



## ¿Qué es el síndrome de Tourette y qué 'celebrities' lo tienen?

TRESB / 07.09.2023 - 07:03h



“El **síndrome de Tourette** (ST) es un trastorno caracterizado por **movimientos repetitivos** o **sonidos indeseados** (tics) que no se pueden controlar con facilidad”, explican los expertos de la **Clínica Mayo**. No tiene cura, aunque sí que **existen tratamientos** que se deben adecuar al caso concreto, ya que en cada persona se manifiesta de una manera. Suele aparecer entre los **2** y los **15 años**, más en hombres que en mujeres, y afecta a un **0,8%** de la población. Por ejemplo, a los **famosos** de esta galería.





1 / 11

## David Beckham



El exfutbolista y actual propietario del Inter de Miami se ha referido muchas veces al trastorno obsesivo compulsivo (TOC) que le provoca su síndrome de Tourette. El caso de David Beckham es bastante común, ya que, según señala la Sociedad Española de Neurología, un 50% de pacientes con ST sufren un TOC. DPA / EUROPA PRESS



2 / 11

## Kristen Stewart



Kristen Stewart es una de las 'celebrities' que padece el síndrome de Tourette. Durante el rodaje de 'La Saga Crepúsculo: Amanecer - Parte 1' (2011), intentó luchar contra sus tics (decir palabrotas sin parar) depositando una moneda en una hucha cada vez que lo hacía. EFE



3 / 11

### Lele Pons



En su documental de YouTube, 'The Secret Life of Lele Pons' (2020), la cantante e 'influencer' venezolana contaba que padece el síndrome de Tourette y que gracias a la ayuda profesional y a la de su familia puede seguir adelante. "Tengo muchísimos tics. Es agotador. Me duele muchísimo la cabeza", decía durante una sesión filmada para el documental. CARLOS LÓPEZ ÁLVAREZ / ATRESMEDIA



GENTE

P

## Dash Mihok



El actor Dash Mihok, conocido por su trabajo en la serie 'Ray Donovan' (2013-2020), es embajador de la Tourette Association of America y ha hablado muchas veces sobre su trastorno. "Es una enfermedad difícil de entender", aseguró en una entrevista con el periodista fallecido Larry King. YOUTUBE / LARRY KING



5 / 11

## Zac Efron



Otro famoso con síndrome de Tourette es Zac Efron. En su caso, sufre un tic motriz que consiste en rascarse los brazos de manera compulsiva. SAMIR HUSSEIN / WIREIMAGE / GETTY IMAGES





6 / 11

### Dan Aykroyd



El actor Dan Aykroyd, conocido por sus papeles en 'The Blues Brothers' (1980) y en 'Los cazafantasmas' (1984), es otro de los famosos con síndrome de Tourette. Se lo diagnosticaron con 12 años y, además, también padece Asperger. CINEPLEX MOVIES / YOUTUBE



GENTE

P



7 / 11

### Tim Howard



El exportero estadounidense Tim Howard contó cuando militaba en el Manchester United que experimentó los primeros síntomas del síndrome de Tourette cuando tenía entre 9 y 10 años. A pesar de ello, llegó a ser uno de los mejores guardametas del mundo. EFE



8 / 11

### Seth Rogen



En un tuit publicado en 2021, el actor y director canadiense confesó que tiene el síndrome de Tourette. En el caso de Seth Rogen, se le manifiesta en forma de espasmos muy leves. ABC



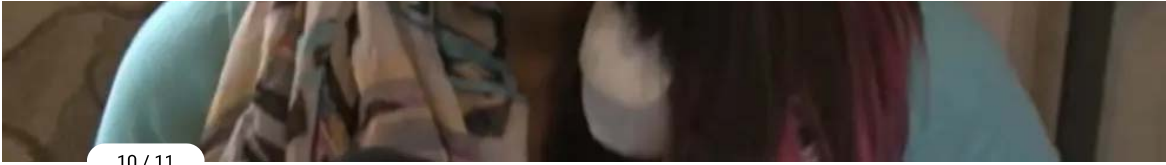
9 / 11

### Lewis Capaldi



El artista escocés reveló en sus redes sociales que tiene el síndrome de Tourette, el cual se le manifiesta con temblores involuntarios. “No quiero que os creáis que me meto coca o algo así”, bromeó. Lewis Capaldi también explicó que recibe un tratamiento para lidiar con el trastorno. GETTY IMAGES





### Jamie Grace



En un vídeo que grabó para la Tourette Association of America, la cantante Jamie Grace habló sobre cómo ha lidiado con esta enfermedad. “Me la diagnosticaron cuando tenía 11 años y definitivamente ha sido un desafío”, explicó. No obstante, ha podido desarrollar sin problemas su carrera en la música. [YOUTUBE / RED CARPET TALK](#)





SOCIEDAD

## Noticias

# Experta recomienda prestar atención a la pérdida auditiva en la edad media: "Puede desarrollar problemas cognitivos"

Europa Press

Tiempo de lectura: 3' 05 sep 2023 - 13:33

| Actualizado 13:34

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.

Por este motivo, la experta ha recomendado que "las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista".

PUBLICIDAD



Hospital de Córdoba

📱 Descarga MiAppSalud

Cita online

Hospital    Especialidades    Instituto de Neurociencias    Cuadro médico

Consultas externas    Club HCRC    Blog    Trabaja con nosotros    🔍

Buscar...



# Traumatismo craneoencefálico – TCE



**Dr. Cristóbal Blanco**

**Neurocirujano**

Instituto de Neurociencias

1 Cruz Roja de Córdoba



**Cada año se producen en España unos 100.000 nuevos casos de traumatismo craneoencefálico y unos 600 de lesiones medulares de origen traumático, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

**La mayoría de los traumatismos de cráneo deben a accidentes de tráfico siendo la segunda causa, accidentes laborales y deportivos.**

**El Dr. Cristóbal Blanco, neurocirujano del Hospital, incide en la importancia de una atención rápida en el Hospital. En estos casos, los daños del impacto no se pueden evitar pero sí aminorar o reducir las complicaciones posteriores con una atención médica adecuada y sobre todo, inmediata.**

## **Doctor, ¿qué es el traumatismo craneoencefálico?**

El **traumatismo craneoencefálico** se define como un daño cerebral generalmente producido por un impacto directo o por un mecanismo de movimientos de aceleración o desaceleración, que conlleva una disfunción cerebral que no siempre es visible en las pruebas de imagen. Es la causa más frecuente de daño cerebral en las personas jóvenes y mayores de nuestra sociedad.

## **¿Qué tipos de traumatismo craneoencefálico existen?**

Puede ser traumatismo **leve, moderado y severo**, de acuerdo a una escala clínica inicial – **Escala de Glasgow**– que condiciona el manejo y el potencial pronóstico de los pacientes.

Generalmente afecta a las zonas basales frontales y temporales responsables de la personalidad de la persona, pudiendo provocar trastornos de memoria, alteraciones del comportamiento y déficit de atención, entre otras. Todo ello predispone a muchas posibles complicaciones que pueden añadir complejidad a la recuperación de la persona afectada.

Los **traumatismos craneales severos** son los más graves. El paciente necesitará de **cuidados intensivos** y puede asociarse a hematoma intracraneal o extracraneal, susceptibles de tratamiento neuroquirúrgico. Este tipo de traumatismo puede generar secuelas neurológicas de difícil recuperación, además de que suponen un altísimo coste sanitario y el más importante, un coste personal y familiar por los posteriores cuidados que van a precisar.

## **¿Cómo se diagnostica el traumatismo craneoencefálico – TCE?**

Las pruebas para su diagnóstico inicial requieren de la realización de la **tomografía craneal computarizada cerebral**. Actualmente es la prueba inicial por su rápido manejo en tiempo y es de gran utilidad para definir los hematomas que requieren intervención quirúrgica urgente o (inflamación).

En ocasiones se realiza la **Resonancia Magnética Cerebral** para determinar lesiones ocultas no

menos importantes, entre ellas la lesión axonal difusa como un grado de afectación de la sustancia blanca que puede explicar otros trastornos neurológicos y determinar el pronóstico funcional en casos más severos.

## ¿Qué tratamiento hay para el traumatismo craneoencefálico?

A día de hoy el mejor tratamiento es la prevención. El uso del casco, del cinturón de seguridad, la prudencia y sensatez son las herramientas más útiles de las que disponemos, que pueden prevenir este problema de salud que afecta de forma considerable a nuestra sociedad.

Los especialistas, en estos casos, lo que intentamos que los traumatismos no produzcan mayores secuelas. El mecanismo primario (generalmente el impacto), ya produce un daño que no podemos evitar. Solo los efectos secundarios como el edema (inflamación), hemorragias o fracturas son las que pueden beneficiarse de una atención precoz y eficaz. Esta es importantísima.

El manejo es multidisciplinario, desde los **servicios de urgencias** a través de ambulancias (061), actualmente muy entrenados para la atención al inicio, de vital importancia, así como los **servicios de Urgencias**, Imagen, Cuidados intensivos, **Neurología** y **Neurocirugía** en caso de ser requeridos y coordinados con el **servicio de rehabilitación**.

## ¿Qué síntomas nos deben alertar tras sufrir un traumatismo craneal?

Los signos clínicos que nos deben hacer sospechar que el traumatismo es grave o requieren de atención médica son los considerados "signos de alarma":

- La alteración del nivel de conciencia: **estado de somnolencia, lentitud en las respuestas, desorientación**.
- **Vómitos y heridas en el cráneo** son los más frecuentes.
- La **pérdida de memoria** (amnesia del episodio) es habitual aunque no debe considerarse un signo banal, por lo que debe ser valorado en un centro hospitalario.

## Personas más vulnerables tras un traumatismo craneal

Requieren de una atención especial aquellos pacientes potenciales de presentar complicaciones importantes:

- Quienes toman **medicación anticoagulante** o antiagregantes.
- **Pacientes enólicos o con patologías hepáticas o hematológicas**, entre otras, ya que las mismas pueden presentarse de forma diferida. Nuestra recomendación es que sean valorados de manera inicial en centro hospitalario.
- También merecen atención las **personas mayores** que inicialmente se encuentran asintomáticas. Deben ser vigiladas en casa durante un periodo de 2-3 semanas por si acaso aparecen signos de alarma que requieran atención médica.

Debemos recordar que en esta patología, sigue siendo la prevención el GOLD STANDARD. La atención médica va destinada al daño secundario y a prevenir sus complicaciones. El daño o mecanismo primario puede ser letal y suficientemente grave para aportar muy poco en el pronóstico funcional.

Si padece un traumatismo craneal, lo más prudente y sensato es ser valorado en un centro hospitalario.

Te puede interesar:

**HERNIA DISCAL**

**TUMOR CEREBRAL**

**OTRAS NOTICIAS SOBRE NEUROCIRUGÍA**

Si quieres recibir **noticias y/o artículos** como éste, suscríbete a nuestra *newsletter* y la recibirás en tu correo electrónico:

**NEWSLETTER HCRC**

**SUSCRIPCIÓN**

**Neurocirugía Córdoba** – Hospital Cruz Roja de Córdoba

Si lo desea puede solicitar **cita médica** con nuestros **neurocirujanos en Córdoba**

Operación **hernia discal**, tratamiento **hidrocefalia**, **estenosis del canal**...

