

SOCIEDAD

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

MARÍA BONILLO

Foto: **Bigstock**

SÁBADO 16 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 medida de la memoria pueden ser



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".

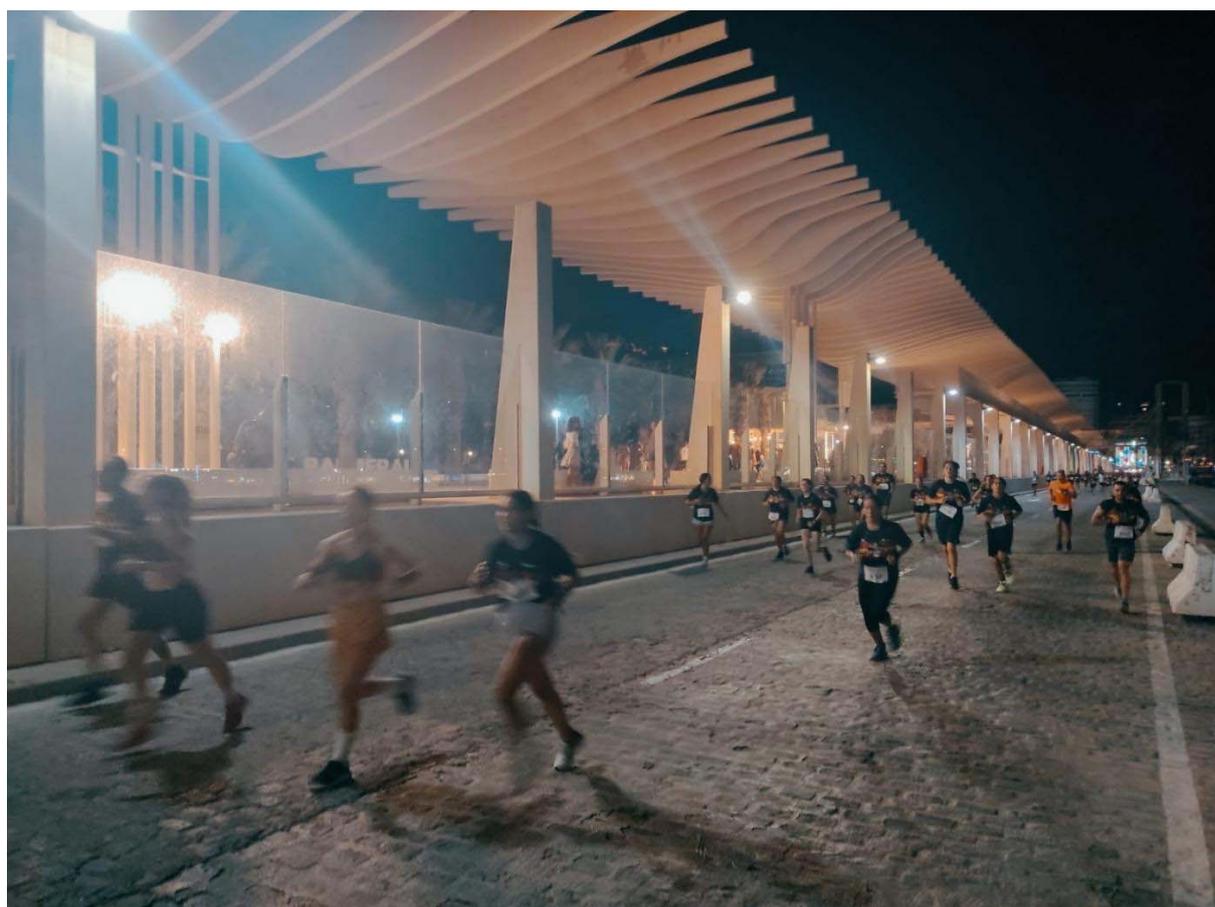
Sobre el autor:

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](#)



1.200 personas corren por la ELA en Málaga en la quinta Ruta 091 de la Policía Nacional



Redacción | Málaga

Publicado: 16/09/2023 · 14:25

Actualizado: 16/09/2023 · 14:25

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad"

La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Así, un total de 1.200 personas corrieron el viernes por la noche por las calles de Málaga capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una enfermedad neurodegenerativa que afecta a entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La cita fue de "éxito absoluto", agotando tanto las inscripciones en la categoría absoluta --1.000 corredores-- como la infantil --200--, han destacado desde la Policía Nacional.

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad", han añadido.

La 'Ruta 091' se celebró el viernes 15 de septiembre en el entorno del Puerto de Málaga, distinguiéndose entre una carrera infantil para niños de hasta 13 años, que comenzó a las 20.00 horas, y otra para el público en general --a partir de 14 años--, que arrancó a las 21.00 horas.

La carrera general, con un recorrido de cinco kilómetros, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

distintas campañas por la ELA al objeto de visibilizar la enfermedad; y por otro, el jugador de baloncesto de Unicaja Málaga y de la Selección Española Alberto Díaz, que ha animado a los ciudadanos a participar en la carrera.

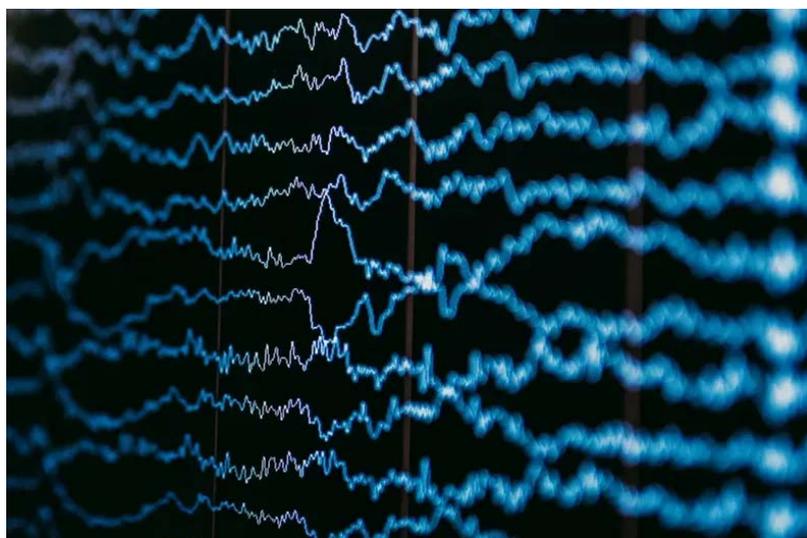
Sitio Andino > Fotogalería

SALUD

Epilepsia: Los diez mitos más extendidos

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, cerca de 400.000 personas viven en España con epilepsia, una enfermedad que puede llegar a ser muy limitante y estigmatizante.

16 de septiembre de 2023 - 10:23



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.

LEE ADEMÁS

Inteligencia Artificial.

La IA transforma 'Los Simpson' en una serie de terror

Duelo.

Fernando Botero, el artista de las figuras voluptuosas

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 abrirles la boca o introducirles algo, lo que podría lesionarlos gravemente.

©EUROIMAGEN

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

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.

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 él 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

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

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

ESPAÑA

Noticias

Un total de 1.200 personas corren por la ELA en Málaga en la quinta Ruta 091 de la Policía Nacional

Europa Press

Tiempo de lectura: 1' 16 sep 2023 - 13:30

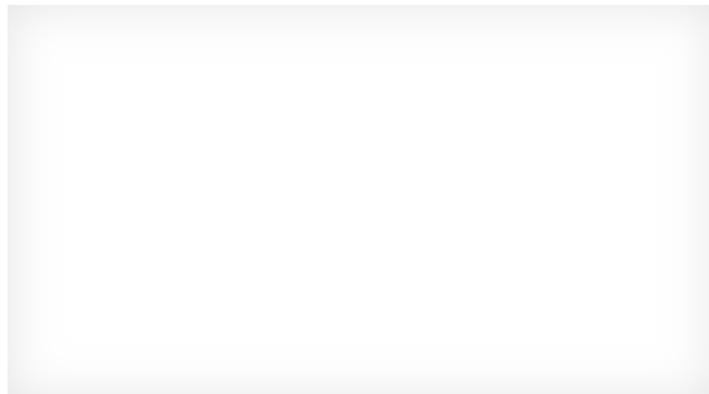
| Actualizado 13:31

La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Así, un total de 1.200 personas corrieron el viernes por la noche por las calles de Málaga capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una enfermedad neurodegenerativa que afecta a entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La cita fue de "éxito absoluto", agotando tanto las inscripciones en la categoría absoluta --1.000 corredores-- como la infantil --200--, han destacado desde la Policía Nacional.

PUBLICIDAD



"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad", han añadido.

La 'Ruta 091' se celebró el viernes 15 de septiembre en el entorno del Puerto de Málaga, distinguiéndose entre una carrera infantil para niños de hasta 13 años, que comenzó a las 20.00 horas, y otra para el público en general --a partir de 14 años--, que arrancó a las 21.00 horas.

La carrera general, con un recorrido de cinco kilómetros, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

Publicidad

x

SUSCRÍBASE AQUÍ GRATIS
A NUESTRO BOLETÍN

Inicio Actualidad Innovación Salud Opinión Aula Virtual El rincón del director Arquitectura y Residencias Visto en la Red Historietas

Sector

Día Mundial del Alzheimer 2023: La Vostra Llar y su compromiso con la conciencia



Ampliar

Una persona mayor. (Foto: Pixabay)

POR DEPENDENCIA.INFO
MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Lunes 18 de septiembre de 2023, 22:59h



Valora esta noticia



Comenta esta noticia

El **Alzheimer** es una enfermedad neurodegenerativa que suele tener un inicio lento, silencioso, y permanente. Un 5% de las personas de 65 años padecen la enfermedad y en mayores de 80 años el porcentaje aumenta hasta el 40% según la SEN, Sociedad Española de Neurología. Además, la edad supone el primer factor de riesgo para desarrollar Alzheimer.

Conciencia y Alzheimer: un compromiso inquebrantable

En el grupo residencial **La Vostra Llar**, entendemos que es una enfermedad que afecta no solo a quienes la padecen, sino también a sus seres queridos y cuidadores. Creemos firmemente en la importancia de la conciencia, la educación y el apoyo continuo para aquellos que enfrentan esta afección y sus familias. En consonancia, nuestros programas y actividades relacionadas con el Alzheimer se desarrollan de manera continua, con el objetivo de brindar un ambiente enriquecedor y estimulante para nuestros residentes, contribuyendo en el conocimiento y comprensión de la enfermedad.

Álbumes de recuerdos: capturando momentos especiales

Para conmemorar el 21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer, queremos compartir nuestra iniciativa para capturar momentos especiales: la creación de álbumes de fotos con las mejores imágenes de este año en nuestras residencias y centros de día. Sabemos que los recuerdos son un tesoro invaluable y queremos conservarlos para siempre.

Las más leídas

- LA BLOGOSFERA DEL SECTOR
- El precio medio de una residencia privada en 2023 en España es de casi 2.000 euros al mes
- Si lo importante es valorar la calidad de la atención, ¿sería posible trabajar sin ratios en una residencia?
- El Hotel Resort Hacienda Don N última la puesta en marcha de un cohousing de lujo en Badajoz
- El Tribunal Supremo establece que el trabajo sanitario en una residencia privada también suma en una oposición

Privacidad

A lo largo del año, hemos estado documentando con fotografías los momentos felices, las sonrisas, las amistades y las actividades especiales que nuestros residentes han disfrutado en La Vostra Llar.

