



El aislamiento social es uno de los factores de riesgo conocidos del alzhéimer. / Getty Images

Casi un millón de personas convive en la actualidad con el alzhéimer en España. Se trata de una enfermedad neurodegenerativa grave **cuyas causas continúan siendo un misterio**, pero a medida que aprendemos más sobre la enfermedad tenemos más claro que nuestro **estilo de vida** cumple con un papel a menudo determinante.

¿Cuáles son los factores de riesgo del alzhéimer?

Tanto es así que, según explica la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más **un tercio de los casos de alzhéimer son atribuibles a nueve factores de riesgo modificables**. Es decir, que existen circunstancias sobre las que tenemos capacidad de actuar que están contribuyendo notablemente al riesgo de que las personas desarrollen esta terrible enfermedad.

TE PUEDE INTERESAR

Temor al 'covid de las vacas' que ha matado ya a cientos de reses en España: de dónde viene y qué efecto tiene en humanos y en la carne
Chema Lizarralde

El síntoma oculto que indica un mayor riesgo de ictus e infarto
Jorge García

Mark Wahlberg se plantea dejar la actuación: "No quiero sentarme a esperar que DiCaprio, Tom Cruise o Brad Pitt rechacen una película"
Cinemanía

La médica que quiere cambiar la industria del tabaco
Alayans Studio

Estos **factores** son "la diabetes mellitus, la hipertensión arterial en la edad media de la vida, la obesidad en la edad media de la vida, el



NOTICIA DESTACADA



Desarrollan un nuevo método para detectar problemas de circulación sanguínea en los capilares del cerebro

Teniendo esto en cuenta, afirma, "no sólo urge impulsar planes de prevención primaria, principalmente con un mayor control de los factores de riesgo vascular y **un estilo de vida más saludable** en general, sino también invertir en lograr un mayor conocimiento de la fisiopatología de esta enfermedad que facilitaría el desarrollo de fármacos más eficaces".

¿Cuántas personas sufren de alzhéimer en España?

Según los datos de la SEN, actualmente padecen alzhéimer **unas 800.000 personas en España**. Se trata de la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores en España, y por tanto una de las que conlleva mayores gastos sociales.

Cada año **se diagnostican unos 40.000 nuevos casos de alzhéimer**; a pesar de ello, se estima que el 80% de los casos leves están aún sin diagnosticar y que entre el 30 y el 40% de los casos totales también lo están. Esta situación dificulta con mucho que se puedan instaurar tratamientos farmacológicos de manera precoz, lo que ralentizaría el deterioro cognitivo y ayudaría a controlar los trastornos conductuales asociados a la enfermedad.

NOTICIA DESTACADA



El relajante y sencillo hábito nocturno para mantener la memoria y prevenir enfermedades

Sea como sea, y teniendo en cuenta que los fármacos disponibles actualmente para la enfermedad sólo consiguen retrasar la progresión de los síntomas y que no disponemos hasta el momento de fármacos modificadores de la enfermedad eficaces, la intervención sobre estos factores de riesgo modificables se postula en la actualidad como una de las alternativas más eficaces para la **prevención activa de la misma** y para reducir su incidencia a futuro.

La bacteria responsable de la periodontitis puede ser una de las causantes de padecer Alzheimer

La enfermedad periodontal crónica cuadruplica el riesgo de tener Alzheimer



Persona cuidando a paciente de Alzheimer (Fuente: Freepik)



DIEGO DOMINGO
21 SEPTIEMBRE 2023 | 13:00 H



Archivado en:
ENFERMEDADES PERIODONTALES

El 21 de septiembre se celebra el **Día Mundial del Alzheimer**, una **enfermedad** que en los últimos años se ha **demostrado** que tiene **vinculación con enfermedades bucodentales**. Una vez más los expertos recuerdan la importancia de mantener una **buena salud oral** para **evitar** el desarrollo de otras **enfermedades**.

El investigador del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Carlos Spuch, en declaraciones a **Dentalia** afirma que “el descubrimiento en zonas del cerebro, de pacientes de enfermedad de **Alzheimer**, de la **bacteria ‘Porphyromonas gingivalis’** dio el pistoletazo de salida a la **investigación** sobre la influencia de esta bacteria producida por la **periodontitis**, en pacientes con esta **enfermedad neurodegenerativa**”.