**957 420 666**

**INSTITUTO DE  
NEUROCIENCIAS**

**NEUROCIRUGÍA**

**NEUROLOGÍA**

1. Consejos de salud, Neurocirugía Córdoba



## Experta recomienda prestar atención a la pérdida auditiva en la edad media: "Puede desarrollar problemas cognitivos"

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Martes, 5 de septiembre de 2023, 09:06

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clinic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.

Por este motivo, la experta ha recomendado que "las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista".

"Pueden utilizar las prótesis auditivas o las propuestas que les puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto igual que chequeamos otros factores de salud", ha manifestado.

Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle ha recomendado durante el 'webinar' 'Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla', organizado por Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

En este sentido, Sánchez-Valle ha explicado los beneficios que aporta el cuidado de la salud cerebral y ha indicado que el control de los factores de riesgo es fundamental para reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

La doctora ha subrayado que, actualmente, "sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales". De este modo, existen más probabilidades de padecer Alzheimer u otras demencias según la edad o género.

A partir de los 65 existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros. "Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados", ha recalcado.

Por ello, además de la atención en la pérdida auditiva, ha expuesto algunos de los factores sobre los que se pueden actuar y reducir el riesgo de padecer Alzheimer.

Uno de estos consejos es el control de los factores de riesgo vascular. "Sabemos que la obesidad es un factor de riesgo, tratar el sobrepeso o la obesidad puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo", ha indicado, al tiempo que ha señalado también que "el control de la hipertensión y la diabetes puede reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en fases tardías de la vida".

En este sentido, Sánchez-Valle ha advertido que evitar fumar y consumir alcohol beneficia la salud cerebral. "Limitar el consumo de alcohol tiene un beneficio en aquellas personas que estén iniciando un deterioro cognitivo. Además, en las que tienen un deterioro cognitivo leve, no consumir alcohol disminuye las probabilidades de pasar a una fase más avanzada de demencia", ha añadido.



### Lo Más Leído

- 1 Tempo lanza tarjeta de crédito y se consolida como la mayor cuenta digital en el país a 3 años de su fundación
- 2 Casos confirmados de COVID-19 por comuna, región y ciudad este jueves
- 3 Konsecur informó déficits al cierre de julio 2023
- 4 Ex CEO de Nestle: "El agua no es un derecho humano, debe ser privatizada"
- 5 ¿Quién descubrió el valor del número 'pi'?
- 6 Deloitte retira los informes de auditoría de estados financieros de Primus Capital
- 7 Diputados querellantes solicitan la formalización de alcaldesa Hassler y de siete personas como autores del delito de fraude al Fisco consumado
- 8 Falabella registra pérdidas por valor de \$5.153 millones en el primer semestre
- 9 Cómo un smartwatch puede medir el estrés y ayudarte a lidiar con éste en cuarentena
- 10 Continúa aumentando la oferta de arriendos y los precios caen en la Región Metropolitana

europa press

#### Uso de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra [política de cookies](#).

# Remedios caseros contra el dolor neuropático.

Por **Redaccion Diario de Palenque** - 5 septiembre, 2023



El dolor neuropático se define como la consecuencia directa de una lesión o una enfermedad que afecta el sistema sensorial. Hay varios tipos de este dolor y diferentes síntomas, por eso su diagnóstico y tratamiento son difíciles. Según la Sociedad Española de Neurología afectaría al 11% de la población, y casi la mitad padece dolor diariamente. Cada 17 de octubre se celebra el Día Mundial contra el Dolor. Prepárate para ese día con estos remedios caseros contra el dolor neuropático.

## Tratamiento tradicional del dolor neuropático

Hay más de 100 causas del dolor neuropático, pero todas las personas que lo padecen conocen bien sus síntomas: dolor, hormigueo, piel sensible, debilidad muscular, contracciones e interrupciones del sueño, ya que el dolor empeora por la noche.

El tratamiento comienza, y muchas veces sin éxito, con la identificación de la causa del dolor. En general, el tratamiento consiste en medicamentos para aliviar los síntomas, principalmente el dolor.

Hay casos como la neuropatía diabética que deben tratarse mediante el control de la enfermedad. La neuropatía diabética es la causa principal del pie diabético, que si no se trata adecuadamente puede llevar a la amputación. Los medicamentos más utilizados son antidepresivos.

Usamos cookies para mejorar tu experiencia. Si continúas navegando asumimos que aceptas las

[Políticas de cookies](#)

ACEPTAR

[No vender mi información personal](#)

### Tratamientos no tradicionales

Según varios estudios, las terapias alternativas ofrecen buenos resultados para aliviar los síntomas. Entre estas se incluyen acupuntura, masajes y técnicas de relajación. Además, cambios en el estilo de vida, ejercicio físico e hidratación. Estos dos últimos factores son esenciales para regularizar las funciones nerviosas y el buen funcionamiento del organismo.

### Remedios caseros para aliviar el dolor neuropático

Más allá de estos tratamientos, el mundo de las plantas pone a nuestro alcance muchas soluciones naturales para el dolor. Recuerda consultar con tu médico antes de incorporar a tu dieta cualquier preparada de hierbas medicinales.

-Calmante y relajante muscular. Preparar una infusión con una cucharada de sumidades florales por taza de agua. Tomar un baño de inmersión agregando al agua un puñado de planta seca.-Antiinflamatorio, estimulante y analgésico. Calmante del dolor muscular. Preparar una infusión agregando un trocito de raíz fresca al agua a punto de hervor, retirar del fuego y dejar reposar 8 minutos. También se puede rallar la raíz y agregar el jugo directamente al agua. Calcular 10 gramos de raíz por taza de agua.-Clavo de olor. Reconocido por sus propiedades antiinflamatorias y anestésicas. Aplicar en forma de compresa sobre el área dolorida o beber una infusión de 1 a 2 clavos por taza de agua.

-Hipérico o Hierba de San Juan. Preparar aceite de hipérico macerando sumidades florales en aceite vegetal durante 20 días y aplicar haciendo fricciones.

-El aceite esencial tiene propiedades antiinflamatorias y sedantes. Realizar compresas con una decocción de flores de lavanda y aplicar en la zona dolorida.

### Aceites esenciales para la neuropatía diabética

Los aceites esenciales de menta, manzanilla romana y lavanda pueden ser beneficiosos para tratar la neuropatía en personas con diabetes. Aunque se requieren más investigaciones para evaluar sus efectos, riesgos y beneficios, hay quienes han encontrado en este tratamiento cierta sensación de alivio.

-Menta: tiene un ligero efecto analgésico que ayuda a disminuir el dolor. Además, actúa como relajante muscular y favorece el alivio de los problemas digestivos.

Manzanilla romana: un estudio que se realizó en 2014 concluyó que este

Usamos cookies para mejorar tu experiencia. Si continúas navegando asumimos que aceptas las

[Políticas de cookies](#)

ACEPTAR

[No vender mi información personal](#)



-Lavanda: conocida por su acción relajante y analgésica, la lavanda es otro de los aceites esenciales para tratar la neuropatía en personas con diabetes. Sus propiedades mejoran la calidad de sueño, relajan los músculos y disminuyen el dolor.

---

---

Usamos cookies para mejorar tu experiencia. Si continúas navegando asumimos que aceptas las

[Políticas de cookies](#)

ACEPTAR

[No vender mi información personal](#)

[INICIO](#)[NACIONALES](#)[REGIONALES](#)[DEPORTES](#)[FARANDULA](#)[SALUD](#)[SUCESOS](#)[INTERNACIONALES](#)[DONACIONES](#)

## ¿Qué es la hipersomnolencia?

SEPTIEMBRE 5, 2023

**Wilmer Flores sembró el 21 en las gradas**

SEPTIEMBRE 6, 2023

**Jesús Luzardo intracable ganó el noveno**

SEPTIEMBRE 6, 2023

**Francisco Álvarez llegó a 22 maderazos**

SEPTIEMBRE 6, 2023

ADVERTISEMENT

Inicio &gt; Titulares

# ¿Qué es la hipersomnolencia?

by [Diario El Pepazo](#) — septiembre 5, 2023 in [Titulares](#), [Salud](#)

AA



La apnea del sueño es una causa muy común de la hipersomnolencia. Foto Cortesía

**353**  
COMPARTIDO**2.4k**  
VISTAS [Compartir en Facebook](#) [Compartir en Twitter](#) [Compartir en Reddit](#) [Compartir en Whatsapp](#)

Es el grave problema de tener un sueño excesivo. La hipersomnolencia es la dificultad de mantenerse despierto. Se trata de un problema que puede poner en riesgo la salud del que lo sufre al quedarse dormido en situaciones peligrosas, como conduciendo. La detección precoz resulta fundamental en estos casos.

Alicia Cruz Acal

Estar más cansados de lo habitual durante el día tras haber pasado una mala noche es algo lógico. Sin embargo, cuando no son las vueltas en la cama las responsables de tener un sueño excesivo y de, incluso, quedarnos dormidos en situaciones anormales, deberíamos plantearnos acudir a un especialista, pues son varias las enfermedades que pueden esconderse tras este síntoma.

De forma más precisa, llamamos hipersomnolencia a la dificultad de mantenerse despierto. "Dentro de este concepto, se distinguen dos síntomas distintos. Uno de ellos es la somnolencia excesiva diurna, es decir, que la persona tiene un sueño desmedido y anormal durante el día", detalla Gerard Mayà, miembro del grupo de trabajo de Trastornos del Movimiento y de la conducta durante el sueño e Hipersomnias de la Sociedad Española del Sueño (SES). El experto indica que, por otra parte, encontramos un sueño nocturno incrementado, lo que se conoce como hipersomnia. "A veces, estos términos se usan de forma indistinta en la literatura, pero hay que ser precisos para entender que son dos signos diferentes, a pesar de que a menudo se presentan de manera simultánea", agrega.

La necesidad de estas personas de dormir más horas de lo que se considera normal "es en realidad un grave problema de salud cuando esto no se puede llevar a cabo y se quedan dormidas en situaciones de peligro", advierte Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según la neuróloga, "hay muchos pacientes que no aguantan reuniones de trabajo o que no pueden conducir. Algunos, directamente, entran en ataques de sueño".

## Causas principales de la hipersomnolencia

Son varias las causas que pueden estar detrás de este síntoma. La primera, a la que hace referencia Mayà, es la privación del sueño: "En la sociedad actual, existen muchas opciones para ir a dormir tarde, como el consumo de redes sociales. Por eso, a la mayoría de la gente lo que le ocurre es que no duerme las horas suficientes".

No obstante, como ya se ha comentado, existen diferentes trastornos detrás de la hipersomnolencia:



### ¿Qué es la hipersomnolencia?

SEPTIEMBRE 5, 2023



Wilmer Flores sembró el 21 en las gradas

SEPTIEMBRE 6, 2023



Jesús Luzardo intracable ganó el noveno

SEPTIEMBRE 6, 2023

Francisco Álvarez llegó a 22 maderazos

SEPTIEMBRE 6, 2023

frecuente en hombres.

