



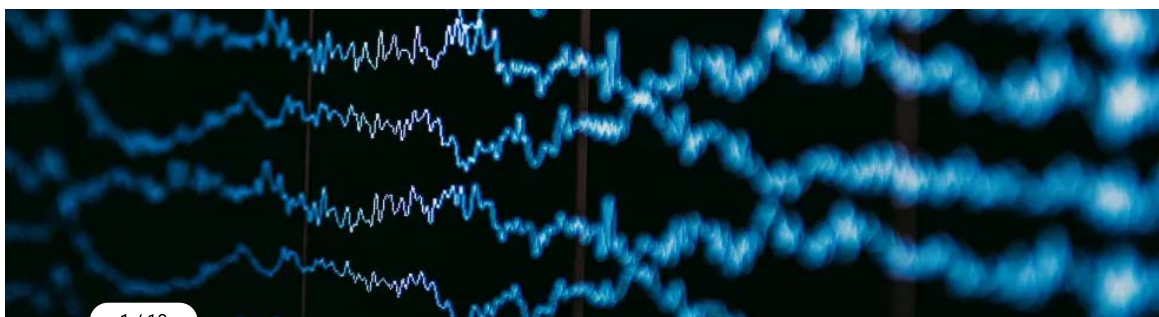
## GALERÍA Los diez mitos más extendidos sobre la epilepsia

MERCHE BORJA / 14.09.2023 - 07:13h



Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, alrededor de 400.000 personas (0,7% de la población) viven en España con **epilepsia**, una enfermedad neurológica caracterizada por la predisposición del cerebro a generar crisis epilépticas. Aunque logra controlarse con medicación en el 70-80% de los casos, puede llegar a ser muy limitante, **discapacitante** y estigmatizante. Un estigma debido, sobre todo, al desconocimiento y mitos que aún rodean a esta patología.

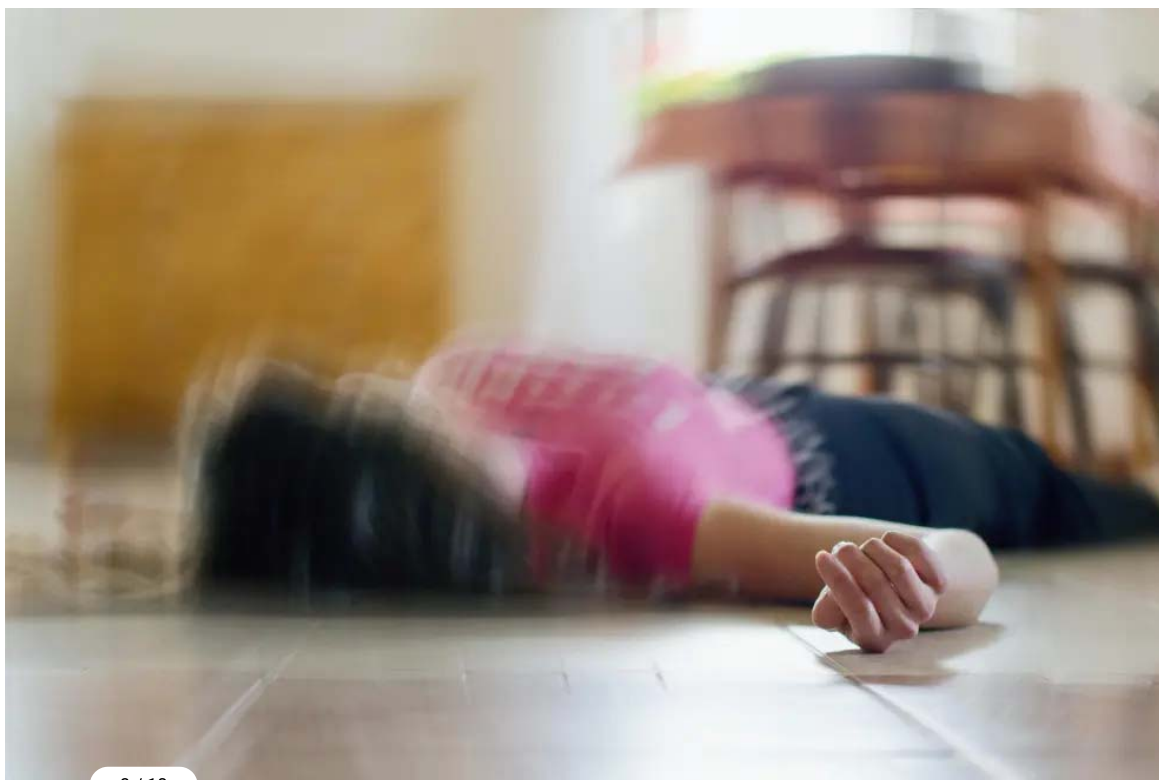




### Sólo tienes epilepsia si tienes convulsiones



Es el mito más extendido sobre la epilepsia y el que más daño hace, pues provoca que se retrasen muchos diagnósticos. La imagen que la mayoría de la gente tiene de una crisis epiléptica -que es la de una persona tendida en el suelo, inconsciente, con convulsiones y echando espuma por la boca- sólo representa un pequeño porcentaje (entre el 20 y el 30%) de lo que puede ser una crisis. La realidad es que las crisis epilépticas pueden manifestarse de muy diversas formas: desconexión del entorno (ausencias), sensaciones gástricas, alteraciones visuales y auditivas pasajeras, etc. Getty Images/iStockphoto



### Hay que intentar parar las crisis epilépticas



En ningún caso se debe apretar a sujetar a la persona que está sufriendo una crisis epiléptica, pues no se pueden frenar. Lo único que hay que hacer para mantener a la persona a salvo es situarla de manera que no pueda golpearse con ningún objeto, transmitirle calma y dejar que la convulsión siga su curso. Si dura más de dos minutos, llamar a urgencias. Getty Images/iStockphoto



### Las personas con epilepsia se pueden tragar la lengua durante una crisis



Es otro mito muy extendido, por eso incluso se dice que hay que colocarles algo en la boca para que no la traguen. Sin embargo, la realidad es que las personas con una crisis epiléptica no pueden nunca tragarse ni atragantarse con la lengua. En ocasiones, puede que se la muerdan, pero esto sería menos peligroso para ellas que intentar abrirlas la boca o introducirles algo, lo que podría lesionarlos gravemente. ©EUROIMAGEN





4 / 10

### Si tienes una crisis con convulsiones tienes epilepsia



Según datos de la OMS, hasta un 10% de las personas sufrirán a lo largo de su vida algún episodio de convulsiones, y, siempre que esto ocurra debemos acudir a urgencias. Sin embargo, tener un episodio de este tipo o incluso una crisis epiléptica, no significa tener epilepsia. Estos episodios pueden estar provocados por otras causas, como síncope, golpes de calor, fiebre... y ser sólo puntuales. Además, oficialmente, no se considerará epilepsia hasta que no se produzca una segunda crisis epiléptica. ©[Geralt]Pixabay.com







5 / 10

### Si tienes epilepsia tienes que evitar las luces parpadeantes



En realidad, aunque suele advertirse en algunos videojuegos o dibujos animados para niños, sólo entre un 3 y un 5% de las personas con epilepsia tiene fotosensibilidad, que en este caso significa que las luces parpadeantes o con unos patrones visuales específicos pueden desencadenarles una crisis. Pixabay.



6 / 10

### Las mujeres con epilepsia no pueden tener hijos



Entre el 70 y el 80% de las epilepsias logran controlarse con medicación, y es cierto que algunos fármacos son incompatibles con el embarazo. Por este motivo, es recomendable hablar con el médico y planificar con él el momento idóneo para regular la medicación sin perjudicar ni al feto ni al control de la enfermedad, pero sí es posible tenerlos. ISTOCK



7 / 10

### Las personas con epilepsia no pueden realizar determinados trabajos o conducir



Si no logran controlarla o es muy agresiva, la epilepsia sí puede afectar seriamente a la calidad de vida de las personas. Sin embargo, gracias a los fármacos, logra controlarse en el 75% de los casos, lo que permite a los pacientes llevar una vida normal sin casi ningún tipo de limitación, ni física ni cognitiva. Unsplash





8 / 10

## Fumar marihuana es bueno para la epilepsia



Aunque es cierto que hay varios estudios, e incluso ensayos clínicos, que apuntan a que el cannabidiol (CBD) podría ser útil para controlar las convulsiones, no lo es fumar marihuana o cannabis. Sin aislar la sustancia que sí podría ser beneficiosa para la epilepsia, son drogas potencialmente perjudiciales para el funcionamiento del cerebro. CARLOS RAMÍREZ / EFE





CAPACES

P

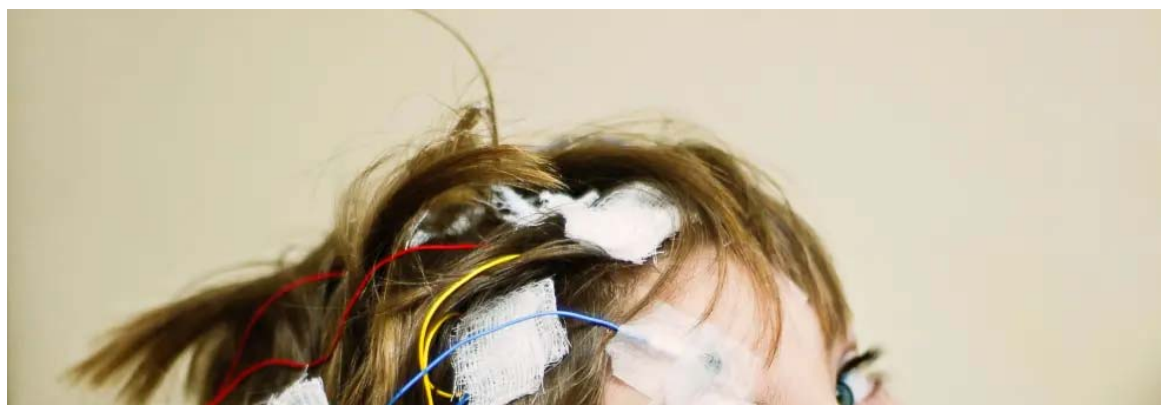


9 / 10

### Las personas con epilepsia no pueden hacer deporte



El deporte, en caso de epilepsia, no sólo no está contraindicado, sino que es, como en la inmensa mayoría de las personas, recomendable. Podría ser incluso más recomendable, pues la actividad física tiene efectos neuromoduladores que pueden favorecer el control de las crisis, además de ayudar a reducir el estrés. Unsplash





## ¡Tenemos el primer seguro de decesos ecológico!

Contrátalo ahora con 15% dto.

DKV | Patrocinado

## 15 fotos que desafiarán su percepción

Historia Caliente | Patrocinado

10 / 10

## Compara gratis las mejores empresas de placas solares

Compara gratis ofertas de placas solares y elige cuál es la mejor empresa. Podrás recibir ofertas de hasta cuatro instaladores. Compara sin compromiso y elige la mejor.