“Muchas investigaciones en torno al alzhéimer apuntan a que cuando se descubra el **origen molecular**, se establecerán **varias enfermedades** con diferentes nomenclaturas, que tienen la **misma clínica un origen diferente**, y que requerirán **diferentes tratamientos**. La **causa** de una de estas enfermedades será la infección por la **bacteria** que causa la **periodontitis**”, explica el investigador.

“La enfermedad periodontal crónica cuadruplica el riesgo de tener alzhéimer”

Estas bacterias periodontales podrían causar **inflamaciones sistémicas**, que estarían relacionadas, según diversos estudios, con el **origen o la progresión** de la enfermedad de **Alzheimer**. Unos hallazgos que apuntan a que tratando y evitando la enfermedad periodontal podría **disminuirse la incidencia** del alzhéimer.

Son numerosas las investigaciones que respaldan la hipótesis de que el **alzhéimer y la salud bucal** están **interconectados** a través de una enzima que provoca la periodontitis crónica, enfermedad que aparece tras una gingivitis sin tratar, enfermedad que afecta a las encías.

En un reciente estudio, el 96% de los pacientes con alzhéimer examinados tenía en su cerebro la bacteria 'Porphyromonas gingivalis', que se encuentra comúnmente en problemas de salud bucal. **Esta bacteria puede trasladarse al cerebro** y liberar una **enzima perjudicial** que provoca la **destrucción de neuronas**, lo que resulta en pérdida de memoria y la degeneración característica del Alzheimer. Aunque no se considera la causa única, esta investigación destaca un camino importante para la futura investigación del alzhéimer.

“La **enfermedad periodontal crónica cuadruplica el riesgo de tener alzhéimer**. Los pacientes que tienen periodontitis dental tienen una **mayor posibilidad** de desarrollar la **enfermedad** de Alzheimer”, señala el Dr. Spuch. Es importante, apunta el investigador en este sentido, “concienciar de mantener una buena salud bucodental siguiendo las pautas de higiene y las visitas regulares al odontólogo, ya que es la forma más sencilla de evitar un factor de riesgo de la enfermedad del alzhéimer”.

LA HIGIENE BUCODENTAL EN PACIENTES CON ALZHEIMER

Los expertos siempre habían observado que los **enfermos de alzhéimer** tenían una muy **mala salud bucodental** y esto se asociaba con las dificultades que sufrían estos pacientes para mantener rutinas de higiene. “Estos pacientes también tienden a tener un **mayor número de infecciones** y con más frecuencia debido a que su **sistema inmune está alterado**. Una de las principales **fuentes de entrada** de infecciones en los humanos es la **boca**, y eso les produce muchas infecciones bucodentales”, apunta el Dr. Spuch.

Para que una persona con alzhéimer mantenga una **buena rutina de higiene bucodental** “en muchos casos es bueno que el cuidador se lave los dientes al mismo tiempo que el paciente, use un cepillo eléctrico que le facilite el cepillado, y sobre todo una **mayor frecuencia de visitas al dentista** para una vigilancia más frecuente de posibles afectaciones bucodentales”, indica el investigador.

El doctor José Miguel Láinez, presidente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, explica que “los neurólogos debemos ser **conscientes** que la presencia de una **enfermedad periodontal**, como la periodontitis, puede aumentar la incidencia y ser un importante **factor de riesgo para algunos tipos de demencia o ictus**. Debemos recomendar a nuestros pacientes que **extremen el cuidado y revisión de su salud bucodental**, incluyendo estas indicaciones dentro de los consejos de salud general que les ofrecemos”.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

El piloto lloró al darse cuenta de por qué los pájaros volaban al lado del avión

SportsNewsman

Consejo de un cirujano: «Para disfrutar de un aspecto 10 años más joven, haz esto cada mañana...»

goldentree.es



Piernas de niños en un parque infantil (Foto: Freepik)

CS REDACCIÓN CONSALUD
22 SEPTIEMBRE 2023 | 12:10 H



Archivado en:
DÍA MUNDIAL · PIERNAS · NEUROLOGÍA

Este sábado 23 de septiembre, se conmemora el **Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas**, un trastorno neurológico, también conocido como enfermedad de **Willis-Ekbom**. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que hasta **2 millones de personas** podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en **España**, teniendo en cuenta que se calcula que un **90% de las personas que lo padecen están sin diagnosticar**.