- Depresión.
- Fármacos. Algunos medicamentos recetados para otras indicaciones pueden presentar como efecto adverso la somnolencia.
- Narcolepsia. Es una causa menos frecuente. De acuerdo con García, "el síntoma cardinal es la somnolencia diurna y luego se asocia a otros signos que son variables, como la parálisis del sueño o las alucinaciones visuales, generalmente en las transiciones de sueño-vigilia y vigilia-sueño". Además, algunos cuadros de narcolepsia vienen acompañados de cataplejía, que es la pérdida de tono muscular con las emociones.

A diferencia de la apnea del sueño, es más común que la narcolepsia empiece con la juventud o en la adolescencia tardía. Estas personas empiezan con una somnolencia diurna que de forma frecuente se normaliza y se asocia a la pereza. "Muchos pacientes no están diagnosticados porque normalizan el sueño", lamenta la vocal de la SEN.

## Diagnóstico de la hipersomnolencia

"Todas las personas que tengan sensación de hipersomnolencia y que se quedan dormidas en situaciones que se consideran inapropiadas tienen que consultar porque se trata de un síntoma del que hay que averiguar la causa", destaca García.

Para descubrir el origen del problema, la especialista señala que el primer paso es realizar una entrevista clínica a través de la cual recabar datos que hagan sospechar de que el paciente sufre apnea del sueño u otro trastorno.

A partir de la sospecha, "en general, se hace una polisomnografía, que es un estudio del sueño. En función de sus resultados, se diagnostica la causa y se procede al tratamiento", expresa.

Por último, García alerta de la automedicación que pacientes con hipersomnolencia toman para combatirla. "Muchos tienen un consumo de cafeína brutal", advierte. En este sentido, aconseja que si alguien necesita ocho cafés durante el día para poder mantenerse despierto, seguramente padecerá de hipersomnia, por lo que es importante acudir a un especialista del sueño.

### Entradas Relacionadas

[El de otra galaxia mandó tres para la calle](#)

[La Castillo Plaza cerró agosto con más de mil 400 atenciones](#)

[Policía ladra como un perro y los ladrones se rinden](#)

[La Reina no va a los Panamericanos de Chile](#)



Para recibir en tu celular esta y otras informaciones, únete a nuestras redes sociales, síguenos en [Instagram](#), [Twitter](#) y [Facebook](#) como [@DiarioElPepazo](#)

### El Pepazo/Marca

Tags: [ecesivo](#) [Es](#) [hipersomnolencia](#) [qué](#) [sueño](#)

[Compartir](#) 141

[Tweet](#) 88

[Compartir](#)

[Envío](#)



Esta puede ser  
tu **Publicidad**

[INFORMATE AQUÍ](#)



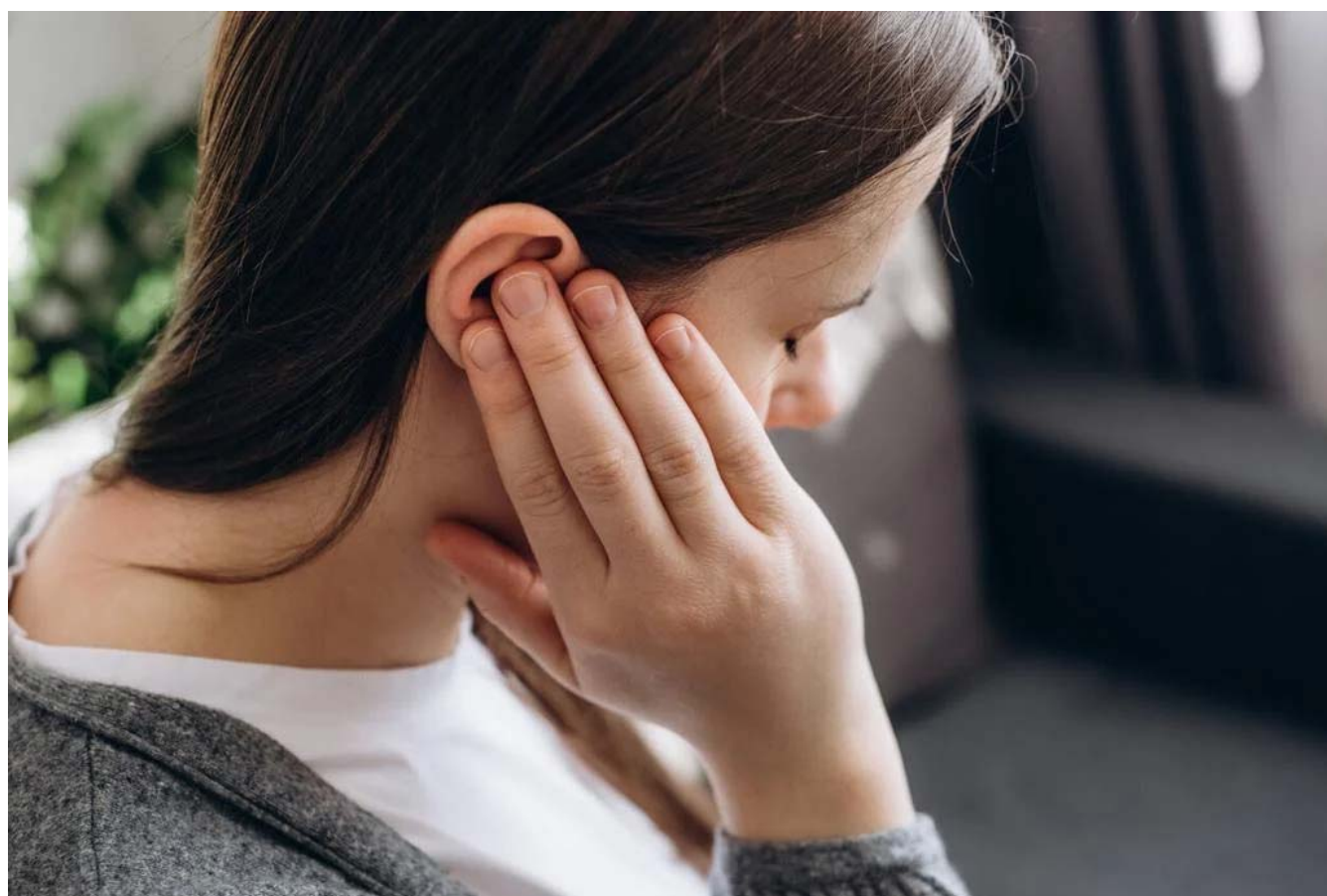
[https://www.elvocero.com/actualidad/salud/recomiendan-prestar-atenc-n-a-p-rdida-auditiva-en-edad-media-puede-desarrollar-problemas-cognitivos/article\\_a656f5a2-4bed-11ee-9586-33271e3ac9fa.html](https://www.elvocero.com/actualidad/salud/recomiendan-prestar-atenc-n-a-p-rdida-auditiva-en-edad-media-puede-desarrollar-problemas-cognitivos/article_a656f5a2-4bed-11ee-9586-33271e3ac9fa.html)

## Recomiendan prestar atención a pérdida auditiva en edad media: "Puede desarrollar problemas cognitivos"

Exponen algunos de los factores sobre los que se pueden actuar y reducir el riesgo de padecer Alzheimer

Europa Press

05/09/2023



>iStock

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.





## TRASTORNOS DEL SUEÑO

# Las tres siestas de Susana para evitar la narcolepsia

Alrededor de 25.000 personas sufren de narcolepsia en España, pero tan solo el 15% conoce su diagnóstico y recibe un tratamiento. Los pacientes sortean las emociones fuertes para lidiar con los síntomas

**AGOSTINA LO PRESTI** Madrid

**SERGÍO ENRÍQUEZ** Reportaje gráfico

**Actualizado** Martes, 5 septiembre 2023 - 15:33

La vida de Susana, a sus 49 años, se apaga tres veces al día. Las desconexiones se deben a siestas que religiosamente debe cumplir para **combatir su trastorno del sueño**, sin olvidar el cóctel de pastillas cubiertas por la Seguridad Social para tratar

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

# Experta recomienda prestar atención a la pérdida auditiva en la edad media: "Puede desarrollar problemas cognitivos"

*Newsroom Infobae*

5-6 minutos

---

## infobae

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle. Por este motivo, la experta ha recomendado que "las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista". "Pueden utilizar las prótesis auditivas o las propuestas que les puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto igual que chequeamos otros factores de salud", ha manifestado. Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle ha recomendado durante el 'webinar' 'Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla', organizado por Confederación Española de

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

# Pérdida de audición, soledad o contaminación, factores de riesgo para padecer demencia

*Newsroom Infobae*

2-3 minutos

---

Madrid, 5 sep (EFE).- La pérdida de audición, la falta de socialización y la contaminación son algunos de los factores de riesgo para padecer alzhéimer o demencia, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que ha explicado que en la salud cerebral influyen tanto los genes como los elementos ambientales.

En rueda de prensa este martes, Raquel Sánchez-Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, ha advertido también de que una educación pobre -a edades tempranas-, la obesidad, la hipertensión y el consumo excesivo de alcohol -entre 25 y los 65 años- pueden ser también factores perjudiciales.

Además, ha destacado que, a partir de los 65 años, aumenta el riesgo de demencia por falta de actividad física, consumo de tabaco y por depresión.

"Cuanto más factores tengas, hay un impacto más negativo en la salud cerebral", ha dicho la experta en la rueda de prensa convocada por la Confederación Española de Alzhéimer y otras Demencias (Ceafa), aunque ha precisado que se puede



desarrollar alzheimer sin tener ninguno de estos condicionantes.

Según Sánchez-Valle, los citados factores generan lesiones vasculares y otras patologías asociadas, que, a su vez, facilitan la aparición del alzhéimer.

## RECOMENDACIONES

La experta insta a "actuar mediante planes de salud adecuados" y a que cada persona trabaje para reducir estos problemas con ejercicio físico o la dieta mediterránea para reducir el sobrepeso.

También recomienda revisar la audición, tratar la depresión, la diabetes y la hipertensión con medicación, no fumar ni beber alcohol, y realizar actividad cognitiva y social.

"Mantener el cerebro ejercitado con actividades estimulantes, que nos gusten, son buenas para gente sana y gente que empieza a padecer efectos cognitivos de demencia o alzhéimer", ha manifestado. EFE

pmb.oli/aam



LA NACION > Agencias

# Experta recomienda prestar atención a la pérdida auditiva en la edad media: "Puede desarrollar problemas cognitivos"

5 de septiembre de 2023 • 09:21



europa **press**

PUBLICIDAD



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.

Por este motivo, la experta ha recomendado que "las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista".

"Pueden utilizar las prótesis auditivas o las propuestas que les puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto igual que chequeamos otros factores de salud", ha manifestado.

PUBLICIDAD

---

Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle ha recomendado durante el



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

organizado por Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

En este sentido, Sánchez-Valle ha explicado los beneficios que aporta el cuidado de la salud cerebral y ha indicado que el control de los factores de riesgo es fundamental para reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

La doctora ha subrayado que, actualmente, "sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales". De este modo, existen más probabilidades de padecer Alzheimer u otras demencias según la edad o género.

A partir de los 65 existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros. "Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados", ha recalado.

Por ello, además de la atención en la pérdida auditiva, ha expuesto algunos de los factores sobre los que se pueden actuar y reducir el riesgo de padecer Alzheimer.