## La epilepsia sólo afecta a los niños (o se cura con la edad)

Placassolares.es | Patrocinado

Existe la creencia de que la enfermedad afecta sólo durante la infancia y la adolescencia y luego 'desaparece'. Es cierto que en un porcentaje de los casos, la

## Descubre los 10 días Nissan y hazte con el tuyo al instante

No pagues hasta 2024

Nissan | Patrocinado

epilepsia remite de manera espontánea o responde rápidamente a tratamiento, pero la epilepsia, no sólo suele perdurar toda la vida, sino que puede aparecer por primera vez en cualquier momento vital, incluso en la vejez, pues sus causas son múltiples.

Getty Images/Room RF

## El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

## Estos son los 17 mejores regalos para este 2023

Los 17 dispositivos más vendidos, ¡consíguelos antes de que se agoten o te arrepentirás

Top Gadgets | Patrocinado

## ¡Prepárate para el verano!

La mejor opción y ofertas de alquiler de coches al reservar con antelación con Europcar

Europcar - Moving Your Way | Patrocinado

## La historia de una bióloga treintañera para 'salvar' el planeta

## María Zabala ofrece consejos claves para implicarse en la vida digital de los niños y adolescentes

## ¡Los mayores españoles dicen que es como tener un nuevo par de rodillas!

Dicas de Salud | Patrocinado

## ¿Puedo emigrar a Canadá?

Descubre si calificas

CanadaIMS | Patrocinado

## Enamorate una y otra vez con este ranking de las mujeres mas bellas...

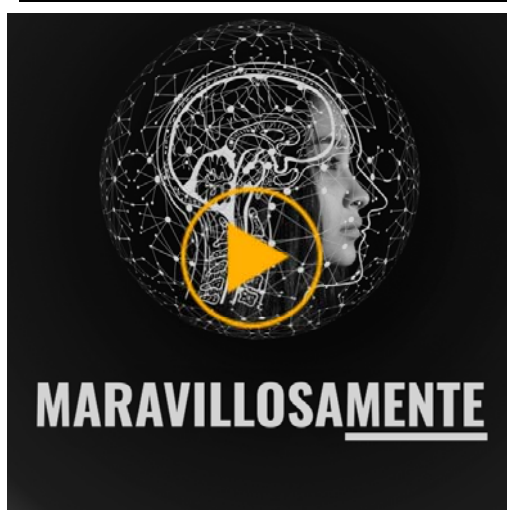
Housediver | Patrocinado



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [Los expertos insisten en la necesidad ...](#)

# Los expertos insisten en la necesidad de escribir a mano para nuestra salud cerebral

En Maravillosamente



13/09/2023

Duración: 00:07:42



Estamos escuchando, cada vez más, la necesidad de retomar la escritura a mano para seguir desarrollando nuestras capacidades cerebrales. En países que apostaban por el aprendizaje 100% digital, como Suecia, han anulado esta decisión para insistir en la necesidad de escribir a mano. Analizamos los beneficios de escribir a mano con el doctor Jesús Porta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología.

Más podcasts de Maravillosamente

Privacidad



La comparación con los demás: ¿por  
Hace 1 día



El lenguaje para referirnos a  
Hace 6 días





MÁS DE 1,5 MILLONES PADECEN DOLOR DE CABEZA MÁS DE 15 DÍAS

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



Las migrañas aumentan el riesgo de sufrir lesiones cerebrales | Agencias

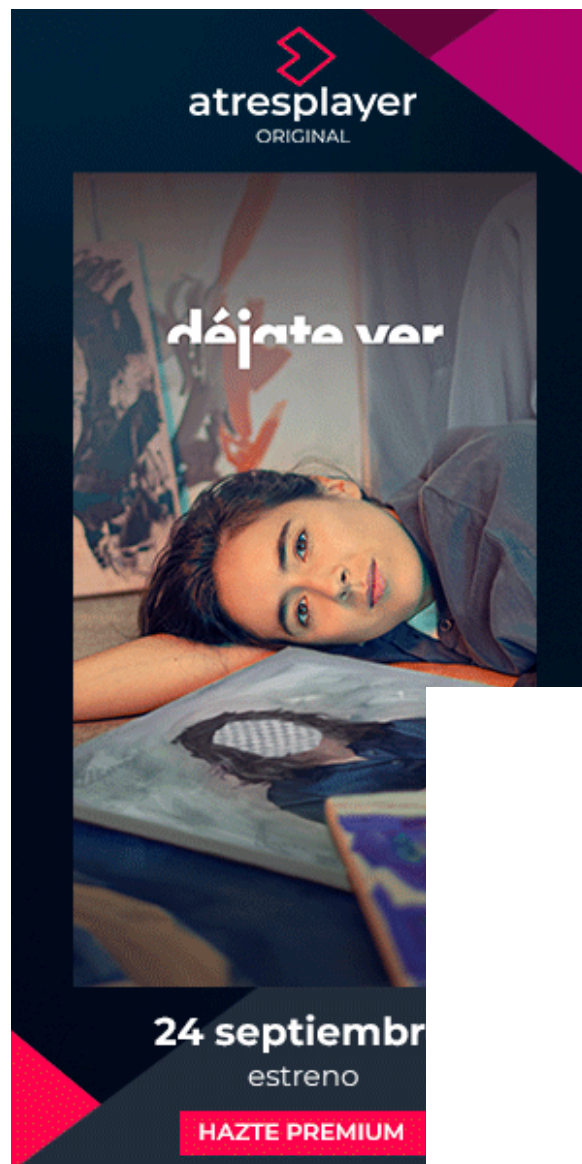


**Constantes y Vitales**



Madrid | 13/09/2023

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 se ha convertido 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 de 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", continúa 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.



Una mujer sufriendo migrañas | antena3.com

"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... [Las mujeres padecen más migrañas que los hombres](#)**



## Un 72% de los españoles ve "adecuado" atar a las personas con alzhéimer

Uno de cada tres entrevistados -en mayor porcentaje los hombres- creen que la enfermedad se puede curar (33,20%), frente a 2 de cada 3 que indica lo contrario (66,80%), con datos de una encuesta realizada por Sanitas



Nieves Salinas

13-09-23 | 12:56



Demencia, alzheimer.

PUBLICIDAD

Interesantísimos y sorprendentes datos de una encuesta publicada por Sanitas con motivo del Día Mundial del Alzhéimer, que se celebra cada 21 de septiembre, y la percepción de la población española sobre la enfermedad. Con conclusiones como que un **72% de los entrevistados** -principalmente los hombres- creen que "es adecuado" que las personas con alzhéimer avanzado sean cuidadas con sujeciones físicas y/o tranquilizantes (72,37%). También que uno de cada tres españoles -otra vez, en mayor porcentaje, los hombres- creen que se puede curar (33,20%) -pese a que es una enfermedad neurodegenerativa que no tiene cura-, frente a 2 de cada 3 que indica lo contrario (66,80%).

Son conclusiones del estudio "La percepción de la población española sobre el alzhéimer" que ha publicado este miércoles la compañía privada Sanitas sobre una muestra de 1.006 individuos de 25 a 75 años de edad. Los datos se recogieron en julio de este año.

En España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se diagnostican cada años unos 40.000 nuevos casos y se estima que el 80% de los que aún son leves, están sin diagnosticar. Esta enfermedad además constituye la primera causa de demencia (hasta el 70%) en los países desarrollados y presenta un importante impacto socio-sanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en el adulto.

### Sujeciones en las residencias

Sobre las sujeciones, físicas o farmacológicas, uno de cada tres encuestados indica que sólo se deberían de a cuidar con sedantes y otros tranquilizantes (33,20%) y el 5,86% solo con sujeciones físicas, mientras que el 33,30% señala que se deberían de cuidar a las personas con alzhéimer avanzado con ambas opciones. Sin embargo, el 28% piensa que no se deberían de cuidar con ninguna de estas opciones (27,63%). Sanitas Mayores precisa que, en su caso, defiende el cuidado sin sujeciones físicas y la racionalización de psicofármacos en todos sus centros dado los beneficios que suponen para la calidad de vida y salud de los mayores.



ENTRA

-Publicidad-

14 septien  
CET

sa ca Tarragona Reus Nàstic Bombers Deportes Mossos D'Esquadra Fútbol Sucesos Catalunya Salou Can

-Publicidad-

[CUI](#)

# La migranya: molt més que un simple mal de cap

La malaltia afecta més de 5 milions de persones a Espanya i més d'1,5 milions pateixen mal de cap més de quinze dies al mes

13 septiembre 2023 11:31 | Actualizado a 13 septiembre 2023 11:55

Publicidad





ENTRA

-Publicidad-



Els tractaments preventius es recomanen per a aquelles persones que tenen més de tres crisis de migranya al mes. FOTO: GETTY IMAGES

Un artículo de **Diari de Tarragona**

Se lee en **2** minutos

Participa:



★★★★★ 0

Comparte en:



Temas: [Catalunya](#) [España](#) [Salud](#) [Salut](#)

Publicidad



ENTRA

produir episodis recurrents de **dolor intens**, discapacitant, que es descriu com a pulsatiu, i que sovint va -Publicidad-anyats d'altres símptomes com a nàusees, vòmits, sensibilitat a la llum i al so i, en un 30% dels casos, a altres símptomes neurològics anomenats 'aura', entre els quals es poden incloure alteracions en la visió, trastorns sensitius o dificultats en la parla». Amb aquestes paraules, el **Dr. Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, advertia ahir, coincidint amb el **Dia Internacional d'Acció Contra la Migranya**, dels efectes de la malaltia en la qualitat de vida dels pacients.

-Publicidad-

---

**Tractaments:** «La principal conseqüència d'un mal maneig de la migranya és el deteriorament de la qualitat de vida de la persona i que el dolor es cronifiqui, perquè la migranya pot evolucionar cap a una forma crònica si no es tracta correctament», adverteix el Dr. Pablo Irimia. Així, el tractament ha de ser individualitzat: «Existeixen novetats en el camp dels denominats fàrmacs preventius (per a reduir la freqüència de crisis de migranya), amb l'ús d'anticossos monoclonals anti-CGRP, específics per a aquesta malaltia, i l'arribada dels 'gepantes'. A més, aviat estaran disponibles nous fàrmacs per al tractament de les crisis de dolor com els 'gepantes' i 'ditanes'. En general, els tractaments preventius es recomanen per a aquelles persones que tenen més de tres crisis de migranya al mes».