Esta enfermedad se caracteriza por provocar en los pacientes la necesidad de mover las piernas para aliviar la sensación de hormigueo, picazón o ardor que la propia patología les genera. El Síndrome de Piernas Inquietas se considera muy frecuente, ya que puede afectar hasta un **10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes**. Sin embargo el número de personas diagnosticadas es muy bajo. Y es que, en la gran mayoría de los casos, y sobre todo al inicio de la enfermedad, los síntomas se suelen manifestar de forma muy discreta y esporádica, lo que hace que muchas personas no consulten sus síntomas hasta que la enfermedad ya ha evolucionado. Esto puede llevar a generar retrasos de más de 10 años en el diagnóstico.

"Puesto que los síntomas de esta enfermedad suelen darse principalmente durante el descanso o por la noche, es muy común que los pacientes experimenten dificultades para dormir o relajarse, lo que puede afectar mucho la calidad de vida del paciente", explica la **Dra. Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. *"No en vano, el síndrome de las piernas inquietas, además de su impacto en la calidad del sueño, suele estar asociado con ansiedad y depresión, además de que puede tener un significativo impacto en las relaciones sociales y laborales".* Desde el momento en que se asocia a la **privación crónica de sueño**, que conlleva problemas de cansancio, de rendimiento y dificultad para realizar las actividades diarias, alteraciones cognitivas y en las relaciones sociales y familiares, este trastorno provoca una mayor predisposición a desarrollar además de los comentados por la doctora, **hipertensión arterial**, así como otros trastornos de tipo cardiovascular.

"Sobre todo, son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades pueden ser achacadas a dolores de crecimiento o a hiperactividad, donde se dan los mayores retrasos en el diagnóstico"

"Sobre todo, son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades pueden ser achacadas a dolores de crecimiento o a hiperactividad, donde se dan los mayores retrasos en el diagnóstico", comenta la **Dra. Celia García Malo**. *"Y, sin embargo, sabemos que al menos un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad en la infancia o en la adolescencia".* Además, son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves.

"En todo caso, no se trata de una enfermedad que solo debute en la infancia o en la adolescencia. Ya que, aunque puede iniciarse a cualquier edad, en general, la gran mayoría de las personas comienzan a experimentar los síntomas a partir de la cuarta década de la vida. Además es más común en mujeres que en hombres", señala la **Dra. Celia García Malo**. *"Por lo tanto, recomendamos a todas las personas que experimenten molestias en las piernas, sobre todo cuando ocurren con tal frecuencia que dificultan el inicio o el mantenimiento del sueño, consultar con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y tratar de forma adecuada el trastorno. Actualmente, aproximadamente un 25% de los pacientes que acuden a la consulta de Neurología o a una Unidad de Sueño por problemas de insomnio crónico es diagnosticado con el síndrome de piernas inquietas".*

Aunque aún se desconocen las **causas** que están detrás de esta enfermedad, se la ha relacionado con factores genéticos, **deficiencias de hierro** y alteraciones en los niveles de dopamina en el cerebro. Pero también puede estar asociada a ciertas enfermedades y condiciones médicas, como la insuficiencia renal, la diabetes, el embarazo, neuropatías, afecciones de la médula espinal o a enfermedades como el Parkinson o la esclerosis múltiple.

"Dependiendo de si se identifica o no algún tipo de causa subyacente, variará el tratamiento. En todo caso, por lo general, el tratamiento se centrará en abordar los síntomas y mejorar la calidad del sueño. Los enfoques terapéuticos pueden incluir cambios en el estilo de vida, como evitar el consumo de cafeína y alcohol, mantener una rutina regular de sueño, hacer ejercicio y aplicar técnicas de relajación. Y en casos más graves o cuando la enfermedad interfiere significativamente con la calidad de vida, existe medicación específica para mejorar los síntomas", explica la **Dra. Celia García Malo**. *"En todo caso es importante que se realice un correcto seguimiento de la evolución de la enfermedad y de sus síntomas para tratar de que esta enfermedad no vaya a más. Ya que, cuando la enfermedad evoluciona y los pacientes sufren una forma grave de esta enfermedad, es mucho más difícil dar con una pauta de tratamiento que sea efectiva".* Concluye la Dra.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