Uno de estos consejos es el control de los factores de riesgo vascular. "Sabemos que la obesidad es un factor de riesgo, tratar el sobrepeso o la obesidad puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo", ha indicado, al tiempo que ha señalado también que "el control de la hipertensión y la diabetes puede reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en fases tardías de la vida".

En este sentido, Sánchez-Valle ha advertido que evitar fumar y consumir alcohol beneficia la salud cerebral. "Limitar el consumo de alcohol tiene un beneficio en aquellas personas que estén iniciando un deterioro cognitivo. Además, en las que tienen un deterioro cognitivo leve, no consumir alcohol disminuye las probabilidades de pasar a una fase más avanzada de demencia".



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Entre otros consejos, la experta ha destacado llevar a cabo una dieta mediterránea y practicar ejercicio físico con regularidad. Además, ha resaltado la importancia de la actividad cognitiva y social.

"Es bueno mantener nuestro cerebro ejercitado con actividades que resulten para nosotros estimulantes, es decir, alguna actividad rutinaria que nos guste será todavía más estimulante", ha concretado la experta.

## Recuperar neuronas perdidas

Durante su exposición, Sánchez-Valle ha destacado que el cerebro es capaz de tolerar cierta pérdida neuronal y cierto grado de lesión sin que, en algunos casos, se noten los síntomas.

Por ello, sobre la posibilidad de recuperar neuronas perdidas durante el transcurso de la vida, la experta ha explicado que "en un principio, las neuronas que se pierden no se pueden recuperar", aunque ha matizado que existen algunos tratamientos con células madres que se están probando en enfermedades como el Parkinson".

"El problema es que la neurona vale lo que valen sus conexiones, es decir, que aunque pongas una neurona nueva a través de alguna técnica sofisticada, la neurona aislada no vale por sí misma, lo que valen son sus conexiones. Las neuronas trabajan en red y las conexiones son las que funcionan, lo que permite trabajar a las neuronas. Una neurona en sí, aislada, no tiene ninguna función y esto es lo más importante", ha subrayado Sánchez-Valle.

Pese a ello, hay mecanismos de compensación en el cerebro con las neuronas perdidas. Cuando, por ejemplo, hay daños como el ictus, un daño muy agudo, puede haber cierto mecanismo de compensación.

"No se recuperan las neuronas que han muerto, pero otras neuronas pueden



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

neuronas que ya no están", ha afirmado la experta, que ha añadido que "el cerebro tiene cierto manejo y puede tolerar cierto daño hasta un determinado número de neuronas muertas".

El 'webinar' forma parte de las actividades planteadas en el plan operativo 2023 de la Confederación y dentro del proyecto 'Red de Agentes Activos en la detección precoz del Alzheimer', una iniciativa que tiene el objetivo de impulsar la sensibilización, la información, la educación y la concienciación en la sociedad sobre la importancia que tiene la detección precoz de la demencia.

**europa press**

[Europa Press](#)

## Seguí leyendo

---



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

[larazon.es](https://www.larazon.es)

# Implantan neuronas en pacientes con Parkinson

*Juan Scaliter*

3-4 minutos

---

Neurociencias

## El éxito del ensayo reside en la seguridad de la técnica utilizada.

De acuerdo [con datos](#) de la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican unos 10.000 [casos de Parkinson](#) en nuestro país. Se trata de [una afección degenerativa](#) que afecta a determinados grupos de neuronas de nuestro. Estas células son responsables de producir [dopamina](#), un neurotransmisor implicado en el control del movimiento. Sin los niveles adecuados de esta sustancia, aparece el temblor, rigidez y lentitud, que son bastante comunes en esta enfermedad. ¿La solución? Un implante de neuronas.

Una empresa de biotecnología con sede en California afirma haber implantado con éxito neuronas desarrolladas en laboratorio en el cerebro de pacientes de Parkinson para estimular una respuesta de dopamina, y si funciona según lo previsto, podría ser **un avance sustancial en la lucha contra la enfermedad**. De acuerdo con [un informe](#) del MIT Technology Review, el primer experimento con células madre, cuyo objetivo

era comprobar si el procedimiento es seguro, parece haber logrado ese objetivo.

El ensayo incluyó a 12 personas con Parkinson y fue dirigido por BlueRock Therapeutics. Las neuronas del laboratorio se implantaron durante un año antes de obtener los resultados y, como [dijeron los investigadores](#) a los asistentes al Congreso Internacional sobre la Enfermedad de Parkinson y los Trastornos del Movimiento, las células implantadas parecen haber sobrevivido y hay indicios de que también **pueden estar reduciendo los síntomas de los pacientes.**

Los escáneres cerebrales de los voluntarios muestran tanto **un aumento en las células de dopamina** como una disminución en los momentos en que los pacientes se sentían "mal" o incapacitados por sus síntomas. Los autores también afirmaron que el "tiempo libre" era menor para aquellos pacientes que habían recibido dosis más altas de neuronas experimentales de células estelares.

En esta etapa, el éxito más significativo del pequeño ensayo es su aparente seguridad, pero la neuróloga Claire Henchcliffe, de la Universidad de California en Irvine, quien dirigió el estudio, señaló que el resultado ideal final es mucho más elevado.

"El objetivo es que las células cultivadas en laboratorio **formen sinapsis y hablen con otras células como si fueran de la misma persona** – añade Henchcliffe -. Lo que es muy interesante es que puedes entregar estas células y pueden comenzar a hablar con el anfitrión".

Debido a que los investigadores no pueden ver las células dentro del cerebro de los pacientes una vez implantadas, les inyectaron un precursor de dopamina radiactiva del que se pueden obtener imágenes en una exploración por TEP durante



su absorción. Esas exploraciones mostraron algunos aumentos en la dopamina, pero como señaló Barker, **"todavía es demasiado pronto para saber"** si las células trasplantadas realmente comenzaron a reparar los cerebros de los pacientes.

Sin embargo, "es alentador que el ensayo no haya generado ningún problema de seguridad y que pueda haber algunos beneficios". BlueRock ahora avanzará con las pruebas de la Fase 2 y, si funcionan, la prueba de la controvertida tecnología regenerativa podría finalmente llevarla al público general.

# ¿Estás escuchando mal? Por qué reconocer la pérdida auditiva en la edad media es tan importante para detectar otros problemas

Baltasar Daza y Europa Press

HACE 23 HORAS

Tiempo de lectura: 4 minutos



¿Estás escuchando mal? Por qué reconocer la pérdida auditiva en la edad media es tan importante para detectar otros problemas

**Puede significar la detección precoz de otras enfermedades más graves.**





Revisa las noticias de último minuto

**La pérdida auditiva no corregida**, especialmente en la edad media de la vida, **puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas**, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.

Por este motivo, la experta ha recomendado que **“las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista”**.

“Pueden utilizar las prótesis auditivas o las propuestas que les puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto igual que chequeamos otros factores de salud”, ha manifestado.

Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle ha recomendado durante el webinar “Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla”, organizado por Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

En este sentido, Sánchez-Valle ha explicado **los beneficios que aporta el cuidado de la salud cerebral y ha indicado que el control de los factores de riesgo es fundamental para reducir el riesgo de deterioro cognitivo**.

La doctora ha subrayado que, actualmente, “sabemos que **en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales**”.

De este modo, existen más probabilidades de padecer Alzheimer u otras demencias según la edad o género.



Estas son las señales tempranas que podrían detectar la enfermedad de Parkinson



Un químico de limpieza presente en la vida diaria podría provocar Parkinson, según un estudio

## Deterioro cognitivo

**A partir de los 65 existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes**, entre otros.

“Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados”, ha recalcado.

Por ello, además de la atención en la pérdida auditiva, ha expuesto algunos de los factores sobre los que se pueden actuar y reducir el riesgo de padecer Alzheimer.

Uno de estos consejos es **el control de los factores de riesgo vascular**.

Más sobre Salud



"Poco podemos hacer": hermana de Céline Dion habló de la extraña enfermedad que padece la cantante

HACE 43 MINUTOS

¿Cuánta sal es demasiada sal?

HACE 15 HORAS

¿Esta bien besar a tu mascota? Este es el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por animales

HACE 16 HORAS

"Sabemos que la obesidad es un factor de riesgo, tratar el sobrepeso o la obesidad puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo", ha indicado, al tiempo que ha señalado también que **"el control de la hipertensión y la diabetes puede reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en fases tardías de la vida"**.

En este sentido, Sánchez-Valle ha advertido que **evitar fumar y consumir alcohol beneficia la salud cerebral**.

**"Limitar el consumo de alcohol tiene un beneficio en aquellas personas que estén iniciando un deterioro cognitivo**. Además, en las que tienen un deterioro cognitivo leve, no consumir alcohol disminuye las probabilidades de pasar a una fase más avanzada de demencia", ha añadido.

Entre otros consejos, la experta ha destacado llevar a cabo una dieta mediterránea y practicar ejercicio físico con regularidad. Además, ha resaltado la importancia de la actividad cognitiva y social.

**"Es bueno mantener nuestro cerebro ejercitado con actividades que resulten para nosotros estimulantes, es decir, alguna actividad rutinaria que nos guste será todavía más estimulante"**, ha concretado la experta.



¿Es Parkinson o temblor esencial? Las claves para entender la dolencia más frecuente en trastornos del movimiento

## En busca de las neuronas perdidas

Durante su exposición, Sánchez-Valle ha destacado que el cerebro es capaz de tolerar cierta pérdida neuronal y cierto grado de lesión sin que, en algunos casos, se noten los síntomas.

Por ello, sobre la posibilidad de recuperar neuronas perdidas durante el transcurso de la vida, la experta ha explicado que "en un principio, **las neuronas que se pierden no se pueden recuperar**", aunque ha matizado que existen algunos tratamientos con células madres que se están probando en enfermedades como el Parkinson.

"El problema es que la neurona vale lo que valen sus conexiones, es decir, que aunque pongas una neurona nueva a través de alguna técnica sofisticada, la neurona aislada no vale por sí misma, **lo que valen son sus conexiones. Las neuronas trabajan en red y las conexiones son las que funcionan, lo que permite trabajar a las neuronas**. Una neurona en sí, aislada, no tiene ninguna función y esto es lo más importante", ha subrayado Sánchez-Valle.

Pese a ello, hay mecanismos de compensación en el cerebro con las neuronas perdidas.

Cuando, por ejemplo, hay daños como el ictus, un daño muy agudo, puede haber cierto mecanismo de compensación.

**"No se recuperan las neuronas que han muerto, pero otras neuronas pueden asumir las conexiones que se han perdido y llevan a cabo la función de las neuronas que ya no están"**, ha afirmado la experta, que ha añadido que "el cerebro tiene cierto manejo y puede tolerar cierto daño hasta un determinado número de neuronas muertas".

[Revisa otras historias y temas de Tendencias](#)





## Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE

### SALUD ALZHEIMER

# Pérdida de audición, soledad o contaminación, factores de riesgo para padecer demencia

Madrid, 5 sep (EFE).- La pérdida de audición, la falta de socialización y la contaminación son algunos de los factores de riesgo para padecer alzhéimer o demencia, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que ha explicado que en la salud cerebral influyen tanto los genes como los elementos ambientales.