---

De fet, es tracta d'una malaltia neurològica que, segons dades de la SEN, afecta a més de 5 milions de persones a Espanya. **La migranya és, a més, a tot el món, la tercera malaltia més freqüent i la segona causa de discapacitat.**

En aquest sentit, l'especialista assegura que «les crisis de migranya són de gran intensitat, molt discapacitants i impedeixen que el pacient pugui fer vida normal. A més, depenent de la freqüència en la qual apareguin aquests episodis de mal de cap, la discapacitat serà major». Així, afegeix el doct Publicidad



ENTRA

Publicidad

Pel la incidència de la malaltia, la migranya és una de les cefalees primàries més freqüents a Espanya, ja que afecta aproximadament a un 14% de la població. I, encara que és una malaltia que pot debutar en persones de tota mena i edats, en aproximadament **un 80% dels casos es dona en dones en edats compreses entre els 20 i els 50 anys**. Un predomini femení que també es dona en altres etapes de la vida, per exemple, un 9% de les nenes europees pateixen migranya enfront del 5% dels nens.

## Diagnòstic

Així mateix, des de la Sociedad Española de Neurología adverteixen que la migranya és una malaltia infradiagnosticada. «Estimem que més d'un 40% de les persones que pateixen migranya a Espanya estan encara sense diagnosticar», destaca el Dr. Pablo Irimia, qui afegeix que «són principalment dues les raons: perquè els seus símptomes sovint es confonen amb altres tipus de mal de cap, la qual cosa porta a un diagnòstic erroni o a no buscar atenció mèdica específica, i perquè encara existeixen moltes persones que consideren que és un problema sense solució i utilitzen fàrmacs per al dolor que puguin adquirir sense prescripció mèdica. **Estimem que almenys un 25% dels pacients amb migranya no ha consultat mai la seva malaltia amb un metge**».

---

## Comentarios

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

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



-Publicidad-



---

Publicidad

Portada » La toxina botulínica como tratamiento preventivo seguro de la migraña

# La toxina botulínica como tratamiento preventivo seguro de la migraña

Actualizado el 12 septiembre, 2023



Se cree que más del 10% de la población adulta occidental sufre migraña. A nivel mundial se trata de la sexta enfermedad más prevalente. Según la Sociedad Española de Neurología **más de 5 millones de españoles** padecen migraña, siendo el trastorno neurológico con mayor prevalencia.



## Tipos de migraña

La mayoría sufre **migraña esporádica** y consigue aliviarlo con analgésicos o **tratamientos específicos como los triptanes y los gepantes**.

Estos últimos son más novedosos y son antagonistas del CGRP (péptido que se cree el causante de la migraña) y son una alternativa a los triptanes. Los analgésicos siempre **deben tomarse al principio de la migraña** para que sean más efectivos.

En algunas personas, la frecuencia de la migraña va progresando y tienen dolor varios días al mes. Cuando el dolor de cabeza aparece al mes durante 15 o más días durante al menos 3 meses, se denomina **migraña crónica**.

Los **factores de riesgo** para padecer migraña crónica son el sexo femenino, la edad avanzada o la herencia genética, ansiedad, depresión, estrés, trastornos del sueño, abuso de analgésicos y abuso de cafeína, la obesidad y la elevada frecuencia de ataques de migraña.

## Tratamientos preventivos contra la migraña

El tratamiento preventivo **disminuye la frecuencia e intensidad de las crisis de migraña** y se recomienda empezar por este primer paso cuando se sufren 3 o más crisis al mes o cuando el dolor dura varios días o es muy intenso y no desaparece con analgésicos.

Los tratamientos preventivos más utilizados son la **amitriptilina, betabloqueantes y antiepilépticos como el topiramato**.

En el caso de que no sean eficaces, no se puedan tomar por alguna contraindicación o cuando se han probado otros medicamentos preventivos sin buenos resultados, **la toxina botulínica** (comúnmente conocida como bótox) está indicada especialmente en personas que sufren migraña crónica (dolor 15 o más días al mes y especialmente con crisis que duran 4 horas o

El bótox **también se indica en personas que sufren migraña episódica de alta frecuencia** (más de 3 dolores de cabeza al mes) que no mejoran o no toleran los tratamientos preventivos orales.

La toxina botulínica **se inyecta en el cuero cabelludo**, con una aguja muy pequeña, en las zonas donde se encuentran las terminaciones nerviosas responsables del dolor de cabeza.

Por lo general, en una sesión se inyecta una pequeña cantidad en 31 puntos, aunque a veces es preciso aumentar hasta 39 si la cefalea es muy intensa.

Algunos pacientes notan el efecto muy rápido, a los 3 días, pero **lo habitual es que el alivio se note entre los 10-14 días tras la infiltración**.

Aunque más de la mitad de los pacientes notan gran mejoría desde la primera sesión, algunas personas necesitan **2 o 3 infiltraciones** antes de empezar a mejorar.

El efecto de la toxina botulínica no es permanente, por lo que es preciso **repetir las sesiones cada 3 meses**, aunque este intervalo puede variar para otras enfermedades. El tratamiento puede mantenerse durante años, ya que sus efectos secundarios son leves y transitorios (dolor en el punto de inyección o leve debilidad muscular transitoria) y ha demostrado que sigue siendo **eficaz y seguro a largo plazo**.

## Otros tratamientos preventivos contra la migraña

Recientemente, como otro de los tratamientos preventivos contra la migraña se han autorizado en España los siguientes anticuerpos monoclonales de administración subcutánea: erenumab, galcanezumab y fremanezumab.

**Estos tratamientos se pueden prescribir si previamente los tratamientos preventivos de primera línea y el Bótox® han fracasado.**

Debe evaluar su beneficio terapéutico tras 3 meses, ya que **para considerar el tratamiento eficaz se debe conseguir** [Política de cookies](#) **de al**

**menos el 50% de los episodios** mensuales tras 3 meses desde el inicio de tratamiento.

Al ser estos fármacos de reciente comercialización, hemos de ver su efectividad y seguridad en la práctica clínica habitual. Los principales efectos secundarios son gastrointestinales.

Si padeces de migraña o crees que podrías padecerlo, **ipide una cita con nuestra especialista en Neurología y deja que te ayudemos!**

---

Publicado en: **Neurología**

### Buscar artículo o especialidad

### Entradas recientes

- » **La toxina botulínica como tratamiento preventivo seguro de la migraña**
- » **Artrosis degenerativa: qué es, síntomas y qué tratamientos existen**
- » **Valoración del suelo pélvico postverano**
- » **Tendinopatías: qué son, tipos y tratamientos**
- » **¿Es hereditaria la enfermedad de Alzheimer?**

### Categorías

- » **Aesthetic Dermatology**
- » **Alergología e Inmunología Clínica**
- » **Allergology and Clinical Immunology**
- » **Aparato locomotor y reumatología**
- » **Cirugía Plástica**

**dermatología estética**

**terioro cognitivo**

Política de cookies

# ¿Tienes más de 60 años y te cuesta dormir? Un paseo matinal de 30 minutos ayuda

La luz natural es una aliada fundamental para el buen descanso



Yolanda Veiga

Seguir

Jueves, 14 de septiembre 2023, 00:11

Comenta







## Un 72% de los españoles ve "adecuado" atar a las personas con alzhéimer

Uno de cada tres entrevistados -en mayor porcentaje los hombres- creen que la enfermedad se puede curar (33,20%), frente a 2 de cada 3 que indica lo contrario (66,80%), con datos de una encuesta realizada por Sanitas



Nieves Salinas

13-09-23 | 11:56



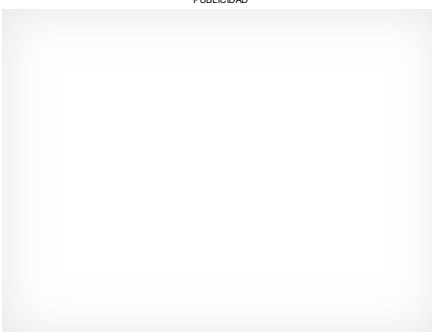
Demencia, alzheimer.

PUBLICIDAD

Interesantísimos y sorprendentes datos de una encuesta publicada por Sanitas con motivo del Día Mundial del Alzhéimer, que se celebra cada 21 de septiembre, y la percepción de la población española sobre la enfermedad. Con conclusiones como que un **72% de los entrevistados** -principalmente los hombres- creen que "es adecuado" que las personas con alzhéimer avanzado sean cuidadas con sujeciones físicas y/o tranquilizantes (72,37%). También que uno de cada tres españoles -otra vez, en mayor porcentaje, los hombres- creen que se puede curar (33,20%) -pese a que es una enfermedad neurodegenerativa que no tiene cura-, frente a 2 de cada 3 que indica lo contrario (66,80%).

Son conclusiones del estudio "La percepción de la población española sobre el alzhéimer" que ha publicado este miércoles la compañía privada Sanitas sobre una muestra de 1.006 individuos de 25 a 75 años de edad. Los datos se recogieron en julio de este año.

PUBLICIDAD



En España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se diagnostican cada años unos 40.000 nuevos casos y se estima que el 80% de los que aún son leves, están sin diagnosticar. Esta enfermedad además constituye la primera causa de demencia (hasta el 70%) en los países desarrollados y presenta un importante impacto socio-sanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en el adulto.

### Sujeciones en las residencias

Sobre las sujeciones, físicas o farmacológicas, uno de cada tres encuestados indica que sólo se deberían de a cuidar con sedantes y otros tranquilizantes (33,20%) y el 5,86% solo con sujeciones físicas, mientras que el 33,30% señala que se deberían de cuidar a las personas con alzhéimer avanzado con ambas opciones. Sin embargo, el 28% piensa que no se deberían de cuidar con ninguna de estas opciones (27,63%). Sanitas Mayores precisa que, en su caso, defiende el cuidado sin sujeciones físicas y la racionalización de psicofármacos en todos sus centros dado los beneficios que suponen para la calidad de vida y salud de los mayores.



Jueves, 14 de Septiembre de 2023 | Teléfono: 986 438 020

Portada Nacional CC.AA. Internacional Opinión Actualidad Empresa Actualidad Sanitaria A Fondo EM 20 Aniversario

Buscar

Noticias | Economía

## Ceafa reivindica la innovación como 'una cuestión prioritaria' para avanzar en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer

Atrás

Redacción EM 13-09-2023



Bajo el lema 'Integrando la innovación' La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa) ha reivindicado la necesidad de establecer como "prioritaria" una cuestión tan compleja como la innovación, con el fin de avanzar para conseguir mejores condiciones de calidad de vida para las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia y sus familias.

Así lo ha manifestado la presidenta de Ceafa, Mariló Almagro, durante la celebración de la jornada 'Integrando la innovación. De la investigación al paciente' que ha tenido lugar esta mañana en la sede de la Fundación Bidaforma en Málaga para conmemorar el Día Mundial del Alzheimer, que se celebra cada 21 de septiembre.

A la inauguración también acudieron la vicepresidenta tercera de Ciudadanía y Equilibrio Territorial de la Diputación de Málaga, Antonia Ledesma; el delegado de Salud y Consumo de Málaga, Carlos Bautista Ojeda; el concejal de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Málaga, Francisco Santos; la secretaria General de Inclusión Social de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía, Ana Vanessa García; así como el presidente de la Fundación Bidaforma, Leandro Martínez y la presidenta de la confederación andaluza de Alzheimer, Ángela García, quienes se dirigieron a los asistentes, presentes y virtuales, para darles la bienvenida y mostrar su sensibilidad con la problemática del Alzheimer y las demencias.

