

SOCIEDAD

La forma en que caminas podría ser un signo temprano de demencia

MARÍA BONILLOFoto: **Bigstock**

SÁBADO 9 DE SEPTIEMBRE DE 2023

3 MINUTOS

Se prevé que el número de personas con algún tipo de demencia aumente en los próximos años

La demencia se refiere al deterioro progresivo de las facultades mentales que provoca **graves trastornos de conducta**, llevando a las personas que la sufren a olvidarse de las tareas diarias, a perder la capacidad de reconocer personas u objetos o incluso, en estados más avanzados, a olvidarse de comer o caminar.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 50 millones de personas en todo el mundo tienen algún tipo de demencia**, una cifra que se espera que **aumente en los próximos años**. Cabe destacar que alrededor del 30% de los casos no están diagnosticados.



65YMAS.COM

Este es uno de los principales retos de la sociedad científica actual, **mejorar y agilizar el diagnóstico precoz** de esta enfermedad para ser tratada cuanto antes y poder así reducir su impacto. Saber reconocer **los síntomas tempranos** puede ayudar a conseguirlo.

En este sentido, un estudio publicado en *JAMA Network Open* revelaba un **nuevo signo temprano de la demencia** y que tiene que ver con la velocidad a la que caminamos.

Esta investigación, que utilizó una cohorte de más de 16.000 personas mayores sanas en Australia y Estados Unidos, asoció **una disminución en la marcha y la función cognitiva con un mayor riesgo de demencia**, el cual fue aún mayor en aquellas personas que mostraron un deterioro tanto en la marcha como en la memoria.

"Estos resultados resaltan la importancia de la marcha en la evaluación del riesgo de demencia y sugieren que la doble disminución de la velocidad de la marcha y una medida de la memoria pueden ser **la mejor combinación para evaluar la demencia futura**", señalaban los investigadores en el estudio.

Tal y como explicaban, estudios anteriores ya habían descubierto que una **doble disminución en la velocidad de la**

65YMAS.COM

no quedaba claro **como afectaba la disminución "en áreas específicas"**. Es por ello por lo que buscaron examinar en concreto "las asociaciones entre la doble disminución de la velocidad de la marcha y la cognición, es decir, global, memoria, velocidad de procesamiento y fluidez verbal, con el riesgo de demencia".

Así, tras evaluar las asociaciones entre la doble disminución de la velocidad de la marcha y 4 medidas cognitivas diferentes, observaron que "la doble disminución en la velocidad de la marcha y cada una de las medidas cognitivas se asoció con un **mayor riesgo de demencia** en comparación con las personas que no declinaban, las que solo disminuían cognitivamente o las que solo disminuían la marcha".

Según concluían los investigadores, "estos hallazgos **respaldan la inclusión de la velocidad de la marcha en las evaluaciones de detección** del riesgo de demencia".

Sobre el autor:

María Bonillo

María Bonillo es licenciada en Comunicación Audiovisual y Periodismo por la Universidad Carlos III de Madrid. Escribe principalmente sobre temas de sociedad. También tiene experiencia en comunicación corporativa de empresas como OmnicomPRGroup y Pentación Espectáculos.

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Qué es el síndrome vespertino que padecen muchas personas con demencia



Acceder

Registrarse

Home

Forums

Nuevo

Miembros

Home / Artículos / ¿Qué produce leer un libro?

¿Qué produce leer un libro?

 **Preguntado por: Mateo Caldera** | Última actualización: 9 de septiembre de 2023

Puntuación: 4.1/5 (47 valoraciones)

Ayuda a la comprensión de textos, mejora la gramática, el vocabulario y la escritura. Facilita la comunicación. Hace que podamos sentirnos activos. Y que podamos concentrarnos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en euskadi.eus

Preguntas en tendencia

- 17 [¿Quién patrocina a El mariana?](#)
- 43 [¿Dónde ir en caso de guerra nuclear en España?](#)
- 45 [¿Cuántas veces a metido Messi 5 goles?](#)
- 44 [¿Qué es mejor modalidad 10 o modalidad 40?](#)
- 25 [¿Cómo tener la beta de MIUI 14?](#)
- 15 [¿Cuánto vale un león en TikTok en soles?](#)
- 31 [¿Cómo se limpian los azulejos de la cocina?](#)
- 29 [¿Qué significa dar la cola?](#)

¿Cuál es el beneficio de la lectura?

La lectura es beneficiosa a toda edad. En el caso de los niños, además de estimular la imaginación, los ayuda a desarrollar el lenguaje y mejorar la capacidad de comprensión. Además, favorece el desarrollo cognitivo, memoria, concentración, creatividad, entre otros.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [clinicauandes.cl](https://www.clinicauandes.cl)

¿Qué impacto tiene leer?

Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas" (Sociedad Española de Neurología, 2013, en línea).

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

¿Qué hace la lectura en tu cerebro?

Los estudios realizados en los últimos años han demostrado que la lectura puede mejorar la conectividad cerebral, reducir el estrés, mejorar la memoria y la concentración, estimular la creatividad y mejorar la empatía.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en

26 [¿Qué factores influyen en la pérdida de la biodiversidad?](#)

25 [¿Cómo se llama el otro parque de Disney?](#)

Anuncio publicitario

Preguntas populares

31 [¿Qué puedo tomar como antioxidante?](#)

21 [¿Cuál es la unidad de medida en la fuerza?](#)

36 [¿Qué animal representa la Iglesia Católica?](#)

17 [¿Qué órganos se afectan con las sustancias tóxicas?](#)

16 [¿Qué material de obturación es preferible usar para dientes anteriores?](#)

20 [¿Qué significa el doble rayo de carga Xiaomi?](#)

eliminación

mentesabiertapsicologia.com

¿Que ganamos cuando leemos?

La lectura les ayuda a conocer más sobre el mundo en el que viven, a conocerse a sí mismos y a su entorno más a fondo. Es una fuente única de nuevas experiencias. Por ello, es importante que empiecen a familiarizarse con los cuentos cuanto antes, aunque no hayan aprendido a leer aún.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en corachan.com

- 44 [¿Quién es el malo de Titans?](#)
 - 32 [¿Cuántos movimientos se pueden hacer cuando solo queda el rey?](#)
 - 39 [¿Que no decir en Twitch?](#)
 - 36 [¿Cuál es mejor la LMB y LMP?](#)
-

5 CLÁSICOS  que todo el mundo debería leer .

 28 preguntas relacionadas encontradas

¿Qué pasa si leo libros todos los días?

A través de los libros conocemos a personajes de personalidades muy distintas. Algunos pueden ser más parecidos a nosotros; otros, menos. Pero leyendo los hechos desde su punto de vista aprendemos a ponernos en su piel, a ver las cosas con otros ojos, y esto aumenta nuestra empatía y nuestra inteligencia emocional.

 Solicitud de
eliminación

| Ver respuesta completa en
planetadelibros.com

¿Qué pasa si leemos todos los días?

Para el maestro en ciencias, cuando leemos nuestro cerebro comienza a desarrollar habilidades imaginativas y de concentración, ya que por lo general visualizamos en nuestra mente rostros, lugares y/o situaciones, logrando así que el encéfalo se estimule con mayor frecuencia y nuestra creatividad aumente.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en ciencia.unam.mx

¿Qué previene la lectura?

La lectura favorece la concentración y previene el estrés.
8. La lectura crea vínculos y ayuda a conectar (conversación) con otras personas por afinidad de lecturas, emociones y conocimientos.

 Solicitud de
eliminación

| Ver respuesta completa en
comunidadbaratz.com

¿Qué aumenta la lectura?

La lectura aumenta y agudiza la memoria y la comprensión. Además, es ideal para activar el hipocampo, que es el área responsable del aprendizaje y la memoria.

 Solicitud de
eliminación

| Ver respuesta completa en
comunidadbaratz.com

¿Qué valores se desarrollan a partir de la lectura?

La lectura ejercita la imaginación, fomenta el interés y el aprendizaje por aspectos desconocidos, despierta la curiosidad y permite ampliar horizontes sin necesidad de desplazarse. Gracias a la lectura somos también capaces de aumentar nuestra capacidad de concentración y de abstracción.

 Solicitud de
eliminación

| Ver respuesta completa en
colegiolaamistad.com

¿Cuánto de importante es la lectura?

La lectura es un hábito que puede mejorar las condiciones sociales y humanas de cualquier lector, el leer permite pensar con reflexión y desarrollar los aspectos cognitivos del cerebro lo que ayuda a ejercitar todas las células y estar siempre activos para cualquier actividad que se realice en la vida cotidiana.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en uaeh.edu.mx

¿Cuántas horas al día es bueno leer?

Entonces, ¿cuánto deberías leer al día? Bueno, tanto como puedas, siempre y cuando no comience a afectar otros aspectos de tu vida, o al menos de 20 a 34 minutos para que puedas disfrutar de todos los beneficios de esta actividad mágica.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en basmo.app

¿Cuál es el mejor momento para leer un libro?

Como regla general, a medida que avanza la jornada se va acumulando la fatiga, por lo que te resultará más difícil comprender las materias y memorizar. Es mejor aprovechar las primeras horas del día, entre las 7 y 10 de la mañana, sobre todo si necesitas leer textos largos y complejos o estudiar ciencias exactas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en es.eserp.com

¿Qué pasa si no lees?

Más que traer, la ausencia de lectura se lleva, quita cosas. Nos hace menos libres, porque nos sustrae la posibilidad de estar preparados para saber elegir. Restringe, además, nuestra experiencia vital al aquí y ahora, a los límites que nuestra existencia nos impone, a lo que vemos y oímos a nuestro alrededor.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en udep.edu.pe

¿Por qué es bueno leer antes de dormir?

Uno de los principales enemigos del sueño es el estrés, pero leyendo justo antes de dormir podemos reducirlo. Según el Instituto del Sueño, hay estudios que demuestran que seis minutos de lectura reducen hasta un 60% los niveles de ansiedad. Además, leer ralentiza el ritmo cardíaco y alivia la tensión muscular.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [elmundo.es](https://www.elmundo.es)

¿Cómo se le llama a los adictos a la lectura?

Bibliofilia y bibliomanía

El término bibliófilo puede aplicarse algunas veces a una persona que tiene una predilección obsesiva por los libros, tal vez alcanzando un grado de bibliomanía.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en es.wikipedia.org

¿Qué pasa si leo 1 hora diaria?

Leer una hora o más te mantiene ágil, te crea una sensación de libertad ya que te coloca en otros escenarios que para muchos de nosotros es muy improbable llegar. pero que a través de la lectura nos toman de la mano y estamos presentes. Por lo que leer una o más horas al día es extremadamente beneficioso.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en es.quora.com

¿Cuánto tiempo es bueno leer un libro?

Leer durante más de 15 minutos es aún más beneficioso. Si un niño lee 15 minutos al día, podría leer medio libro a la semana, dos libros al mes, 24 libros al año o aproximadamente 1.000 libros a lo largo de su vida.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en baobablibros.es

¿Cuánto tiempo es bueno para leer un libro?

Treinta minutos de lectura antes de iniciar tus actividades es genial. Asimismo, es muy agradable terminar el día con una lectura edificante, como algunos poemas o narrativas históricas, entre otras. Si tus condiciones te lo permiten, establece horarios de lectura.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en noticias.adventistasumn.org

¿Qué es mejor leer en la mañana o en la noche?

Según un estudio publicado por Center for Disease Control & Prevention, la mejor hora para leer es por la noche; ya que, en ese horario, se estimulan las neuronas y mejora la capacidad de memoria.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en diariolibre.com

¿Cómo aprender a leer mejor y más rápido?

Trucos para poder leer más rápido

1. Primero lee el texto por encima. Revisa el documento, cómo está estructurado, cuántos párrafos tiene y si tiene otros elementos como gráficos o fotografías. ...
2. Evita repetir las palabras. ...
3. Lee bloques y no palabras. ...
4. Marca el ritmo. ...
5. No releas. ...
6. Practica.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en orientacion.universia.edu.pe

¿Qué pasa si leo 2 horas al día?

Reduce tu estrés

Mediante la lectura puedes reducir la aparición del estrés, que se produce durante el día. Cuando lees y te introduces en el relato, en la información, te olvidas de aquello que en ese momento te preocupa. Te transportas a un mundo paralelo en el cual te desconectas de todos los problemas que tienes.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en mejorconsalud.as.com

¿Qué tipo de lectura es la más importante?

La Lectura literal se constituye la lectura predominante en el ámbito académico. Es el nivel básico de lectura centrado en las ideas y la información que está explícitamente expuesta en el texto.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en curn.edu.co

¿Cuál es la importancia del libro?