14 productos que no debes comer si tienes más de 50 años

Car Novels

¿Quieres invertir €200 en Amazon? Calcula tu potencial de ganancia

Europa



Anticuerpos monoclonales, biomarcadores y hábitos saludables, presente y futuro del alzhéimer. (Freepik)



CARMEN BONILLA
21 SEPTIEMBRE 2023 | 13:00 H



Archivado en:
ALZHEIMER

El **alzhéimer** es una **enfermedad neurodegenerativa**, que se diagnostica a cerca de 40.000 personas al año solo en **España**, y que celebra su **Día Mundial** el 21 de septiembre. A pesar de que la patología está **infradiagnosticada** y de que no cuenta con una cura definitiva, cada vez son más los avances que se hacen en la identificación de biomarcadores, factores de riesgo o, incluso, tratamientos.

El **alzhéimer** es una enfermedad que se define por la presencia de dos proteínas que están anormalmente depositadas: la **proteína amiloide** y la **proteína tau**. En este sentido, las terapias actuales están enfocadas en bloquear la generación de dichas proteínas. Así, los estudios más avanzados consisten en la generación de **anticuerpos monoclonales** dirigidos frente a ambas proteínas, y administrados de manera crónica.

Las terapias que son ya una realidad son los **anticuerpos monoclonales anti Aβ**. En **Estados Unidos**, ya hay dos tratamientos **amiloideos** que se están comercializando, y uno de ellos podría comercializarse en **Europa** a partir del próximo año. A su vez, otro de estos tratamientos, que ha dado resultados positivos, está ya pendiente de valoración por parte de la **FDA** americana y por las autoridades europeas.

Hay dos tratamientos amiloideos que ya se están comercializando, y uno de ellos podría comercializarse en Europa a partir del próximo año

Por otro lado, en la actualidad se dispone ya de biomarcadores en el **líquido ceforraquídeo (LCR)**, que se obtiene mediante punción lumbar. Estos biomarcadores tienen una sensibilidad de cerca del 90%. “No son, por lo tanto, diagnósticos per se, pero ayudan en el diagnóstico”, explica para **ConSalud** el doctor **Guillermo García Ribas**, portavoz de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. El experto añade que también se están desarrollando biomarcadores en sangre, que todavía están en fase de evaluación. Entre ellos, los más prometedores se basan en la **proteína tau fosforilada** en el **aminoácido 217**.

En lo relativo a las estrategias de atención y cuidado, por el momento son llevados a cabo por los familiares del paciente. Sin embargo, “se está intentando mejorar la provisión de cuidados, tanto en centros de día con programas de **estimulación cognitiva** específicos, como en residencias”, comenta el doctor **Guillermo García**.

La prevención del **alzhéimer** es fundamental para enlentecer la progresión de la enfermedad. Recientemente se han identificado la **sordera** y la **polución ambiental** como nuevos factores de riesgo de la patología. De este modo, se añaden a los ya conocidos, como son todos aquellos que tienen que ver con con el **riesgo cardiovascular**. “En el cerebro lo vascular es también muy importante, por lo que el control de la **salud cardiovascular** disminuye el **deterioro cognitivo**”, añade el portavoz de la **SEN**.

El **aislamiento social** también es un factor de riesgo, por lo que su prevención, a través de una vida socialmente activa, es fundamental. A su vez, la realización de **ejercicio físico**, la lectura o la escritura manual son también herramientas que se pueden emplear para frenar el avance de la enfermedad.

Guillermo García Ribas: “Las asociaciones son la mejor manera de estar informado de las novedades que haya en este campo”

A pesar de los avances que están teniendo lugar en este ámbito, la comunidad científica aún se enfrenta a numerosos desafíos. El **alzhéimer** es una patología infradiagnosticada, pues se estima que, en **España**, más del 50% de los casos que son leves están aún sin diagnosticar. Sin embargo, la enfermedad se detecta cada vez más en fases leves o moderadas, mientras que hace años se hacía cuando la patología ya se encontraba en fases de **demencia severa**.

