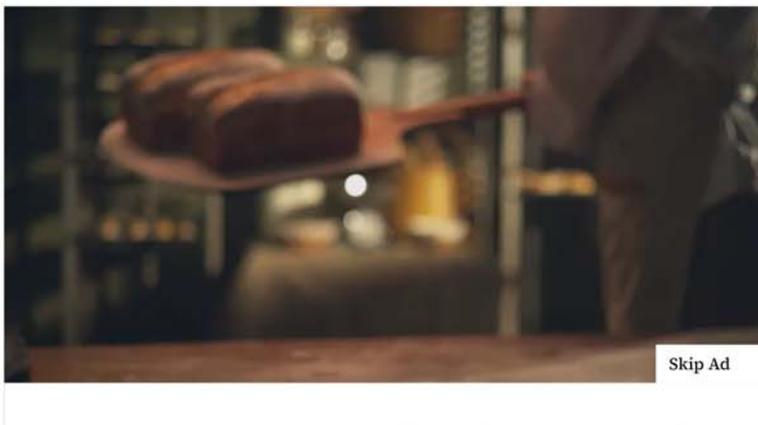
20minutos



El ictus se puede prevenir en muchos casos según los expertos. / iStockphoto

El ictus es la segunda causa de muerte en España (la primera en mujeres), la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia. Según un informe de la Sociedad Española de Neurología (SER), cada año cerca de 120.000 personas sufren un ictus en nuestro país, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen.

En el **Día Mundial del Ictus**, las diferentes instituciones sanitarias quieren poner el foco en la prevención y concienciar sobre los posibles síntomas, ya que el **90% de los casos de ictus se podrían evitar** con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable.



NOTICIA DESTACADA



El síntoma común que advierte de un riesgo elevado de ictus

¿Qué es un ictus y qué lo provoca?



TE PUEDE INTERESAR

Última hora sobre el estado de salud de Shannen Doherty tras revelar que tiene metástasis en el cerebro: "Está luchando"
20MINUTOS

¿Cuánto cobran los comensales de 'First Dates' en cada cita?
20MINUTOS

Todos los socios de Sánchez plantan a la princesa Leonor en su jura de la Constitución
20MINUTOS

El evento artístico que deja un Madrid irreconocible
Alayans Studio

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[infarto](#)[Salud](#)[Ictus](#)

20minutos



El diagnóstico por imagen es básico para ver cuánto ha sufrido el cerebro tras un ictus / iStock

El ictus, por definición, **se presenta de forma brusca, no avisa**, ni tampoco empeora con el paso del tiempo. Sucede en cuestión de minutos. En el momento en el que aparece la primera **señal, hay que actuar con rapidez**, puesto que se trata de un infarto cerebral que no nos concede tiempo para actuar tranquilamente. En este caso, la celeridad es especialmente importante para resolverlo con éxito.

Un ictus tiene lugar como consecuencia de la **obstrucción de una arteria**, de un vaso que lleva la sangre a una determinada zona del cerebro. Al no llegar correctamente por culpa del trombo, las funciones de las que está encargada esa parte del cerebro se alteran.

Dependiendo del vaso sanguíneo que se vea afectado, si es más grande o más pequeño, lo que significa que lleva más cantidad de sangre o menos al cerebro, se producen síntomas más graves o numerosos. "Si se trata de una afectación en un vaso más grande, en vez de sentir solo que se te duerme un brazo, puede que no puedas mover ese brazo, pero tampoco la pierna, o que no puedas hablar y tengas dificultades en la visión", explica a **20minutos** la doctora M^a Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de **Enfermedades Cerebrovasculares** de la Sociedad Española de Neurología.

¿Cuánto tiempo antes avisa un ictus?

20minutos



El tiempo es inversamente proporcional a la curación. Más tiempo transcurrido, peor pronóstico. / iStockphoto

"El ictus ataca por sorpresa. Estás bien, y de repente sucede. Es fundamental saber esto porque, si no lo reconoces en el momento para salir a buscar ayuda sanitaria inmediata, la probabilidad de tener secuelas mayores y peor pronóstico es bastante alta", explica la doctora Freijo.

NOTICIA DESTACADA



La vitamina D, para quien de verdad le sirva: expertos piden frenar el "café para todos"

¿Cuáles son los primeros síntomas de un ictus?