Tras más de 20 años de espera, en 2023 ha habido noticias prometedoras para más de 1.200.000 de personas afectadas por alguna demencia en España. "La aparición de nuevos fármacos que prometen ralentizar de manera significativa la progresión del Alzheimer en personas diagnosticadas en fases incipientes de la enfermedad supone un halo de esperanza a todos", afirmó la presidenta.

Durante su intervención, la presidenta de [Ceafa](#) también señaló que aún queda mucho margen para la innovación en el ámbito del Alzheimer. "Debemos seguir trabajando con fuerza para luchar por nuestras reivindicaciones, a la vez que las compartimos con toda la sociedad, con los agentes relacionados con el abordaje y tratamiento de la enfermedad y, sobre todo, con las Administraciones, quienes tienen la responsabilidad de legislar y establecer mejores marcos de vida para las personas con Alzheimer", apuntó la presidenta de Ceafa.

### ESCENARIO DE ESPERANZA

En momento actual, en el que se ha dibujado un escenario de esperanza ante la aparición de nuevos fármacos que pueden ralentizar la evolución de la enfermedad, representantes del ámbito sanitario y pacientes reflexionaron y debatieron en una mesa redonda sobre el futuro que se abre a partir de ahora. La Catedrática de Biología Celular de la Universidad de Málaga y miembro del Centro de Investigaciones Biomédicas en Red sobre Enfermedades Neurodegenerativas (Ciberned), Antonia Gutiérrez, se centró en el tema 'La investigación avanza' en la se aproximó a los progresos de la ciencia en materia de demencia y los nuevos retos de futuro para mejorar las opciones diagnósticas y de tratamiento. Para la doctora se han hecho "grandes avances" en investigación y en conocer más sobre la enfermedad, "pero sigue siendo difícil trasladarlo a la terapia de los pacientes. Aun así, somos muy positivos".

El neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Francisco Javier Garzón, defendió la idea de 'Qué supone para el neurólogo la aparición de nuevas herramientas terapéuticas' y las nuevas perspectivas en el diagnóstico y tratamientos que ofrecen las herramientas terapéuticas. Garzón hizo hincapié en la importancia de la investigación ya que es lo que ha determinado que lleguemos donde estamos: a una nueva era en la enfermedad de Alzheimer. Además, añadió que es importante que el Alzheimer sea considerado una prioridad de salud pública "porque es el punto de partida para tener un diagnóstico precoz". Sobre los tratamientos apuntó que "probablemente surjan nuevos tratamientos con el objetivo de modificar el curso de la enfermedad. El fin es ganar tiempo a la enfermedad, no tanto erradicarla".



Desde la perspectiva de farmacia, el vicepresidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Málaga, Ángel Martín Reyes planteó el tema de 'La farmacia, aliada privilegiada entre la ciencia y el paciente' en la que se habló de los servicios profesionales farmacéuticos asistenciales en el marco de las demencias ante el nuevo escenario. El farmacéutico, puso en valor el servicio de dispensación de las farmacias subrayando que cada vez están más implicadas con las asociaciones.

El miembro del PEPA (Panel de Expertos de Personas con Alzheimer de Ceafa), Kina García, aportó la visión de los pacientes 'El paciente, principio y fin del ciclo de la innovación'. García reivindicó la importancia de los ensayos clínicos y su seguimiento, no solo para los pacientes que participan, también para el futuro de los que vendrán.

#### REIVINDICACIONES

Para concluir, la presidenta de Ceafa también compartió las reflexiones de la entidad sobre lo que es y debe ser innovar en este campo desde el punto de vista asociativo. El eje central de estas reivindicaciones y propuestas se centra en 12 ámbitos identificados de innovación:

1. Innovación y los nuevos paradigmas de investigación. Innovar es estar al lado de la investigación, defendiéndola y apoyando, en la medida de lo posible, los diferentes procesos que esta comprende. En particular, ofreciendo la estructura asociativa como herramienta privilegiada para el reclutamiento de potenciales voluntarios participantes en ensayos clínicos en curso o futuros.

2. Innovación y Terapias no Farmacológicas. Innovar es seguir avanzando en la mejora -en cantidad y calidad- de las terapias no farmacológicas, como medio que asegura la ralentización de la enfermedad de Alzheimer y, por tanto, la dependencia asociada a esta enfermedad.

3. Innovación temas ocultos. Innovar es explorar la demencia y sus consecuencias desde ámbitos que tradicionalmente no han sido tenidos en consideración y querer comprender cómo diferentes religiones y culturas, afrontan el problema de la demencia y del cuidado de acuerdo a sus creencias o costumbres.

4. Innovación y modelo asociativo. Innovar es buscar la adaptación y modernización del modelo asociativo para que pueda dar respuesta eficaz y adecuada a los nuevos perfiles de personas afectadas utilizando las herramientas idóneas en cada caso.

5. Innovación y concienciación social. Innovar es seguir confiando en que la sociedad pueda tomar conciencia de este problema sociosanitario y actuar como agente de protección de las personas y de generación de tranquilidad para las familias.

6. Innovación y la implicación de las administraciones. Innovar es seguir insistiendo de manera decidida ante las Administraciones sobre la necesidad de que estas actúen en consecuencia y de manera proporcional a la magnitud del problema que representa el Alzheimer en particular y la demencia en general para las personas, las familias y la sociedad.

7. Innovación y sinergias con terceros. Innovar es buscar sinergias y colaboraciones con otras entidades, públicas y privadas, vinculadas con el abordaje integral del Alzheimer para construir acciones que tengan como finalidad última atender las necesidades (de todo tipo) de las personas.

8. Innovación y la involucración de las personas. Innovar es reconocer que las personas con Alzheimer o con cualquier tipo de demencia siguen manteniendo intacta su naturaleza como personas, dotadas de derechos y merecedoras del respeto que su dignidad exige.

9. Innovación y formación. Innovar es seguir apostando por la educación y la formación como medio para avanzar en la lucha contra el Alzheimer y apostar por mejorar las competencias técnicas de todos los profesionales implicados en el abordaje integral del Alzheimer y las demencias.

10. Innovación y la integración tecnologías. Innovar es reflexionar sobre la utilidad actual y futura de las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito del Alzheimer, trascendiendo las aplicaciones más comunes y extendidas en el ámbito de la investigación, y acercarse a soluciones al alcance de las personas afectadas, sus familiares y entidades

11. Innovación y comunicación interna y externa. Innovar es optimizar los canales de comunicación interna, descendente, pero sobre todo ascendente, para garantizar los flujos de información y participación de todas las entidades miembro de la estructura confederal.

12. Innovación y las relaciones con medios de comunicación. Innovar es seguir trabajando por convencer a los medios de comunicación para que huyan de planteamientos sensacionalistas y convertirlos en altavoces para la denuncia, reclamación y reivindicaciones de políticas necesarias para mejorar la protección sociosanitaria de las personas afectadas por Alzheimer.

En definitiva, "desde Ceafa creemos que innovar es continuar con nuestro trabajo, tal como lo llevamos haciendo durante más de 35 años", apuntó la presidenta.



#### EDICIONES AUTONÓMICAS

##### Andalucía

Loles López anuncia la puesta en marcha de un proyecto piloto de cuidados intermedios  
Junta y UMA inauguran el primer prototipo de casa tecnológica para mejorar la calidad de vida de las personas con dependencia  
Andalucía contará este año con 1.970 plazas más para personas en situación de dependencia

##### Castilla y León

La Consejería de Familia subvenciona con 15 millones la adaptación de centros públicos y privados al nuevo modelo de atención de residencia  
La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades y la Fundación Aspaym ponen en marcha el programa 'Generaciones Activas'  
Sale a licitación el servicio de catering que elabora las comidas del Complejo Asistencial de Zamora por un importe de 399.709 euros

##### Euskadi

Gipuzkoa aprueba las nuevas subvenciones para os proyectos de innovación social en los que invertirá 1,2 millones de euros  
Las personas mayores de Vitoria-Gasteiz pueden acudir a los partidos del Alavés en los triciclos de 'En bici sin edad'  
La Diputación de Gipuzkoa apuesta por el empleo, la protección familiar y las políticas sociales como prioridades

##### Galicia

La Xunta atendió a más de 50.000 personas mayores a través del programa de 'Coidados porta a porta'  
Comienza la construcción de la residencia de mayores y el senior living de Ilunion en Pontevedra  
'Los medios de comunicación juegan un papel importante para difundir las quejas, pero son los mayores los que tienen la sartén por el mango'



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

# Un 72% de los españoles ve "adecuado" atar a las personas con alzhéimer

Nieves Salinas

8-10 minutos

---

**Interesantísimos y sorprendentes datos** de una encuesta publicada por **Sanitas** con motivo del **Día Mundial del Alzhéimer**, que se celebra cada 21 de septiembre, y la percepción de la población española [sobre la enfermedad](#). Con conclusiones como que **un 72% de los entrevistados** -principalmente los hombres- creen que "es adecuado" que las personas con alzhéimer avanzado **sean cuidadas con sujeciones físicas y/o tranquilizantes (72,37%)**. También que uno de cada tres españoles -otra vez, en mayor porcentaje, los hombres- creen que se puede curar (33,20%) -pese a que es una enfermedad neurodegenerativa que no tiene cura-, frente a 2 de cada 3 **que indica lo contrario (66,80%)**.

Son conclusiones del estudio '**La percepción de la población española sobre el alzhéimer**' que ha publicado este miércoles la compañía privada Sanitas **sobre una muestra de 1.006 individuos** de 25 a 75 años de edad. Los datos se recogieron en julio de este año. **Sanitas Mayores precisa que, en su caso**, defiende "el cuidado sin sujeciones físicas" y [la racionalización de psicofármacos](#) en todos sus centros dado los beneficios que suponen "para la calidad de vida y **salud de los**








# News·ES *EURO*



[Home](#) [News ES Euro](#) > [Negocio](#)

## IX Edición de Espacio Ictus “La importancia del tiempo ante el ictus” – .

NEGOCIO Shirley  Mow  about 21 hours ago  **REPORT**



---

**Espacio de trazo** un punto de encuentro para la salud, un espacio abierto de diálogo e intercambio de conocimientos y experiencias sobre el ictus, creado por la Fundación Freno al ICTUS, presenta el **25 de septiembre** de 2023 el **IX Edición de Espacio Ictus “La importancia del tiempo previo al ictus”** en **10.00 horas** en **CaixaForum Atocha (P.º del Prado, 36, Madrid)**.

Para la realización de esta actividad, la Fundación Freno Al Ictus contará con la participación de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el **Sociedad Española de Neurosonología (SONES)**, el **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV)** el **Grupo Español de Neurorradiología Intervencionista (GeNI)** y el **SUMA 112** quienes discutirán cómo acelerar la cadena de supervivencia contra el ictus, los beneficios de las unidades de ictus, las nuevas técnicas y tratamientos para el ictus, el protocolo de emergencia “código ictus” y la importancia de crear “espacios cerebrales protegidos” en la sociedad.