### AGENCIAS

05/09/2023 14:05

Madrid, 5 sep (EFE).- La pérdida de audición, la falta de socialización y la contaminación son algunos de los factores de riesgo para padecer alzhéimer o demencia, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que ha explicado que en la salud cerebral influyen tanto los genes como los elementos ambientales.

En rueda de prensa este martes, Raquel Sánchez-Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, ha advertido también de que una educación pobre -a edades tempranas-, la obesidad, la hipertensión y el consumo excesivo de alcohol -entre 25 y los 65 años- pueden ser también factores perjudiciales.



Además, ha destacado que, a partir de los 65 años, aumenta el riesgo de demencia por falta de actividad física, consumo de tabaco y por depresión.

"Cuanto más factores tengas, hay un impacto más negativo en la salud cerebral", ha dicho la experta en la rueda de prensa convocada por la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa), aunque ha precisado que se puede desarrollar Alzheimer sin tener ninguno de estos condicionantes.

Según Sánchez-Valle, los citados factores generan lesiones vasculares y otras patologías asociadas, que, a su vez, facilitan la aparición del Alzheimer.

## RECOMENDACIONES

La experta insta a "actuar mediante planes de salud adecuados" y a que cada persona trabaje para reducir estos problemas con ejercicio físico o la dieta mediterránea para reducir el sobrepeso.

También recomienda revisar la audición, tratar la depresión, la diabetes y la hipertensión con medicación, no fumar ni beber alcohol, y realizar actividad cognitiva y social.



"Mantener el cerebro ejercitado con actividades estimulantes, que nos gusten, son buenas para gente sana y gente que empieza a padecer efectos cognitivos de demencia o alzhéimer", ha manifestado. EFE

pmb.oli/aam

[MOSTRAR COMENTARIOS](#)

---

## MUNDODEPORTIVO

---



### El joven que predijo Filomena alerta de un gran cambio de tiempo en España: "Un antes y un después"

por Taboola

**EEUU sorteá miles de Green Cards para ciudadanos españoles. Preinscripción abierta**

USA Green Card | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

**Buscamos 100 clientes que quieran probar nuestras lentes de alta gama**

gafas.es | Patrocinado

[Más información](#)

**El truco para mejorar la audición que está causando furor en España**

Top Audifonos | Patrocinado

**Burgos? Webs de citas más valoradas**

Top 5 Dating ES | Patrocinado

[Registrarse](#)

Cargando siguiente contenido...

Sociedad



(/)

(/)

miércoles, 06 septiembre, 2023

TIENDA PODCAST RADIO MARTHA DEBAYLE PRODUCTOS ESPECIALISTAS

SACA TU ID



[www.youtube.com  
eBayleMartha](https://www.youtube.com/channel/UCeBayleMartha)

[\(https://www.instagram.com  
/marthadebayle/\)](https://www.instagram.com/marthadebayle/)

[\(https://www.pinterest.es  
/marthadebayle/\)](https://www.pinterest.es/marthadebayle/)

[/36fAyT9](https://spoti.fi/36fAyT9)

[THEMDSHOP  
\(https://themdshop.com  
/?utm\\_source=editorial&  
utm\\_medium=martha%20debayle&  
utm\\_campaign=none\)](https://themdshop.com/?utm_source=editorial&utm_medium=martha%20debayle&utm_campaign=none)

[CÁSATE CON MARTHA  
DEBAYLE  
\(https://ms.marthadebayle.com  
/CasateConMartha2023/\)](https://ms.marthadebayle.com/CasateConMartha2023/)

[EL CONSEJO DE LOS ABUELOS  
\(https://www.marthadebayle.com  
/wp-content/uploads/2023/08  
/FORMATO\\_CONSEJO\\_MD.pdf\)](https://www.marthadebayle.com/wp-content/uploads/2023/08/FORMATO_CONSEJO_MD.pdf)



AHORA EN VIVO

Martha Debayle en W, lunes a viernes de 10 a 13 hrs.



PODCAST

 Escucha el podcast que qu  
Martha Debayle en W, lunes a viernes de 10 a 13 hrs.



[BIENESTAR \(/CATEGORY  
/BIENESTARV3\)](#)

# Razones para



miércoles, 16 septiembre, 2021

# pasarnos el día a carcajadas

TIENDA PODCAST RADIO MARTHA DEBAYLE PRODUCTOS ESPECIALISTAS

*Todas las ventajas de reírse de la vida y sobre todo de uno mismo.*

FEBRERO 1, 2017

**f** (HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/SHARE... PHP?I=HTTP%3A%2F

%2FWWW.MARTHADEBAYLE.COM%2FV3%2

LA-

RISA-Y-SU-IMPORTANCIA-PARA-LA-FELICIDA[

P[TITLE]=RAZONES+PARA+PASARNOS+EL+D



**p** (HTTPS://ES.PINTEREST.COM/PIN/CREAT

%2FWWW.MARTHADEBAYLE.COM%2FV3%2

LA-

RISA-Y-SU-IMPORTANCIA-PARA-LA-FELICIDA[

%2FWWW.MARTHADEBAYLE.COM%2FWP-

CONTENT%2FUPLOADS%2F2017%2F02%2FL

DESCRIPTION=RAZONES+PARA+PASARNOS+EL+D

%C3%ADA+A+CARCAJADAS) **g+**

Escucha a Martha Debayle en Spotify

Enrique Tamés

Licenciado en Filosofía

**Consulta a nuestro especialista**

(http://www.marthadebayle.com

/especialista/enrique-tames/)

- Las mujeres ríen más que los hombres.

- Los niños ríen hasta 300 veces por día.

miércoles, 06 septiembre, 2023

- ~~6 de cada 10 personas~~ **6 de cada 10 personas** ~~sonríen 5 o más~~ **sonríen 5 o más**

**veces al día al estar en su casa y el 33%**

**sonríen más de 20 veces.**

- En el trabajo los valores son más bajos, 6 de cada 10 personas sonríen 5 o más veces, mientras que el 28% dice reírse más de 20.
- Algunos estudios han informado de que la risa durante al menos quince minutos puede agregar alrededor de 2 días a su vida útil total.
- Un estudio de la universidad de Berkely, determinó que las parejas que ríen más permanecen más tiempo juntas.
- Según algunos estudios, reír diez minutos por día puede ayudarte a quemar las mismas calorías que 30 minutos de ejercicio.

## **Escucha el podcast: Las hormonas de la felicidad**

**(<http://www.marthadebayle.com/v3/radiov3/bienestarv3/las-hormonas-de-la-felicidad/>)**

## **Introducción**

- En 1980 se publicó una de las novelas más

interesantes y exitosas de los tiempos recientes:

miércoles, 06 septiembre, 2023

El nombre de la Rosa, escrita por el filósofo y novelista italiano Umberto Eco (murió en estas

fechas). En 1986 salió la película dirigida por Jean-Jacques Annaud e interpretada por Sean Connery y Christian Slater.

- El argumento central de la novela policiaca inscrita en plena crisis de la Edad Media es resolver una serie de asesinatos que se dan en una abadía benedictina.
- El argumento filosófico central es la colisión de dos concepciones distintas del mundo.
- ¿El pretexto? Un libro perdido o inexistente escrito 1500 años antes: el segundo libro de la Poética de Aristóteles.
- **¿Cuál era el tema central de ese libro?** La risa.

¿Cómo es posible que un libro escrito hace 1,500 años, que habla de la risa, pueda ser la explicación de una serie de asesinatos entre monjes?

Depende de cómo entendamos la risa:



miércoles, 06 septiembre, 2023

TIENDA PODCAST RADIO MARTHA DEBAYLE PRODUCTOS ESPECIALISTAS

SACA TU ID **Jorge de Burgos:**

- La risa es una mueca torcida que nos hace parecernos a los simios.
- Jesús nunca rió.
- Es decir, nunca se burló.
- La risa como burla, como ironía, hay muchos problemas en el mundo y en la vida como para que nos andemos riendo.

**Guillermo de Baskerville:**

- La risa es el movimiento del espíritu, una muestra de que estamos vivos, y de que somos humanos.
- Jesús se rio, aunque no lo digan las escrituras,

porque era parte humano, y ningún otro ser ríe,

miércoles, 06 septiembre, 2023

SOLO el ser humano.

TIENDA PODCAST RADIO MARTHA DEBAYLE PRODUCTOS ESPECIALISTAS

• La risa como gozo, como vínculo con el mundo

y SACATE MÁS. 

Preguntémosnos, maduramente, ¿qué tipo de risa solemos usar?

¿Nos burlamos?

¿sarcasmo?

¿jodemos?

¿gozamos?

¿Ironizamos?

¿compartimos?

### Escucha: Mujeres mexicanas, ¿más felices que los hombres?

(<http://www.marthadebayle.com/v3/radiov3/nospusimosserios/mujeres-mexicanas-mas-infelices-que-los-hombres/>)

**Reír para unir o separar.**

Propongo la risa como unión, como una elección que nos hace profundamente humanos. En estos tiempos, sobretodo en estos tiempos, el humor es fundamental.

## Beneficios de la risa (L)

miércoles, 06 septiembre, 2023

Desde la investigación científica reciente: LA DEBAYLE PRODUCTOS ESPECIALISTAS

- La risa relaja la tensión muscular.
- Baja niveles de hormonas de estrés y eleva células inmunes, aumenta la resistencia ante enfermedades.
- El cuerpo aumenta los niveles de endorfinas contra el dolor.
- Protege el corazón al incrementar el flujo de sangre por el cuerpo.
- Quema calorías.
- Controla y disminuye el enojo.
- Prolonga la vida (estudio en Noruega).

### ¿Han escuchado alguna vez al Dalai Lama?

Reírse de uno mismo aligera el camino, nos hace tratarnos con compasión.

Última recomendación: LOL = Laugh out loud.

### Escucha el podcast: ¿Cómo nos construimos una vida feliz?

(<http://www.marthadebayle.com/v2/radio/bienestar/como-nos-construimos-una-vida-feliz/>)

### FACTS:

#### Reír nos hace más felices

- El mero hecho de sonreír, aunque no hayamos visto o escuchado nada gracioso, rebaja nuestros niveles de estrés, miedo y ansiedad, nos hace más comunicativos y dispuestos a cooperar, reduce el riesgo de padecer depresión.

## La risa tiene el mismo efecto que dormir:

miércoles, 06 septiembre, 2023.

• Un estudio llevado a cabo por investigadores estadounidenses demostró que la risa estimula

las ondas cerebrales de tipo alfa, que son las mismas que se producen cuando dormimos.

## Alivia el dolor:

• Una investigación de la Universidad de Oxford, determinó que la risa alivia el dolor al producir endorfinas cuando reímos.

## El humor mejora tu memoria:

• Un estudio reveló que nos cuesta mucho menos recordar información que nos parece graciosa, y estos recuerdos se consolidan mejor en el cerebro incluso cuando ha pasado un largo periodo de tiempo.

## Las mujeres disfrutan más de la risa

• Según cuenta Antonio Rial en su libro «Repensar el cerebro», los estudios de neuroimagen han demostrado que en ellas se activan con mayor intensidad las regiones del cerebro involucradas en el procesamiento del lenguaje y la memoria de trabajo cuando escuchan o leen algo divertido.