Son la mejor fuente de conocimientos para los estudiantes. Pueden ayudarte a mejorar tu capacidad de lectura y escritura. Te muestran nuevas cosas y nuevas formas de pensar. Los libros permiten guardar la historia y difunden conciencia e identidad.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en librosbarataria.com

← *Artículo precedente* *Artículo successivo* →
[¿Cómo saber si la batería de mi celular está fallando?](#) [¿Cuánto se descuenta de la nómina por estar de baja?](#)

 Default Style

[Contáctanos](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Ayuda](#)

[Artículos](#)

[Portal](#)



Community platform by XenForo® © 2010-2021 XenForo Ltd. | Traducido por XenFácil ©2010-2016
Addon provided by xfworld.net ©2000-2022



Acceder

Registrarse

Home

Forums

Nuevo

Miembros



Home
cabeza?

¿Qué secuelas deja un coágulo en la

¿Qué secuelas deja un coágulo en la cabeza?



Haga clic aquí para más información

Ver más

Anuncio por Patrocinador

memoria, la afasia y la rigidez o tirantez en los músculos que obstaculiza las tareas diarias.

Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en lavozdegalicia.es

Última actualización: 8

valoraciones)

ermedad Más allá de la bastante comunes son os problemas de



Pregun

22

sta la

43

uido?

Haga clic aquí para más información

Ver más

Anuncio por Patrocinador

41 [¿Quién es la persona con más Bitcoin en el mundo?](#)

44 [¿Qué tipos de aceite de ricino hay?](#)

31 [¿Quién es el crush de Tom Holland?](#)

16 [¿Cuál es la ciudad de Europa con más sol?](#)

38 [¿Qué enfermedades de la piel cura el agua de mar?](#)

Anuncio publicitario**¿Qué problemas puede causar un coágulo en el cerebro?**

El hecho de que este tipo de coágulo no permite que el oxígeno llegue a los órganos vitales, puede causar una variedad de complicaciones tales como ataques cerebrales, ataques cardíacos, parálisis y dolor intenso.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en radiologyinfo.org

¿Qué tan malo es tener un coágulo en la cabeza?

Un coágulo sanguíneo puede ser mortal dependiendo de la ubicación y la severidad. Cerebro: los pacientes con coágulo en el cerebro, pueden experimentar problemas con la visión, dificultad al hablar, tragar, caminar, producir mareos, dolores de cabezas, convulsiones, hasta adormecimiento en la cara y extremidades.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en recavar.org

¿Cuánto tarda en deshacerse un coágulo de sangre?**Preguntas populares**

- 43 [¿Qué pasa si saltas la cuerda 10 minutos?](#)
- 33 [¿Quién heredó del duque de Windsor?](#)
- 22 [¿Cuántos tomos hay de Call of the Night?](#)
- 29 [¿Quién fue el primer rockero de la historia?](#)
- 35 [¿Quién es la actriz latina más influyente en Hollywood?](#)
- 31 [¿Quién fue el que creó el software?](#)
- 16 [¿Cuánto paga TikTok por 1000 me gustas?](#)
- 26 [¿Cuánto gana un veterinario en España 2023?](#)
- 39 [¿Qué pasa si la TIR es alta?](#)
- 34 [¿Cuántas islas tiene el puerto del Callao?](#)



Toma entre 3 y 6 meses que un coágulo de sangre desaparezca. Durante este tiempo, hay cosas que puede hacer para aliviar los síntomas. Eleve la pierna para reducir la hinchazón. Hable con su médico sobre el uso de medias de compresión.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en es.familydoctor.org

¿Qué pasa si tienes un trombo en la cabeza?

Los síntomas de la trombosis venosa cerebral varían según la ubicación de la vena en donde se formó el coágulo y pueden incluir dolor de cabeza, visión borrosa, desmayos, convulsiones, dificultad para mover las extremidades, aumento de la presión en la cabeza, coma y lesión cerebral.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en nicklauschildrens.org

Trombosis cerebral: factores de riesgo y señales de alerta

 **29 preguntas relacionadas**

encontradas

¿Cuánto puede vivir una persona con un coágulo en la cabeza?

Estas son algunas estadísticas de un estudio de 836 pacientes con derrame cerebral: El 57% de los supervivientes de derrame cerebral menores de 50 años sobrevivieron más de cinco años después del derrame cerebral. El 9% de los supervivientes de derrame cerebral mayores de 70 años sobrevivieron más de cinco años.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en flintrehab.com

¿Cómo se quita un trombo en la cabeza?

El tratamiento de elección suelen ser los fármacos antitrombóticos, aunque en casos más graves, la trombectomía endovascular y la trombólisis también son opciones que pueden resultar de mucha utilidad para eliminar el trombo.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en sen.es

¿Qué es un coágulo de sangre en la cabeza?

Un coágulo es la acumulación de plaquetas y fibrinas que bloquean la circulación de sangre. «Es una masa que se forma cuando las plaquetas, proteínas y diferentes células de la sangre se pegan entre sí», explica la doctora Susana Arias, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en lavozdegalicia.es

¿Qué es bueno para deshacer los

coágulos de sangre?

Alimentos que actúan como anticoagulantes naturales

- Ajo. El ajo es un alimento beneficioso para evitar coágulos de sangre, ya que tiene propiedades que reducen los riesgos coronarios. ...
- Cebolla. La cebolla está considerada el anticoagulante natural por excelencia. ...
- Jengibre. ...
- Cúrcuma. ...
- Agua.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en neural.es

¿Cómo se elimina el coágulo?

Los medicamentos trombolíticos ("destructores de coágulos") disuelven el coágulo. Presentan un mayor riesgo de causar sangrado en comparación con los anticoagulantes, por lo cual se los reserva para casos graves.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en cdc.gov

¿Qué se siente cuando se coagula la sangre?

Síntomas de la presencia de un coágulo

Una hinchazón nueva en un brazo o pierna. Enrojecimiento de la piel. Dolorimiento o dolor en su brazo o pierna. Un punto caliente en una pierna.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en ahrq.gov

¿Cómo saber si te ha dado un pequeño ictus?

Los síntomas más habituales son:

1. Pérdida de fuerza en la mitad del cuerpo (cara, brazo y pierna del mismo lado).
2. Dificultad para hablar.
3. Pérdida de sensibilidad u hormigueos en la mitad del cuerpo.
4. Pérdida súbita de visión en un ojo.
5. Dolor de cabeza muy intenso distinto del habitual.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cun.es](https://www.cun.es)

¿Cómo empieza una trombosis cerebral?

¿Por qué se produce la trombosis cerebral? La trombosis puede presentarse cuando existe algún daño en las paredes de las venas o del seno venoso. También cuando hay lentitud en el flujo sanguíneo o cuando hay problemas con la sangre, por ejemplo aquellos que causan coagulación con mayor facilidad.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [recavar.org](https://www.recavar.org)

¿Cómo saber si una persona tiene daño cerebral?

Signos y síntomas de una lesión cerebral

1. Confusión o desorientación.
2. Pérdida del conocimiento.
3. Dolor de cabeza intenso.
4. Náusea o vómitos.
5. Mareo.
6. Sangrado o escurrimiento de un líquido claro de la nariz o los oídos.
7. Debilidad, entumecimiento u hormigueo en las extremidades.
8. Dificultad para caminar.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [hhs.texas.gov](https://www.hhs.texas.gov)

¿Cuánto tiempo tarda en desinflamar el cerebro después de una cirugía?

En general, las víctimas de lesiones cerebrales pueden volver a la normalidad en seis meses (si no hay lesiones muy graves). En algunos casos, las víctimas de lesiones cerebrales continúan recuperándose poco a poco durante varios años - hasta de cinco a diez años.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en downtownlalaw.com

¿Qué diferencia hay entre un ictus y un derrame cerebral?

¿Alguna vez te has preguntado cuáles son las diferencias entre ictus y derrame cerebral? Lo cierto es que se trata de sinónimos, pero ictus es el término médico y derrame cerebral es la expresión más empleada coloquialmente.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en canalsalud.imq.es

¿Qué fruta sirve como anticoagulante?

Kiwi, higos, pasas, ciruelas pasas o aguacate.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en hospitalveugenia.com

¿Qué fruta es buena para la sangre espesa?

Naranjas y otros cítricos. Las naranjas son famosas por su gran contenido de vitamina C. Además de ayudar al sistema inmunológico, la vitamina C fortalece las paredes capilares y evita la acumulación de placas en la sangre. Otras frutas altas en vitamina C son las toronjas, las papayas y las guayabas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en aarp.org

¿Cuál es el mejor anticoagulante natural?

Jengibre (salicilato)

El jengibre pertenece a la misma familia que la cúrcuma y contiene salicilato, un químico natural que se encuentra en muchas plantas y que posee propiedades anticoagulantes.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en elespanol.com

¿Qué es más peligroso un derrame cerebral o una hemorragia cerebral?

El accidente cerebrovascular debido a una hemorragia intracerebral tiene peor pronóstico que el accidente cerebrovascular isquémico. Generalmente, la hemorragia intracerebral es extensa y catastrófica, sobre todo si la persona sufre hipertensión arterial crónica.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en msdmanuals.com

¿Dónde es más peligroso un golpe en la cabeza?

La frente y el cuero cabelludo tienen un suministro elevado de sangre, y las lesiones en estas zonas a menudo provocan sangrado debajo de la piel.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en mayoclinic.org

¿Qué enfermedad tiene que ver con la mala coagulación de la sangre?

La enfermedad de Von Willebrand es un trastorno sanguíneo

en el que la sangre no coagula adecuadamente. La sangre contiene muchas proteínas que ayudan a que el cuerpo pare de sangrar. Una de estas proteínas se llama factor de Von Willebrand.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

¿Qué diferencia hay entre ictus y trombosis?

La trombosis es la formación de un coágulo en el interior de un vaso sanguíneo, y en ocasiones, el ictus puede ocurrir por la formación de un coágulo en una arteria o una vena cerebral.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [clinicbarcelona.org](https://www.clinicbarcelona.org)

¿Cuál es la diferencia entre trombosis y derrame cerebral?

Un derrame cerebral es el daño cerebral causado ya sea porque no llega suficiente sangre al cerebro debido a la obstrucción (derrame cerebral arterial) o al sangrado de los vasos sanguíneos (derrame cerebral hemorrágico) o por la obstrucción de una o más de las venas grandes (trombosis sinovenosa) del cerebro.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [nicklauschildrens.org](https://www.nicklauschildrens.org)

¿Por qué se forman los coágulos en la sangre?

Cuando se corta o se produce una lesión, el cuerpo envía células sanguíneas llamadas plaquetas junto con otras

 Default Style

[Contáctanos](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Ayuda](#)

[Artículos](#)

[Portal](#)



 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cancer.org](https://www.cancer.org)



SUSCRÍBETE AL
BOLETÍN

SERVICIO DE ATENCIÓN
TELFÓNICA 900 102 180

BUSCAR

PORTADA

AUTONOMÍA Y DEPENDENCIA

DISCAPACIDAD

SALUD

ACTIVIDADES

ACTUALIDAD

QUIÉNES SOMOS

MÁS DEL 62% DE LAS PERSONAS QUE SUFREN MIGRAÑA SE SIENTEN ESTIGMATIZADAS

Mar 12 Septiembre 2023 

Política de cookies

Fundación Cáser informa que esta web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de usuario y ofrecer contenidos adaptados a tus intereses. Con la mera navegación el usuario acepta la instalación de cookies, salvo que se oponga a ello.

Más info

Aceptar

No, gracias



Más del 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas por la falta de reconocimiento social de la enfermedad

Más del 62% de las **personas que sufren migraña** se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el que faltan al trabajo o a un evento social, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que un ataque de migraña puede llegar a ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejía.

Así lo lamentan desde la **Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE)** con motivo de la celebración, el **12 de septiembre, del Día Internacional de la Acción contra la Migraña**, una enfermedad neurológica que afecta a aproximadamente cinco millones de personas en España y que se considera la primera causa de discapacidad entre las personas de 16 y 50 años.

Las crisis se caracterizan por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores y que empeoran con la actividad

ff:

ve

vi

ta

co

Si

“L

Política de cookies

Fundación Cáser informa que esta web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de usuario y ofrecer contenidos adaptados a tus intereses. Con la mera navegación el usuario acepta la instalación de cookies, salvo que se oponga a ello.

Más info

Aceptar

No, gracias

S.

La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante. Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”, comenta el Dr. Pablo Irimia, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSN).

Con el fin de mejorar la visibilidad de la migraña, AEMICE lanza la campaña Invisibles con la que, a través del hashtag **#hazvisiblelamigraña**, pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozcan la enfermedad y se visibilice a los pacientes como se merecen.

La iniciativa también incluye una llamada a la acción a la población para que quien lo desee exprese públicamente su compromiso para visibilizar a la migraña. La campaña irá acompañada de un vídeo de concienciación sobre la falta de reconocimiento de la patología que sufren las personas con migraña por parte de la sociedad y la necesidad de la implicación de todos.