Además, la precisión diagnóstica se encuentra en torno al 90%, por lo que se pretende lograr incrementarla hasta el 100%. Por otro lado, los investigadores se enfrentan también a la mejora de la **capacidad pronóstica**. “Es decir, que yo pueda pronosticar de manera individual a cada una de las personas cuál va a ser la evolución que tenga la enfermedad en su caso concreto”, explica el experto.

Finalmente, el doctor **Guillermo García Ribas** ha comentado que, para estar al tanto de los últimos avances o saber cómo participar en investigaciones, los familiares cuentan con asociaciones como la **Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA)**. “Las asociaciones son la mejor manera de estar informado de las novedades que haya en este campo”, concluye el portavoz de la **SEN**.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

14 productos que no debes comer si tienes más de 50 años

Car Novels

El piloto lloró al darse cuenta de por qué los pájaros volaban al lado del avión

El Alzheimer, la enfermedad que cambia tu vida y la de quienes te rodean

Según la Sociedad Española de Neurología, actualmente unas 800 mil personas padecen Alzheimer en España mientras que cada año se diagnostican unos 40 mil nuevos casos.

AUDIO



El Alzheimer, la enfermedad que cambia tu vida y la de quienes te rodean

0:00 / 27:11

NUEVO

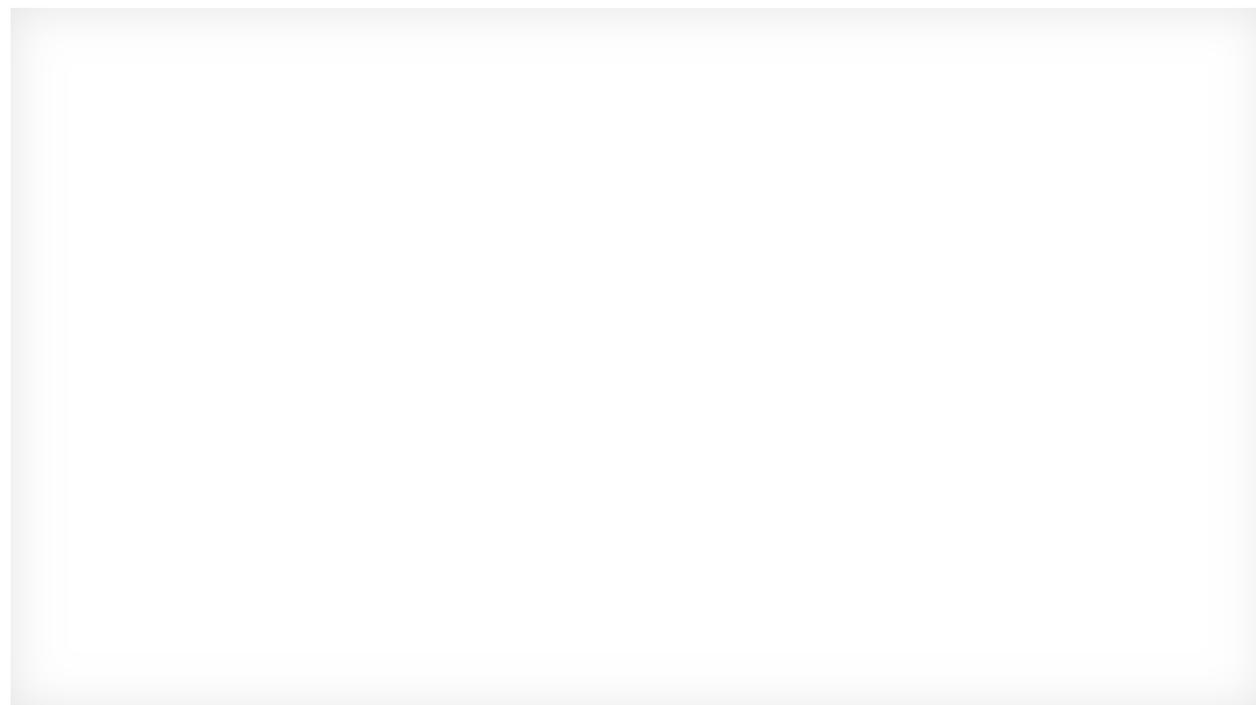
Me gustaría presentarte a tres p
están afrontando una etapa de su
olvido, contra su cabeza... que s

CAMBIA
TU COLOR DE PELO



pasado y contra la fuerza de una enfermedad que por ahora no tiene cura. El primero de ellos se llama Antonio Luis. Él no lo sabe pero a sus 88 años es uno de los más conocidos en las redes sociales. Y todo gracias a su nieto Dani que inmortaliza cada una de las visitas que le hace por muy dolorosas que sean a veces.