## Es bueno para la circulación

• Un trabajo realizado por investigadores de la Universidad de Maryland, determinaron que la risa provoca que nuestros vasos sanguíneos se dilaten y aumenta el flujo de sangre y oxígeno a todo nuestro organismo.

## Reír alarga la vida

• Las personas propensas a la risa tienen un 40%



# News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

## ✔ La pérdida de audición es importante para detectar problemas

SALUD Lucille ✔ Noticias 🕒 about 17 hours ago 🚩 REPORT





---

**Pérdida auditiva no corregida** especialmente en la mediana edad de la vida, **puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las etapas más avanzadas**. Según advierte el coordinador del Grupo de Estudio sobre Comportamiento y Demencia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, el Dr. Raquel Sánchez-Valle.

Por ello, el experto ha recomendado que **“las personas son conscientes de si tienen buena audición y, en caso de no tenerla, acudir a un especialista”**.

“Pueden utilizar los audífonos o las propuestas que puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto de la misma manera que comprobamos otros factores de salud”, afirmó.

Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle ha recomendado durante el webinar “La salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla”, organizado por la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

En este sentido, Sánchez-Valle ha explicado **los beneficios del cuidado de la salud cerebral y ha indicado que el control de los factores de riesgo es esencial para reducir el riesgo de deterioro cognitivo**.

El médico destacó que, actualmente, **“sabemos que Los genes influyen en la salud del cerebro, pero también en las condiciones ambientales.”**.

De esta forma, hay más posibilidades de sufrir Alzheimer u otras demencias según la edad o el sexo.

**A partir de los 65 años existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes** entre otros.

“Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados”, subrayó.

Por ello, además de la atención a la pérdida auditiva, ha expuesto algunos de los factores sobre los que se puede actuar y reducir el riesgo de padecer Alzheimer.

Uno de estos consejos es **control de los factores de riesgo vascular**.

---

“Sabemos que la obesidad es un factor de riesgo, tratar el sobrepeso o la obesidad puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo”, indicó, al tiempo que señaló que **“El control de la hipertensión y la diabetes puede reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.”**

notimérica / vida

## Infosalus.- Experta recomienda prestar atención a la pérdida auditiva en la edad media: "Puede desarrollar problemas cognitivos"



Archivo - Escuchar, sorda, sordera, oído, mujer  
- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / KHOSRORK - Archivo

---

MADRID, 5 Sep. (EUROPA PRESS) -

-Publicidad-

- Publicidad -

# «Se recomienda prestar atención a la pérdida auditiva durante la edad media, ya que podría llevar al desarrollo de problemas cognitivos.»

Por **Redacción** - 5 septiembre, 2023

---

MADRID, 5 (EUROPA PRESS)

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.

Por este motivo, la experta ha recomendado que «las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista».

«Pueden utilizar las prótesis auditivas o las propuestas que les puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto igual que chequeamos otros factores de salud», ha manifestado.

Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle ha recomendado durante el 'webinar' 'Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla', organizado por Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

En este sentido, Sánchez-Valle ha explicado los beneficios que aporta el cuidado de la salud cerebral y ha indicado que el control de los factores de riesgo es fundamental para reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

La doctora ha subrayado que, actualmente, «sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales». De este modo, existen más probabilidades de padecer Alzheimer u otras demencias según la edad o género.



[IKEA.es](https://www.ikea.es)

**Encuentra la opción que más  
encaje con tu lado más sostenible**

Patrocinado por Ikea

### **Leer más: Sindicatos señalan exceso de trabajo en programa piloto para AP y alertan sobre efecto en listas de espera**

A partir de los 65 existen riegos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros. «Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados», ha recalcado.

Por ello, además de la atención en la pérdida auditiva, ha expuesto algunos de los factores sobre los que se pueden actuar y reducir el riesgo de padecer Alzheimer.

Uno de estos consejos es el control de los factores de riesgo vascular. «Sabemos que la obesidad es un factor de riesgo, tratar el sobrepeso o la obesidad puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo», ha indicado, al tiempo que ha señalado también que «el control de la hipertensión y la diabetes puede reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en fases tardías de la vida».

En este sentido, Sánchez-Valle ha advertido que evitar fumar y consumir alcohol beneficia la salud cerebral. «Limitar el consumo de alcohol tiene un beneficio en aquellas personas que estén iniciando un deterioro cognitivo. Además, en las que tienen un deterioro cognitivo leve, no consumir alcohol disminuye las probabilidades de pasar a una fase más avanzada de demencia», ha añadido.

### **Leer más: STC, el operador saudí, compra el 9,9% de Telefónica por 2.100 millones de euros**

Entre otros consejos, la experta ha destacado llevar a cabo una dieta mediterránea y practicar ejercicio físico con regularidad. Además, ha resaltado la importancia de la actividad cognitiva y social.

«Es bueno mantener nuestro cerebro ejercitado con actividades que resulten para nosotros estimulantes, es decir, alguna actividad rutinaria que nos guste será todavía más estimulante»,

ha concretado la experta.

## RECUPERAR NEURONAS PERDIDAS

Durante su exposición, Sánchez-Valle ha destacado que el cerebro es capaz de tolerar cierta pérdida neuronal y cierto grado de lesión sin que, en algunos casos, se noten los síntomas.

Por ello, sobre la posibilidad de recuperar neuronas perdidas durante el transcurso de la vida, la experta ha explicado que «en un principio, las neuronas que se pierden no se pueden recuperar», aunque ha matizado que existen algunos tratamientos con células madres que se están probando en enfermedades como el Parkinson».

«El problema es que la neurona vale lo que valen sus conexiones, es decir, que aunque pongas una neurona nueva a través de alguna técnica sofisticada, la neurona aislada no vale por sí misma, lo que valen son sus conexiones. Las neuronas trabajan en red y las conexiones son las que funcionan, lo que permite trabajar a las neuronas. Una neurona en sí, aislada, no tiene ninguna función y esto es lo más importante», ha subrayado Sánchez-Valle.

**Leer más: [Aguirre solicita a Planas que tome medidas preventivas debido a la aparición de una enfermedad que afecta a los cítricos en Chipre](#)**

Pese a ello, hay mecanismos de compensación en el cerebro con las neuronas perdidas. Cuando, por ejemplo, hay daños como el ictus, un daño muy agudo, puede haber cierto mecanismo de compensación.

«No se recuperan las neuronas que han muerto, pero otras neuronas pueden asumir las conexiones que se han perdido y llevan a cabo la función de las neuronas que ya no están», ha afirmado la experta, que ha añadido que «el cerebro tiene cierto manejo y puede tolerar cierto daño hasta un determinado número de neuronas muertas».

El 'webinar' forma parte de las actividades planteadas en el plan operativo 2023 de la Confederación y dentro del proyecto 'Red de Agentes Activos en la detección precoz del Alzheimer', una iniciativa que tiene el objetivo de impulsar la sensibilización, la información, la educación y la concienciación en la sociedad sobre la importancia que tiene la detección precoz de la demencia.

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

# Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer – Vinoturismorioja

Por **Guest Post** - septiembre 5, 2023

La Fundación del Cerebro revela un preocupante panorama en relación al Alzheimer. Según esta organización, en España aproximadamente cinco millones de personas están afectadas por esta enfermedad neurodegenerativa. Además, se estima que para el año 2020 habrá 115 millones de pacientes en todo el mundo.

El Alzheimer se caracteriza por la pérdida progresiva de memoria y habilidades cognitivas, lo que afecta negativamente la calidad de vida de quienes lo padecen. Por esta razón, es fundamental identificar qué aspectos de la memoria son los primeros en deteriorarse, ya que un diagnóstico temprano puede marcar una gran diferencia en el tratamiento y desarrollo de la enfermedad.

Afortunadamente, los patrones generales de deterioro de la memoria son útiles para detectar el Alzheimer y ayudar en su diagnóstico. Estos patrones permiten identificar síntomas como olvidar eventos recientes, dificultad para recordar nombres o seguir una conversación, así como la pérdida de objetos con mayor frecuencia.

Es importante destacar que el deterioro de la memoria puede ser causado por distintas razones, por lo que es fundamental realizar

una evaluación médica completa para descartar otras enfermedades o condiciones que puedan estar afectando la capacidad cognitiva de una persona.

En este sentido, los expertos en neurología insisten en la importancia de estar atentos a los primeros indicios de deterioro de la memoria y acudir a un especialista para realizar los estudios pertinentes. Un diagnóstico temprano garantiza mayores posibilidades de recibir un tratamiento oportuno y eficaz, además de permitir al paciente y su familia adaptarse a los cambios de manera más efectiva.

En resumen, el Alzheimer representa un desafío creciente a nivel mundial, con millones de personas afectadas por esta enfermedad neurodegenerativa en España y en todo el mundo. Es necesario crear conciencia sobre la importancia de identificar los primeros síntomas y buscar un diagnóstico temprano para combatir eficazmente esta enfermedad.

**[READ Primeras evidencias de infección de cérvicos con covid-19 en España - Vinoturismorioja](#)**

---



---

**Guest Post**

NACIONAL

# La pérdida auditiva en la edad media "puede desarrollar problemas cognitivos"

A partir de los 65 existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes

EP | 6 de septiembre de 2023 (07:00) |  



Revisión auditiva, otorrino, problemas de audición, pérdida auditiva.

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.








Secciones Miércoles, 6 septiembre 2023 ISSN 2745-2794

# Semana

Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión 

Últimas noticias [Semana TV](#) [Semana Play](#) [Economía](#) [Impresa](#) [Nación](#) [Elecciones 2023](#) [Galerías](#) [Especiales](#) [Más](#) 

Home > [Vida Moderna](#) > [Artículo](#)



La salud auditiva es fundamental para la salud mental. | Foto: Getty Images

[Vida Moderna](#)

## Esta es la relación entre la pérdida auditiva y el desarrollo de problemas cognitivos

A partir de los 65 años existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros.