Ahora, las imágenes se han proyectado en las pantallas de los centros para que, de forma colectiva, las personas mayores puedan escoger las más importantes y representativas del año para ellas. Además de los recuerdos visuales, los álbumes confeccionados por residentes y técnicos de las residencias, también incluyen comentarios y anécdotas relacionados con esos momentos.

Por lo tanto, durante todo el mes, trabajamos con los residentes para la creación de los álbumes de imágenes para poder hacer memoria de las anécdotas y vivencias compartidas, fortaleciendo las capacidades cognitivas y fomentando las actividades en grupo.

Asimismo, como queremos que estos pequeños recopilatorios de recuerdos perduren en el tiempo y la memoria, van a viajar de una residencia a otra para poder compartir vivencias. Una vez finalizado el viaje, los libros van a volver a su casa para que familiares, amigos y residentes los puedan consultar siempre que quieran, además de convertirse en una perfecta carta de presentación del día a día en nuestras residencias y centros de día para futuras familias.

Forjando un futuro sin Alzheimer

En La Vostra Llar, nuestro compromiso con la lucha contra el Alzheimer se extiende hacia el futuro con una determinación inquebrantable. No se limita a un solo día, sino que es un viaje continuo en el que trabajamos para apoyar a quienes enfrentan esta afección y sus seres queridos.

Además, estamos comprometidos en seguir buscando nuevas formas de mejorar la calidad de vida de nuestros residentes, a promover la investigación y a expandir nuestros esfuerzos para que cada vez más personas puedan comprender y enfrentar la enfermedad. Miramos hacia adelante con esperanza, sabiendo que, en comunidad, podemos forjar un futuro en el que el Alzheimer sea un desafío superado.

deterioro cognitivo La Vostra Llar residencias personas mayores enfermedad de alzheimer Alzheimer

Día Mundial del Alzheimer

+ 0 comentarios

Noticias relacionadas

[¿Podremos saber lo que piensan realmente las personas con demencia?](#)

[DomusVi apuesta por priorizar la investigación del Alzheimer, clave para reducir la incidencia actual](#)

[La Fundación DomusVi "dona" recuerdos para apoyar la investigación del Alzheimer](#)

[Un pensamiento para las 250.000 personas con Alzheimer que viven en residencias](#)

[Mayores con demencia mejoran los síntomas a través de innovadoras terapias no farmacológicas](#)

[Mayores con demencia mejoran los síntomas a través de innovadoras terapias no farmacológicas](#)

[Reticentes con las vacunas](#)



LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Migraña, hoy

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor



17 Septiembre, 2023 - 00:15h

CONTENIDO EXCLUSIVO

Entra gratis con tu email

Diario de Almería

ENTRAR GRATIS

[¿Por qué pedimos tu registro?](#)

Si ya tienes cuenta de usuario gratuita, [inicia sesión](#)

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)



REGISTRO

VÍCTOR J. VÁZQUEZ
ARTÍCULOS

'La dignidad de Catalunya'



REGISTRO

ALBERTO GONZÁLEZ
TROYANO
ARTÍCULOS

El poder de lo escrito



REGISTRO

LUIS CHACÓN
ARTÍCULOS

Cosas de la edad



REGISTRO

ANTONIO GUERRERO
ARTÍCULOS

La sinceridad

Audi Q3 Black line edition

por 550€/mes* con Easy Renting a 48 meses.

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Migraña, hoy

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor



17 Septiembre, 2023 - 00:30h

CONTENIDO EXCLUSIVO

Entra gratis con tu email

Diario de Jerez

ENTRAR GRATIS

¿Por qué pedimos tu registro?

Si ya tienes cuenta de usuario gratuita, [inicia sesión](#)

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)



LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Migraña, hoy

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor



17 Septiembre, 2023 - 01:00h

CONTENIDO EXCLUSIVO

Entra gratis con tu email

Diario de Sevilla

ENTRAR GRATIS

Si ya tienes cuenta de usuario gratuita, [inicia sesión](#)

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)



REGISTRO

VÍCTOR J. VÁZQUEZ
ARTÍCULOS

'La dignidad de Catalunya'



REGISTRO

ALBERTO GONZÁLEZ
TROYANO
ARTÍCULOS

El poder de lo escrito



REGISTRO

JUAN RUESGA NAVARRO
ARTÍCULOS

Techo de cristal parcheado



REGISTRO

CARMEN OTEO
ARTÍCULOS

Libro de viaje de Jerez

Descubre el hotel más lujoso del mundo a un precio increíble

Buscar hoteles en la costa de Cádiz

Hoteles en la costa de Cádiz | Enlaces de investigación | Patrocinado

Más información

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Migraña, hoy

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor



17 Septiembre, 2023 - 00:30h

En España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. "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 tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)

REGISTRO	REGISTRO	REGISTRO	REGISTRO
VÍCTOR J. VÁZQUEZ ARTÍCULOS	ALBERTO GONZÁLEZ TROYANO ARTÍCULOS	LUIS CHACÓN ARTÍCULOS	RICARDO VERA ARTÍCULOS
<i>'La dignidad de Catalunya'</i>	<i>El poder de lo escrito</i>	<i>Cosas de la edad</i>	<i>Lamarca</i>

Audi Q3 Black line edition

por 550€/mes* con Easy Renting a 48 meses.

Audi Business+ | Patrocinado

[Ver oferta »](#)

Espanoles mayores de 51 años tienen derecho a estos nuevos aparados de oído

topaudifonos.es | Patrocinado

La causa principal del dolor de rodillas. Ojo: ¡no es el ejercicio físico!

¿Un error en el campo de la salud les ha costado su movilidad a millones de personas?

goldentree.es | Patrocinado

[Más información](#)



INTER-FAX 962 660 383



📅 18 de septiembre del 2023

🔄 ACTUALIZADO Lunes, 18 Septiembre 2023 | 17:47

EL ECONÓMICO

Diario digital del Camp de Morvedre - Fundado en 1986



Salud

Está aquí: [El Económico](#) / [Salud](#)

Es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población

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

tamaño de la fuente 🔍 🔍 | [Imprimir](#)



Lunes, 18 Septiembre 2023 13:47

Este pasado martes, 12 de septiembre, se celebró el Día Internacional del 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

Privacidad 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 SEN. «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», afirma.

Publicidad



2x1 EN NEUMÁTICOS*

A todos nos vienen bien los cambios y a tus neumáticos más

CORRE ANTES DE QUE SE ACABE

(*) Consulte las condiciones.

 **PEUGEOT**
SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

SAUTO, S.L.
SU SERVICIO PEUGEOT EN SAGUNTO - 96 265 41 08

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. 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 mientras afirma que «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

Privacidad 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.

Publicidad



«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. 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**», comenta el Dr. Pablo Irimia.

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, existen novedades en el campo de los denominados fármacos preventivos (para reducir la frecuencia de crisis de migraña)»,** señala el Dr. Pablo Irimia.

Si le ha interesado esta información, puede unirse a nuestro canal de Telegram y recibirá todas las noticias que publicamos para el Camp de Morvedre. Síguenos en <https://t.me/eleco1986>



Suscríbete

PORTADA A CORUÑA ÁREA TU IDEAL ELECCIONES GALICIA ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA DEF



El Ideal Gallego

14°-22° Martes | 19 Septiembre | 2023

tu motor

inmuebles

Afaco aborda el aspecto social y ético de las demencias con motivo del Día del Alzheimer

A Coruña



Fundación Barrié

Pablo Campos, abogado de Afaco, abrió el ciclo de conferencias del Día Mundial contra el Alzheimer | Pedro Puig



LUCÍA TENREIRO 19 DE SEPTIEMBRE DE 2023, 07:30

Como cada año, coincidiendo con el **Día Mundial el Alzheimer**, el **21 de Septiembre**, la **Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer A Coruña (Afaco)** organiza un **ciclo de conferencias** para abordar aspectos relacionados con un mal que, según la Sociedad

Lo más visto



David Bisbal apoya las

reivindicaciones del Recinto Ferial de A Coruña

GUILLERMO PARGA



Melendi agota en dos horas las entradas y anuncia segunda fecha en A

Coruña

NOELA REY MÉNDEZ



El área coruñesa apura las últimas



Suscríbete

ciudadanos en España. En esta ocasión, la entidad se centra en los aspectos sociales y éticos en las demencias, que analizan desde la sede de la **Fundación Barrié**.

Pablo Campos, abogado de Afaco, se encargó de abrir este ciclo con una charla sobre la **Ley 8/2021**, que reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica, de conformidad con el mandato de la Convención de Nueva York sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de 2006, que España ratificó en 2008.

Capacidad

“Con esta reforma se pasa de un marco estanco o rígido a uno flexible” donde **se les reconoce la misma capacidad jurídica que a todos los demás**, “con medidas de apoyo proporcionadas y adaptadas a cada persona, para potenciar la autonomía de su voluntad”, explicó Campos.

El impacto social y económico de este mal en las familias alcanza diversos aspectos y, en materia jurídica, la reforma de 2021 supuso un cambio radical porque modifica hasta ocho leyes e implica la revisión de miles de sentencias “hasta 2024”. Porque, según la norma, es obligatorio examinar “todas las anteriores resoluciones de incapacitación en el plazo de tres años, y lo cierto es que no va tan lento como se esperaba”, añadió el abogado de Afaco.