“**La migraña es una enfermedad invisible** no solamente porque no podamos ver los síntomas o identificar a las personas que la tienen a simple vista, es invisible por la falta de reconocimiento que tenemos por parte de nuestro entorno. Puede ser un familiar que convive con nosotros que no entiende y se enfada cuando tienes un ataque de migraña el día de la graduación de tu hijo, o el médico que le quita importancia a los síntomas. Pero lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes sufren más de 15 días de migraña al mes. A pesar de la discapacidad de comporta los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral que puede suponer en muchos de esos casos. No podemos ser INVISIBLES durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos”, subraya la presidenta de AEMICE, Isabel Colomina

ENLACES RELACIONADOS:

[Consulta la Guía de las Discapacidades](#)

[Consulta otras Noticias de Actualidad](#)

Política de cookies

Fundación Cáser informa que esta web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de usuario y ofrecer contenidos adaptados a tus intereses. Con la mera navegación el usuario acepta la instalación de cookies, salvo que se oponga a ello.

[Más info](#)

[Aceptar](#)

[No, gracias](#)

Quieres, pero no puedes: ¿qué te impide gritar cuando sueñas?

La fase REM del sueño es cuando con más frecuencia soñamos. Durante la misma, nuestra musculatura queda inmovilizada. Esta parálisis está relacionada con el hecho de que no podamos realizar ciertos movimientos en nuestros sueños y pesadillas, aunque queramos.

Actualizado a: Sábado, 9 Septiembre, 2023 00:00:00 CEST



Existen hipótesis que le dan a los sueños un papel biológico de defensa que simulen situaciones de riesgo.



Alicia Cruz Acal

Alguien te persigue, pero no puedes correr. Quieres pedir auxilio, pero es imposible gritar. Que no cunda el pánico. Como aquel conocido poema, “los sueños, sueños son”. Se trata de situaciones de angustia que muchas personas experimentan cuando se entregan a los brazos de Morfeo. **¿Qué explicación se esconde tras ese “quiero, pero no puedo”?** Como adelanto, diremos que el “pero” es cosa del sueño X

REM.

Antes de avanzar en el tema, es interesante saber **por qué tenemos sueños y si estos cumplen alguna función**. “Soñamos como resultado de la actividad cerebral mientras dormimos. **Al contrario de lo que se piensa, el cerebro continúa activo durante toda la noche**”, explica **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La especialista distingue entre el sueño superficial y profundo (fase no REM) y sueño de fase REM.

Sobre para qué sirve soñar, Fernández responde que aún no se sabe bien. “**Existen hipótesis que le dan un papel biológico de defensa debido a que pueden simular situaciones de riesgo**. Además, la fase de sueño REM es importante para la consolidación de la **memoria** y la regulación del estado de ánimo y respuesta ante el **estrés** y episodios traumáticos”, señala.

En concreto, **con el sueño REM, “la actividad de la musculatura disminuye hasta el punto de encontrarnos totalmente paralizados**, exceptuando los ojos y los músculos de la respiración”, indica **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 añade que **es precisamente en esta fase cuando soñamos con mayor frecuencia**. Fernández agrega que la capacidad de movimiento se recupera en los momentos que “tenemos despertares cortos para, por ejemplo, **cambiar de postura**”.

Por todo ello, mientras dormimos y soñamos estamos desconectados en parte de la realidad que nos rodea. “El tono muscular se reduce de forma total y sólo se mueven los ojos. **No solemos ser conscientes de nuestra voluntad, ni podemos hacer movimientos a propósito en relación con los sueños**”, aclara la neuróloga, quien destaca: “En la experiencia de soñar, podemos sentir la necesidad de llevar a cabo alguna acción sin poder realizarla en la vida real. **También es posible que tengamos sueños en los que la vivencia es de frustración ante algo que no podemos hacer**”. Esto explica que no podamos correr ni gritar en las pesadillas anteriormente descritas.

De manera más detallada, la especialista remarca que, generalmente, “tenemos una importante actividad cerebral durante la fase de sueño REM similar a cuando estamos despiertos”. Sin embargo, continúa, en ciertos núcleos del tronco encefálico se genera X

una inactivación de la médula espinal, “impidiendo los movimientos que podemos estar soñando en ese momento”. En este sentido, **cuando soñamos que corremos o volamos, “nuestro cuerpo no realiza ningún movimiento”**.

¿Soñamos todos los días?

Aunque no los recordemos, los sueños nos visitan todas las noches, tanto en la fase REM, como en las demás. “Si no estamos despiertos un tiempo mínimo, no podemos incorporar la experiencia del sueño a nuestra memoria. **No recordar lo que dormimos es indicativo de que dormimos bien** porque tenemos un sueño más estable y sin despertares”, comenta Fernández.

La mayor proporción del sueño REM se da de madrugada y, como consecuencia, **si nos despertamos en ese momento, hay más posibilidades de recordar aquello que hemos soñado**. Hay personas que recuerdan más o menos sin implicar ningún problema, aunque la especialista sugiere que si cambia la frecuencia o la intensidad de los sueños, “podría significar que es de mala calidad, por lo que es recomendable consultar”.



Quirón Salud
¿Cómo saber si

SERVIER

Tengo varices y piernas cansadas, cómo puedo tratarlo y evitar su progresión

Getxo se pone en marcha con la ELA

Familias con niños, cuadrillas de amigos, viejos y nuevos rockeros y afectados participan este fin de semana en el festival 'DalecandELA' en solidaridad con los pacientes de esclerosis lateral amiotrófica



Voluntarios de DalecandELA realizan actividades lúdicas con los primeros niños que se han acercado hoy al festival. Maika Salguero



Fermín Apezteguia

Bilbao

Seguir

Sábado, 9 de septiembre 2023, 14:19 | Actualizado 16:45h.

 Comenta



Mundo

¿Conoces las 4 fases de la migraña? Cómo avisa, qué es el aura, qué se siente, qué resaca deja...



Daniel Rodríguez • 9 hours ago 0 1 4 minutes read



Diversos estudios indican que cerca del **12% de la población española sufre migraña**. Este porcentaje se eleva hasta el **18% en el caso de las mujeres**. Y el resultado es que este dolor se ha convertido en la primera causa de discapacidad en menores de 50 años, especialmente en mujeres de mediana edad.

La migraña es una enfermedad que ocurre en varias fases. Como explica la **doctora Ana Gago Veiga**, neuróloga responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital de la Princesa:

- “El dolor es uno de los síntomas más incapacitantes de una crisis de migraña, pero no es el único. Por desgracia, una crisis de migraña abarca mucho más”.

Las fases de la migraña

Como explica la doctora Gago, la que podríamos llamar primera fase de la migraña se presenta 48 horas antes del inicio del dolor.

1. "Un importante porcentaje de pacientes presentan una serie de **síntomas premonitorios** como cambios de carácter, de apetito, fatiga, somnolencia, rigidez nucal, bostezos, cansancio, problemas de concentración, sensación de lentitud mental, irritabilidad..."
2. "Luego algunos pacientes presentan lo que llamamos **aura**, **generalmente visual** (distorsión de la imagen...) pero que también puede ser sensitiva o presentar afectación del lenguaje.

Por describirla con palabras de los especialistas de la clínica Quirón:

- "En esta fase aparecen **puntos ciegos en el campo visual** (escotomas), **que a veces están contorneados con diseños geométricos simples, líneas en zigzag que flotan** gradualmente a través del campo de visión, puntos o estrellas brillantes, cambios en la visión o pérdida de la visión, destellos de luz u otras alteraciones menos frecuentes como hormigueo en una mano o en un lado de la cara, dificultad del habla o del lenguaje".
3. Y, tras el inicio de los síntomas anteriores a la crisis, llega **la fase del dolor** propiamente dicho.

Un dolor que tiene unas características específicas:

- Empeora si se mueve la cabeza.
- Hipersensibilidad a la luz, a los sonidos o a los olores.
- Náuseas y vómitos.

Esta fase de la cefalea propiamente dicha es muy discapacitante, y suele obligar a las personas a acostarse en un lugar oscuro y silencioso.

Puede durar horas y hasta días, y el riesgo peor es que puede llegar a cronificarse y ocurrir a diario.

Se podría pensar que cuando desaparecen estos síntomas termina la migraña, pero no es así. Muchas personas que no la han sufrido no saben

que aún falta la cuarta fase, porque no son conscientes de que la migraña no termina de forma repentina.

4. "Tras el dolor, el paciente queda en una especie de **resaca, con un importante cansancio, malestar y dificultad de concentración**, que puede durar hasta 24 horas", aclara la neuróloga.

Las consecuencias de las migrañas, una enfermedad que afecta al 12% de los españoles Freepik

No es un simple dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica.

- Esto explica la elevada tasa de absentismo laboral de **hasta 14,6 días perdidos al año** para personas con migraña crónica.

Sin embargo, a pesar de su impacto, se trata de una patología estigmatizada.

"Una importante parte de la sociedad considera que es un simple dolor de cabeza, y no llega a plantearse lo incapacitante que es un día con migraña.

- En realidad, según la OMS, una crisis de migraña **puede llegar a afectar tanto como un día con demencia o un día con tetraparesia** (debilidad muscular de las extremidades).

Por eso, intentar reducir el estigma de esta enfermedad debe ser un objetivo prioritario. Porque supone un incremento del sufrimiento que ya por sí mismos tienen nuestros pacientes" cuenta la doctora Gago Veiga.

Las consecuencias de la falta de diagnóstico

Como advierte el doctor **Pablo Irimia**, profesor de Neurología de la Universidad de Navarra, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología:

- “Continúa existiendo un importante **retraso en el diagnóstico** de la migraña crónica que puede alcanzar los **siete años**”.

Esta situación empeora a la hora de que los pacientes alcancen una consulta especializada con el neurólogo, puesto que **pueden pasar hasta 14 años desde las primeras crisis de migraña hasta llegar al especialista**.

Y estos retrasos, en pacientes que pasan por todas las etapas de la migraña sin diagnóstico ni tratamiento, hacen que muchos de ellos se vean afectados por trastornos mentales como el **estrés** (el 51% de las personas con migraña), la depresión (el 30%) y la ansiedad (22%).

Unos factores que si no se controlan pueden empeorar las crisis en términos de duración, frecuencia o intensidad del dolor.

El largo recorrido de los pacientes con migraña conlleva que puedan haber recibido varios tratamientos previos antes de derivarlos a la consulta de neurología Freepik

Abandono de los tratamientos por parte de los pacientes

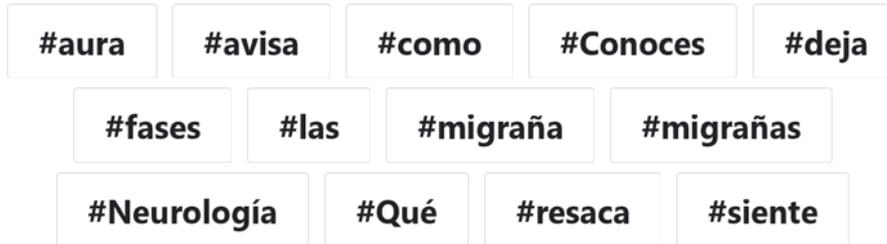
El largo recorrido de los pacientes con migraña conlleva que puedan haber recibido varios tratamientos previos antes de derivarlos a la consulta de neurología.

Por esa razón, cuando finalmente llegan a la consulta especializada su desconfianza hacia los tratamientos suele ser muy acusada.

Y esto provoca que, en cuanto les parece que el tratamiento no cumple con sus expectativas, muchos pacientes deciden no hacerlo como se debe, o incluso abandonar el tratamiento.

En esta línea, cabe destacar que es importante tomar medidas, ya que **existen tratamientos preventivos frente a la migraña** que mejoran la calidad de vida de quienes sufren esta enfermedad.

“No es realista pensar que la migraña se puede curar con un tratamiento preventivo. El objetivo real del tratamiento es reducir la frecuencia y la intensidad de los episodios, y que las crisis respondan mejor al tratamiento sintomático”, señala el doctor Irimia.





LIFE & STYLE

LIFE & STYLE

PUBLICIDAD

Qué es la hipersomnolencia, el grave problema de quienes duermen demasiado

PUBLICIDAD

La dificultad de mantenerse despierto puede causar grave daño a nuestra vida. Entérate.

PUBLICIDAD



Todos tenemos un día en el que nos cuesta seguir con nuestras actividades debido al cansancio | La hipersomnolencia puede ser la causa Foto: @ShowmundialShow



LIFE & STYLE



Por [Betina Fagale](#)

Escrito en **LIFE & STYLE** el 06/09/2023 · 12:00
hs

PUBLICIDAD

Comparta este artículo

[Todos tenemos un día en el que nos cuesta seguir con nuestras actividades debido al cansancio, puede ser por mucho entrenamiento, una situación de estrés o una mala noche.](#)

La **hipersomnolencia** está muy alejada de estas situaciones, se trata de una dificultad de mantenerse **despierto** y hasta la capacidad de quedarse dormido en situaciones anormales como cuando manejamos.