PUBLICIDAD



Joaquina García del Moral es de Motril, Granada aunque todo el mundo le conoce como Kina. Con 68 años tiene la vitalidad de una niña. Era profesora de infantil cuando su cabeza empezó a actuar de manera extraña.

De teleoperadora trabajaba Rosa. Tiene ahora 61 años y todo comenzó cuando empezaba a notar dificultad en el habla. No estructuraba bien las frases y le costaba mantener una conversación con cualquier persona.

En los próximos minutos quiero que me acompañes y conozcas las historias de Antonio Luis, Kina y Rosa... el relato de una vida que en los últimos años ha estado marcada por el olvido, la resignación y la dureza del Alzheimer. Para que te hagas una idea, actualmente unas 800 mil personas la padecen en España mientras que cada año se diagnostican unos 40 mil nuevos casos según la Sociedad Española de Neurología. Por eso hoy hoy nos acordamos de ellos y hablamos de esta dura enfermedad.

Antonio Luis tiene 88 años pero tiene un físico envidiable para su edad. Le cuesta algo moverse, pero no tiene miedo a nada y nunca dice que no a un p'

con su familia. Lo cierto es que si miramos un poco más atrás, su día a día era bastante ajetreado. Desde muy pequeño, a los 16, comenzó a trabajar en el Banco Central Hispano. Por sus manos pasaban gestiones, mucho dinero y también una gran responsabilidad. Su afición eran los números pero también pasaba muchas horas en el gimnasio.

PUBLICIDAD



beko finish

**RESULTADO PERFECTO
MIENTRAS AHORRAS
6.500 LITROS
DE AGUA***

CON FINISH ULTIMATE
PLUS Y LA TECNOLOGÍA
SAVEWATER DE BEKO

*Dato de ahorro de agua anual por hogar

El boxeo fue otra de sus aficiones. Tenía una vida normal, como cualquiera. Pero el paso de la vida hizo que hace ocho años su memoria empezara a fallar. Antonio se encuentra ahora en una residencia de Madrid especializada en el Alzheimer. El apoyo de su nieto Dani y su familia ha sido fundamental.

Publicidad

×

Dani le enseña las cosas que ya no recuerda... aquellas con las que ha matado su tiempo muerto... juntos juegan al dominó, comen helado y luchan juntos contra la enfermedad. Los meses pasaban pero a pesar de todo, Antonio no se ha perdido ningún evento familiar. Es como un niño y disfruta cada minuto con una gran intensidad.

Es difícil no acordarse de Dani. Larga Barba y brazos llenos de tatuajes. Unos tatuajes en los que se puede ver a Antonio, la palabra "memory" en su cabeza y un montón de billetes recordando su profesión en el banco. Aún así dependiendo del día, las conversaciones son un poco más difíciles de llenar.

Kina tiene ahora 68 años pero tiene una voz enérgica y fuerte que transmite calma y vitalidad. Disfrutaba mucho de sus días como profesora de infantil pero un día de diciembre, cuando se dirigía hacia el cole, pasó algo que cambió su vida.

Publicidad

A partir de ese momento se vio obligada a prejubilarse y las pruebas médicas se convirtieron en su día a día. Finalmente le diagnosticaron Alzheimer, una noticia que aun sigue asimilando. Para poder frenar la enfermedad incluso se ha sometido a una prueba de ensayo de un fármaco. Reconoce que, gracias a su familia, está consiguiendo salir adelante.

Kina nos cuenta que la enfermedad sigue siendo hoy un tabú en nuestra sociedad. Por eso asegura que seguirá luchando para que se invierta mucho más en la investigación contra el Alzheimer.

Ahora quiero contarte la historia de Rosa. Ella es una mujer de unos 60 años que un día, mientras trabajaba de teleoperadora empezó a notar algo extraño en su habla. Cuando llegó a casa, su marido Alberto, lo miró algo alarmado.