Este martes será el turno de Luisa Andaluz Corujo, trabajadora social y miembro del Comité de Ética Asistencial del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, que pronunciará la conferencia con el título ‘Tú decides cómo quieres ser cuidado’.. |

celebraciones del verano con música y empanada

LUCÍA TENREIRO



El

Ayuntamiento actuará contra un nido de ratas en la calle de la Galera

ABEL PEÑA

A Coruña | Día Mundial contra el Alzheimer | ciclo de conferencias | Afaco





INTER-FAX 962 660 383



📅 19 de septiembre del 2023

🔄 ACTUALIZADO Martes, 19 Septiembre 2023 | 12:35

EL ECONÓMICO

Diario digital del Camp de Morvedre - Fundado en 1986



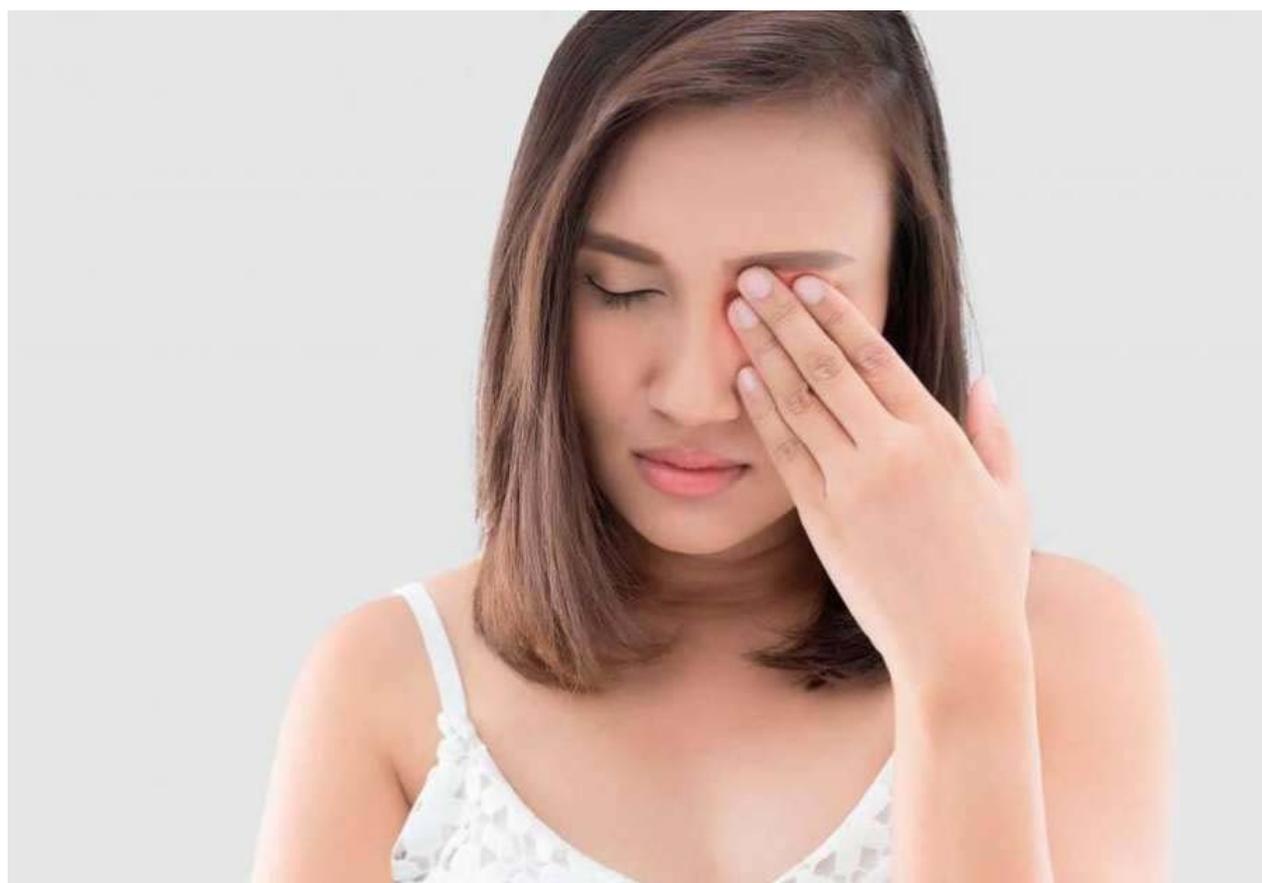
Últimas

Está aquí: [El Económico](#) / [Últimas](#) / [Salud](#)

Es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población

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

tamaño de la fuente 🔍 🔍 | [Imprimir](#)



Lunes, 18 Septiembre 2023 13:47

Este pasado martes, 12 de septiembre, se celebró el Día Internacional del 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



Privacidad 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 SEN. «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», afirma.

Publicidad

2x1 EN NEUMÁTICOS*

A todos nos vienen bien los cambios y a tus neumáticos más

CORRE ANTES DE QUE SE ACABE

(*) Consulte las condiciones.

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

SAUTO, S.L.
SU SERVICIO PEUGEOT EN SAGUNTO - 96 265 41 08

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. 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 mientras afirma que «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



Privacidad 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.

Publicidad



«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. 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**», comenta el Dr. Pablo Irimia.

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, existen novedades en el campo de los denominados fármacos preventivos (para reducir la frecuencia de crisis de migraña)»,** señala el Dr. Pablo Irimia.

Si le ha interesado esta información, puede unirse a nuestro canal de Telegram y recibirá todas las noticias que publicamos para el Camp de Morvedre. Síguenos en <https://t.me/eleco1986>



NEUROLOGÍA

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

- La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

5 Se lee en
minutos

Rebeca Gil

12 de septiembre del 2023 a las 13:00. Actualizada 15 de septiembre del 2023 a las 12:43



0 Comentarios ↓

“La **migraña** es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo Irimia**, [Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

Tal es su intensidad que la migraña es **la tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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 especialista de la SEN.

MIGRAÑA: PRIMERA CAUSA DE DISCAPACIDAD ENTRE MENORES DE 50 AÑOS

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.

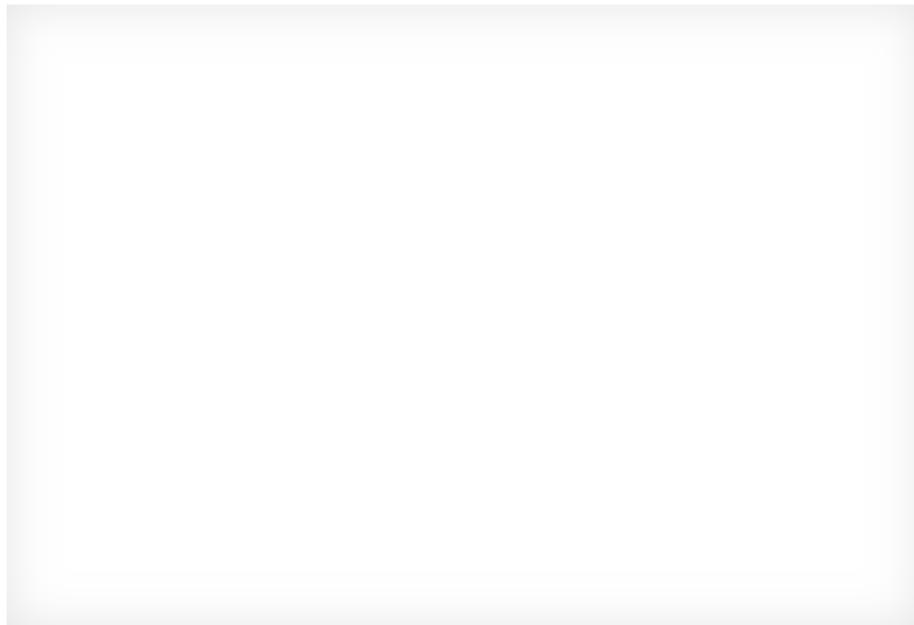
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las [cefaleas](#) primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

PUBLICIDAD



La 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**.



Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

MÁS DE UN 40% DE LOS PACIENTES NO ESTÁN DIAGNOSTICADOS

“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 doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. “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 específico.
2. “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”.

De hecho, **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.

EL PELIGRO DE LA AUTOMEDICACIÓN

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- “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”, advierte el [neurólogo](#).



La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, “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 el doctor 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”, añade.

NUEVOS TRATAMIENTOS

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Noticias relacionadas

- [¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?](#)
- [Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer](#)

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

“Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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.”

- "Y 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 doctor Pablo Irimia.

Temas

migrañas

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

PUBLICIDAD

Contenido para ti

Joaquín quita a Roberto Leal y se pone al frente de Pasapalabra: 'Váis a flipar'

18-09-2023



El negocio herido de las telecos en España

18-09-2023



Crucigrama del lunes 20 de diciembre de 2021 - El Periódico de España



Beko se revela como la marca líder en electrodomésticos

Ofrecido por **beko**



LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Migraña, hoy

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor



17 Septiembre, 2023 - 00:45h

En España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. "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 tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)

REGISTRO	REGISTRO	REGISTRO	REGISTRO
VÍCTOR J. VÁZQUEZ ARTÍCULOS	ALBERTO GONZÁLEZ TROYANO ARTÍCULOS	CARLOS COLÓN ARTÍCULOS	LUIS CHACÓN ARTÍCULOS
<i>'La dignidad de Catalunya'</i>	<i>El poder de lo escrito</i>	<i>Papá Zapatero y abuelo Felipe</i>	<i>Cosas de la edad</i>

Una rutina de 30 segundos para disfrutar de un hígado limpio y de un abdomen plano

¡Un método curioso para perder el exceso de peso que deberías conocer!

goldentree.es | Patrocinado

[Más información](#)

Con Amazon CFDs, puedes ganar hasta €2,700 semanalmente trabajando de forma remota desde casa.

vMediaNews | Patrocinado

[Más información](#)

Sorpréndete con las vistas espectaculares de estos alojamientos en medio de la naturaleza

Buscar hoteles en la costa de Cádiz

Hoteles en la costa de Cádiz | Enlaces de investigación | Patrocinado

[Más información](#)

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

Qué se olvida primero en el Alzheimer: claves para identificar a tiempo el inicio de esta enfermedad

Silvia Pardo

14–18 minutos



Un síntoma temprano de Alzheimer es tener dificultades con las tareas cotidianas que se realizaban fácilmente, por ejemplo, manejar la economía, hacer cálculos o preparar una receta de cocina (Freepik).

Según el **Instituto de Salud Mental de Estados Unidos**, la [enfermedad de Alzheimer](#) es un trastorno cerebral progresivo e irreversible que destruye lentamente la **memoria** y las habilidades de pensamiento y, eventualmente, la capacidad de

realizar las tareas más simples. Es la causa más común de [demencia](#) en adultos mayores.

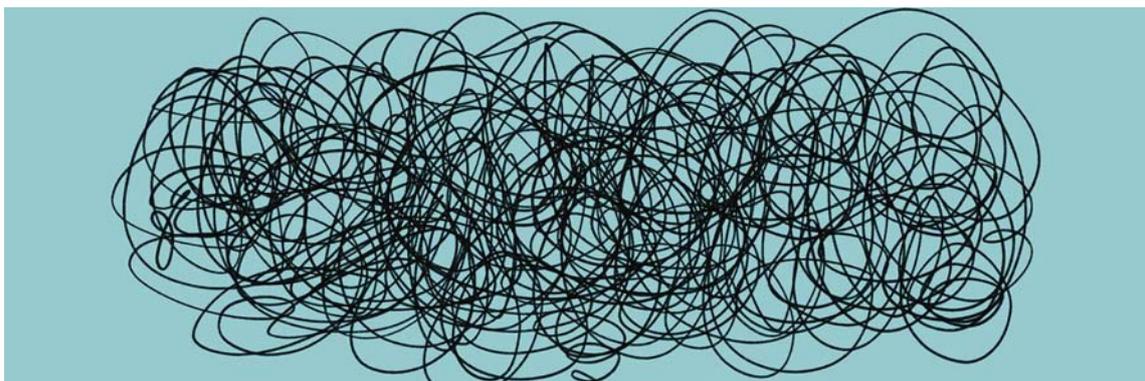


[Te puede interesar: Un ratón con 100.000 neuronas humanas en el cerebro abre el camino a nuevas terapias para el Alzheimer](#)

Los síntomas del Alzheimer son cognitivos y conductuales, tales como problemas de memoria, de orientación, confusión, entre otros. Sin embargo, **¿qué es exactamente lo primero que se olvida?** Dar respuesta a esta pregunta es muy importante para estar alertas a los primeros síntomas y permitir un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuados, que proteja la calidad de vida.