Estas circunstancias de **sueño** excesivo, no son normales, por lo que si las sufrimos deberíamos consultar a un profesional de la salud, pues son varias las enfermedades que pueden esconderse tras este síntoma.

“Dentro de este concepto, se distinguen dos síntomas distintos. Uno de ellos es la **somnolencia** excesiva diurna, es decir, que la



LIFE & STYLE

de la Sociedad Española del Sueño (SES).

TE PODRÍA INTERESAR



LIFE & STYLE
**4 sitios web
para practicar
yoga en casa y
sin gastar
dinero**

El agrega otro termino además del de **hipersomnolencia** y habla de la hipersomnolia que se trata de un **sueño** nocturno incrementado.

Respecto de estos términos explica: "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".

Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte que "en realidad un grave problema de salud cuando esto no se puede llevar a cabo y se quedan dormidas en situaciones de peligro".

Según la neuróloga, "hay muchos pacientes que no aguantan reuniones de trabajo o que no pueden conducir. Algunos, directamente, entran en ataques de **sueño**".



LIFE & STYLE

Entonces la **hipersomnolencia** es la dificultad de mantenerse **despierto** y es un problema que puede poner en riesgo la salud del que lo sufre al quedarse dormido en situaciones peligrosas por lo que la detección precoz resulta fundamental.

¿Cuáles son las causas de la hipersomnolencia?

- Mayà asegura que “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”.
- Un trastorno asociado a la **hipersomnolencia** es la apnea obstructiva del **sueño**. Se trata de un trastorno respiratorio que se produce durante la noche.
- Las personas que lo sufren interrumpen constantemente el ciclo del **sueño**, que presenta muchos microdespertares y no es reparador.

- Estos pacientes, “durante el día, se quedan dormidos”, afirma García, quien apunta que es



LIFE & STYLE

mejor opción del día.

- Otra causa es el uso de algunos fármacos recetados para otras indicaciones que pueden presentar como efecto adverso la **somnolencia**.
- Una causa menos frecuente es la narcolepsia, 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", explica la profesional.
- 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.

Si eres de los que duerme sin parar o de los que siente que ha dormido pero nunca descansa, lo ideal es que consultes a un profesional,

"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.

Salud

Enfermedades incomprendidas: seis de cada 10 personas con ... – Actualidad archivos – iSanidad

Por: [Gabriel Molina Duran](#) September 10, 2023

Redacción

El porcentaje de personas que sufre **migraña** y que se siente estigmatizada por ello supera el 62%. Esta enfermedad **no tiene el suficiente reconocimiento social** y estos pacientes ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por que han faltado al trabajo o a alguna reunión social.

Esta falta de comprensión o de conocimiento social de la enfermedad contrasta con los efectos que puede llegar a tener la migraña en quienes la padecen; la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que **un ataque de migraña puede llegar a ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejia**.

Dr. Irimia: “La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante”

El próximo **12 de septiembre es el Día Internacional de la Acción contra la Migraña**, que afecta aproximadamente a cinco millones de personas en España, según datos de la **Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice)**. Se considera la primera causa de discapacidad entre las personas

de 16 a 50 años.

A pesar de estos datos, la asociación de pacientes y los profesionales que les atienden lamenta que la migraña suele ser *“banalizada”* e *“invisibilizada”*. *“La cefalea es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales. **La migraña no es un simple dolor de cabeza** porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante”*, explica el **Dr. Pablo Irimia**, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (Geccen).

Dr. Irimia: “Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona”

Esto lleva a que *“muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona”*. Pero el experto señala que la realidad es bien diferente. La migraña *“es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”*.

En este sentido, la **presidenta de Aemice, Isabel Colomina** describe la enfermedad como *“invisible”*, tanto porque *“no podemos ver los síntomas o identificar a las personas que la tienen a simple vista”* como por *“la falta de reconocimiento”* que tienen los pacientes en su entorno.

*“Puede ser un familiar que convive con nosotros que no entiende y se enfada cuando tienes un ataque de migraña el día de la graduación de tu hijo, o el médico que le quita importancia a los síntomas. Pero lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes sufren más de 15 días de migraña al mes. A pesar de la discapacidad de comporta **los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral** que puede suponer en muchos de esos casos”,* lamenta. *“No podemos ser invisibles durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos”*.

La falta de reconocimiento “puede ser un familiar que convive con nosotros que no entiende y se enfada cuando tienes un ataque de migraña el día de la graduación de tu hijo, o el

médico que le quita importancia a los síntomas”

La asociación de pacientes ha lanzado una campaña con la que, a través del **hashtag #hazvisiblelamigraña**, pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozcan la enfermedad y se visibilice a los pacientes como se merecen. También hacen una llamada a la acción a la población para que quien lo desee exprese públicamente su compromiso para visibilizar a la migraña.

El próximo día 12 está prevista una **jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña**, en la que participará el ministro de Sanidad, **José Miñones**, así como **neurólogos, médicos de atención primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores**. Todos ellos, analizarán el presente y futuro del abordaje de la enfermedad, las principales líneas de investigación que hay en marcha, así como las claves que hay que tener para lograr la excelencia en el manejo de la patología.

[Source link](#)



ACTUALIDAD

Dr. Xabier Urra: “Para poder actuar rápido ante un ictus, el primer paso es identificar el problema”

Reaccionar de forma rápida en caso de tener un ictus es clave para evitar secuelas graves. Sin embargo, detectar esta enfermedad de forma inmediata puede ser difícil. El Dr. Xabier Urra explica tres señales para sospechar que alguien está teniendo un ictus

11 de septiembre de 2023



Redacción

En España, cada año cerca de **120.000 personas sufren un ictus**, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen, según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) En concreto, actualmente, más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido un ictus. Además, La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que en los próximos 25 años su incidencia se incrementará un 27%. Sin embargo, 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.

La OMS estima que en los próximos 25 años la incidencia del ictus se incrementará un 27%

El ictus es la interrupción de la circulación de sangre que llega al cerebro, debida a la rotura o taponamiento de un vaso sanguíneo. En esta enfermedad, cada vez más común, si la sangre no llega a una zona del cerebro durante varios minutos, las células nerviosas afectadas mueren. Este trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por oclusión arterial (el 85% de los casos) o por hemorragia (el 15%). De ahí, la importancia de actuar con la máxima rapidez ante los primeros síntomas.

Así, el primer paso fundamental es identificar el problema. En este sentido, el **Dr. Xabier Urra**, neurólogo del Clínic, destaca que *“el cerebro es un órgano complejo y diferentes zonas controlan diferentes funciones. Por tanto, un ictus puede presentarse de forma brusca ya afectar a funciones muy diferentes del cerebro”*. Aun así, el Dr. Urra recomienda tres comprobaciones básicas que se pueden hacer ante la sospecha de que alguien tiene un ictus.

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

La primera recomendación es pedir a la persona que haga una mueca o una sonrisa. Lo importante en este caso es *“ver si esa sonrisa es simétrica o no. Es*

decir, si consigue mover los dos lados de la cara”, aclara el Dr. Urra. En caso de que la persona afectada solo consiga mover uno de los lados, esto debería hacernos sospechar de un posible ictus. En segundo lugar, una maniobra que también se suele pedir a estos pacientes es que levanten los brazos. Si se observa una parálisis en uno de los lados, podemos sospechar de un ictus.

Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el Dr. Urra recomienda fijarse es: *“si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido”. “Es importante destacar que si hay un fallo en cualquiera de estas funciones, lo recomendable sería llamar directamente a una ambulancia, llamar al 112”, apunta.*

Si se conocen estas comprobaciones, a la hora de llamar a emergencias, se podrá alertar al equipo que llegue con la ambulancia. *“De esta forma se puede conseguir, incluso, que el personal del hospital esté esperando en la puerta a la llegada del paciente con esa sospecha”, concluye el Dr. Urra. Asimismo, el especialista concluye que “dado que el tiempo es un factor crucial en el tratamiento del ictus, estos conocimientos nos pueden ayudar a prevenir secuelas más graves en caso de vivir esta situación de emergencia”.*

Noticias complementarias

La inteligencia artificial permite volver a hablar a una mujer con parálisis grave por un ictus

La estimulación cerebral puede ser útil para pacientes con ictus agudo

Centrar la atención en el paciente mejora los resultados en salud y aumenta la eficiencia

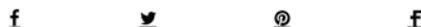
ACTUALIDAD , DI , HOSPITAL CLÍNIC , HOSPITALES , ICTUS



CIUDAD

El ejercicio físico es bueno para el cerebro

06/09/2023 / La Edición



El deporte no solo tonifica el cuerpo y mejora el estado de ánimo, también previene el deterioro cognitivo e, incluso, puede llegar a retrasar casi 10 años el inicio de una demencia

Por [Verónica Palomo](#)/ Cortesía

Como ocurre con el resto del cuerpo, el cerebro también envejece. **Según vamos cumpliendo años, volverse olvidadizo o tardar en recordar un nombre entra dentro de lo normal. Pero en algunas personas, aún sin sufrir demencia, estas pérdidas de memoria son un poco más serias.** Suelen ser despistes que resultan obvios para la familia y los amigos y se perciben como "lapsus" importantes. Aunque todavía les permiten mantener la independencia en su vida cotidiana, les hacen olvidar citas importantes, conversaciones o acontecimientos recientes. **Todos estos síntomas entran dentro de lo que los médicos denominan un deterioro cognitivo leve (DCL):** una etapa intermedia entre el deterioro de la memoria que se prevé con la edad avanzada y la demencia. **Hacer ejercicio físico puede contribuir a frenarlo o reducirlo, como contamos a continuación.**

Según la guía de práctica clínica sobre deterioro cognitivo leve, publicada por la Asociación Americana de Neurología, el DCL es algo que le **ocurre al 6,7 % de la población entre los 60 y 64 años.** La prevalencia sube hasta el 8,4 % para aquellos entre los 65 y los 69 años; hasta el 14,8 % para los que se encuentran entre los 75 y los 79 y se incrementa hasta el 25,2 % entre los 80 y 84 años. Se estima que **entre el 60 % y el 65 % de las personas con deterioro cognitivo leve terminará desarrollando una demencia.**

???? Frenar el deterioro cognitivo es posible

Sin embargo, disminuir o detener esa progresión es posible, e incluso algunas personas pueden llegar a mejorar. **El ejercicio físico puede hacer mucho por la recuperación cognitiva entre los adultos** que aún no presentan signos de deterioro y en aquellos que ya presentan uno leve e, incluso, en los casos incipientes de la enfermedad.

¿Qué han visto los científicos en el ejercicio? Lo explica David Ezpeleta, neurólogo y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN):

- Son muchos los estudios que han observado que la actividad física **mejora la neurogénesis –aumento de las neuronas– y las conexiones entre ellas.**
- También **incrementa el volumen de la sustancia gris** y produce una mayor integridad de la sustancia blanca del cerebro.
- El ejercicio físico favorece la angiogénesis (la **mejora del aporte sanguíneo al cerebro**) y aumenta la expresión de los factores de crecimiento nervioso (una proteína que ayuda a generar nuevas neuronas).

“Al hacer deporte **disminuyen las hormonas del estrés, las sustancias relacionadas con la inflamación y la tensión arterial**; sin olvidarnos de que **mejora la calidad del sueño, se baja de peso y se reduce la posibilidad de sufrir apnea del sueño, un factor de riesgo de demencia**”, enumera el especialista. Al final, es la combinación de todo ello lo que produce una neuroprotección.

????????♂ Retrasa casi 10 años la demencia

El ejercicio tiene efectos antidepresivos. Cuando lo practicamos liberamos serotonina, dopamina y noradrenalina, que influyen positivamente en nuestro estado de ánimo. Por algo se las denomina “el cuarteto de la felicidad”.

Pero también existe una sólida base científica que demuestra **las bondades de la actividad física para la concentración y la retención de nuestros recuerdos.** Es decir, para la protección cognitiva.

Un estudio realizado en la Universidad de Gotemburgo (Suecia) hizo un seguimiento durante 44 años a 1.462 mujeres de entre 38 y 60 años. La conclusión fue que **aquellas que habían practicado ejercicio de forma constante en la mediana edad presentaron un menor riesgo de demencia en los años posteriores.** En concreto, las que tenían una alta forma física cardiovascular –practicaban ciclismo– retrasaron en 9,5 años la edad de aparición de demencia, y las que contaban con una forma física media la demoraron cinco años.