Llegó el momento en el que la preocupación se juntó con la incertidumbre por lo

que decidieron acudir al hospital para hacerse pruebas para poder descubrir si eso que le pasaba era algo relacionado con una enfermedad mucho más grave. Todo era normal hasta que en una última prueba, una punción lumbar, se descubrió una mala noticia.

Pero a pesar de la mala noticia Rosa no tiró la toalla y ahora se mantiene fuerte y con muchas ganas de tirar hacia adelante. Aunque sabe que habrá momentos bastante duros, reconoce que caminará con energía un camino que será complicado. No estaba preparada ni ella ni tampoco su familia. Un jarro de agua fría del que todavía aún intentan recuperarse. Saben que no va a ser fácil pero reconocen que hay que ser positivo porque se ha diagnosticado a tiempo. Alberto nos cuenta que ahora es fundamental cuidar el ánimo de Rosa.

Antonio, Kina o Rosa son algunos de los ejemplos de personas que sufren Alzheimer, una enfermedad realmente dura para el que la padece pero también para sus familias. Todavía sin cura, su investigación avanza y da esperanza a las más de 50 millones de personas que padecen la enfermedad en el mundo.

VER COMENTARIOS (0) ▾

×



NEUROLOGÍA

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.



Rebeca Gil

22·09·23 | 13:33 | Actualizado a las 13:36



Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero con graves consecuencias para los pacientes

PUBLICIDAD

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el **síndrome de apnea obstructiva del sueño**, el **síndrome de las piernas inquietas**, el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

RELACIONADAS

Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con alzhéimer

La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben

Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué es la narcolepsia y por qué deberíamos prestarle una mayor atención?

Española de Neurología, explica que esta enfermedad neurológica:

- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar".

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también cataplejía**:

- "La **cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**".

"Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos", añade.

El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño / FOTO DE NUR DEMIRBAŞ; HTTPS://WWW.PEXELS.COM/

La narcolepsia no solo afecta al sueño

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- **Pesadillas**
- Parálisis del sueño
- Alucinaciones
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de **ansiedad generalizada**.

- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. / ADOBE STOCK.

¿Cuál es el origen de la narcolepsia y a qué edad aparece?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1**:

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro".

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años**.

Una enfermedad infradiagnosticada

"A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar", advierte la doctora Fernández Arcos.

- "En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar".

"Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -**como epilepsia, depresión o esquizofrenia**- realmente padezcan narcolepsia".

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

"En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado", destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

TE PUEDE INTERESAR:

REUMATOLOGÍA

Enfermedades reumáticas: cómo mejorar el dolor y la fatiga con cinco importantes decisiones

VIROLOGÍA

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

"Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente", concluye la neuróloga.

TEMAS medicina del sueño - Neurología - Responde el doctor - Psiquiatría

Inicio > GENTE/VIDA > SALUD > En Balears se diagnostican anualmente 800 nuevos casos de la enfermedad de...

GENTE/VIDA

SALUD

En Balears se diagnostican anualmente 800 nuevos casos de la enfermedad de Alzheimer

Redacción Diario de Marratxí 21/09/2023



Cada año se diagnostican en Baleares 800 nuevos casos de la enfermedad de Alzheimer, según datos del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Son Espases. En total, se calcula que esta enfermedad degenerativa afecta entre 5.000 y 10.000 personas de nuestra Comunidad, lo que significa una prevalencia de un 2,5-5,0% de la población mayor de 65 años de las islas.

Gestionar Consentimiento

En España se diagnostican cada año 40.000 nuevos casos, un 65 % más en mujeres, y en un 90 % afecta a mayores de 65 años. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España ya hay más de 800.000 personas que padecen esta enfermedad.

Día Mundial del Alzheimer

El Día Mundial del Alzheimer se celebra cada 21 de septiembre desde 1994, fecha en que la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional del Alzheimer acordaron marcarlo en el calendario para crear consciencia sobre la enfermedad y promover la comprensión y el apoyo a las personas que la padecen, así como a sus familias y cuidadores.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa crónica y progresiva que afecta principalmente a las personas mayores. Es un trastorno grave, degenerativo, provocado por la pérdida gradual de neuronas cerebrales. Se caracteriza por la pérdida de memoria y otras habilidades cognitivas, como el pensamiento, la memoria y el lenguaje, así como por cambios en el comportamiento y la personalidad. Es una enfermedad que conlleva numerosos desafíos emocionales, sociales y psicológicos tanto para las personas que lo padecen como para sus familiares.