Según la [Fundación del Cerebro](#), organización española sin fines de lucro, los primeros signos de la enfermedad de Alzheimer ocurren de forma lenta, casi imperceptiblemente, por lo que es difícil identificar su inicio preciso.

El doctor **Alejandro Andersson**, neurólogo y director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires (INBA), explicó a **Infobae**: **“El Alzheimer es una enfermedad de comienzo muy gradual**, siempre evoluciona lentamente tanto en la fase preclínica como en la clínica. En la fase preclínica se van muriendo las neuronas, porque se va acumulando sobre ellas el **beta amiloide**, que destruye de a poco el esqueleto interno de las neuronas, que se van muriendo”.





Hay signos tempranos que indican el inicio de la enfermedad de Alzheimer, como el trastorno de la memoria, dificultad para encontrar las palabras, planificar o resolver problemas. El tema es que hasta que no se llega a determinado número de neuronas dañadas esto no tiene una expresión clínica. “Como el daño habitualmente comienza en los hipocampos, que son estructuras del cerebro que están en la cara medial y que tienen que ver con la memoria, cuando el grado de degeneración neuronal llega a un determinado punto, ahí sí, pasamos a la fase clínica donde muy gradualmente, empieza a comprometerse la memoria”, dijo Andersson.

[Te puede interesar: Siete simples cambios en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de depresión](#)

De acuerdo al doctor **Secundino López Pousa**, médico especialista en Neurología, miembro de la Sociedad Española de Neurología, exjefe de Servicio de Neurología del Hospital Santa Caterina de Salt, Girona, actualmente en la Unidad de Neurociencias de la clínica Bofill de Girona, resaltó en su artículo publicado en la [revista Hipocampo](#): “Es muy importante la prevención y detección de las alteraciones cognitivas que desarrollan las personas a medida que envejecen, y especialmente las que sufren enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer y la de Parkinson”.

El doctor López Pousa describió: “Es común en ambas enfermedades la existencia de un periodo de tiempo antes de la

aparición de los primeros síntomas, que generalmente se sitúa alrededor de unos **15 años**. Durante este tiempo las alteraciones clínicas y los síntomas cognitivos apenas son perceptibles, se desarrollan lentamente y son de difícil interpretación. Sin embargo, la actividad neuronal ha ido degenerando y, por tanto, limitando progresivamente las funciones asignadas a las células nerviosas de las áreas afectadas. Muchos de estos cambios, sobre todo al inicio, los atribuimos a la edad, dado que ambas enfermedades se diagnostican después de los 65 años”.



Los trastornos de memoria se clasifican entre benignos y patológicos. Un olvido benigno es, por ejemplo, cuando no nos salen un nombre, un apellido o cierto dato, y al rato, aparece. El patológico es cuando no se lo recuerda más (iStock)

Según la [Fundación del Cerebro](#), “La duración típica del avance de la enfermedad es de aproximadamente ocho a doce años y se divide en tres etapas básicas: **temprana, intermedia y tardía**. Hay signos tempranos que indican el inicio de la enfermedad de Alzheimer, como el **trastorno de la memoria**: este se desarrolla gradualmente y tiene la particularidad de que la persona no recuerda los eventos que han tenido lugar

recientemente”, se explica en el portal de la institución. Es decir, el olvido de información recién aprendida puede ser un signo temprano de la enfermedad. En este caso es frecuente que las personas afectadas repitan preguntas porque no retienen correctamente la información y pierden el hilo de la conversación.

[Te puede interesar: Cómo prevenir el declive cognitivo a partir de la mediana edad, según los consejos de la neurociencia](#)

El doctor Andersson explicó qué ocurre en esta etapa: “El tipo de memoria que primero se compromete es la que tiene un tiempo y un lugar. La memoria de lo que estudiamos, si aprendimos una poesía de memoria o si sabemos que la Revolución Francesa fue en 1789, eso lo vamos a seguir teniendo perfectamente archivado, pero nos va a costar mucho recordar lo que guardamos recientemente en la memoria de nuestra historia. Por ejemplo, qué desayunamos a la mañana; si llamamos o no a Fulanito... todas esas cosas que uno memoriza y que son de hace un ratito”.

Y continuó: “Muchas veces tiene que ver con la memoria de trabajo, donde vamos a notar o van a notar los demás algunas fallas y, en general, son como distracciones porque cuesta archivar la **memoria episódica**, la histórica, la que tiene un tiempo y lugar. Entonces, la que primero se compromete es la memoria muy reciente, en la medida en que el cuadro se va haciendo más importante el tiempo de compromiso a la antigüedad de los datos va siendo mayor, por eso es que los pacientes que tienen Alzheimer mucho más avanzado se pierden en la casa donde están, pero se acuerdan perfectamente de la casa donde nacieron, por ejemplo”.





Una de las señales más evidentes del Alzheimer avanzado es el olvido de rostros conocidos. Los familiares y amigos se desdibujan y los afectados empiezan a tener dificultad para saber quiénes son las personas a su alrededor

Y describió el médico: “La evolución del cuadro suele comenzar muy gradualmente por la memoria y poco a poco va invadiendo hasta tomar todos los tipos de memoria, porque también después se compromete la capacidad de **prestar atención**, que es la puerta de entrada de la memoria; todo lo que tiene que ver con la **inteligencia ejecutiva**, que es la capacidad de organizarse para hacer algo como, por ejemplo, planear un viaje a Mar del Plata. También empieza a fallar lo que tiene que ver con con el **juicio**, con el **razonamiento**, o sea, todo lo que es la **memoria de corto y largo plazo, la visual, la verbal, la auditiva y la coordinación visualmotriz**, todas las funciones cognitivas, se terminan comprometiéndose”.

El doctor dio ejemplos de cómo se afectan los distintos tipos de memoria: “‘Yo sabía andar bien en bicicleta’ o ‘Yo sabía jugar al tenis’, dicen los pacientes, entonces determinados actos motores, como caminar, que se hacen con una inteligencia llamada prosegural también se pueden empezar a olvidar en la fase más avanzada. Por ejemplo, los pacientes no se pueden poner un saco, tienen problemas con la espacialidad, con la

corporalidad... entonces esos datos se van perdiendo en la medida que va avanzando la enfermedad hasta que no reconocen ni a los familiares más cercanos y muchos también se olvidan hasta del propio nombre”.

El doctor Andersson señaló que hay una clasificación muy útil que es la de dividir a los trastornos de memoria entre benignos y patológicos. “**Un olvido benigno** es, por ejemplo, cuando no me salen un nombre, un apellido o cierto dato, y al rato, aparece. Quiere decir que el acceso a la información a nuestro archivo está un poco más lento, pero el dato no se ha perdido, lo teníamos dentro de la cabeza en los circuitos del cerebro. En cambio, cuando uno jamás recuerda el dato y se ha perdido y borrado por completo, ahí estamos ante un caso de lo que se llama **olvido patológico**, y ese es un claro momento para hacer una consulta médica”, indicó el especialista.



En la medida en que la enfermedad progresa los pacientes se vuelven como más retraídos y más aislados, se comunican menos socialmente

Además de las fallas de la memoria, hay otros síntomas tempranos que habría que considerar. El doctor Andersson los describió: “Tener dificultades con las tareas cotidianas que se

realizaban fácilmente, por ejemplo cocinar, algún trabajo o manejar la finanzas. Hay que prestar atención a las **confusiones y desorientación** en tiempo y espacio. Muchas veces ocurre que vienen los pacientes a la consulta, los trae la familia porque se desorientaron espacialmente, se perdieron en el barrio, en un lugar que conocían de forma perfecta.”

Otros signos son tener **problemas en el lenguaje**, no encontrar las palabras para una conversación. “Eso se llama **anomia**, no nos aparece la palabra, lo que interrumpe el discurso. También tener cambios en el juicio y en la toma de decisiones. Esto genera como un cambio de personalidad, no es lo más típico para el comienzo de Alzheimer pero sí puede aparecer más tardíamente en el principio de algunas demencias degenerativas de nuestra parte cognitiva, pero diferentes del Alzheimer, como la **enfermedad de Pick** u otras demencias prefrontales”.

Otro síntoma es perder cosas, objetos personales, por ejemplo, la billetera, el teléfono, etc. “A veces aparece un delirio medio paranoide porque los pacientes se imaginan que los robaron o acusan a alguien del hecho. También pueden tener dificultades para resolver problemas sencillos, como calcular la propina en un restaurante o manejarse con con el dinero. Después, cuando la enfermedad progresa, los pacientes se vuelven más retraídos, se aíslan y se comunican menos socialmente”, refirió Andersson.



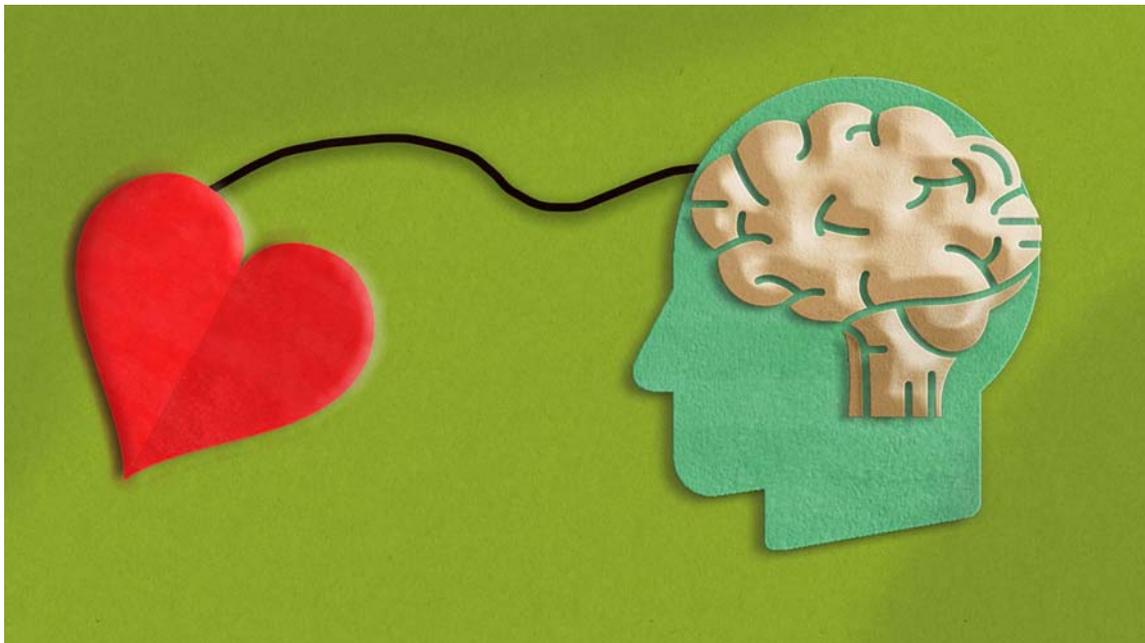


El Alzheimer es una enfermedad progresiva, en la que los síntomas de demencia empeoran gradualmente a lo largo de los años (Getty Images)

Finalmente, el doctor López Pousa señaló en su artículo: "Otra manifestación clínica a destacar es la **apatía**. Constituye uno de los síntomas conductuales más tempranos y frecuentes en algunas enfermedades neurodegenerativas, y se caracteriza por la disminución o pérdida de la motivación tanto en la actividad cotidiana como en la emocional. Muchas veces conduce a la confusión con la **depresión**, y los fármacos antidepresivos habituales no la mejoran. En la enfermedad de Alzheimer se presenta entre el 70-60 % de los pacientes".