## Datos y registro

- **Fecha:** 25 de septiembre.
- **Hora:** 10:00 a 12:00 horas (registro 9:45 horas).
- **post-catering**
- **Lugar:** CaixaForum (P.º del Prado, 36, Madrid).
- **Participar:**



**¿Te aburren las telenovelas? Estas 8 series cambiarán tu opinión**

Brainberries



**7 datos interesantes sobre Emma García que debes saber**

Brainberries



**La superestrella del mundo del Fitness regresa sin anabólicos**

Brainberries



**10 datos extraños sobre “La fea más bella” que querrás conocer**

Brainberries

---

1. **Dr. Jorge Rodríguez Pardo de Donlebún**, Neurólogo del Hospital Universitario La Paz. IdiPAZ. Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurosonología (SONES). Representante del GEECV de la Sociedad Española de Neurología. **Dr. Manuel Moreu Gamazo**, Neurorradiólogo intervencionista del Hospital Clínico San Carlos. Miembro del Grupo Español de Neurorradiología Intervencionista (GeNI).

infosalus / actualidad

## CEAFA reivindica la innovación como "prioritaria" para avanzar en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer



Imagen de la jornada de organizada por CEAFA.

- CEAFA

Infosalus

Publicado: miércoles, 13 septiembre 2023 17:28

@infosalus\_com



✉ Newsletter

MADRID, 13 Sep. (EUROPA PRESS) - La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) ha reivindicado la necesidad de establecer como "prioritaria" la innovación para conseguir mejores condiciones de calidad de vida para las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia y sus familias.

Así lo ha manifestado la presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, durante la celebración de la jornada 'Integrando la innovación. De la investigación al paciente' que ha tenido lugar este miércoles en Málaga para conmemorar el Día Mundial del Alzheimer, que se celebra el 21 de septiembre.

La confederación ha celebrado que "tras más de 20 años de espera", en 2023 haya habido "noticias prometedoras" para más de 1.200.000 de personas afectadas por alguna demencia en España.







BIENVENIDOS AL FUTURO DE LAS FARMACIAS



TE RECOMENDAMOS



Asocian alergias infantiles con bacterias intestinales



Hallan una asociación entre síndrome del intestino irritable y una ...



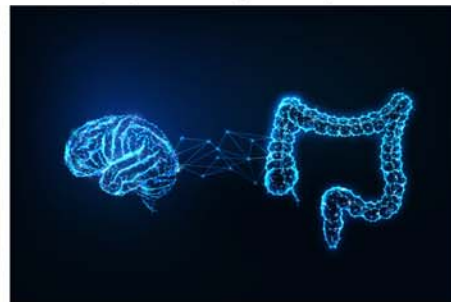
Laboratorios Heel participa en el XIV Workshop 2023 de SEMIPyP



Eje intestino-cerebro: clave en los estados de ánimo



La dieta materna podría reducir el riesgo de asma infantil (rango en farmacias)



Psicobióticos: probióticos y salud mental

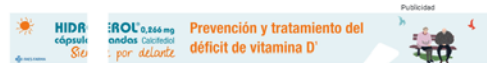


Farmacéutico/a sustituto/a en Barcelona  
 Técnico/a de Farmacia MAÑANAS Sant Cugat  
 FARMACÉUTICO TURNO TARDE  
 Adjunt tardes fcia Barcelona  
 ¡Únete a nuestra segunda farmacia! ¡SEGUIMOS CRECIENDO!  
 FARMACÉUTICO/A SUSTITUTO/A BARCELONA



Descubra  
 nuestra  
 web





Atención al paciente | **ADICIÓN** | LA INNOVACIÓN MÉDICA

## ¿Es la migraña hereditaria?

En la actualidad se desconoce el motivo por el que unas personas sufren migraña y otras no, pero sí se ha comprobado que, en ocasiones, "existe un componente familiar o hereditario".



13/09/2023



En la actualidad se desconoce el motivo por el que unas personas sufren migraña y otras no, pero sí se ha comprobado que, en ocasiones, "existe un componente familiar o hereditario", según ha resaltado el jefe de servicio de Neurología de Olympia Quirónsalud, **Rafael Arroyo**.

Con motivo del Día Internacional contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre, Arroyo ha recordado que existe un **"claro predominio de la enfermedad en mujeres"** y que se considera la cefalea primaria más frecuente entre pacientes jóvenes.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que la migraña afecta a más de cinco millones de personas en España y, de ellos, 1,5 millones sufren migraña crónica, llamada así cuando los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes.

Tal y como describe Arroyo, la migraña es uno de los dolores de cabeza, lo que se conoce como cefalea, más frecuentes. Respecto a sus síntomas, el especialista destaca que, habitualmente, este dolor de cabeza se define como hemisférico, es decir, que duele la mitad de la cabeza.

Además, en muchas ocasiones va acompañada de náuseas y, en algunos casos, de vómitos. **"Es una enfermedad importante por el elevado número de pacientes que la padecen y por las limitaciones que tiene este dolor en las actividades de la vida cotidiana"**, ha señalado el neurólogo.

La duración de esta cefalea puede oscilar entre cuatro y 72 horas, lo que se define como migraña episódica. **"Se considera una persona migrañosa aquella que ha tenido cinco o más episodios de estas características"**, ha añadido el experto.

Según el especialista, debido a la peor evolución, existe un porcentaje de migrañas episódicas que terminan transformándose en crónicas. **"Este tipo de migraña da lugar a más de 15 episodios, de las características mencionadas anteriormente, al mes. Son cefaleas de más difícil control y de peor pronóstico y tratamiento"**, ha indicado.

Además, apunta a las alteraciones hormonales como otro aspecto importante. En ese sentido, **"antes o durante la menstruación, es muy frecuente que aparezcan migrañas. También sabemos que, cuando llega la menopausia, muchas pacientes que tienen migrañas, ven cómo desaparece el dolor de cabeza"**.

Otros factores que pueden tener que ver con la aparición de la migraña están relacionados con la alimentación, **"como es el caso del chocolate, las comidas que llevan glutamatos, así como la ingesta de alcohol y, sobre todo, de vino"**. Las alteraciones del sueño también influyen en gran medida, indica el profesional.

### Avances en el tratamiento

Respecto al tratamiento de la migraña, Arroyo sostiene que, actualmente, existen dos tipos, **"el que utilizamos en los ataques agudos y otro que, a veces, empleamos para la prevención de los episodios de migraña"**.

Ante el dolor leve o moderado, el neurólogo destaca los medicamentos analgésicos o antiinflamatorios y asegura que es fundamental **"tomarlos muy, muy deprisa. El mejor analgésico es el que se toma antes, es decir, a del dolor de cabeza tipo migraña"**.



Cuando esos medicamentos no alivian los síntomas porque el dolor ya es severo, el especialista asegura que, desde hace varios años, existen unos tratamientos específicos antimigrañosos para el ataque agudo, "que los llamamos el grupo de medicamentos de los triptanes. Actualmente, hay varios y se sigue desarrollando alguno más. El triptán es un medicamento específico sólo para tratar las migrañas".

En la actualidad, el jefe de Neurología de Olympia asegura que, para paliar la migraña crónica, uno de los avances más importantes que se está desarrollando es la utilización, a veces, de técnicas de toxina botulínica, administrada subcutáneamente en el cuero cabelludo.

"En estos momentos, en nuestros hospitales hemos llevado a cabo muchos de los ensayos clínicos internacionales de estos nuevos medicamentos y, por ejemplo, vamos a desarrollar nuevas toxinas botulínicas tanto para la prevención de la migraña como para mejorar los tratamientos de la migraña crónica", ha finalizado.

#migraña #genética #neurología

Get Notifications



Artículos relacionados



HOYA Vision Care y NIDEK: acuerdo mundial



HOYA Vision Care estrena plataforma destinada a la formación sobre ...



Orbis y HOYA Vision Care se unen para combatir la ...



Lentes solares MiYOSMART, combinación de protección frente a la luz ...



Hoyalux iD LifeStyle 4: lentes LifeStyle diseñadas para facilitar la ...



El CHMP emite opinión positiva de Pluvicto® para el tratamiento ...



[Inicio \(/es\)](#) > [Notas de prensa \(/es/sala-de-prensa\)](#)

> Kern Pharma pone en marcha por tercer año consecutivo su campaña solidaria 'Un abrazo por el Alzheimer'

## NOTAS DE PRENSA

[Notas de prensa \(/es/sala-de-prensa\)](#)

[Imágenes corporativas \(/es/sala-de-prensa/imagenes-corp\)](#)

### FILTRA POR

---

Corporativo

Productos OTC

Productos prescripción

---

### Año

- Todos -



FILTRA

LIMPIAR (/ES/SALA-DE-PRENSA)

### CONTACT

---

#### Lara Guirao

#### Área de Comunicación

Telf: 937 002 525

### DOSSIER DE PRENSA

**Kern Pharma pone en marcha por tercer año consecutivo su campaña solidaria 'Un abrazo por el Alzheimer' (/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer)**



**UN ABRAZO  
POR EL ALZHEIMER**

**¡Participa y  
compártelo!**

**ÚNETE AL MOVIMIENTO**  
Envía una fotografía de tu abrazo solidario

**#UnAbrazoPorElAlzheimer**

Puedes subir tus fotos a [www.unabrazoporelzheimer.com](http://www.unabrazoporelzheimer.com)

**KERN  
PHARMA**

(<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.kernpharma.com%2Fes%2Fsala-de-prensa%2Fkern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer>)

(<https://www.kernpharma.com/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer>)

(<https://www.linkedin.com/shareArticle?url=https%3A%2F%2Fwww.kernpharma.com%2Fes%2Fsala-de-prensa%2Fkern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer&mini=1>)

Un año más, Kern Pharma ha puesto en marcha la iniciativa solidaria *'Un abrazo por el Alzheimer'* con el apoyo de ACE Alzheimer Center Barcelona, entidad dedicada al diagnóstico, tratamiento, investigación y formación sobre esta enfermedad.

Por cada fotografía subida a la web [www.unabrazoporelzheimer.com](http://www.unabrazoporelzheimer.com) (<http://www.unabrazoporelzheimer.com>) en la que se vea un abrazo o que se comparta en RRSS con el hashtag #unabrazoporelzheimer, Kern Pharma donará 1€ a ACE Alzheimer Center Barcelona. La campaña solidaria, que ya ha logrado 10.000€ en sus ediciones anteriores, tiene como objetivo visibilizar las necesidades afectivas de las personas con Alzheimer y recaudar fondos que irán destinados a proyectos de investigación

La campaña está activa desde este 11 de setiembre y hasta el 21, fecha que coincide con el Día Mundial del Alzheimer y día en el que ACE Alzheimer Center Barcelona celebrará *La Nit del Alzheimer*, evento solidario en el que se dan cita la música, la cultura, el arte y el humor. En la actualidad, entre el 30% y el 40% de los casos totales de Alzheimer en España están sin diagnosticar y 1 de cada 2 personas tiene una relación directa o indirecta con la enfermedad.