Redacción Semana  
5 de septiembre de 2023

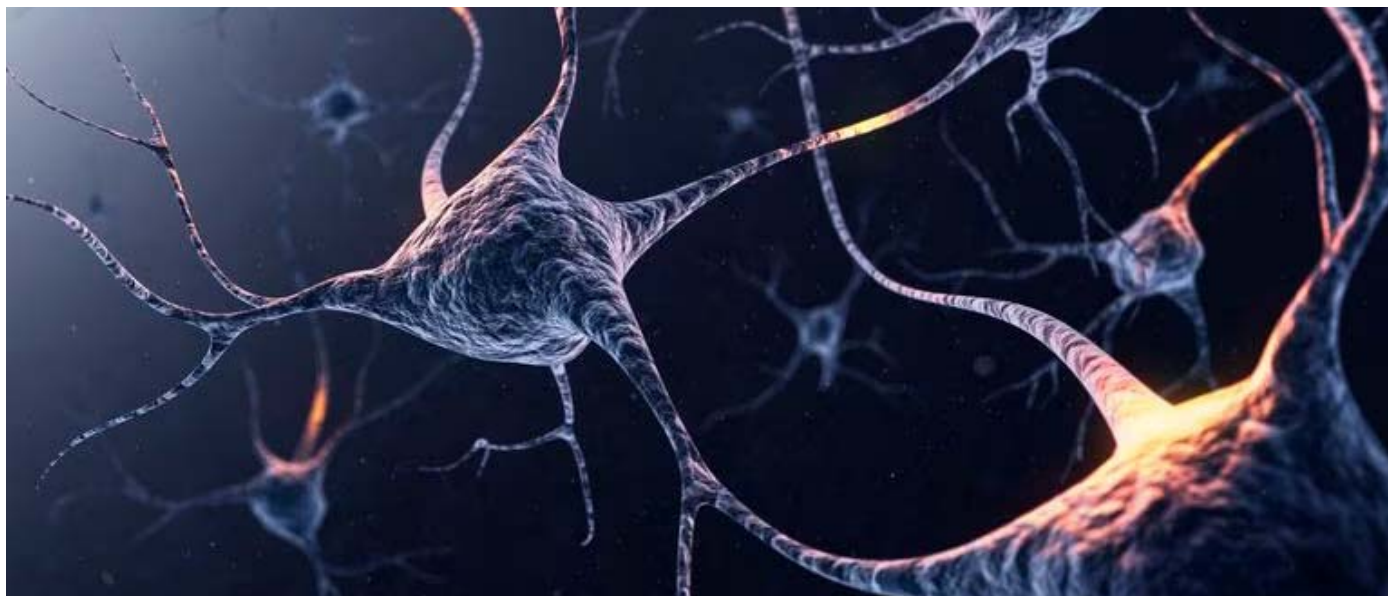


**ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA** ✓

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según advirtió la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.

Por este motivo, la experta recomendó que **“las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista”**.





Mantener una buena salud cerebral es fundamental para el organismo. | Foto: Getty Images

**“Pueden utilizar [las prótesis auditivas](#) o las propuestas que les puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto igual que chequeamos otros factores de salud”, manifestó.**

Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle dio durante el ‘webinar’ ‘Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla’, organizado por la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

En este sentido, Sánchez-Valle explicó **los beneficios que aporta el cuidado de la salud cerebral** e indicó que el control de los factores de riesgo es fundamental para reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

La doctora subrayó que, actualmente, **“sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales”**. De este modo, **existen más probabilidades de padecer Alzheimer u otras demencias según la edad o género**.



**Contexto:** Diarrea: el alimento probiótico que ayuda a aliviar los síntomas

A partir de los 65 años existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros. **“Pero son factores sobre los que podemos actuar, ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados”**, recalcó.

Por ello, además de la atención en la pérdida auditiva, ha expuesto algunos de los factores sobre los que se pueden actuar y reducir el riesgo de padecer Alzheimer.

Uno de estos consejos es el control de los factores de riesgo vascular. **“Sabemos que la obesidad es un factor de riesgo, tratar el sobrepeso o la obesidad puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo”**, ha indicado, al tiempo que ha señalado también, que **“el control**

de la hipertensión y la diabetes puede reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en fases tardías de la vida”.

En este sentido, Sánchez-Valle advirtió que evitar fumar y consumir alcohol beneficia la salud cerebral. **“Limitar el consumo de alcohol tiene un beneficio en aquellas personas que estén iniciando un deterioro cognitivo. Además, en las que tienen un deterioro cognitivo leve, no consumir alcohol disminuye las probabilidades de pasar a una fase más avanzada de demencia”**, añadió.



*El consumo de alcohol deteriora el nivel cognitivo. | Foto: Getty Images*

Entre otros consejos, la experta destacó llevar a cabo una dieta mediterránea y practicar ejercicio físico con regularidad. Además, resaltó la importancia de la actividad cognitiva y social.

**“Es bueno mantener nuestro cerebro ejercitado con actividades que resulten para nosotros estimulantes, es decir, alguna actividad rutinaria que nos guste será todavía más estimulante”**, concretó la experta.

## **Recuperar neuronas perdidas**

Sánchez-Valle recordó que el cerebro es capaz de tolerar cierta pérdida neuronal y cierto grado de lesión sin que, en algunos casos, se noten los síntomas.

Por ello, sobre la posibilidad de recuperar neuronas perdidas durante el transcurso de la vida, la experta ha explicado que **“en un principio, las neuronas que se pierden no se pueden recuperar”**, aunque ha matizado que existen algunos tratamientos con

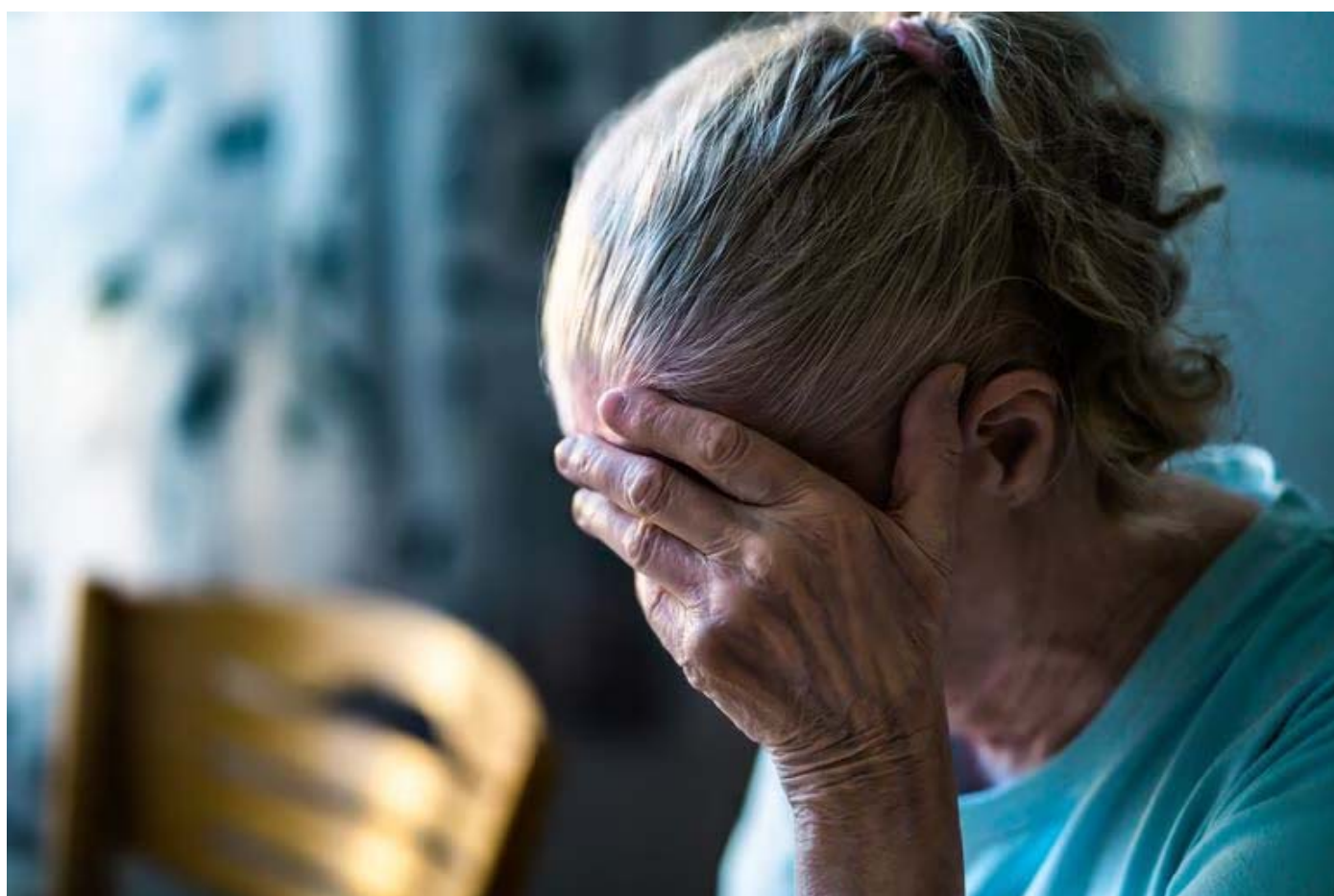
células madres que se están probando en enfermedades como el Parkinson”.

“El problema es que [la neurona vale lo que valen sus conexiones](#), es decir, que aunque pongas una neurona nueva a través de alguna técnica sofisticada, la neurona aislada no vale por sí misma, lo que valen son sus conexiones. Las neuronas trabajan en red y las conexiones son las que funcionan, lo que permite trabajar a las neuronas. Una neurona en sí, aislada, no tiene ninguna función y esto es lo más importante”, detalló Sánchez-Valle.



**Contexto:** [Potente jugo depurativo y laxante que ayuda a expulsar las heces acumuladas](#)

Pese a ello, hay mecanismos de compensación en el cerebro con las neuronas perdidas. Cuando, por ejemplo, hay daños como el ictus, un daño muy agudo, puede haber cierto mecanismo de compensación.



*La memoria es fundamental a lo largo de la vida para el ser humano. | Foto: Getty Images/iStockphoto*

“No se recuperan las neuronas que han muerto, pero otras neuronas pueden asumir las conexiones que se han perdido y llevan a cabo la función de las neuronas que ya no están”, afirmó la experta, quien añadió que “el cerebro tiene cierto manejo y puede tolerar cierto daño hasta un determinado número de neuronas muertas”.

El ‘webinar’ forma parte de las actividades planteadas en el plan operativo 2023 de la Confederación y dentro del proyecto ‘Red de Agentes Activos en [la detección precoz del](#)

[Alzheimer](#)', una iniciativa que tiene el objetivo de impulsar la sensibilización, la información, la educación y la concienciación en la sociedad sobre la importancia que tiene la detección precoz de la demencia.

\*Con información de Europa Press.



Memoria

Salud

Bienestar

Deterioro cognitivo

salud auditiva



Unirme al canal de WhatsApp.com de Semana Noticias



Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí



Descarga la app de Semana noticias disponible en:

Google play

Apple store

## Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

GOLD... Más información

**Una rutina de 30 segundos para...**

DICAS DE SALUD

**Los jubilados españoles afirma...**

TOP AUDIFONOS

**Los españoles nacidos antes del...**

OPEL Conoce más

**¡Días del Cliente de Opel del 20 al...**

INVESTING.COM

**Ana era una actriz legendaria, ahor...**

HEARCLEAR

**Finalmente, este truco para mejor...**

CÁMAR... Conoce más

**Oferta por tiempo limitado: ahorra...**

EXPERTO EN AUDICION

**¡Consigue audífonos de alta...**

## Noticias Destacadas

Vida Moderna Nación Gente Tecnología Política Economía

Psicología

Tecnología

## Experta recomienda prestar atención a la pérdida auditiva en la edad media: "Puede desarrollar problemas cognitivos"

Agencias

Martes, 5 de septiembre de 2023, 13:33 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 5 (EUROPA PRESS)

La pérdida auditiva no corregida, especialmente en la edad media de la vida, puede tener un impacto negativo en el desarrollo de problemas cognitivos en las fases más avanzadas, según ha advertido la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora Raquel Sánchez-Valle.

Por este motivo, la experta ha recomendado que "las personas estén pendientes de si tienen una buena audición y, en caso de que no la tengan, acudan a un especialista".

"Pueden utilizar las prótesis auditivas o las propuestas que les puedan hacer los expertos. Es importante que tengamos en cuenta este aspecto igual que chequeamos otros factores de salud", ha manifestado.