Otros signos frecuentes son, según la Fundación del Cerebro:

- **Problemas con la higiene diaria.** Lavarse los dientes, vestirse o cocinar son actividades que se practican todos los días. A medida que empieza a manifestarse la enfermedad, estas tareas cotidianas pueden olvidarse.
- **Cambiar palabras por otras similares;** hablar de modo ininteligible sin propósito ni definición; el uso constante de exactamente las mismas frases o llamar de manera incorrecta a un objeto, por ejemplo, "palito para escribir" en lugar de "lápiz".
- **Pérdida de orientación temporal:** la persona no puede recordar qué día es, mes, año, o estación, inclusive.
- **Problemas con imágenes visuales,** que dificultan percibir distancias y determinar colores o contrastes que pueden afectar las habilidades para conducir un vehículo.



El riesgo de desarrollar Alzheimer parece aumentar con varias de las afecciones que dañan el corazón y los vasos sanguíneos (Getty Images)

De acuerdo a la [Asociación de Alzheimer](#), la mayoría de los casos de esta enfermedad ocurren como resultado de interacciones complejas entre los genes y otros factores de riesgo. La edad, los antecedentes familiares y la herencia son factores de riesgo que no se pueden cambiar. Sin embargo, ahora, las investigaciones han comenzado a revelar claves acerca de otros factores de riesgo que pueden influir, pero sobre los que sí se puede actuar para prevenir.

Dijo el doctor Andersson: “La prevención del Alzheimer es fundamental, pero es un área que está en investigación y en gran parte hoy en día, nos enfocamos en mejorar los hábitos”.

Una línea de investigación promisorio sugiere que las estrategias generales para un envejecimiento saludable pueden ayudar a mantener la salud del cerebro. Estos son los consejos del doctor Andersson:

- **Seguir la dieta mediterránea:** la alimentación tiene que tener que ser rica en nutrientes. “Un modelo de alimentación

ya confirmado que reduce la incidencia de la enfermedad de Alzheimer es la dieta mediterránea: disminuye casi un 25% las probabilidades de padecerla”, expresó el neurólogo.

Y agregó: “Es una dieta que incluye aceite de oliva, frutas, verduras, frutos secos, especias, semillas, cuscús, aceitunas, ajo, cebolla; carnes blancas fundamentalmente (pollo, pescado, mariscos); una pequeña cantidad de carnes rojas; huevos, legumbres y una buena cantidad de agua directa o en forma de infusiones. Hay menor cantidad de lácteos y entre los vegetales, las papas tampoco son tan frecuentes”, manifestó Andersson.



Un modelo de alimentación ya confirmado de que reduce la incidencia de la enfermedad de Alzheimer es la dieta mediterránea: disminuye casi un 25% las probabilidades de padecerla (Gettyimages)

Explicó el doctor López Pousa: “La dieta mediterránea modifica el microbioma mitigando la neuroinflamación y la patogénesis de la enfermedad, en gran medida debido al alto contenido en fibra que mejora la función de la barrera intestinal y la resistencia a la insulina. Asimismo, la dieta mediterránea incluye alto contenido en bioflavonoides y ácidos grasos

omega-3 que modulan la regularización del microbioma y las células intestinales, modificando la flora intestinal, lo que le confiere los beneficios a nivel de la actividad cerebral”.

- **Tener controlado el aparato cardiovascular:** cuidar la presión arterial, chequear el colesterol, la glucemia, la homocisteína, etc, recomienda Andersson. Según la Fundación del cerebro, el riesgo de desarrollar Alzheimer o demencia vascular parece aumentar con varias de las afecciones que dañan el corazón y los vasos sanguíneos. Estas incluyen las cardiopatías, diabetes, accidentes cerebrovasculares, presión arterial elevada y colesterol elevado. Por lo tanto, es importante controlar la salud del corazón, mediante la visita al médico y chequeos y recordar que “lo que es bueno para el corazón, también lo es para el cerebro”.

- **Seguir una rutina de actividad intelectual:** aprender cosas nuevas todos los días. Entrenar el cerebro.

- **Realizar actividad física:** hacer ejercicio habitual aeróbico, de movilidad y de fuerza.

- **Llevar una vida social frecuente.**

- **Tener un sueño de buena arquitectura:** de buena cantidad y calidad también, recomendó Andersson. Gestionar el estrés y si se tiene algún factor de riesgo médico, controlarlo.

- **Evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol,** porque ambos perjudican la salud.

- **Tener un médico de cabecera,** “para tener un control de cosas que uno quizás no conozca y además ordene los chequeos que corresponden por la edad o por la situación”, dijo Andersson.

- **Cuidado con las lesiones en la cabeza.** Según la Fundación

del Cerebro podría existir un vínculo fuerte entre las lesiones graves en la cabeza y el riesgo futuro de padecer Alzheimer, especialmente cuando el traumatismo se repite o incluye pérdida de conocimiento. Para proteger el cerebro, la fundación recomienda usar el cinturón de seguridad, casco al practicar deportes y hacer las modificaciones necesarias para que el hogar sea un espacio a prueba de caídas.

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

Esos olvidos y despistes de la edad: ¿cuándo hay que preocuparse?

Antonio Ortí

12–16 minutos

Puede tratarse del mando del televisor que no está donde debiera y aparece más tarde en un cajón del armario o en la nevera. También puede pasar estar hablando y, de repente, perder el hilo y preguntar “¿dónde estaba?”. Incluso es perfectamente posible olvidar el nombre de la hija de un buen amigo. La pregunta es: ¿qué son esos olvidos? ¿son preocupantes?

Los “momentos de la tercera edad”, como llama la Escuela de Salud Pública de Universidad de Harvard a perder el teléfono que se tenía en las manos y despistes parecidos, llevan cada vez a más personas a visitar las consultas de Neurología de los hospitales.

Nos visita mucha gente preocupada por pequeños cambios en su cognición, antes nos llegaban pacientes en fases avanzadas con problemas severos

Raquel Sánchez-Valle Jefa del Servicio de Neurología del Clínic de Barcelona

Porque... ¿cuándo es normal tener pequeños olvidos y en qué

momento hay que empezar a preocuparse? “Es una de las preguntas del millón”, responde Raquel Sánchez-Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología y Jefa del Servicio de Neurología del Hospital Clínic de Barcelona. “Lo que más está cambiando es que ahora nos visita mucha gente preocupada por pequeños cambios en su cognición, mientras que antes nos llegaban pacientes en fases más avanzadas con problemas severos. Pero hay que discernir entre el Alzheimer y los problemas normales de cognición que provoca el envejecimiento”, resalta.



Los expertos recomiendan estar atentos a problemas de memoria persistentes que van empeorando, no recordar lo sucedido hace poco pero sí lo que pasó hace tiempo o a repetir muchos comentarios.

Síntomas preocupantes

La buena noticia es que de la misma manera que no se corre tan rápido a los 65 años como a los 35 —“aunque se puede seguir perfectamente caminando”, puntualiza Sánchez-Valle—, la capacidad del cerebro para recordar, aprender y resolver problemas también se ralentiza con la edad. A partir de la sesentena, es completamente normal concentrarse menos o tener más dificultades para recordar hechos sin que ello tenga

nada ver con una enfermedad subyacente.

Hay síntomas, en cambio, que son preocupantes. El primero es perder cosas, pero no de vez en cuando, sino constantemente y cada vez más. “Un signo de alarma es que las pérdidas sean persistentes y progresivas”, recalca Sánchez-Valle, que es también la coordinadora clínica del Banco de Tejidos Neurológicos del Hospital Clínico-IDIBAPS. “No es un día estar mejor y otro peor e ir fluctuando, sino que son problemas de memoria persistentes que van empeorando a cada día que pasa”, apostilla.

Otra señal de alarma es recordar cosas de hace mucho tiempo y, en cambio, ser incapaz de acordarse de lo que pasó hace un rato. “No es tanto ir a la nevera y no acordarse de lo que has ido a hacer allí, algo que muchas veces es un problema más atencional, sino no acordarse de si has comido, qué has comido o de lo que hiciste hace media hora”, prosigue la neuróloga.

Lee también

[El primer recetario dirigido a las personas que están perdiendo la memoria](#)

Cristina Jolonch



“Otro síntoma es repetir la misma cosa cinco o más veces”, indica. “Básicamente, son estas cuatro cosas: la persistencia, el carácter progresivo, recordar más lo antiguo que lo nuevo y repetir comentarios o preguntas sin ser consciente”, explica

desde un despacho del Hospital Clinic.

“Aún así, muchas veces tenemos dudas y hemos de recurrir a marcadores como el líquido cefaloraquídeo, la proteína amiloide, etc. y a otras pruebas biológicas”, explica esta doctora que disfrutó de una beca postdoctoral en el Memory and Aging Center de la Universidad de California.

El almacén de las palabras complicadas

“Hay otra cosa –prosigue– de la que se queja bastante la gente que acude a los servicios de Neurología pero que para los neurólogos ya no tiene tanto que ver con memoria: el no recordar en un momento dado el nombre de una persona o tener en la punta de la lengua una palabra pero no lograr dar con ella”, dice. “Nosotros a esto le llamamos acceso léxico: aunque sabemos unas palabras, dentro de ellas hay unos gradientes de complejidad, en el sentido de que no es lo mismo olvidar cómo se llama la prima de una vecina que recordar el nombre de nuestra pareja”, pone de ejemplo.

Con las palabras concurre el mismo factor de familiaridad: no tiene la misma importancia olvidar cómo se dice “mesa” que intentar recordar infructuosamente la palabra “paralelepípedo”. En opinión de Sanchez-Valle, es como si en nuestro cerebro hubiera una especie de almacén y con la edad nos costará más llegar al cajón donde está una palabra que no utilizamos a diario.

Lee también

Este fenómeno, muy frecuente a partir de determinada edad, guarda relación con que con el paso de los años el cerebro ya no procesa tan rápido como antaño, del mismo modo que a la materia gris le cuesta más trabajo dar con la ruta de acceso que

conduce a ciertas palabras.

Perimenopausia

En general, los despistes relacionados con el envejecimiento “normal” comienzan a suceder a partir de los 60 años, aunque exista una gran variabilidad entre personas: hay quienes con ochenta años siguen teniendo una memoria de elefante y también quienes con cincuenta y tantos comienzan a experimentar dificultades, como les ocurre especialmente a las mujeres. Además, el sexo femenino tiene mayor riesgo de padecer Alzheimer en una proporción de 60-40.



Los cambios hormonales de la menopausia impactan en el sueño de las mujeres y en ocasiones conllevan cambios cognitivos

fizkes

“Es verdad que las mujeres en el periodo perimenopáusico (o alrededor de la menopausia) tienen más trastornos del sueño y en ocasiones empiezan a notar cambios cognitivos, que no quiere decir que sean permanentes”, confirma Sánchez-Valle.