Kern Pharma lleva años impulsando distintas acciones para pacientes con Alzheimer con el objetivo de mejorar su calidad de vida y la de sus cuidadores y familias. Un claro ejemplo es el proyecto [www.konexionalzheimer.com](http://www.konexionalzheimer.com) (<http://www.konexionalzheimer.com>), que ofrece información para resolver dudas sobre esta enfermedad, asesoramiento a las familias sobre trámites y recursos y materiales de descarga. Una plataforma en la que también colabora ACE Alzheimer Barcelona y la Confederación Española del Alzheimer (CEAFA), además de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que ha avalado todos los contenidos.

El compromiso de Kern Pharma con esta enfermedad se enmarca también en su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, específicamente al ODS3 Salud y bienestar a través del cual impulsa proyectos orientados a mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes.

(<https://www.facebook.com/sharer> (whatsapp://send?text=https: (<https://www.linkedin.com/shareArticle?url=https%3A>  
 a [/sharer.php?u=https%3A](https://www.kernpharma.com/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer) [/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer](https://www.kernpharma.com/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer) [/shareArticle?url=https%3A](https://www.kernpharma.com/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer&mini=1)  
 //www.kernpharma.com [/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer](https://www.kernpharma.com/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer)  
 //www.kernpharma.com [/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer](https://www.kernpharma.com/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer)  
 /es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer) [/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer&mini=1](https://www.kernpharma.com/es/sala-de-prensa/kern-pharma-pone-en-marcha-por-tercer-ano-consecutivo-su-campana-solidaria-un-abrazo-por-el-alzheimer&mini=1))

---



## Un 72% de los españoles ve "adecuado" atar a las personas con alzhéimer

Uno de cada tres entrevistados -en mayor porcentaje los hombres- creen que la enfermedad se puede curar (33,20%), frente a 2 de cada 3 que indica lo contrario (66,80%), con datos de una encuesta realizada por Sanitas



Nieves Salinas

13-09-23 | 12:56



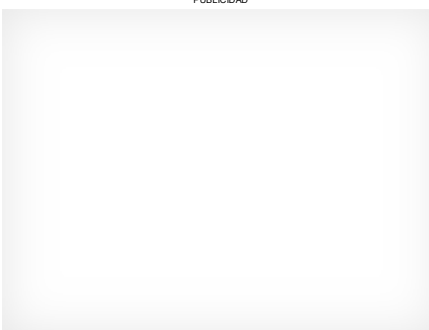
Demencia, alzheimer.

PUBLICIDAD

Interesantísimos y sorprendentes datos de una encuesta publicada por Sanitas con motivo del Día Mundial del Alzhéimer, que se celebra cada 21 de septiembre, y la percepción de la población española sobre la enfermedad. Con conclusiones como que un **72% de los entrevistados** -principalmente los hombres- creen que "es adecuado" que las personas con alzhéimer avanzado sean cuidadas con sujeciones físicas y/o tranquilizantes (72,37%). También que uno de cada tres españoles -otra vez, en mayor porcentaje, los hombres- creen que se puede curar (33,20%) -pese a que es una enfermedad neurodegenerativa que no tiene cura-, frente a 2 de cada 3 que indica lo contrario (66,80%).

Son conclusiones del estudio "La percepción de la población española sobre el alzhéimer" que ha publicado este miércoles la compañía privada Sanitas sobre una muestra de 1.006 individuos de 25 a 75 años de edad. Los datos se recogieron en julio de este año.

PUBLICIDAD



En España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se diagnostican cada años unos 40.000 nuevos casos y se estima que el 80% de los que aún son leves, están sin diagnosticar. Esta enfermedad además constituye la primera causa de demencia (hasta el 70%) en los países desarrollados y presenta un importante impacto socio-sanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en el adulto.

### Sujeciones en las residencias

Sobre las sujeciones, físicas o farmacológicas, uno de cada tres encuestados indica que sólo se deberían de a cuidar con sedantes y otros tranquilizantes (33,20%) y el 5,86% solo con sujeciones físicas, mientras que el 33,30% señala que se deberían de cuidar a las personas con alzhéimer avanzado con ambas opciones. Sin embargo, el 28% piensa que no se deberían de cuidar con ninguna de estas opciones (27,63%). Sanitas Mayores precisa que, en su caso, defiende el cuidado sin sujeciones físicas y la racionalización de psicofármacos en todos sus centros dado los beneficios que suponen para la calidad de vida y salud de los mayores.



## El producto casero ideal para dejar el colchón como nuevo y libre de ácaros

Limpiar nuestra cama es algo esencial para cuidar nuestro estado de salud



Carlos Jover

13·09·23 | 11:25 | Actualizado a las 11:32



El producto casero ideal para dejar el colchón como nuevo y libre de ácaros

PUBLICIDAD

**D**ormir es esencial para un buen **estado de salud** y tener la suficiente energía. Los expertos recomiendan que una persona adulta debería dormir entre **7 o 8 horas diarias**, los beneficios de dormir bien repercuten directamente en la salud. Los problemas asociados a la **falta de sueño** son muy frecuentes en la población mundial y hay que







RECOMENDADOS

El truco de la pastilla de lavavajillas que deja el sofá nuevo y enamora a los amantes de la limpieza

El truco de la esponja en el microondas que enamora a los amantes de la limpieza

El truco del limón en el microondas que ha dejado alucinando a los amantes de la limpieza

# LA PROVINCIA

DIARIO DE LAS PALMAS

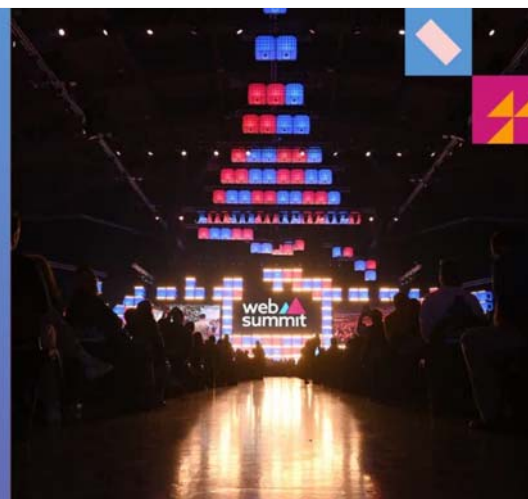


**20% y un 48% de la población española presenta problemas a la hora de ir a dormir** o para mantener un sueño profundo durante toda la noche. Para medir la calidad del sueño se tienen en cuenta **tres factores**: el tiempo total que estamos descansando, el sueño profundo y la frecuencia con la que se interrumpen los ciclos de sueño.

PUBLICIDAD

Last chance  
before prices  
increase

 **web summit**  
LISBON | NOVEMBER 13-16, 2023



Last chance to get your ticket before  
prices increase

[Book Now](#)

 **Web Summit** - Sponsored

Los especialistas lo tienen claro: seguir **una rutina de sueño** es muy importante para poder descansar bien. Irse a dormir siempre a la misma hora, no utilizar dispositivos electrónicos dos horas antes de irse a dormir o utilizar la habitación solo para dormir son algunos de los principales consejos. Pero además, hay que tener en cuenta otro factor de gran importancia: **el estado del colchón**.





Daniel Vascoy

## El producto casero para limpiar el colchón

El colchón es muy importante a la hora de conciliar el sueño. Una cama en mal estado o en la que no se cuida la higiene repercute directamente en el estado de salud. **El polvo, los ácaros y la suciedad** pueden acumularse en el colchón en el que vamos a pasar casi un tercio de nuestro día. Por eso, hay que seguir una rutina de limpieza.

En el supermercado podemos encontrar muchos productos que combaten la suciedad del colchón, pero también se puede recurrir a productos caseros con los que dejar la cama como nueva, libre de la suciedad y con un aroma agradable para cuando vayamos a dormir.

Lidl jubila las bayetas de cocina: el nuevo artículo que enamora a los amantes de la limpieza





Lo primero que es importante realizar es un aspirado previo con el que retirar el polvo de la superficie. Después hay que espolvorear una pequeña capa de **bicarbonato de sodio** para que quede repartido por todo el colchón y **dejar actuar durante 30 minutos**. Una vez haya pasado el tiempo suficiente hay que utilizar un trapo con el que retirar el bicarbonato. Puedes utilizar también el aspirador de mano para quitar los restos.



Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA

Por último, y de forma opcional, se puede esparcir **unas gotas de aceite de árbol de té** para dar un toque agradable a nuestro colchón. Un truco que podemos percibir cuando nos volvamos a acostar en la cama por la noche.

**TEMAS** [limpieza](#) - [trucos caseros](#) - [decoración](#)

## CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Nada se le compara.

**Volkswagen**

Más información

Un cirujano plástico ha desarrollado una solución para todas las mujeres con arrugas

**goldentree.es**

Más información

¿Qué ocurre en una cremación? Un vistazo le sorprenderá

**Cremación | Enlaces Patrocinados**

Más información

Lidl jubila las bayetas de cocina: el nuevo artículo que enamora a los amantes de la limpieza

**La Provincia**

¡Esta mujer arroja un paño con vinagre en su inodoro y mira qué pasa después!

**¿Sabías esto?**

Leer más





La migraña se ha convertido 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 de 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

**La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España** entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla", continúa Irimia. **MÁS DE 1,5 MILLONES PADECEN DOLOR DE CABEZA MÁS DE 15 DÍAS** al año y en un 30% de los casos, a otros síntomas neurológicos llamados "aura". 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 aparecen 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.





Una mujer sufriendo migrañas | antena3.com

"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...** Las mujeres padecen más migrañas que los hombres



Publicidad



Constantes y Vitales



Madrid | 13/09/2023

## TAGS RELACIONADOS

## LOS MAS VISTOS

1

COMPROMISO ATRESMEDIA

**El emocionante gesto de tocar la campana cuando un paciente supera el cáncer**

COMPROMISO ATRESMEDIA

# ¿Tienes más de 60 años y te cuesta dormir? Un paseo matinal de 30 minutos ayuda

La luz natural es una aliada fundamental para el buen descanso



Yolanda Veiga

Seguir

Jueves, 14 de septiembre 2023, 00:11

Comenta





# CEAFA considera la innovación como prioritaria para progresar en el tratamiento del Alzheimer

Por **Redacción** - 13 septiembre, 2023



MADRID, 13 (EUROPA PRESS)

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) ha reivindicado la necesidad de establecer como «prioritaria» la innovación para conseguir mejores condiciones de calidad de vida para las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia y sus familias.

Así lo ha manifestado la presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, durante la celebración de la jornada 'Integrando la innovación. De la investigación al paciente' que ha tenido lugar este miércoles en Málaga para conmemorar el Día Mundial del Alzheimer, que se celebra el 21 de septiembre.