Una revisión realizada por el Departamento de Epidemiología y Salud Pública de la University College de Londres (Reino Unido), que incluyó 16 estudios con información de 163.797 pacientes sin deterioro cognitivo, concluyó que **las personas que fueron físicamente más activas a lo largo de su vida redujeron en un 45 % la llegada del alzhéimer.**



Imagen: [icsilviu](#)

???? Aumenta la proteína milagrosa

Pero ¿por qué una vida activa tiene estos beneficios? Se ha demostrado que **el ejercicio aumenta los niveles de la proteína BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), a la que algunos investigadores han apodado «Miracle-Gro» debido a su efecto casi milagroso en el**

crecimiento neuronal. Fomenta la formación y el almacenamiento de recuerdos y, en general, mejora el rendimiento cognitivo al ayudar a las neuronas a crecer, al tiempo que las mantiene fuertes y sanas.

La actividad física libera una sustancia llamada lactato, que tiene la capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro. Allí, es captado por las neuronas y estimula la producción de la proteína BDNF.

Una investigación de Kirk Erickson, profesor de la Universidad de Pittsburgh (EE. UU.) y uno de los mayores expertos de la relación que existe entre el ejercicio y el funcionamiento cerebral, realizó un seguimiento durante nueve años a 300 adultos —varones de 78 años— con una buena salud cognitiva. Todo ellos realizaron de 10 a 14 kilómetros de caminata semanal; **después de casi una década, sus cerebros presentaron una mayor cantidad de materia gris.**

Otro de los estudios de Erickson concluyó que **estos beneficios también se pueden dar en personas sedentarias, que comenzaron tarde a practicar ejercicio.** Con la edad, el hipocampo, la parte del cerebro que almacena la memoria, se va encogiendo de manera natural. El experto observó que un grupo cognitivamente sano que se había iniciado en la actividad física con 65 años experimentó un incremento del 2 % del volumen del hipocampo. Ese aumento estaba asociado a un incremento de los niveles de BDNF.

?????????♀ Genera nuevas neuronas

Durante mucho tiempo, se mantuvo la creencia de que, una vez finalizada la formación de los centros nerviosos (proceso que ocurre a gran velocidad en la etapa embrionaria y durante los dos primeros años de la infancia), ya no se generaban neuronas. “Se pensaba que nacíamos repletos de ellas, pero que según pasaban los años las íbamos perdiendo. Ahora **varias investigaciones apuntan a que seguimos generando neuronas, aunque de forma más lenta y limitada a pequeñas regiones del cerebro**”, aclara la doctora en Ciencias del Deporte e investigadora de la Universidad de Granada, Irene Esteban Cornejo.

Hace un par de años, un equipo de investigadores de la Universidad de Harvard (EE. UU.) publicó un estudio en el que se afirmaba que **el hipocampo produce entre 700 y 1.500 neuronas nuevas por día.** Este es un número muy bajo de células, pero suficiente para mantener activas muchas conexiones del cerebro. Gracias a este descubrimiento, la investigación se centra ahora en indagar sobre los mecanismos que son capaces de estimular el hipocampo, de modo que sea posible aumentar la producción de neuronas.

Se sabe que una dieta sana y, en mayor medida, el ejercicio físico, contribuyen a la producción de neuronas. Pero también es cierto que esta neurogénesis adulta no es suficiente para curar, por ejemplo, el alzhéimer u otras lesiones neurodegenerativas, ya que estas nuevas neuronas no se dirigen exactamente hacia las zonas del cerebro que serían más necesarias para el paciente. Aun así, poder generar estas neuronas tiene beneficios, ya que otorga una enorme plasticidad a todo el circuito cerebral, lo que mejora la memoria y el aprendizaje, y mitiga el riesgo de desarrollar la demencia.

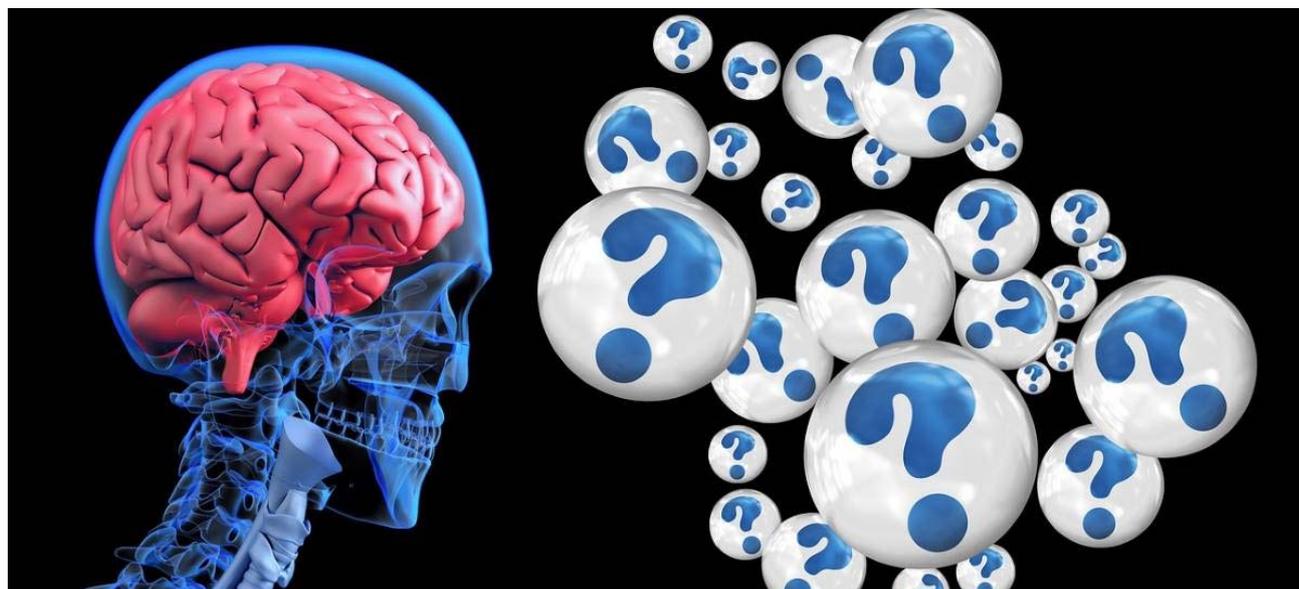


Imagen: [geralt](#)

???? La lucha contra el alzhéimer

En una persona con **alzhéimer, una de las formas más comunes de demencia**, se producen unos cambios tóxicos en el cerebro que destruyen el equilibrio saludable que comunica a las neuronas entre sí. Los investigadores consideran que este proceso tiene que ver con dos proteínas llamadas beta-amiloide y tau, que de alguna manera se vuelven tóxicas para el cerebro.

La proteína tau anómala se acumula y, con el tiempo, **forma ovillos dentro de las neuronas.** Y **las beta-amiloides se agrupan en placas, que se aglutinan lentamente entre las neuronas.** A medida que se van propagando estas placas se interrumpe la comunicación entre las células cerebrales, lo que ocasiona la pérdida de funciones, como la memoria. **Este proceso de acumulación de placas puede comenzar décadas antes de que aparezcan los síntomas clínicos de una demencia.**

Hay estudios, como el realizado en el Hospital General de Massachusetts (EE. UU.) y publicado en *Jama Neurology*, que evidencian cómo **la actividad física disminuye la tasa de pérdida de tejido cerebral** que con el tiempo termina sucediendo a las personas con niveles altos de

placa amiloide en el cerebro. Este estudio reunió a 182 adultos en riesgo de padecer demencia y se les sometió a niveles normales de actividad física. **Unos 8.500 pasos diarios sirvieron para observar una reducción de esa placa.**



▲Hombre con migraña Freepik

REDACCIÓN SOCIEDAD



Creada: 11.09.2023 19:56

Última actualización: 11.09.2023 19:56

La migraña afecta a **más de 5 millones de personas en España** y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días al mes; además causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España, convirtiendo la migraña en **la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años**.

ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



Operación de la Policía Nacional

Cae una organización internacional que introducía droga desde Canarias



Medio Ambiente

Pescadores japoneses interponen una demanda por el vertido de agua de Fukushima



Curso escolar

Sólo el 28% considera que el sistema educativo es bueno

"**La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza**", explica el doctor **Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración este martes del Día Internacional del Acción contra la Migraña, informa Ep.

"Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir **episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido** y, en un 30% de los casos, a otros síntomas neurológicos

- [Actualidad](#)
- [Política](#)
- [Elecciones](#)
- [Economía](#)
- [Cultura](#)
- [Deportes](#)
- [Ocio](#)

Buscar

- [Contactar con Las Rozas Hoy](#)

Registrarse

¡Bienvenido! Ingresa en tu cuenta

tu nombre de usuario

tu contraseña

¿[Olvidaste tu contraseña? Recupérala](#)

Recuperación de contraseña

Recupera tu contraseña

tu correo electrónico

Se te ha enviado una contraseña por correo electrónico.



[Las Rozas Hoy – Noticias de Las Rozas](#)



- [Actualidad](#)
- [Política](#)
- [Elecciones](#)
- [Economía](#)
- [Cultura](#)
- [Deportes](#)
- [Ocio](#)

[Inicio](#) [Actualidad](#) El Hospital de La Princesa se suma al Día Internacional de Acción...

- [Actualidad](#)

El Hospital de La Princesa se suma al Día Internacional de Acción contra la Migraña para concienciar sobre su importancia

Por

[Comunidad de Madrid](#)

-

8 de septiembre de 2023

[0](#)



Esta unidad constituye un área específica ubicada dentro de este centro sanitario público de la Comunidad de Madrid que se encarga de la atención de los pacientes con patologías del sistema nervioso y que trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

La Unidad de Cefaleas, creada en 2014, cuenta con una amplia experiencia en investigación, especialmente en predicción de crisis de migraña y en el uso de nuevas tecnologías y biomarcadores. Así lo demuestran los más de 20 premios con los que ha sido reconocida su labor investigadora en este campo, más de 100 publicaciones indexadas y 2 patentes concedidas. Asimismo, la responsable de la unidad, la neuróloga Ana Gago, ha sido galardonada este año por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio ‘SEN Cefaleas’.

Leer más: [La Comunidad acerca lo mejor de la escena urbana y el arte performático a las plazas y escenarios madrileños](#)

TRATAMIENTO CONTRA LA MIGRAÑA PERSONALIZADO

La migraña es una enfermedad clasificada en el grupo de cefaleas primarias, es decir donde la cefalea es el síntoma y la enfermedad principal. Para cada dolor la estrategia de actuación es diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Además de los medicamentos indicados en cada caso, existen técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital

Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

Leer más: [Díaz Ayuso anuncia la renovación automática de la demanda de empleo de los ciudadanos afectados por la DANA para evitar desplazamiento a las oficinas](#)

Igualmente, dentro del Plan de Humanización del Servicio de Neurología se llevan a cabo diferentes iniciativas para mejorar la calidad de vida de este tipo de pacientes, como las charlas formativas para los afectados por esta patología y el personal sanitario, la creación de una aplicación móvil propia con vídeos e infografías explicativas, la atención directa vía mail con los pacientes de la unidad o la colaboración estrecha con las asociaciones de pacientes, entre otras.

Recibe noticias de Las Rozas

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -



La aventura de ordenar

Este sistema de almacenaje lo tiene todo, hasta un precio imbatible



Qué es una ciudad sostenible

Impulsando un desarrollo urbano más sostenible



¿Tienes seguro de salud?

¡Ven a Sanitas! El seguro de salud más completo



¡El mejor combinado!

Pepephone ahora incluye Netflix y Amazon de serie por solo 46,90 € / mes



SUV CITROËN C3 AIRCROSS

Versatilidad al alcance de todos con Advanced Comfort. Stock disponible



Tu nueva cocina te espera

Encuentra la cocina perfecta para ti con 25 años de garantía



El nuevo Kia Niro

El secreto del éxito del Kia electrificado. Un



Tu cocina por menos de 279€

En IKEA tenemos la cocina que se adapta a

Mañana, el Hospital de La Princesa se unirá al Día Internacional de Acción contra la Migraña

Por **Servimedia** - 11 septiembre, 2023

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa se une, un año más, al Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra mañana 12 de septiembre, con el objetivo de concienciar a la población sobre esta patología que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La migraña es una patología muy frecuente y constituye el primer motivo neurológico de consulta para el médico de familia.

El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece. Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas, como la que tiene el Hospital de La Princesa.

Esta unidad constituye un área específica ubicada dentro de este centro sanitario público de la Comunidad de Madrid que se encarga de la atención de los pacientes con patologías del sistema nervioso y que trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

Leer más: [Cerca de la estación de Rodalies de Montmeló \(Barcelona\), cuatro personas son atropelladas por un tren](#)

Según una nota de prensa del Hospital, la Unidad de Cefaleas, creada en 2014, cuenta «con una amplia experiencia en investigación, especialmente en predicción de crisis de migraña y en el uso de nuevas tecnologías y biomarcadores».