En el 90% de los casos, el Alzheimer se relaciona en su fase inicial con problemas de memoria y cambios de conducta, en el

sentido de perder iniciativa o sentirse más apagado, cosa que a veces se confunde con la depresión o con una dejadez en el cuidado. El 10% restante de pacientes, en cambio, no empieza con problemas de memoria sino que pierden el lenguaje, informa Sánchez-Valle. “Ya no es que les cueste encontrar una palabra en un momento dado, sino que la pierden para siempre, por lo que cada vez les cuesta más seguir una conversación. También es habitual tener problemas de orientación espacial y perderse por la ciudad”, detalla.

Practicar la reserva cognitiva

Los expertos que estudian el envejecimiento creen importante desarrollar una “reserva cognitiva”. El concepto “reserva cognitiva” (o resiliencia cognitiva) se originó a finales de la década de 1980 y nombra la capacidad del cerebro para improvisar y encontrar formas alternativas de hacer un trabajo. La reserva cognitiva, apuntan los expertos, se desarrolla gracias a la curiosidad y a practicar algún tipo de gimnasia mental. Tener una reserva cognitiva robusta ayuda a afrontar mejor sucesos inesperados o el estrés puro y duro. Por explicarlo gráficamente, viene a ser como si un coche tuviera que cambiar de marcha.

Dieta, ejercicio, sueño, relaciones, estímulos y nada de estrés

Los investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard han identificado las seis piedras angulares de cualquier programa de salud cerebral encaminado a conseguir una mayor aptitud cognitiva: seguir una dieta rica en vegetales (como proponía la antigua dieta mediterránea), practicar actividad física con regularidad, dormir lo suficiente,

controlar el estrés, fomentar los contactos sociales y continuar desafiando al cerebro en edades avanzadas.

Lee también

[Los 'superancianos' existen: tienen mejor memoria, salud mental y agilidad](#)

La Vanguardia



A los anteriores factores, Sánchez Valle añade no fumar y no beber alcohol, en línea con la OMS. “De forma más reciente algunos nuevos estudios también recomiendan detectar de forma precoz la sordera, ya que también dificulta la adquisición de información”, explica.

Ahora bien, la Harvard School of Public Health puntualiza que estos factores no funcionan de forma aislada. Es decir, comer más fibra o añadir un paseo matinal a la rutina diaria no basta para prevenir el deterioro mental. En la práctica, hacer actividad física, controlar la dieta (la antigua palabra griega *diaita* significa régimen de vida), dormir las horas necesarias, controlar el estrés, interactuar socialmente, tener relaciones afectivas que sean realmente afectuosas y estimular la mente actúan de forma conjunta a la hora de obtener resultados.





La actividad física es importante, pero no el único factor protector.

Getty

Sánchez-Valle ofrece un dato para el optimismo: aunque la prevalencia del Alzheimer está aumentando en los países desarrollados al aumentar la esperanza de vida, porcentualmente, el número de personas que padecen esta enfermedad está disminuyendo por cada millón de habitantes en los tramos de edad en los que se suele desarrollar la enfermedad. “Esto significa que la salud de la población en general, gracias a los avances sanitarios pero también a una mayor concienciación social, está mejorando”, concluye.

¿Crees que el buen periodismo es importante?

Cada día te ofrecemos el periodismo más responsable. Alejado de las trincheras ideológicas y del ruido mediático, para que puedas formarte tu propia opinión de los hechos. Más que nunca necesitamos tu apoyo. Suscríbete a La Vanguardia y, por menos de 0,20€ al día, nos ayudarás a construir esta mirada responsable del mundo. Gracias por tu confianza. [SUSCRÍBETE A LA VANGUARDIA](#)

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

Un total de 1.200 personas corren por la ELA en Málaga en la quinta Ruta 091 de la Policía Nacional

AGENCIAS

4-5 minutos

MÁLAGA, 16 (EUROPA PRESS)

La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Así, un total de 1.200 personas corrieron el viernes por la noche por las calles de Málaga capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una enfermedad neurodegenerativa que afecta a entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La cita fue de "éxito absoluto", agotando tanto las inscripciones en la categoría absoluta --1.000 corredores-- como la infantil --200--, han destacado desde la Policía Nacional.

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad", han añadido.

La 'Ruta 091' se celebró el viernes 15 de septiembre en el entorno del Puerto de Málaga, distinguiéndose entre una carrera infantil para niños de hasta 13 años, que comenzó a las

20.00 horas, y otra para el público en general --a partir de 14 años--, que arrancó a las 21.00 horas.

La carrera general, con un recorrido de cinco kilómetros, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

En esta quinta edición se ha contado con el apoyo de dos personajes públicos. Por un lado, el exfutbolista con esclerosis lateral amiotrófica, Juan Carlos Unzué, quien ha participado en distintas campañas por la ELA al objeto de visibilizar la enfermedad; y por otro, el jugador de baloncesto de Unicaja Málaga y de la Selección Española Alberto Díaz, que ha animado a los ciudadanos a participar en la carrera.

LA SALUD ES LO QUE IMPORTA



DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

Migraña, hoy

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor



17 Septiembre, 2023 - 00:30h

CONTENIDO EXCLUSIVO

Entra gratis con tu email

Málaga hoy

ENTRAR GRATIS

¿Por qué pedimos tu registro?

Si ya tienes cuenta de usuario gratuita, [inicia sesión](#)

COMENTAR / VER COMENTARIOS

MÁS ARTÍCULOS DE OPINIÓN

[Ir a la sección Opinión »](#)



REGISTRO



REGISTRO



REGISTRO



REGISTRO

MÁLAGA

Un total de 1.200 personas corren por la ELA en Málaga en la quinta Ruta 091 de la Policía Nacional

- La enfermedad neurodegenerativa afecta a entre 4.000 y 4.500 personas en España
- [La Policía ultima una nueva edición de Kilómetros Solidarios 'Ruta 091' en Málaga por la ELA](#)
- [La Carrera de la Prensa vuelve al centro de Málaga el domingo 7 de mayo](#)



Varios participantes durante la carrera por la ELA en Málaga

EP

16 Septiembre, 2023 - 14:05h



La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su **carrera solidaria 'Ruta 091'**, que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Así, **un total de 1.200 personas corrieron** el **viernes por la noche por las calles de Málaga** capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una **enfermedad neurodegenerativa** que **afecta a entre 4.000 y 4.500 personas** en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La cita fue de "**éxito absoluto**", agotando tanto las inscripciones en la categoría absoluta --1.000 corredores-- como la infantil --200--, han destacado desde la **Policía Nacional**.

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un **granito de arena para ayudar a los enfermos** de esta terrible enfermedad", han añadido.

La 'Ruta 091' se celebró el **viernes 15 de septiembre** en el entorno del **Puerto de Málaga**, distinguiéndose entre una **carrera infantil para niños de hasta 13 años**, que comenzó a las 20.00 horas, y otra para el público en general --a partir de 14 años--, que arrancó a las 21.00 horas.

La carrera general, con un **recorrido de cinco kilómetros**, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

En cuanto a la prueba general -hasta un máximo de 900 participantes-, transcurrirá **íntegramente por el Puerto**, con partida en la explanada portuaria -frente a la Plaza de la Marina-, continuando por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio. El recorrido es de cinco kilómetros.

En el caso de los **corredores más pequeños**, se establecieron dos modalidades: **200 y 500 metros**.

En esta quinta edición se ha contado con el apoyo de dos personajes públicos. Por un lado, el **exfutbolista con esclerosis lateral amiotrófica**, Juan Carlos Unzué, quien ha participado en distintas campañas por la ELA al objeto de visibilizar la enfermedad; y por otro, el **jugador de baloncesto de Unicaja Málaga** y de la Selección Española **Alberto Díaz**, que ha animado a los ciudadanos a participar en la carrera.

La jornada discurrió en un ambiente festivo de **carácter familiar**, contando los participantes con la tradicional bolsa de corredor. Asimismo se establecerán áreas de avituallamiento, varios stand de la Policía Nacional -con exhibición de medios policiales- y empresas patrocinadoras.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

Toyota Yaris Electric Hybrid

Toyota Yaris | Patrocinado

Más información

¡Ya disponible el folleto de esta semana de ALDI!

Tus productos favoritos a precios siempre bajos están en nuestro folleto digital. ¡Descúbrelos ya!

Aldi | Patrocinado

Ver oferta

Consejo de un médico: Haz esto para eliminar grasa abdominal

Una rutina para disfrutar de un hígado sano y depurado

goldentree.es | Patrocinado

Más información

Con Amazon CFDs, puedes ganar hasta €2,700 semanalmente trabajando de forma remota desde casa.

vMediaNews | Patrocinado

Más información



V RUTA 091 DE LA POLICÍA NACIONAL DE MÁLAGA. - POLICÍA NACIONAL MÁLAGA

MÁLAGA

1.200 personas corren por la ELA en Málaga en la quinta Ruta 091 de la Policía Nacional

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad"

La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Así, un total de 1.200 personas corrieron el viernes por la noche por las calles de Málaga capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una enfermedad neurodegenerativa que afecta a entre 4.000 y 4.500

(SEN).

La cita fue de "éxito absoluto", agotando tanto las inscripciones en la categoría absoluta --1.000 corredores-- como la infantil --200--, han destacado desde la Policía Nacional.

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad", han añadido.

La 'Ruta 091' se celebró el viernes 15 de septiembre en el entorno del Puerto de Málaga, distinguiéndose entre una carrera infantil para niños de hasta 13 años, que comenzó a las 20.00 horas, y otra para el público en general --a partir de 14 años--, que arrancó a las 21.00 horas.

La carrera general, con un recorrido de cinco kilómetros, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

En esta quinta edición se ha contado con el apoyo de dos personajes públicos. Por un lado, el exfutbolista con esclerosis lateral amiotrófica, Juan Carlos Unzué, quien ha participado en distintas campañas por la ELA al objeto de visibilizar la enfermedad; y por otro, el jugador de baloncesto de Unicaja Málaga y de la Selección Española Alberto Díaz, que ha animado a los ciudadanos a participar en la carrera.

TE RECOMENDAMOS

 [Una mujer fallece atropellada en Marbella](#)

[Marbella refuerza el control biológico
la suelta de insectos beneficiosos](#)

[Privacidad](#)



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero

Emisoras

Castilla y León

Valladolid

Audios

MÁS DE UNO VALLADOLID. 15/09/2023

Más de uno Valladolid con Raúl Rodríguez

Más de uno Valladolid con Raúl Rodríguez

Raúl Rodríguez

Valladolid | 15.09.2023 14:11



EN DIRECTO

Julia en la onda

Qué se olvida primero en el Alzheimer: claves para identificar a tiempo el inicio de esta enfermedad



17 septiembre 2023

Uno de los signos más evidentes es la pérdida progresiva de la memoria. Sin embargo, ¿cómo se manifiestan este y otros síntomas en las primeras etapas? Dar respuesta a esta pregunta permite estar en alerta para efectuar un diagnóstico y tratamiento tempranos. Las recomendaciones de los expertos

Según el Instituto de Salud Mental de Estados Unidos, la enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral progresivo e irreversible que destruye lentamente la memoria y las habilidades de pensamiento y, eventualmente, la capacidad de realizar las tareas más simples. Es la causa más común de demencia en adultos mayores.