La confederación ha celebrado que «tras más de 20 años de espera», en 2023 haya habido «noticias prometedoras» para más de 1.200.000 de personas afectadas por alguna demencia en España.



«La aparición de nuevos fármacos que prometen ralentizar de manera significativa la progresión del Alzheimer en personas diagnosticadas en fases incipientes de la enfermedad supone un halo de esperanza a todos», ha resaltado la presidenta.

**Leer más: [Revolut ha conseguido dos millones de clientes en España y ha lanzado el IBAN español](#)**

«Debemos seguir trabajando con fuerza para luchar por nuestras reivindicaciones, a la vez que las compartimos con toda la sociedad, con los agentes relacionados con el abordaje y tratamiento de la enfermedad y, sobre todo, con las administraciones, quienes tienen la responsabilidad de legislar y establecer mejores marcos de vida para las personas con Alzheimer», ha apuntado la presidenta de CEAFA.

Durante su participación, la catedrática de Biología Celular de la Universidad de Málaga y miembro del Centro de Investigaciones Biomédicas en Red sobre Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED), Antonia Gutiérrez, se ha centrado en los progresos de la ciencia en materia de demencia y los nuevos retos de futuro para mejorar las opciones diagnósticas y de tratamiento.



¿Qué es la IA?

**Progreso de la mano de la última tecnología**

Patrocinado por Repsol

Para Gutiérrez se han hecho «grandes avances» en investigación y en conocer más sobre la enfermedad, «pero sigue siendo difícil trasladarlo a la terapia de los pacientes. Aun así, somos muy positivos».

El neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Francisco Javier Garzón, ha defendido, durante su participación en la jornada, lo que supone para los profesionales la aparición de nuevas herramientas terapéuticas y las nuevas perspectivas en el diagnóstico y tratamientos que ofrecen estas herramientas.

**Leer más: ["La única obra de teatro escrita por Domingo Villar es publicada por Siruela."](#)**

Garzón ha destacado que es importante que el Alzheimer sea considerado una prioridad de

salud pública «porque es el punto de partida para tener un diagnóstico precoz». Sobre los tratamientos, ha indicado que «probablemente surjan nuevos con el objetivo de modificar el curso de la enfermedad. El fin es ganar tiempo a la enfermedad, no tanto erradicarla».

Para concluir, la presidenta de CEAFA también ha compartido las reflexiones de la entidad sobre lo que es y debe ser innovar en este campo desde el punto de vista asociativo.

Asimismo, ha reivindicado el papel de la innovación en los nuevos paradigmas de investigación; en las terapias no farmacológicas; en los temas ocultos; en el modelo asociativo; y en la concienciación social, entre otros.

## Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

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

Susíbete

- Te recomendamos -

### ¡Hasta el 30 de septiembre!

Comienza Fiat Eco Days.  
Disfruta de nuestras ofertas  
exclusivas

### Autoconsumo y sus beneficios

La energía generada que  
consumimos en el hogar

### La cocina de tus sueños

En IKEA tenemos la cocina que  
se adapta a tus necesidades y  
presupuesto

### IKEA.es

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

### Coche Del Año 2023

Nuevo Jeep Avenger. Aprovecha  
este mes el renting por 249€/mes

### ¡Las mejores series en casa!

Netflix y Prime vienen de serie  
con Pepephone. Tu tarifa por solo  
46,90€

# La innovación es clave para avanzar en el abordaje de la enfermedad, según la Confederación del Alzheimer y otras Demencias

Por **Servimedia** - 13 septiembre, 2023

---

MÁLAGA, 13 (SERVIMEDIA)

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (Ceafa) reivindicó este miércoles la innovación como "una cuestión prioritaria" para avanzar en el abordaje de la enfermedad de alzhéimer, con el fin de avanzar para conseguir mejores condiciones de calidad de vida para las personas con la enfermedad.

Así lo manifestó la presidenta de Ceafa, Mariló Almagro, durante la celebración de la jornada 'Integrando la innovación. De la investigación al paciente' que tuvo lugar en la sede de la Fundación Bidaforma en Málaga para conmemorar el Día Mundial del Alzheimer, que se celebra cada 21 de septiembre.

A la inauguración también acudieron la vicepresidenta tercera de Ciudadanía y Equilibrio Territorial de la Diputación de Málaga, Antonia Ledesma; el delegado de Salud y Consumo de Málaga, Carlos Bautista Ojeda; el concejal de Derechos Sociales del Ayuntamiento de Málaga, Francisco Santos; la secretaria General de Inclusión Social de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad de la Junta de Andalucía, Ana Vanessa García, así como el presidente de la Fundación Bidaforma, Leandro Martínez, y la presidenta de la confederación andaluza de Alzheimer, Ángela García, quienes se dirigieron a los asistentes, presentes y virtuales, para darles la bienvenida y mostrar su sensibilidad con las demencias.

**Leer más: Los nacimientos siguen disminuyendo en la Región con un total de 1.088 en julio, lo que significa un descenso del 8,5% con respecto a 2022**

Tras más de 20 años de espera, en 2023 ha habido noticias prometedoras para más de 1.200.000 de personas afectadas por alguna demencia en España. "La aparición de nuevos fármacos que prometen ralentizar de manera significativa la progresión del alzhéimer en personas diagnosticadas en fases incipientes de la enfermedad supone un halo de esperanza a todos", afirmó la presidenta.

En el momento actual, en el que se ha dibujado un escenario de esperanza ante la aparición de nuevos fármacos que pueden ralentizar la evolución de la enfermedad, representantes del ámbito sanitario y pacientes reflexionaron y debatieron en una mesa redonda sobre el futuro que se abre a partir de ahora.

La Catedrática de Biología Celular de la Universidad de Málaga y miembro del Centro de Investigaciones Biomédicas en Red sobre Enfermedades Neurodegenerativas (Cibermed), Antonia Gutiérrez, se aproximó a los progresos de la ciencia en materia de demencia y los nuevos retos de futuro para mejorar las opciones diagnósticas y de tratamiento. Para la doctora, se han hecho “grandes avances” en investigación y en conocer más sobre la enfermedad, “pero sigue siendo difícil trasladarlo a la terapia de los pacientes. Aun así, somos muy positivos”.



### Tus cosas en orden

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

Patrocinado por Ikea

### **Leer más: El Teatro Circo Price comienza la temporada 2023-2024 con una firme apuesta por la diversidad**

El neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Francisco Javier Garzón, se refirió a las nuevas perspectivas en el diagnóstico y tratamientos que ofrecen las herramientas terapéuticas. Garzón hizo hincapié en la importancia de la investigación, ya que es lo que ha determinado que lleguemos donde estamos: a una nueva era en la enfermedad de Alzheimer. Además, añadió que es importante que sea considerado una prioridad de salud pública “porque es el punto de partida para tener un diagnóstico precoz”. Sobre los tratamientos apuntó que “probablemente surjan nuevos tratamientos con el objetivo de modificar el curso de la enfermedad. El fin es ganar tiempo a la enfermedad, no tanto erradicarla”.

Desde la perspectiva de las farmacias, el vicepresidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Málaga, Ángel Martín Reyes, habló de los servicios profesionales farmacéuticos asistenciales en el marco de las demencias ante el nuevo escenario. El farmacéutico, puso en valor el servicio de dispensación en las farmacias subrayando que cada vez están más implicadas con las asociaciones.

### **Leer más: Cada vez existen más tratamientos para controlar el cáncer**



## de próstata a largo plazo, según un experto destacado

El miembro del Panel de Expertos de Personas con Alzheimer de Ceafa (PEPA), Kina García, aportó la visión de los pacientes. García reivindicó la importancia de los ensayos clínicos y su seguimiento, no solo para los pacientes que participan, sino también para el futuro de los que vendrán.

### Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

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

Suscríbete

- Te recomendamos -



#### ¡Hasta el 30 de septiembre!

Comienza Fiat Eco Days. Disfruta de nuestras ofertas exclusivas



#### Salario emocional

Compensación más allá del dinero



#### Elige tu opción

Quédate con lo que mejor encaje contigo y con tu cocina



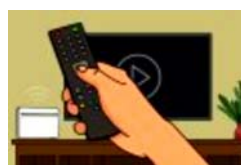
#### La cocina de tus sueños

Encuentra la cocina perfecta para ti por menos de 279 €



#### Coche Del Año 2023

Nuevo Jeep Avenger. Benefíciate de su renting por 249€/mes



#### Ve series sin parar

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



#### SUV CITROËN C5 AIRCROSS

En versión térmica, híbrida o híbrida



#### Aygo X Cross

Muévete con más agilidad gracias la

## BLOG



## ¿Cómo combatir el insomnio?

13/09/23

Cada vez son más las consultas que recibimos en nuestros centros médicos de personas con problemas de **insomnio**. Nuestro ritmo de vida tan ajetreado, el estrés y los malos hábitos parecen estar detrás de los problemas de insomnio de gran parte de la sociedad.

Según un **estudio de la Sociedad Española de Neurología**, más de cuatro millones de adultos españoles sufren insomnio crónico.

Entre los factores que pueden estar afectando a muchos de los adultos con problemas de insomnio, encontramos los cambios biológicos en los patrones de sueño y los ritmos circadianos que

 **Ayuda**

## «Las personas que sufren insomnio ven alterada de manera directa su vida y su salud, deteriorando su calidad de vida.»

Nuestra Coach Sandra Galeano resuelve, en este artículo, cómo podemos mejorar la calidad del sueño a través de unos tips que ya han ayudado a muchos de nuestros pacientes.

### 1 Evitar ver la tele en la habitación

Somos patrones de conducta y el organismo en este caso siempre asociará la cama con el sitio de descanso. Si como hace la mayoría de las personas en nuestra sociedad tienes una televisión en la habitación, ¡error! Para conciliar el sueño [nuestro cerebro necesita oscuridad y ausencia de estimulación](#). Si dormimos con la tele encendida o utilizando algún dispositivo electrónico como un móvil o una tableta la calidad de nuestro sueño se podría ver afectada con el tiempo.

### 2 Evitar hacer siestas

Normalmente, las siestas cortas no deberían estar afectando a la calidad del sueño durante la noche, pero si tienes algún desajuste y te cuesta dormir o coger el sueño cada noche [dormir la siesta podría empeorar la calidad del sueño](#). Las siestas largas o frecuentes pueden interferir con el sueño nocturno.

### 3 No tomar bebidas estimulantes

Según un [estudio sobre bebidas energizantes](#) y estimulantes se *“encontró asociación significativa entre el consumo de este tipo de bebidas y la presencia de síntomas de insomnio, también se hayó que los estudiantes que consumen bebidas energizantes tuvieron 1,78 veces más probabilidad de presentar síntomas de insomnio”*. Estas bebidas afectan al sistema nervioso central y actúan directamente sobre el sueño.

### 4 Dejar de fumar

Estudios recientes han demostrado que fumar antes dormir [favorece el insomnio](#). La nicotina estimula nuestro cerebro consiguiendo interrumpir el sueño y dificultar que podamos conciliarlo.