«Así lo demuestran los más de 20 premios con los que ha sido reconocida su labor investigadora en este campo, más de 100 publicaciones indexadas y dos patentes concedidas», indica el comunicado.



IKEA.es

¿Un mueble para la TV... o un nuevo salón de cine? HEMNES

Patrocinado por Ikea

Asimismo, la responsable de la unidad, la neuróloga Ana Gago, ha sido galardonada este año por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio 'SEN Cefaleas'.

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

La migraña es una enfermedad clasificada en el grupo de cefaleas primarias, es decir donde la cefalea es el síntoma y la enfermedad principal. Para cada dolor la estrategia de actuación es diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Además de los medicamentos indicados en cada caso, existen técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

Leer más: [Marruecos solo acepta ayuda de España, Reino Unido, Qatar y Emiratos después del terremoto](#)

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -



La aventura de ordenar

Este sistema de almacenaje lo tiene todo, hasta un precio



Nuevos trabajos del futuro

Estas son las 12 profesiones a estudiar para el trabajo del futuro

Más de 5 millones de personas en España sufren de migraña, y más de 1,5 millones tienen dolor de cabeza durante más de 15 días

Por **Redacción** - 11 septiembre, 2023



MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días al mes; además causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España, convirtiendo la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

«La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza», explica el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración este martes del Día Internacional del Acción contra la Migraña.

«Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en un 30% de los

casos, a otros síntomas neurológicos llamados «aura» entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla», continua Irimia.

Las crisis de migraña son de gran intensidad, muy discapacitantes e impiden que el paciente pueda hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor. Así, las personas con migraña crónica, denominada así cuando se sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes, son las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad..

Leer más: Los niños con Trastorno del Espectro Autista ensayan la vuelta al colegio mediante el uso de pictogramas, para incorporarla a sus rutinas

La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población. Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edades, en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Un predominio femenino que también se da en otras etapas de la vida, por ejemplo, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

Esta alta prevalencia de la enfermedad, unida a las altas tasas de discapacidad que provoca -más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave-, han convertido a la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.



Nuevos trabajos del futuro

¿Cuáles son las profesiones con más futuro?

Patrocinado por Repsol

«A pesar de que, durante los ataques de migraña, algunas personas pueden experimentar un dolor tan intenso y discapacitante que les impide llevar a cabo sus actividades diarias normales, que esta enfermedad puede afectar negativamente a la productividad y/o al rendimiento académico y que, por lo general, suele tener un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada», señala el experto.

Leer más: [La Universidad de La Rioja protesta contra los mensajes machistas de un chat de novatadas](#)

En la SEN estiman que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar. «Y son principalmente dos las razones de que esta enfermedad esté infradiagnosticada: porque sus síntomas a menudo se confunden con otros tipos de dolor de cabeza, lo que lleva a un diagnóstico erróneo o a no buscar atención médica específica y porque aún existen muchas personas que consideran que es un problema sin solución y utilizan fármacos para el dolor que puedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico», añade.

Una de las principales consecuencias de esta falta de diagnóstico es que son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados. Según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo (para reducir la frecuencia de crisis de migraña) lo están recibiendo. Además, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta.

Leer más: [Los bomberos zaragozanos llegarán a Marrakech esta tarde y comenzarán su labor en áreas rurales](#)

«Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia», comenta Irimia.

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -



News·ES *EURO*



[Home](#) News ES Euro > Local

Así es la migraña, la enfermedad que padecen más de 5 millones de españoles

LOCAL Lee  Local News  about 4 hours ago  **REPORT**



El **migraña** Es una enfermedad neurológica que afecta **más de 5 millones de personas en España** según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Y es, además, en todo el mundo, la **tercera enfermedad más común** y la segunda causa de discapacidad. Esta enfermedad es mucho más que un “simple dolor de cabeza”.

Como lo explica **Dr. Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefalea de la SEN** “La migraña es una **enfermedad neurológica** caracterizado por producir **episodios recurrentes de dolor intenso e incapacitante** que se describe como pulsátil, y que suele ir acompañada de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido.

Además de esto, en “el 30% de los casos acompaña a otras personas **síntomas neurológicos llamados “aura”** que puede incluir **alteraciones en la visión, trastornos sensoriales o dificultades del habla**” añade el médico.

“También es común que algunos pacientes describan una gran fatiga o dificultad para concentrarse al final de los ataques de migraña. Todo ello explica que la migraña sea el tipo de dolor de cabeza que mayor impacto tiene en el trabajo, con una reducción de jornada superior a las 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores afectados”, señalan desde el **Asociación Española de Migraña y Dolor de Cabeza (AEMICE)** En ocasión de **Día Internacional de Acción contra la Migraña** que se celebra cada 12 de septiembre.

Por norma general, continúa la doctora Irimia, “las crisis de migraña son de gran intensidad, muy invalidantes e impiden al paciente hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia con la que se presenten estos episodios de cefalea, la discapacidad será mayor”.

eso es lo que se llama **Migraña crónica cuando sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes**, y son las personas que la padecen las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad: en España, cerca de 1,5 millones de personas la padecen.

Más del 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas

A pesar de su prevalencia, discapacidad y consecuencias, la migraña sigue siendo una enfermedad que conlleva mucho estigma porque -como decíamos al principio- se desconoce mucho y se piensa que “es un simple dolor de cabeza” que desaparece con un analgésico. , pero no es así.



**Una mirada hacia atrás
¿Cuán efectivas eran las
vacunas de COVID?**

Brainberries



**Liposucción fatal:
Marbelle refleja la triste
moraleja de su mamá**

Brainberries



Del horno a la pasarela: 8 veces que Tamara Falcó lo hizo todo

Brainberries



Descubre todo lo que piensa tu pareja según su forma de dormir

Brainberries

 “Más del 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas por la falta de reconocimiento social de la enfermedad”, informan desde el **AEMICE**, quienes lanzan la campaña de concientización **invisible** visibilizar esta enfermedad con precisión y, sobre todo, para que, socialmente, se comprenda mejor.

Según explica esta entidad, “**La migraña a menudo se trivializa**, y, por tanto, invisible. Y la razón es que el dolor de cabeza es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales. La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por ser un dolor de cabeza muy intenso y muy incapacitante. “Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona”.

La migraña a menudo se trivializa y, por tanto, se vuelve invisible. Y la razón es que el dolor de cabeza es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales.

Pero no, la migraña “es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y afecta mucho a la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”. De hecho, como añade la SEN, **La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España** que afecta aproximadamente al 14% de la población.

“Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edad, en aproximadamente el 80% de los casos se presenta en mujeres de entre 20 y 50 años”, afirman desde la SEN. Algo que también ocurre en otras etapas de la vida, por ejemplo, el 9% de las chicas europeas padecen migraña frente al 5% de los chicos.

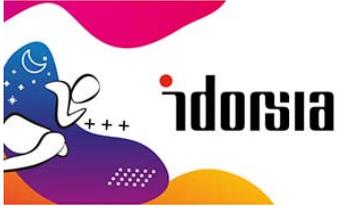
Esta alta prevalencia de la enfermedad, junto con la **altas tasas de discapacidad** Lo que provoca -más del 50% de las personas que padecen migraña tienen un grado de discapacidad severo o muy grave- han convertido a la migraña en “la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años”, concluye la SEN. .

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

 CONTENIDO PROMOCIONADO



PUBLICIDAD



20 años investigando cómo tratar el insomnio crónico



Descubre más

ES-IDO-00047 Agosto 2023

Buscar

Compartir  ▼ Me Gusta  0 Comentar  0 PUBLICAR ▼

Actualidad y Artículos | Neuropsiquiatría y Neurología

 Seguir 28

Noticia |  12/09/2023

La migraña causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España



La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días al mes. Más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave.

La migraña es la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

Menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo p



Hoy, 12 de septiembre, es el Día Internacional de la Acción contra la Migraña, una enfermedad neurológica que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a más de 5 millones de personas en España. La migraña es, además, en todo el mundo, **la tercera enfermedad más frecuente y la segunda causa de discapacidad.**

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza. Es una **enfermedad neurológica** caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en un 30% de los casos, a otros síntomas neurológicos llamados "aura" entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. **“Las crisis de migraña son de gran intensidad, muy discapacitantes** e impiden que el paciente pueda hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor. Así, las personas con migraña crónica, denominada así cuando se sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes, son las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población. Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edades, en aproximadamente un **80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.** Un predominio femenino que también se da en otras etapas de la vida, por ejemplo, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

que provoca -más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave-, han convertido a la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

“A pesar de que, durante los ataques de migraña, algunas personas pueden experimentar un dolor tan intenso y discapacitante que les impide llevar a cabo sus actividades diarias normales, que esta enfermedad **puede afectar negativamente a la productividad y/o al rendimiento académico** y que, por lo general, **suele tener un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión**, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada. En la SEN estimamos que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar”, destaca el Dr. Pablo Irimia. “Y son principalmente dos las razones de que esta enfermedad esté infradiagnosticada: porque sus síntomas a menudo se confunden con otros tipos de dolor de cabeza, lo que lleva a un diagnóstico erróneo o a no buscar atención médica específica y porque aún existen muchas personas que consideran que es un problema sin solución y utilizan fármacos para el dolor que puedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos **un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico**”.

Una de las principales consecuencias de esta falta de diagnóstico es que son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados. Según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo (para reducir la frecuencia de crisis de migraña) lo están recibiendo. Además, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta.

“Y la principal consecuencia de un **mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique** porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasa...

migrana de baja frecuencia a otra de alta frecuencia , comenta el Dr. Pablo Irimia. “Unas cifras preocupantes y más, si tenemos en cuenta que la migraña crónica no solo produce de cuatro a seis veces más discapacidad que la migraña episódica, sino que los pacientes que la padecen suelen tener una peor respuesta ante los distintos tratamientos”.

Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos de migraña en España, sin embargo, el número de diagnósticos anuales es mucho menor. Por lo tanto, desde la SEN se insiste en recordar a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente, comience a afectar su calidad de vida o genere discapacidad, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico adecuado y un plan de tratamiento que ayude a controlar los síntomas y reducir la discapacidad asociada. Porque, además, el tratamiento de la migraña debe ser individualizado: no todos los tratamientos funcionan de igual forma en los pacientes y su abordaje dependerá de la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques así como de otros factores relacionados con la salud.

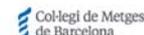
“Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña. Existen novedades en el campo de los denominados **fármacos preventivos** (para reducir la frecuencia de crisis de migraña), con el uso cada vez más frecuente de anticuerpos monoclonales anti-CGRP, específicos para esta enfermedad, y la llegada de los gepantes. Además, pronto estarán disponibles nuevos fármacos para el tratamiento de las crisis de dolor como los gepantes y ditanes. En general, los tratamientos preventivos se recomiendan para aquellas personas que tienen más de tres crisis de migraña al mes”, señala el Dr. Pablo Irimia.

Palabras clave: migraña, cefalea, discapacidad

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-71678>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO



COVID-19

Especialidades

Entrevistas del mes

Opinión del experto

Ediciones impresas

Entrevista exprés

La Ciencia de la Salud (España Salud – TVE)

Grandes reportajes

Videos

Dermatología básica

Artículos científicos

persistente se curan

HISTORIA PREVIA

← Enigmas por resolver tras 50 años de investigación de la obesidad

🔍 Para buscar escriba y pulse enter

LA CITA

¿

P

O

r

q

u

Psicología

Tecnología

Sociedad

El Hospital de La Princesa se suma hoy al Día Internacional de Acción contra la Migraña

Agencias

Martes, 12 de septiembre de 2023, 08:58 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 12 (SERVIMEDIA)

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa se une, un año más, al Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra este martes 12 de septiembre, con el objetivo de concienciar a la población sobre esta patología que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La migraña es una patología muy frecuente y constituye el primer motivo neurológico de consulta para el médico de familia.

El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece. Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas, como la que tiene el Hospital de La Princesa.

Esta unidad constituye un área específica ubicada dentro de este centro sanitario público de la Comunidad de Madrid que se encarga de la atención de los pacientes con patologías del sistema nervioso y que trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

Según una nota de prensa del Hospital, la Unidad de Cefaleas, creada en 2014, cuenta "con una amplia experiencia en investigación, especialmente en predicción de crisis de migraña y en el uso de nuevas tecnologías y biomarcadores".