Este ha sido uno de los consejos que Sánchez-Valle ha recomendado durante el 'webinar' 'Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla', organizado por Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

En este sentido, Sánchez-Valle ha explicado los beneficios que aporta el cuidado de la salud cerebral y ha indicado que el control de los factores de riesgo es fundamental para reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

La doctora ha subrayado que, actualmente, "sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales". De este modo,

### Noticias relacionadas

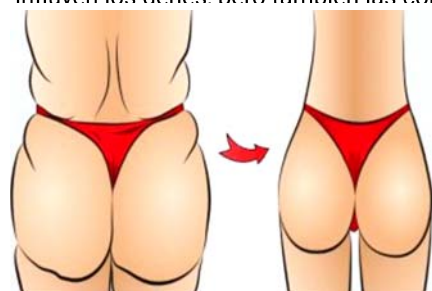
**Experto aconseja detectar a tiempo las alergias en personas mayores para eludir posibles afecciones médicas**

**Mantener una comunicación efectiva con los mayores hace que se reduzca el sentimiento de soledad, según experto**

**Desarrollan un posible tratamiento contra el Alzheimer que emplearía radiación de terahercios de alta frecuencia**

**CEAFA recuerda la importancia mantener la rutina de las personas con Alzheimer en verano para garantizar su bienestar**

**Experto recomienda a las personas mayores realizar ejercicio en verano: "Reduce la probabilidad de rotura de huesos"**



## ¿Quieres perder peso?

La gente está perdiendo 21kg en 12 días porque usan este 1 TRUCO raro







Home » Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer – TuSportMundo

SALUD

## Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer – TuSportMundo

Palmer By Palmer — septiembre 5, 2023  No hay comentarios  2 Mins Read

 Facebook

 Twitter

 Pinterest



El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que se caracteriza por la pérdida progresiva de memoria y habilidades cognitivas. En España, aproximadamente cinco millones de personas son afectadas por esta enfermedad, según la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias. Además, la Fundación del Cerebro estima que para el año 2020 habrá 115 millones de pacientes en todo el mundo.

Uno de los primeros signos que evidente el Alzheimer es la pérdida de memoria.



Identificar qué es lo primero que se olvida puede ser de gran ayuda para diagnosticar la enfermedad en sus etapas tempranas. Aunque el Alzheimer puede manifestarse de diferentes formas en cada individuo, existen patrones generales que pueden ser útiles para identificarla.

Los aspectos de la memoria son los primeros en verse afectados por esta enfermedad. A medida que progresa, el paciente puede experimentar dificultades para recordar información reciente, como nombres, fechas o eventos recientes. Además, pueden surgir problemas en la organización y planificación, así como en la capacidad de seguir instrucciones o mantener una conversación coherente.

### **READ ¿Cuáles son los mejores y más efectivos multivitamínicos para mujeres mayores de 50 años?**

Es importante tener en cuenta que el Alzheimer no solo afecta a los pacientes, sino también a sus familias y cuidadores. El deterioro progresivo de las habilidades cognitivas puede generar una gran carga emocional y física en quienes están a cargo del cuidado de los pacientes.

Ante la creciente prevalencia de esta enfermedad, es fundamental realizar investigaciones y desarrollar tratamientos efectivos para ralentizar su progresión. Además, fomentar la conciencia y la comprensión pública sobre el Alzheimer es clave para garantizar la detección temprana y el acceso a cuidados adecuados.

En definitiva, el Alzheimer es una enfermedad que afecta a millones de personas en España y en todo el mundo. La identificación temprana de sus síntomas y la búsqueda de soluciones efectivas son cruciales para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

#### **Palmer**

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

Inicio > Actualidad

# Así puedes reducir el riesgo de deterioro cognitivo

Reducir el deterioro cognitivo es algo muy importante para prevenir que aparezcan enfermedades como la demencia en las personas mayores

Redacción TD — 05/09/2023 19:00 en Actualidad



Expertos explican como reducir el deterioro cognitivo en personas mayores

## PUBLICIDAD

- ▶ **El Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo busca a lesionados medulares para un nuevo ensayo clínico**
- ▶ **ASPAYM lanza una nueva manera de hablar de la Lesión Medular**
- ▶ **Más de 149.000 personas tienen lesión medular en España**

El control de los factores de riesgo es fundamental para reducir el **riesgo de deterioro cognitivo**. Así lo aseguran los expertos que de la **Confederación Española de [Alzheimer](#) y otras [demencias](#) (CEAFA)** que han hablado sobre los factores que hacen que nuestro cerebro sea más susceptible a la **demencia**.

## PUBLICIDAD

De esto se ha hablado en el webinar central del webinar '**Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla**', organizado por la **CEAFA** que ha contado con la coordinadora del **Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora **Raquel Sánchez-Valle**.

Durante el webinar, la doctora destacó que la **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. En este sentido, el cerebro, aún en ausencia de enfermedad, no envejece por igual en todas las

personas, por ello, “es importante mantener la **salud cerebral**”, afirmó la experta.

Sin embargo, hay factores que hacen que nuestro cerebro sea más susceptible a la demencia. La doctora subrayó que, a día de hoy, “sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales”. De este modo, existen más probabilidades de padecer Alzheimer u otras demencias según la edad o género. A partir de los 65 existen riesgos que exponen más a las personas al **deterioro cognitivo**, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros. “Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados”, recalcó la doctora.

---

## FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

---

Durante su intervención, la profesional expuso algunos de los factores sobre los que se pueden actuar y reducir el riesgo de padecer **Alzheimer**. «El primero de ellos es el control de los factores de riesgo vasculares, como la **obesidad**». Además, el manejo de la **hipertensión** puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo; también el control de la **diabetes**; o reducir el consumo de alcohol y tabaco.

Por otro lado, es «muy importante» realizar **actividad física** ya que activa mecanismos de

recompensa y control de estrés. «Cada vez hay más evidencia de sus beneficios y prevención del deterioro cognitivo», apuntó Sánchez-Valle.

PUBLICIDAD

Expertos explican como reducir el deterioro cognitivo en personas mayores

La doctora también destacó que el **aislamiento social** también es un riesgo. Está comprobado que estimular el cerebro con actividades determinadas, unido a las recomendaciones anteriores, mejora la salud y capacidad cognitiva”, comentó.

Además, quiso recordar la importancia de **revisar la audición** para la detección y el tratamiento precoz de la hipoacusia, ya que puede ser un factor de riesgo. Por último, cabe tener en cuenta **la realización de deportes de contacto** como factor de riesgo: es fundamental evitar el riesgo de colisiones y golpes en la cabeza, “puesto que afecta la probabilidad aumentada de traumatismo craneoencefálico repetido”, señaló la doctora.

Para finalizar, la profesional del Hospital Clínic afirmó que el control de estos factores de

riesgo “ya está teniendo un efecto positivo en reducir el riesgo de demencia y Alzheimer”.  
“Aunque el aumento de la esperanza de vida hace que el número de casos aumente, el riesgo que tiene una persona a una determinada edad es menos que hace unos años”, concluyó.

**Temas:** [alzheimer](#) [demencia](#)

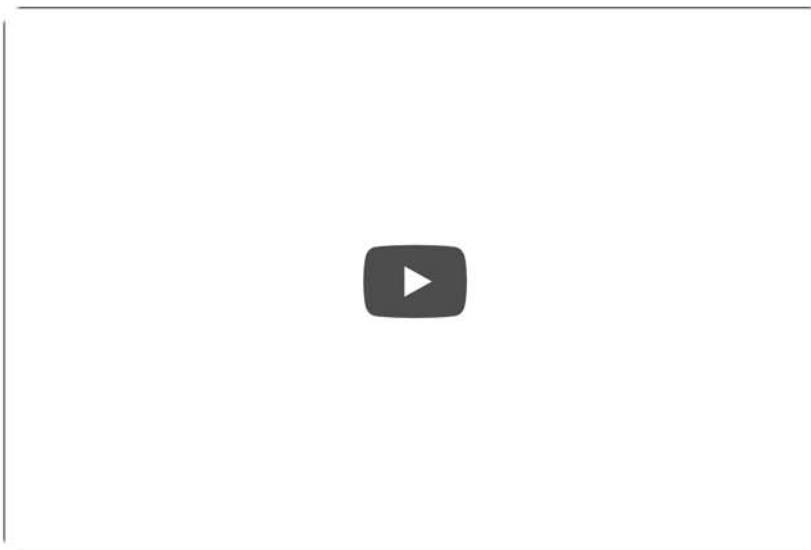
PUBLICIDAD



Haz el  
test  
gratuito

Andala by Pascual

Más información



### WEBINAR: Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla



**CEAFA Alzheimer**  
796 suscriptores

Suscribirse



3



Compartir



Clip



Guardar



92 visualizaciones hace 23 horas  
WEBINAR Encuentro con Expertos  
MARTES 5 DE SEPTIEMBRE de 11:00 a 12:00 h.  
...más

0 comentarios



Ordenar por



Añade un comentario...

Todos Seminarios Asignatura >

**Diagnóstico precoz y certero de la demencia**  
JUEVES 10 DE NOVIEMBRE de 11:00 a 12:00 h.  
VIDECONFERENCIA VÍA ZOOM  
58:02

**WEBINAR: Diagnóstico...**  
CEAFA Alzheimer  
546 visualizaciones

**Calm Piano**  
STUDY MUSIC  
2:45:58

**Música Tranquila de...**  
HALIDONMU...  
811 K...

**COMPOSER PARA CONTAR HISTORIAS**  
PODCAST 13  
1:13:11

**Las historias más increíbles...**  
Glissando (ES)  
82 visualizaciones  
Nuevo

**Alimentación y Alzheimer: alimentos de toda la vida**  
WEBINAR JUEVES 1 DE JUNIO de 11:00 a 12:00 h.  
VIDECONFERENCIA VÍA ZOOM  
1:01:29

**WEBINAR: Alimentación y...**  
CEAFA Alzheimer  
336 visualizaciones

**Envejecimiento saludable, fragilidad cognitiva y demencia**  
JUEVES 6 DE OCTUBRE de 17:00 a 18:00 h.  
VIDECONFERENCIA VÍA ZOOM  
43:45

**WEBINAR: Envejecimiento...**  
CEAFA Alzheimer  
281 visualizaciones

**RELAX WITH MOZART**  
6:04:15

**6 Horas de Mozart para...**  
HALIDONMU...  
28 M de...

**MEMORIZAR CON MALA MEMORIA**  
19:45

**Así es como recuerdo TODO...**  
Tutorías Med...  
382 K...

**Webinario - Evidencias y...**  
Evidencias y mecanismos de daño a la salud asociado al malaz transgénico y glifosato  
2:16:26

**Webinario - Evidencias y...**  
Conahcyt México  
54 K...

**Lo MÁS IMPORTANTE en Programación**  
11:17

**Lo MÁS IMPORTANTE ...**  
hdeleon.net  
5,8 K...  
Nuevo

**Mario Alonso Puig |...**  
1:19:59

**Mario Alonso Puig |...**  
Aprender de Gran...  
2,7 M de...

**Cómo prevenir el uso de...**  
CEAFA Alzheimer  
188 visualizaciones

**Nothing: Crear un Ecosistema...**  
ltnig  
112 K...