### 5 Evitar las comidas altas en hidratos de carbono y azúcares

Estos alimentos generan un proceso de alteraciones tanto físicas como psicológicas que produce que el sueño profundo sea más corto de lo que debe. Esta fase del ciclo de sueño es la más importante porque es la



## 7 Disminuir o evitar la ingesta de agua a partir de las 20h

Una buena hidratación es importante para nuestra salud. En el caso de personas que sufren de insomnio aconsejamos hacer la ingesta de agua antes de las 20h, para que nuestro sueño no se vea interrumpido por la necesidad de orinar.

## 8 Hacer estiramientos antes de acostarse

Los estiramientos ligeros, antes de acostarse, pueden ser más efectivos para conciliar el sueño que realizar ejercicios más intensos. Si además se acompañan de técnicas de [meditación](#) como Yoga o Tai Chi aún conseguimos más beneficios.

## 9 Tomar una infusión de plantas sedantes

Plantas naturales como la Amapola o la Pasiflora ayuda [a conciliar el sueño y](#) regulan los estados nerviosos producidos, por ejemplo, por la ansiedad.

## 10 Suplementarse con magnesio y potasio

Ayudan a reducir los calambres musculares nocturnos.

Estos consejos se basan en técnicas del programa que ofrecemos en [Grup Policlínic](#) dirigido por nuestra coach, [Sandra Galeano](#), para el [tratamiento insomnio](#). Aplicando todos estos tips verás una mejora en la calidad del sueño pero si quieres asesoramiento personalizado [estaremos encantados de ayudarte](#).

Y ahora, te invitamos a ver el siguiente video. En el, conocerás a Núria, una mujer que ha enfrentado el [insomnio durante años](#) y que ha tenido la amabilidad de compartir su viaje con nosotros.

Presiona 'Play' para sumergirte en una historia que podría ser muy similar a la tuya y para descubrir cómo Núria logró encontrar alivio después de tantos años.

## Historia real de Núria Serra







ÚLTIMA [Duro temblor les movió el catre a muchos en el centro del país la madrugada](#)

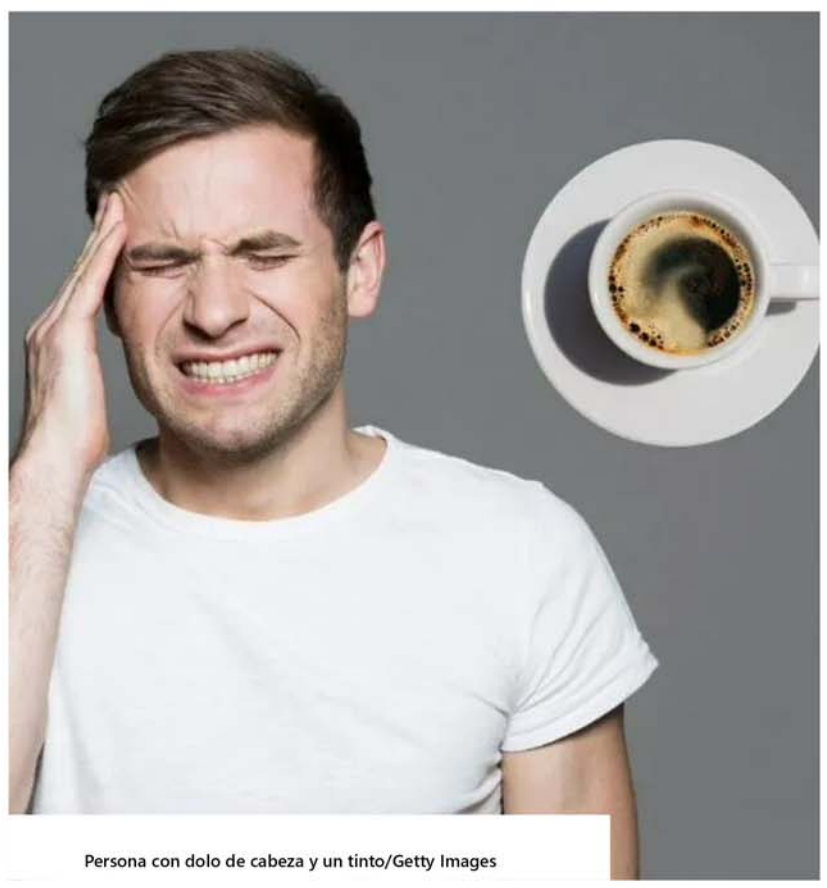
HORA [de este jueves](#)

VIVIR BIEN

# Confirman si el tinto sirve para bajar el dolor de cabeza; respuesta sorprenderá a muchos

Popularmente, se ha hablado sobre el efecto positivo del café para reducir los dolores de cabeza, esto dicen los expertos.

- > [¿Cuánto ganan las tinteras en un día en Bogotá? Se ponen sueldazo y sin jefes](#)
- > [Revelan cifras del negociazo de tintos en Medellín; venden hasta 8.000 diarios](#)



COMPARTIR: | | |

¿De afán? Te lo **resumimos**

GUARDA ESTE ARTICULO

00:0



Todas las noticias de Colombia y el mundo. Deportes, fútbol colombiano, entretenimiento tecnología, última hora.

13 de septiembre de 2023 - 07:03 am

Ver

Usamos "Cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle publicidad





ÚLTIMA

[Duro temblor les movió el catre a muchos en el centro del país la madrugada](#)



HORA

[de este jueves](#)

el cerebro y el sistema nervioso central, que se potencializa con la mezcla de alimentos.

**Además: [Elimine las manchas de vino tinto en la ropa con estos efectivos trucos caseros](#)**

Suele asociarse el consumo de café [con los dolores de cabeza](#), pero, **ante las personas recomiendan tomarse una taza de café al sentir molestia, pero ¿Qué tan efectivo es esto?, le contamos.**

¿Cómo se puede usar el café para quitar el dolor de cabeza?

La cafeína es un alcaloide que está presente en más de 60 especies de plantas, como el té y el café, cada una con una concentración diferente. Por ejemplo, una taza de café suele tener entre 47 y 134 mg de cafeína, y puede variar dependiendo de la variedad de la planta.

Según María Santos, coordinadora del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Mexicana de Neurología, **hay un vínculo entre el alivio del dolor de cabeza y el consumo de café, pues la cafeína suele utilizarse como componente activo en muchos medicamentos que alivian el dolor.**

La asociación del dolor de cabeza con el consumo de [café](#) se debe a que la cafeína **reduce la inflamación de los nervios que suelen originar el dolor de cabeza**, principalmente cuando es migraña, por eso es importante saber diferenciar los tipos de dolor e identificar sus causas.

PROMOCIONADO



**¿Producto importado? El linaje extranjero de la 1ra Dama Mexicana**

Brainberries



**10 ciudades violentas en las que necesitas ojos en la espalda**

Brainberries



**Primerísima primera dama ¿Qué se necesita para dirigir el país?**

Brainberries



**Si lo amas, déjalo ir: La triste respuesta de Sebastián Caicedo**

Brainberries

**Además: [Cuántas tazas de café puede tomar al día: Importante](#)**

## LO ÚLTIMO

VIVIR BIEN

**Barrer en las noches: ¿mito o La verdad detrás de esta creencia popular**

Hace 8 horas

VIVIR BIEN

**¿Se le quemó la arepa? Este es el riesgo al que se expone si consumes alimentos quemados**



Usamos "Cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle publicidad

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

# CEAFA reivindica la innovación como

*Guillermo Peris Peris*

3-4 minutos



MADRID, 13 (EUROPA PRESS)

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) ha reivindicado la necesidad de establecer como "prioritaria" la innovación para conseguir mejores condiciones de calidad de vida para las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia y sus familias.

Así lo ha manifestado la presidenta de CEAFA, Mariló Almagro, durante la celebración de la jornada 'Integrando la innovación'.

De la investigación al paciente' que ha tenido lugar este miércoles en Málaga para conmemorar el Día Mundial del Alzheimer, que se celebra el 21 de septiembre.

La confederación ha celebrado que "tras más de 20 años de espera", en 2023 haya habido "noticias prometedoras" para más de 1.200.000 de personas afectadas por alguna demencia en España.

"La aparición de nuevos fármacos que prometen ralentizar de manera significativa la progresión del Alzheimer en personas diagnosticadas en fases incipientes de la enfermedad supone un halo de esperanza a todos", ha resaltado la presidenta.

"Debemos seguir trabajando con fuerza para luchar por nuestras reivindicaciones, a la vez que las compartimos con toda la sociedad, con los agentes relacionados con el abordaje y tratamiento de la enfermedad y, sobre todo, con las administraciones, quienes tienen la responsabilidad de legislar y establecer mejores marcos de vida para las personas con Alzheimer", ha apuntado la presidenta de CEAFA.

Durante su participación, la catedrática de Biología Celular de la Universidad de Málaga y miembro del Centro de Investigaciones Biomédicas en Red sobre Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED), Antonia Gutiérrez, se ha centrado en los progresos de la ciencia en materia de demencia y los nuevos retos de futuro para mejorar las opciones diagnósticas y de tratamiento.

Para Gutiérrez se han hecho "grandes avances" en investigación y en conocer más sobre la enfermedad, "pero sigue siendo difícil trasladarlo a la terapia de los pacientes. Aun así, somos muy positivos".

El neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN),

Francisco Javier Garzón, ha defendido, durante su participación en la jornada, lo que supone para los profesionales la aparición de nuevas herramientas terapéuticas y las nuevas perspectivas en el diagnóstico y tratamientos que ofrecen estas herramientas.

Garzón ha destacado que es importante que el Alzheimer sea considerado una prioridad de salud pública "porque es el punto de partida para tener un diagnóstico precoz". Sobre los tratamientos, ha indicado que "probablemente surjan nuevos con el objetivo de modificar el curso de la enfermedad. El fin es ganar tiempo a la enfermedad, no tanto erradicarla".

Para concluir, la presidenta de CEAFA también ha compartido las reflexiones de la entidad sobre lo que es y debe ser innovar en este campo desde el punto de vista asociativo.

Asimismo, ha reivindicado el papel de la innovación en los nuevos paradigmas de investigación; en las terapias no farmacológicas; en los temas ocultos; en el modelo asociativo; y en la concienciación social, entre otros.



**19º ANIVERSARIO**

Fundado en noviembre de 2003

Buscar

Opinión

»

Firmas y Blogs

Viñetas

Cartas

Encuestas

España

Mundo

Economía

»

Productividad

Automóviles

Empresas

Deportes

»

Fútbol

Baloncesto

Tenis

Motor

Ciclismo

Cultura

»

Cine

Televisión y Medios

Música

Libros

Sociedad

»

**SIGLO XXI**

Diario digital independiente, plural y abierto



## Sanidad Privada a tu alcance ✕

Elegido mejor seguro de salud de España.  
Comprueba su increíble precio