Los síntomas del Alzheimer son cognitivos y conductuales, tales como problemas de memoria, de orientación, confusión, entre otros. Sin embargo, ¿qué es exactamente lo primero que se olvida? Dar respuesta a esta pregunta es muy importante para estar alertas a los primeros síntomas y permitir un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuados, que proteja la calidad de vida.

Según la Fundación del Cerebro, organización española sin fines de lucro, los primeros signos de la enfermedad de Alzheimer ocurren de forma lenta, casi imperceptiblemente, por lo que es difícil identificar su inicio preciso.

El doctor Alejandro Andersson, neurólogo y director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires (INBA), explicó a Infobae: "El Alzheimer es una enfermedad de comienzo muy gradual, siempre evoluciona lentamente tanto en la fase preclínica como en la clínica. En la fase preclínica se van muriendo las neuronas, porque se va acumulando sobre ellas el beta amiloide, que destruye de a poco el esqueleto interno de las neuronas, que se van muriendo".

El tema es que hasta que no se llega a determinado número de neuronas dañadas esto no tiene una expresión clínica. "Como el daño habitualmente comienza en los hipocampos, que son estructuras del cerebro que están en la cara medial y que tienen que ver con la memoria, cuando el grado de degeneración neuronal llega a un determinado punto, ahí sí, pasamos a la fase clínica donde muy gradualmente, empieza a comprometerse la memoria", dijo Andersson.

De acuerdo al doctor Secundino López Pousa, médico especialista en Neurología, miembro de la Sociedad Española de Neurología, exjefe de Servicio de Neurología del Hospital Santa Caterina de Salt, Girona, actualmente en la Unidad de Neurociencias de la clínica Bofill de Girona, resaltó en su artículo publicado en la revista Hipocampo: "Es muy importante la prevención y detección de las alteraciones cognitivas que desarrollan las personas a medida que envejecen, y especialmente las que sufren enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer y la de Parkinson".

El doctor López Pousa describió: "Es común en ambas enfermedades la existencia de un periodo de tiempo antes de la aparición de los primeros síntomas, que generalmente se sitúa alrededor de unos 15 años. Durante este

tiempo las alteraciones clínicas y los síntomas cognitivos apenas son perceptibles, se desarrollan lentamente y son de difícil interpretación. Sin embargo, la actividad neuronal ha ido degenerando y, por tanto, limitando progresivamente las funciones asignadas a las células nerviosas de las áreas afectadas. Muchos de estos cambios, sobre todo al inicio, los atribuimos a la edad, dado que ambas enfermedades se diagnostican después de los 65 años”.

Según la Fundación del Cerebro, “La duración típica del avance de la enfermedad es de aproximadamente ocho a doce años y se divide en tres etapas básicas: temprana, intermedia y tardía. Hay signos tempranos que indican el inicio de la enfermedad de Alzheimer, como el trastorno de la memoria: este se desarrolla gradualmente y tiene la particularidad de que la persona no recuerda los eventos que han tenido lugar recientemente”, se explica en el portal de la institución. Es decir, el olvido de información recién aprendida puede ser un signo temprano de la enfermedad. En este caso es frecuente que las personas afectadas repitan preguntas porque no retienen correctamente la información y pierden el hilo de la conversación.

El doctor Andersson explicó qué ocurre en esta etapa: “El tipo de memoria que primero se compromete es la que tiene un tiempo y un lugar. La memoria de lo que estudiamos, si aprendimos una poesía de memoria o si sabemos que la Revolución Francesa fue en 1789, eso lo vamos a seguir teniendo perfectamente archivado, pero nos va a costar mucho recordar lo que guardamos recientemente en la memoria de nuestra historia. Por ejemplo, qué desayunamos a la mañana; si llamamos o no a Fulanito... todas esas cosas que uno memoriza y que son de hace un ratito”.

Y continuó: “Muchas veces tiene que ver con la memoria de trabajo, donde vamos a notar o van a notar los demás algunas fallas y, en general, son como distracciones porque cuesta archivar la memoria episódica, la histórica, la que tiene un tiempo y lugar. Entonces, la que primero se compromete es la memoria muy reciente, en la medida en que el cuadro se va haciendo más importante el tiempo de compromiso a la antigüedad de los datos va siendo mayor, por eso es que los pacientes que tienen Alzheimer mucho más avanzado se pierden en la casa donde están, pero se acuerdan perfectamente de la casa donde nacieron, por ejemplo”.

Y describió el médico: “La evolución del cuadro suele comenzar muy gradualmente por la memoria y poco a poco va invadiendo hasta tomar todos los tipos de memoria, porque también después se compromete la capacidad de prestar atención, que es la puerta de entrada de la memoria; todo lo que tiene que ver con la inteligencia ejecutiva, que es la capacidad de organizarse para hacer algo como, por ejemplo, planear un viaje a Mar del Plata. También empieza a fallar lo que tiene que ver con el juicio, con el razonamiento, o sea, todo lo que es la memoria de corto y largo plazo, la visual, la verbal, la auditiva y la coordinación visuomotriz, todas las funciones cognitivas, se terminan comprometiéndose”.

El doctor dio ejemplos de cómo se afectan los distintos tipos de memoria: “‘Yo sabía andar bien en bicicleta’ o ‘Yo sabía jugar al tenis’, dicen los pacientes, entonces determinados actos motores, como caminar, que se hacen con una inteligencia llamada prosegural también se pueden empezar a olvidar en la fase más avanzada. Por ejemplo, los pacientes no se pueden poner un saco, tienen problemas con la espacialidad, con la corporalidad... entonces esos datos se van perdiendo en la medida que va avanzando la enfermedad hasta que no reconocen ni a los familiares más cercanos y muchos también se olvidan hasta del propio nombre”.

El doctor Andersson señaló que hay una clasificación muy útil que es la de dividir a los trastornos de memoria entre benignos y patológicos. “Un olvido benigno es, por ejemplo, cuando no me salen un nombre, un apellido o cierto dato, y al rato, aparece. Quiere decir que el acceso a la información a nuestro archivo está un poco más lento, pero el dato no se ha perdido, lo teníamos dentro de la cabeza en los circuitos del cerebro. En cambio, cuando uno jamás recuerda el dato y se ha perdido y borrado por completo, ahí estamos ante un caso de lo que se llama olvido patológico, y ese es un claro momento para hacer una consulta médica”, indicó el especialista.

Además de las fallas de la memoria, hay otros síntomas tempranos que habría que considerar. El doctor Andersson los describió: “Tener dificultades con las tareas cotidianas que se realizaban fácilmente, por ejemplo cocinar, algún trabajo o manejar la finanzas. Hay que prestar atención a las confusiones y desorientación en tiempo y espacio. Muchas veces ocurre que vienen los pacientes a la consulta, los trae la familia porque se desorientaron

espacialmente, se perdieron en el barrio, en un lugar que conocían de forma perfecta.”

Otros signos son tener problemas en el lenguaje, no encontrar las palabras para una conversación. “Eso se llama anomia, no nos aparece la palabra, lo que interrumpe el discurso. También tener cambios en el juicio y en la toma de decisiones. Esto genera como un cambio de personalidad, no es lo más típico para el comienzo de Alzheimer pero sí puede aparecer más tardíamente en el principio de algunas demencias degenerativas de nuestra parte cognitiva, pero diferentes del Alzheimer, como la enfermedad de Pick u otras demencias prefrontales”.

Otro síntoma es perder cosas, objetos personales, por ejemplo, la billetera, el teléfono, etc. “A veces aparece un delirio medio paranoide porque los pacientes se imaginan que los robaron o acusan a alguien del hecho. También pueden tener dificultades para resolver problemas sencillos, como calcular la propina en un restaurante o manejarse con con el dinero. Después, cuando la enfermedad progresa, los pacientes se vuelven más retraídos, se aíslan y se comunican menos socialmente”, refirió Andersson.

Finalmente, el doctor López Pousa señaló en su artículo: “Otra manifestación clínica a destacar es la apatía. Constituye uno de los síntomas conductuales más tempranos y frecuentes en algunas enfermedades neurodegenerativas, y se caracteriza por la disminución o pérdida de la motivación tanto en la actividad cotidiana como en la emocional. Muchas veces conduce a la confusión con la depresión, y los fármacos antidepresivos habituales no la mejoran. En la enfermedad de Alzheimer se presenta entre el 70-60 % de los pacientes”.

Otros signos frecuentes son, según la Fundación del Cerebro:

- Problemas con la higiene diaria. Lavarse los dientes, vestirse o cocinar son actividades que se practican todos los días. A medida que empieza a manifestarse la enfermedad, estas tareas cotidianas pueden olvidarse.
- Cambiar palabras por otras similares; hablar de modo ininteligible sin propósito ni definición; el uso constante de exactamente las mismas frases o llamar de manera incorrecta a un objeto, por ejemplo, “palito para escribir” en

lugar de "lápiz".

- Pérdida de orientación temporal: la persona no puede recordar qué día es, mes, año, o estación, inclusive.

- Problemas con imágenes visuales, que dificultan percibir distancias y determinar colores o contrastes que pueden afectar las habilidades para conducir un vehículo.

De acuerdo a la Asociación de Alzheimer, la mayoría de los casos de esta enfermedad ocurren como resultado de interacciones complejas entre los genes y otros factores de riesgo. La edad, los antecedentes familiares y la herencia son factores de riesgo que no se pueden cambiar. Sin embargo, ahora, las investigaciones han comenzado a revelar claves acerca de otros factores de riesgo que pueden influir, pero sobre los que sí se puede actuar para prevenir.

Dijo el doctor Andersson: "La prevención del Alzheimer es fundamental, pero es un área que está en investigación y en gran parte hoy en día, nos enfocamos en mejorar los hábitos".

Una línea de investigación promisorio sugiere que las estrategias generales para un envejecimiento saludable pueden ayudar a mantener la salud del cerebro. Estos son los consejos del doctor Andersson:

- Seguir la dieta mediterránea: la alimentación tiene que tener que ser rica en nutrientes. "Un modelo de alimentación ya confirmado que reduce la incidencia de la enfermedad de Alzheimer es la dieta mediterránea: disminuye casi un 25% las probabilidades de padecerla", expresó el neurólogo.

Y agregó: "Es una dieta que incluye aceite de oliva, frutas, verduras, frutos secos, especias, semillas, cuscús, aceitunas, ajo, cebolla; carnes blancas fundamentalmente (pollo, pescado, mariscos); una pequeña cantidad de carnes rojas; huevos, legumbres y una buena cantidad de agua directa o en forma de infusiones. Hay menor cantidad de lácteos y entre los vegetales, las papas tampoco son tan frecuentes", manifestó Andersson.

Explicó el doctor López Pousa: "La dieta mediterránea modifica el microbioma

mitigando la neuroinflamación y la patogénesis de la enfermedad, en gran medida debido al alto contenido en fibra que mejora la función de la barrera intestinal y la resistencia a la insulina. Asimismo, la dieta mediterránea incluye alto contenido en bioflavonoides y ácidos grasos omega-3 que modulan la regularización del microbioma y las células intestinales, modificando la flora intestinal, lo que le confiere los beneficios a nivel de la actividad cerebral”.