Noticias relacionadas

El Hospital de La Princesa se suma hoy al Día Internacional de Acción contra la Migraña

Lluvias y tormentas fuertes en nueve comunidades del norte y este peninsular

Demuestran que fumar puede acelerar el proceso de envejecimiento

Uno de cada diez alumnos cree que hay 'bullying' en su clase

Los noctámbulos tienen más probabilidades de desarrollar diabetes que los madrugadores

"Así lo demuestran los más de 20 premios con los que ha sido reconocida su labor investigadora en este campo, más de 100 publicaciones indexadas y dos patentes concedidas", indica el comunicado.

Asimismo, la responsable de la unidad, la neuróloga Ana Gago, ha sido galardonada este año por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio 'SEN Cefaleas'.

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

La migraña es una enfermedad clasificada en el grupo de cefaleas primarias, es decir donde la cefalea es el síntoma y la enfermedad principal. Para cada dolor la estrategia de actuación es diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Además de los medicamentos indicados en cada caso, existen técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

SORTEO
PEDIASURE
PREMIUM

1 AÑO DE PediaSure

1 EXPERIENCIA

de entrenamiento en la
Ciudad Deportiva del **Real Madrid**
¡con entrenadores profesionales
y tour incluido!

PARTICIPAR

Psicología

Tecnología

Sociedad

El Hospital de La Princesa se suma al Día Internacional de Acción contra la Migraña para concienciar sobre su importancia

Agencias

Sábado, 9 de septiembre de 2023, 16:44 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 09 (SERVIMEDIA)

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa se une, un año más, al Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre, con el objetivo de concienciar a la población sobre esta patología que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La migraña es una patología muy frecuente y constituye el primer motivo neurológico de consulta para el médico de familia.

El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece. Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas, como la que tiene el Hospital de La Princesa.

Esta unidad constituye un área específica ubicada dentro de este centro sanitario público de la Comunidad de Madrid que se encarga de la atención de los pacientes con patologías del sistema nervioso y que trabaja de forma

Noticias relacionadas

UDP presentará mañana un estudio sobre atención sanitaria y personas mayores

Una exposición fotográfica de personas con cardiopatías recorrerá cuatro centros hospitalarios de Madrid

La Selección Española de Polo se proclama campeona de Europa en Düsseldorf

Arranca una nueva edición de '#VersionaThyssen' para animar a los jóvenes a reinterpretar algunas de las obras de la colección

El Hospital de La Princesa se suma mañana al Día Internacional de Acción contra la Migraña



¿Quieres perder peso?



Los nutricionistas quieren prohibir ESTO.
Quema el 98% de la grasa en 52h

labor investigadora en este campo, más de 100 publicaciones indexadas y dos patentes concedidas", indica el comunicado.

Asimismo, la responsable de la unidad, la neuróloga Ana Gago, ha sido galardonada este año por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio 'SEN Cefaleas'.

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

La migraña es una enfermedad clasificada en el grupo de cefaleas primarias, es decir donde la cefalea es el síntoma y la enfermedad principal. Para cada dolor la estrategia de actuación es diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Además de los medicamentos indicados en cada caso, existen técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |  |  |  |  |  | 

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris



¿Quieres perder peso?



Los nutricionistas quieren prohibir ESTO.
Quema el 98% de la grasa en 52h



11°

MENDOZA

SITIO
ANDINODOMINGO 10 SEP
2023[ECONOMÍA](#)[POLICIALES](#)[DEPARTAMENTALES](#)[DEPORTES](#)[MUCHO SHOW](#)[OPINIÓN](#)[SOCIEDAD](#)[TVA MENDOZA](#)

Sitio Andino > Fotogalería

SALUD

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

El síndrome de Tourette es un trastorno caracterizado por movimientos repetitivos o sonidos indeseados que no se pueden controlar con facilidad.

8 de septiembre de 2023 - 07:15



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

LEE ADEMÁS

Tecnología sobre ruedas.

Autos eléctricos: nuevo Volkswagen ID. GTI Concept

Ficción ilustrativa.

Inteligencia artificial: así se imagina el fin del mundo

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

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

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

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

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

Tim Howard

El portero 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

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

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

Nutrición y dietética - Desde 290€

Descubre el método génesis. Resultados sin efecto rebote. genesisnutriestetica.eu

ALIMENTOS SANOS

3 alimentos que benefician la salud de tu cerebro

Alimentarnos adecuadamente puede mejorar nuestro estado de ánimo y comportamiento. La comida que ingerimos impacta directamente en las señales químicas del cerebro

Selecciona cita en tu web

Desde 290€

¿Sabes por qué no consigues genesisnutriestetica.eu

ABRIR

Pide cita sin compr

Desde 290€

Ahora sí, cambia tu imagen. C vida. Pide cita sin compromi genesisnutriestetica.eu

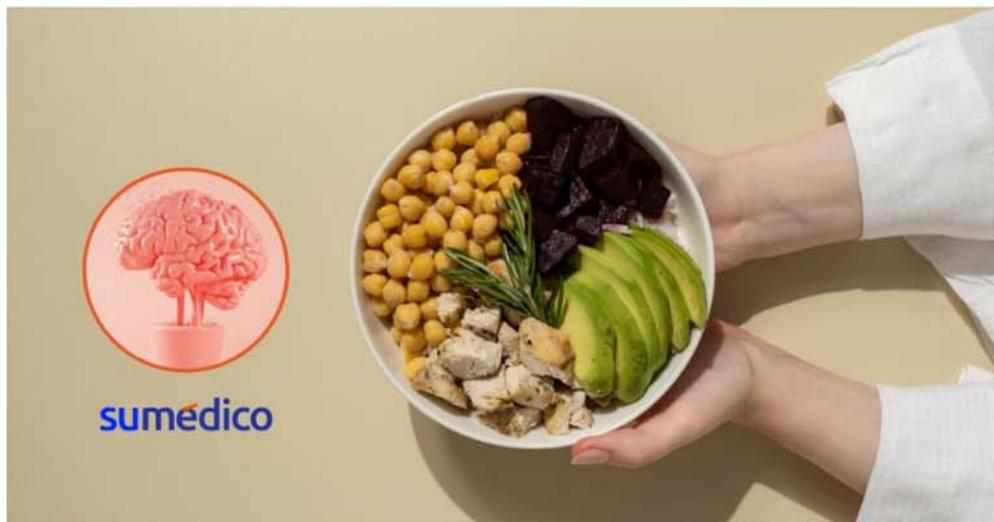
ABRIR

Pide cita sin compr

Ofertas para perder pesc

Accede a la oferta válida hast genesisnutriestetica.eu

ABRIR



Consumir alimentos altos en vitaminas y minerales ayudan al cerebro a trabajar mejor Créditos: Canva

Por **LUZ CECILIA ANDRADE** Autor Verificado

Escrito en NUTRICIÓN Y DIETAS el 11/9/2023 - 13:17 hs

Información Verificada

Comparta este artículo

La **alimentación** es uno de los pocos factores de riesgo de enfermedades que podemos controlar, señala el doctor Gurutz Linazasoro de la Sociedad Española de Neurología para la bbc. Por eso, es importante conocer y regular lo que comemos para mantenernos sanos y fuertes.

Una dieta adecuada ayuda a controlar el peso, mantener los índices de glucosa y colesterol en equilibrio, así como a tener un buen proceso digestivo. No obstante, aún existe desconocimiento sobre las necesidades de nuestro **cerebro** para mantenerse sano.

TE PODRÍA INTERESAR



ALIMENTOS QUE DAÑAN EN LA ENFERMEDAD DE LA TIROIDES

Estos alimentos deben evitarse si vives con alguna enfermedad de la tiroides



ANSIEDAD

¿Qué alimentos pueden provocar ansiedad?



DIABETES

¿Tienes diabetes? Estos son los peores alimentos para ti

Relación entre el cerebro y la alimentación

El **cerebro** se lleva el 20% de la energía que consumimos pese a representar sólo el 2% de nuestro peso total, señala [MédicoPlus](#).

La mayor parte de la energía que consumimos la obtenemos de la glucosa, que se encuentra en **alimentos** ricos en carbohidratos como las legumbres o los cereales. No obstante, también necesita un aporte adecuado de minerales, vitaminas, proteínas y ácidos grasos.

[▶ X](#)

Plan dietético persona

Pide cita sin compromiso

Descubre el método génesis. Resu
sin efecto rebote.

genesisnutriestetica.eu

ABRIR



La dieta determina en gran medida la salud de nuestro cerebro (Foto: Canva)

Cuando nuestra **alimentación** cuenta con excesos o carencias de alguno de estos nutrientes podemos llegar a sentir cansancio, irritabilidad o desconcentración, por lo que nuestro **cerebro** no puede funcionar de forma óptima. Alimentarnos adecuadamente puede mejorar nuestro estado de ánimo y comportamiento, pues la comida que ingerimos impacta directamente en las señales químicas del **cerebro**.

Alimentos que ayudan a nuestro cerebro

Aunque existen muchos **alimentos** que pueden beneficiar nuestra salud mental, te compartimos algunos de los más comunes y fáciles de encontrar según la [BBC Mundo](#). ¡Toma nota!

- Pescado azul

El sistema nervioso y el **cerebro** son tejidos ricos en agua que también tienen un componente lipídico (graso) importante, explicó el dietista-nutricionista y doctor en Biología Funcional y Molecular Ramón de Cangas al medio anteriormente citado.

El especialista explica que más de un 60% de su peso está constituido por lípidos, por lo que consumir ácidos grasos es importante para mantener nuestro cuerpo y **cerebro** en buen estado.

- Vegetales de hojas verdes y cítricos

Drew Ramsey, psiquiatra y profesor clínico asistente en el Colegio Vagelos de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia en Nueva York señala en entrevista con [NYTimes](#) que los vegetales de hojas verdes son la base de una dieta para la salud del **cerebro** porque son versátiles, baratas y cuentan con una alta proporción de nutrientes en relación con las

(<https://www.instagram.com/canaltrard/>)



(<https://teleradioamerica.com>)

La migraña afecta a más de cinco millones de personas en España.

POR : **TRA NOTICIAS** ([HTTPS://TELERADIOAMERICA.COM/AUTHOR/TRANOTICIAS/](https://teleradioamerica.com/author/tranoticias/))

EL : 11 SEPTIEMBRE, 2023 | 7:05:56 AM

EN : **SALUD** ([HTTPS://TELERADIOAMERICA.COM/SECCION/SALUD/](https://teleradioamerica.com/seccion/salud/))



(<https://teleradioamerica.com/wp-content/uploads/2023/09/caruri-980.png>)

MADRID, 11 Sep (EUROPA PRESS) – La migraña afecta a más de cinco millones de personas en España.

La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España, con más de 1,5 millones de personas que sufren dolores de cabeza durante más de 15 días al mes. Además, cada año se producen en España más de 180.000 nuevas cefaleas, lo que convierte a la migraña en la primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años en España.

La migraña es algo más que un dolor de cabeza”, explica el Dr. Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Investigación en Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, con motivo del Día Internacional de la Migraña que se celebra este martes.

La migraña es un trastorno neurológico caracterizado por dolor intenso y recurrente, descrito como pulsátil, que suele ir acompañado de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en el 30% de los casos, otros síntomas neurológicos denominados “aura”, que incluyen cambios visuales, alteraciones sensoriales y trastornos del habla”. Continúa el médico.

Los ataques de migraña son tan graves e incapacitantes que los pacientes son incapaces de llevar una vida normal. Además, la discapacidad se ve magnificada por la frecuencia con que se producen los episodios de dolor de cabeza. Así, las personas con migraña crónica se denominan así si sufren dolores de cabeza durante más de 15 días al mes y son las que tienden a experimentar una mayor discapacidad.

La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, afectando aproximadamente al 14% de la población. Puede aparecer en personas de todo tipo y edad, pero en cerca del 80% de los casos afecta a mujeres de entre 20 y 50 años. El predominio femenino también se observa en otras etapas de la vida; por ejemplo, el 9% de las chicas europeas padecen migraña, frente al 5% de los chicos.

La alta prevalencia de la enfermedad y la elevada tasa de discapacidad que provoca, con más del 50% de los migrañosos con discapacidad grave o muy grave, convierten a la migraña en la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en España.

‘A pesar de que durante un ataque de migraña algunas personas pueden experimentar un dolor y una discapacidad tan severos que les impiden llevar una vida cotidiana normal, la enfermedad puede tener un impacto negativo en la productividad y/o el rendimiento académico y, en general, la migraña puede causar estrés, ansiedad o depresión y A pesar de su impacto a menudo significativo en la salud emocional y mental de las personas, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada”, afirman los expertos.