El infarto cerebral puede provocar parálisis en un lado del cuerpo / iStockphoto

Por lo que respecta a los signos visibles de que está sucediendo el ictus, la experta señala cinco. Pueden suceder sólo algunos, o todos a la vez, dependiendo de la gravedad.

El primero de ellos tiene que ver con una evidente **desviación del labio y la boca**, una **parálisis facial** evidente a los ojos de los demás. Los afectados pierden sensibilidad en el lado del rostro que 'se tuerce'.

La segunda señal afecta a la visión. "Puede que no veas a ambos lados de los ojos, aunque puede suceder sólo en uno de ellos. Si **pierdes visión** (a veces es parcial, otras más generalizada) ve a consultar cuanto antes".

En tercer lugar, es muy probable que estés sufriendo un ictus si quienes tienes alrededor te están hablando. Pero tú no alcanzas a entender el

20minutos

quieres decir, pretendes comunicarte, pero te resulta imposible articular las palabras necesarias para expresarlo. Cambias las palabras, hay una **alteración de la expresión**. En ese caso, algo está sucediendo y no hay tiempo que perder.

Por último, corre a pedir ayuda si a alguno de los síntomas faciales que hemos descrito se suma la **parálisis de un brazo y/o una pierna**, generalmente en el mismo lado del cuerpo (aunque a veces pueden 'cruzarse').

NOTICIA DESTACADA



La OMS defiende que las bebidas alcohólicas incluyan en su etiquetado el riesgo de desarrollar cáncer

¿Cuánto tiempo dura un ictus?



La pérdida de visión, parcial o total, puede ser un síntoma de ictus / iStockphoto

Hay casos en los que **el ictus, el que llamamos transitorio**, se resuelve por sí solo porque el trombo que está obstruyendo el vaso se disuelve de manera natural. "Puesto que el daño depende del **tiempo** que haya estado esa zona del **cerebro sin sangre**, que es como le llega el oxígeno y los nutrientes, la **reversibilidad** del proceso depende en gran medida de ese intervalo. Hay casos en los que cuando llega el afectado a urgencias empiezan a mejorar. Aún así, la vigilancia es básica", comenta la experta.

"**El ictus más grave, el que permanece**, puede resolverse también sin secuelas gracias a los avances que existen hoy en día en lo que se refiere al tratamiento.

Cuando llegan al hospital, los afectados por un ictus ingresan en las unidades de ictus, lugares de cuidados intermedios en los que se les vigilan continuamente las constantes (tensión, azúcar, estado general). Estas unidades han demostrado mejorar el pronóstico".

"En algunos casos, al paciente se le pone medicación con suero intravenoso para **disolver el trombo** que está obstruyendo la arteria. En otros casos, en los que hay una oclusión de un vaso mayor, se puede hacer como en el corazón, un cateterismo que llega al vaso grande, limpia, desobstruye y la sangre vuelve a circular bien. Si no ha estado demasiado

20minutos



Fiebre hemorrágica de Marburgo: qué es, síntomas y cómo se contrae

El ictus se puede evitar, los expertos nos explican cómo



Mantener un control con analíticas periódicas evita la formación de placas y el posterior trombo / iStockphoto

Antes de tener que curar, la **prevención es importante**. Aunque existen factores que no podemos evitar, como es el caso de la edad, sí podemos mantener a raya la tensión, el azúcar, el colesterol, el tabaquismo, y un estilo de vida saludable. "Estar **muy en contacto con el médico** de cabecera que nos haga analíticas periódicas para que si hay algo alterado lo detectemos a tiempo y podamos frenarlo. Así evitamos que se vayan formando placas en las arterias que luego puedan desembocar en un ictus".

Una vez superado un ictus, el paciente recibe el alta con un tratamiento. En estos casos es básico que se siga sometiendo a **controles periódicos**, al mismo tiempo de **no abandonar la medicación** para evitar que se repita el episodio cerebrovascular.

¿Tiene más riesgo una persona que ha sufrido ya un ictus, de que se repita? En palabras de la doctora M^a Mar Freijo: "tiene más riesgos que una persona que no haya tenido un primer episodio, pero a medida que transcurre el tiempo desde el alta, esas **probabilidades de repetición** se van igualando con el resto de la población sana".

Referencias

El 90% de los casos de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable. Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la SEN. Disponible: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link223.pdf>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva *newsletter*.

miércoles, noviembre 1, 2023



Opinando sin anestesia

Un blog para hablar de salud, ciencia, investigación, medicina... y si queda tiempo cultura, arte, cine, musica y hasta política.