- Tener controlado el aparato cardiovascular: cuidar la presión arterial, chequear el colesterol, la glucemia, la homocisteína, etc, recomienda Andersson. Según la Fundación del cerebro, el riesgo de desarrollar Alzheimer o demencia vascular parece aumentar con varias de las afecciones que dañan el corazón y los vasos sanguíneos. Estas incluyen las cardiopatías, diabetes, accidentes cerebrovasculares, presión arterial elevada y colesterol elevado. Por lo tanto, es importante controlar la salud del corazón, mediante la visita al médico y chequeos y recordar que “lo que es bueno para el corazón, también lo es para el cerebro”.

- Seguir una rutina de actividad intelectual: aprender cosas nuevas todos los días. Entrenar el cerebro.

- Realizar actividad física: hacer ejercicio habitual aeróbico, de movilidad y de fuerza.

- Llevar una vida social frecuente.

- Tener un sueño de buena arquitectura: de buena cantidad y calidad también, recomendó Andersson. Gestionar el estrés y si se tiene algún factor de riesgo médico, controlarlo.

- Evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, porque ambos perjudican la salud.

- Tener un médico de cabecera, “para tener un control de cosas que uno quizás no conozca y además ordene los chequeos que corresponden por la edad o por la situación”, dijo Andersson.

- Cuidado con las lesiones en la cabeza. Según la Fundación del Cerebro podría existir un vínculo fuerte entre las lesiones graves en la cabeza y el riesgo futuro

de padecer Alzheimer, especialmente cuando el traumatismo se repite o incluye pérdida de conocimiento. Para proteger el cerebro, la fundación recomienda usar el cinturón de seguridad, casco al practicar deportes y hacer las modificaciones necesarias para que el hogar sea un espacio a prueba de caídas.

[Ver nota completa >](#)

Suscribite a nuestro newsletter

Un resumen de las noticias más relevantes directo en tu email.

SUSCRIBIRSE

qpasó



[Privacidad](#)

[Contacto](#)



Sistema





☰ Menu



INICIO

REVISTA

INFORMACIÓN NOROESTE

CONCURSOS

CONTACTA

CUÍDATE

Más de cinco millones de personas en España tienen migraña



Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

Más información

Fecha: 12 de septiembre de 2023

1,5 millones sufren migraña crónica, llamada así cuando el paciente experimenta los síntomas durante 15 o más días al mes.

Cada **12 de septiembre** se celebra el *Día Internacional contra la Migraña* con el objetivo no sólo de sensibilizar acerca del dolor de los pacientes que padecen este tipo de cefalea, sino también de **sumar esfuerzos para mejorar su calidad de vida.**

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), 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. Según el doctor Rafael Arroyo, jefe de servicio de Neurología de Olympia Quirónsalud, *"se calcula que, entre el 12 y el 15 % de la población, puede o ha podido tener migrañas"*.

Además, destaca que existe un *"claro predominio de la enfermedad en mujeres"* y que se considera la cefalea primaria más frecuente entre **pacientes jóvenes.**



Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

[Aceptar](#)

[Más información](#)

Tal y como describe el neurólogo, la migraña es **uno de los dolores de cabeza**, lo que se conoce como cefalea, **más frecuentes** y que tiene que tener una serie de características específicas para considerarse como tal. Respecto a sus síntomas, el especialista destaca que, habitualmente, este dolor de cabeza se define como **hemicraneal**, es decir, que duele la mitad de la cabeza.

Además, normalmente muchas veces 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"*.

Por ejemplo, **un niño en edad escolar** puede tener serias dificultades para estudiar o un ciudadano que se ve obligado a ausentarse de su trabajo.

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

Migraña crónica: más de 15 episodios al mes

Desafortunadamente, sostiene 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"*.

Tal y como indica el **Dr. Rafael Arroyo**, existen algunos factores

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

Más información

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, el Dr. Arroyo sostiene que, hoy en día, 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, al inicio del dolor de cabeza tipo migraña”*.

Cuando esos medicamentos no alivian los síntomas porque el **dolor** ya es severo, el Dr. Arroyo 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”* Según el profesional, un medicamento se considera

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

Más información

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"*.

Share

Tweet

Pin

Share

< Previous

Comercios y artesanos salen a la calle en septiembre en Torreldones

Next >

Pozuelo de Alarcón abre un nuevo canal de información en Telegram

POSTS RELACIONADOS



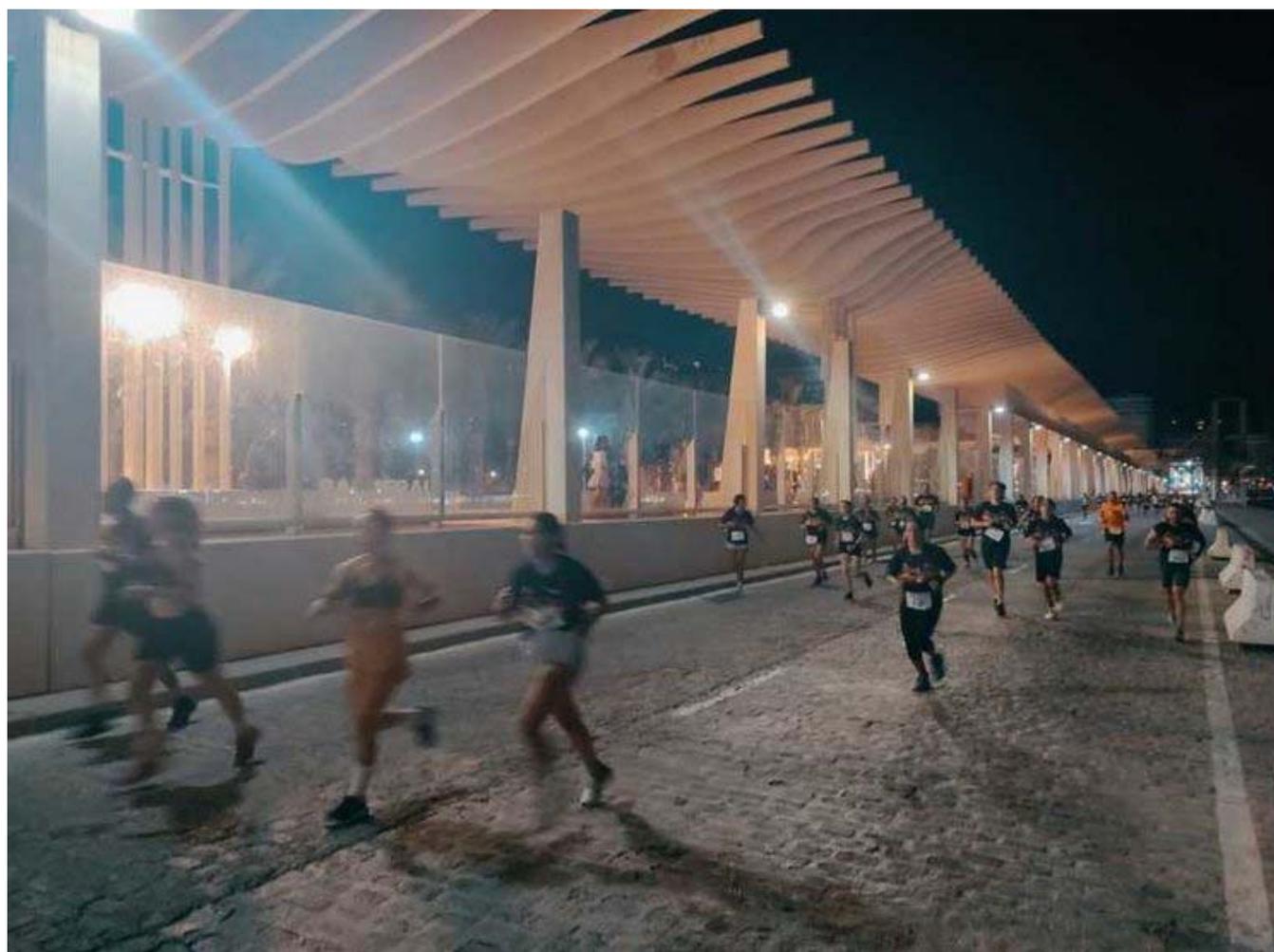
Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

Más información

Un total de 1.200 personas corren por la ELA en Málaga en la quinta Ruta 091 de la Policía Nacional

La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).



MÁLAGA, 16 (EUROPA PRESS)

La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Así, un total de 1.200 personas corrieron el viernes por la noche por las calles de Málaga capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una enfermedad neurodegenerativa que afecta a entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La cita fue de "éxito absoluto", agotando tanto las inscripciones en la categoría absoluta --1.000 corredores-- como la infantil --200--, han destacado desde la Policía Nacional.

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad", han añadido.

La 'Ruta 091' se celebró el viernes 15 de septiembre en el entorno del Puerto de Málaga, distinguiéndose entre una carrera infantil para niños de hasta 13 años, que comenzó a las 20.00 horas, y otra para el público en general --a partir de 14 años--, que arrancó a las 21.00 horas.

La carrera general, con un recorrido de cinco kilómetros, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

En esta quinta edición se ha contado con el apoyo de dos personajes públicos. Por un lado, el exfutbolista con esclerosis lateral amiotrófica, Juan Carlos Unzué, quien ha participado en distintas campañas por la ELA al objeto de visibilizar la enfermedad; y por otro, el jugador de baloncesto de Unicaja Málaga y de la Selección Española Alberto Díaz, que ha animado a los ciudadanos a participar en la carrera.

 POLICÍA ELA



V RUTA 091 DE LA POLICÍA NACIONAL DE MÁLAGA. - POLICÍA NACIONAL MÁLAGA

MÁLAGA

1.200 personas corren por la ELA en Málaga en la quinta Ruta 091 de la Policía Nacional

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad"

La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Así, un total de 1.200 personas corrieron el viernes por la noche por las calles de Málaga capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una enfermedad neurodegenerativa que afecta a entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La cita fue de "éxito absoluto", agotando tanto las inscripciones en la categoría absoluta --1.000 corredores-- como la infantil --200--, han destacado desde la Policía Nacional.

"Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad", han añadido.

La 'Ruta 091' se celebró el viernes 15 de septiembre en el entorno del Puerto de Málaga, distinguiéndose entre una carrera infantil para niños de hasta 13 años, que comenzó a las 20.00 horas, y otra para el público en general --a partir de 14 años--, que arrancó a las 21.00 horas.

La carrera general, con un recorrido de cinco kilómetros, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

En esta quinta edición se ha contado con el apoyo de dos personajes públicos. Por un lado, el exfutbolista con esclerosis lateral amiotrófica, Juan Carlos Unzué, quien ha participado en distintas campañas por la ELA al objeto de visibilizar la enfermedad; y por otro, el jugador de baloncesto de Unicaja Málaga y de la Selección Española Alberto Díaz, que ha animado a los ciudadanos a participar en la carrera.

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

 Detenidos en Albacete cuatro delincuentes de Málaga que robaban móviles en ferias

El Ayuntamiento de Málaga celebra l 
Europa de la Movilidad del 16 al 24

[Privacidad](#)