La SEN estima que más del 40% de los pacientes con migraña en España siguen sin estar diagnosticados. ‘Los síntomas de la migraña se confunden a menudo con otros dolores de cabeza, se diagnostican erróneamente o no se les presta una atención médica especial, y muchas personas siguen utilizando analgésicos que se pueden comprar sin receta porque piensan que es un problema sin solución.’ Se calcula que

 OMNI > deterioro cognitivo > Alzheimer > enfermedad

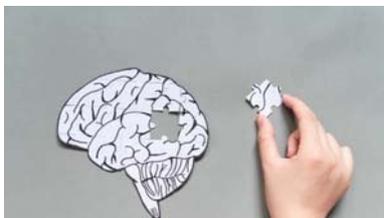
 HALLAZGO



Una proteína detecta deterioro cognitivo por consumo de alcohol

Nuevo estudio ha encontrado una proteína que puede detectar el deterioro cognitivo por el consumo de alcohol.

08 DE SEPTIEMBRE DE 2023 - 15:22



Deterioro cognitivo: nuevo hallazgo que sorprende.

El **deterioro cognitivo** es una de las afecciones que, junto con la **enfermedad de Alzheimer** y la **demencia**, preocupa actualmente al mundo. Los científicos se enfocan en descubrir las causas, factores de riesgo y posible cura para estos problemas caracterizados por el **deterioro de la memoria y del pensamiento**. Ahora, un nuevo estudio ha hallado que una proteína puede indicar el deterioro cognitivo causado por el consumo de alcohol. Aquí los detalles.

ÚLTIMAS NOTICIAS



EMPIEZAN LAS TEORÍAS CONSPIRATIVAS
Daily Mail instala: Yevgeny Prigozhii está en isla Margarita

PIEDRA DE 390,7 QUILATES Golpe de Rusia al G7 vía ALROSA con histórico hallazgo

PEAJES Hidrovía Paraguay-Paraná suma nuevos actores al conflict

"PARA ARGEI" "A NO

LAS MÁS LEÍDAS

EUROPA
Renault relanza un clásico que...

Deterioro cognitivo: Nuevo hallazgo



Un grupo de científicos ha descubierto un biomarcador que, a través de un análisis de sangre, puede detectar el deterioro cognitivo en quienes sufren trastorno por consumo de alcohol.

SEGUIR LEYENDO

EXPERTA LO DICE Ojo **CEREBRO** El alimento con la pérdida contra deterioro auditiva: Agrava el cognitivo que muchos deterioro cognitivo necesitan

Según la Clínica Mayo, el trastorno por consumo de alcohol es un patrón de consumo de alcohol que consiste en tener problemas para controlar lo que bebes, estar preocupado por el alcohol o continuar consumiéndolo aun cuando te causa problemas.

Este trastorno también implica la necesidad de tener que beber más para lograr el mismo efecto o la presencia de síntomas de abstinencia cuando disminuyes o suspendes rápidamente el consumo, agrega.

El equipo encontró que **los pacientes con menor nivel cognitivo tenían niveles más altos de una proteína llamada reelina.**

Los sorprendente es que esta proteína ayuda a la formación del cerebro en etapas tempranas, a su correcto funcionamiento y lo protege cuando sufre daños.

Liam Neeson estrenó la remake de película de Keanu Reeves

NUEVAS OPCIONES El BCRA al acecho: Mercado Pago modifica su tarjeta

Por GIMENA MENDOZA

ALUCINANTE Fangoterapia: Un hotel termal poco conocido en Buenos Aires

OCCIDENTE VS. ORIENTE SE RECONFIGURA Guerra total al G7: BRICS/ASEAN se unen contra el dólar (y aceleran nueva moneda)

“Nos sorprendió muchísimo. En la comunidad científica se entiende como una proteína buena”, detalla Laura Orío, investigadora principal en la Fundación I+12 del Hospital 12 de Octubre de Madrid. Así lo reseña el diario El País.

Otro descubrimiento fue que, las personas que tenían la reelina más elevada mostraban otra proteína, apolipoproteína E-4 (APOE-4), que favorece los efectos tóxicos del alcohol en sus portadores, dijo Berta Escudero, la otra autora principal del trabajo, psicóloga y también investigadora de la Fundación I+12.

Deterioro cognitivo por consumo de alcohol

En la investigación participaron 24 pacientes con trastorno por consumo de alcohol en periodo de abstinencia temprana y un grupo de control que constaba de 34 personas. Los resultados se publicaron en la revista International Journal of Neuropsychopharmacology.

Tras seis meses de abstinencia, los investigadores hallaron que en los pacientes que peor se encontraban se había reducido tanto el deterioro cognitivo como los niveles de reelina, apunta El País.

Vale destacar que, el trastorno por consumo de alcohol también se relaciona con el cáncer, la diabetes tipo 2, las enfermedades hepáticas y cardíacas, deterioro cognitivo y enfermedades como la demencia.

Según Javier Carmiña, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien no formó parte de la investigación, la recuperación del nivel cognitivo de los pacientes depende mucho de cuánto alcohol ha consumido el paciente durante su adicción.



Los expertos creen que este descubrimiento podría tener un gran impacto en el diagnóstico y el tratamiento del deterioro cognitivo en personas con trastorno por consumo de alcohol. Y en cualquier caso, invitan a buscar ayuda.

Síntomas de deterioro cognitivo

Ahora bien, ¿Cómo saber si una persona tiene problemas cognitivos? desde la Clínica Mayo indican que las personas con deterioro cognitivo leve pueden presentar los siguientes síntomas:

- Tienen olvidos más frecuentes.
- Olvidan acudir a citas o a eventos sociales.
- Pierden el hilo de los pensamientos. No pueden seguir la trama de un libro o una película.
- Tienen dificultad para seguir una conversación.
- Les resulta difícil tomar decisiones, terminar una tarea o seguir instrucciones.
- Empiezan a tener problemas para orientarte en lugares que conoces bien.
- Su capacidad de juicio comienza a fallar.
- Su familia y tus amigos notan cualquiera de estos cambios.

Más contenido de Urgente24

[Te puede interesar: El tiempo que necesitas para un alto y reduce colesterol](#)

[Glucosa alta: La bebida que](#)

[e CUIDADO en diálisis](#) HABLA EXPE... [vit](#) HAY QUE LIM... ¿ES UN MONS...

Mira el [Beber vinagre de manzana quita el apetito? Responde Harvard](#) [La fruta conocida que expertos en cáncer recomiendan comer](#)

Visión: Esta es la causa número 1 de la disminución visual infantil

Robot + IA = Peligro total para la humanidad del futuro

Ciencia: Descubren una criatura jamás vista por el humano

[Ojo con la pérdida auditiva:](#)

[Agrava el deterioro cognitivo](#)

NACIONAL

La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España

Más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días

EP | 12 de septiembre de 2023 (07:15) | 



Día internacional de la Migraña. Archivo EP

La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días al mes; además causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España,

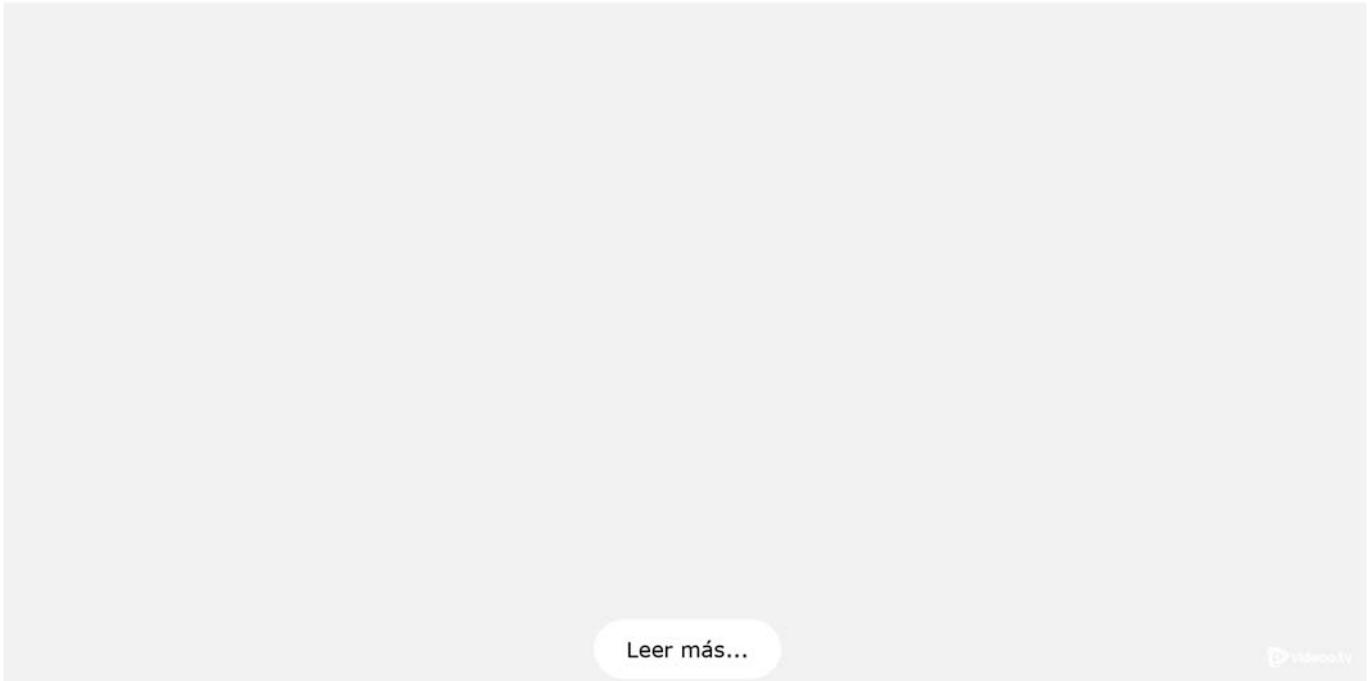


"La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza", explica el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración este martes del Día Internacional del Acción contra la Migraña.

"Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en un 30% de los casos, a otros síntomas neurológicos llamados "aura" entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla", continua Irimia.

Las crisis de migraña son de gran intensidad, muy discapacitantes e impiden que el paciente pueda hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor. Así, las personas con migraña crónica, denominada así cuando se sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes, son las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad..





La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población. Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edades, en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Un predominio femenino que también se da en otras etapas de la vida, por ejemplo, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

Esta alta prevalencia de la enfermedad, unida a las altas tasas de discapacidad que provoca -más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave-, han convertido a la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

"A pesar de que, durante los ataques de migraña, algunas personas pueden experimentar un dolor tan intenso y discapacitante que les impide llevar a cabo sus actividades diarias normales, que esta enfermedad puede afectar negativamente a la productividad y/o al rendimiento académico y que, por lo general, suele tener un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada", señala el experto.



En la SEN estiman que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar. "Y son principalmente dos las razones de que esta enfermedad esté infradiagnosticada: porque sus síntomas a menudo se confunden con otros tipos de dolor de cabeza, lo que lleva a un diagnóstico erróneo o a no buscar atención médica específica y porque aún existen muchas personas que consideran que es un problema sin solución y utilizan fármacos para el dolor que puedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico", añade.

Una de las principales consecuencias de esta falta de diagnóstico es que son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados. Según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo (para reducir la frecuencia de crisis de migraña) lo están recibiendo. Además, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta.

"Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", comenta Irimia.

TE PUEDE INTERESAR



CONOCE HABITAT LA ENCINA

Viviendas de 2 a 4 dormitorios en Tres Cantos



¿TIENES SEGURO DE SALUD?

¡Ven a Sanitas! El seguro de salud más completo



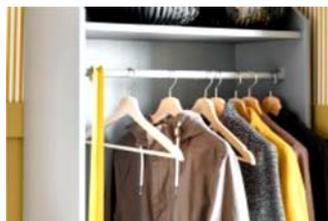
NUEVOS TRABAJOS DEL FUTURO

Estas son las 12 profesiones a estudiar para el trabajo del futuro



TU HOGAR IDEAL EN MADRID

Vive en Habitat El Almez con terraza con una orientación privilegiada



IKEA.ES

Cuelga lo que tú quieras con nuestras perchas BUMERANG por 4,99€



HABITAT PASEO BERROCALES

Comodidad y eficiencia en uno de los barrios más nuevos de Madrid



Asesórate desde casa o en un punto de contacto IKEA



En versión térmica, híbrida o híbrida enchufable. Stock disponible



La fibra con mejor cobertura del mercado + Línea Móvil + TV. 49,20€/mes



Nuevo Jeep Avenger. Combinación única de estilo y funcionalidad



Fibra 500Mb, 49GB acumulables en móvil, Netflix y Prime por 46,90€/mes



Circula hasta un 82 % del tiempo en ciudad con cero emisiones



Disfruta de Fibra, 2 líneas ilimitadas, Movistar Plus+ y... ¡mucho más!



Mejora el precio de tu seguro de coche con Direct ¡Verificalo!



Contrata ahora el mejor Seguro de Salud y ahorra hasta 200€

DISCOVER WITH ADDOOR

COMENTARIOS