A día de hoy no existe ningún tratamiento que cure la enfermedad de Alzheimer, de ahí la importancia de seguir avanzando en investigación. El lema "Integrando la Innovación" recuerda a la comunidad científica la importancia de mantener el impulso en investigación de síntomas, mecanismos y posibles tratamientos del Alzheimer.

Diagnóstico precoz

La manera en la que aparece la enfermedad es muy variada y a menudo no se nota hasta que ha evolucionado. Algunos de los síntomas que pueden hacer sospechar la aparición del Alzheimer son la pérdida de memoria, trastornos del lenguaje, desorientación, cambios de humor o de personalidad, dificultad para realizar tareas habituales de casa, trabajo o tiempo libre, pérdida de in

Gestionar Consentimiento

A pesar de ser una de las principales causa de consulta en los servicios de Neurología de los hospitales, se trata de una enfermedad infradiagnosticada, en la que existen muchos casos leves aún sin diagnosticar. Detectar la enfermedad precozmente permite definir la causa del trastorno, hacer exámenes y tomar medidas farmacológicas y terapéuticas, una mejor planificación para los cuidados y una mejor calidad de vida para los pacientes.

Gestionar Consentimiento

EN PORTADA EL PP ALIENTA EL TRANSFUGUISMO EN EL PSOE PARA LOGRAR LOS VOTOS QUE LE FALTAN A FEIJÓO

NEUROLOGÍA

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.



Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero con graves consecuencias para los pacientes

5 Se lee en **minutos**

Rebeca Gil

22 de septiembre del 2023. 13:41



0 Comentarios ↓

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el [síndrome de apnea obstructiva del sueño](#), el [síndrome de las piernas inquietas](#), el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿QUÉ ES LA NARCOLEPSIA Y POR QUÉ DEBERÍAMOS PRESTARLE UNA MAYOR ATENCIÓN?

La **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología](#), explica que esta enfermedad neurológica:

- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar".

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también [cataplejía](#)**:

- **"La cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**".

"Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos", añade.

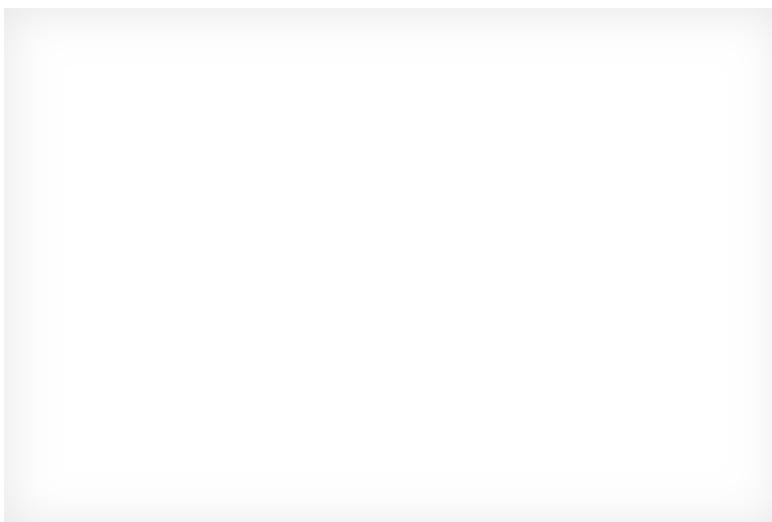


El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño / FOTO DE NUR DEMIRBAŞ: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/](https://www.pexels.com/)

LA NARCOLEPSIA NO SOLO AFECTA AL SUEÑO

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

PUBLICIDAD



Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- [Pesadillas](#)

- Parálisis del sueño
- Alucinaciones
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de **ansiedad generalizada**.
- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.



Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. / ADOBE STOCK.

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LA NARCOLEPSIA Y A QUÉ EDAD APARECE?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1**:

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro".

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años**.

UNA ENFERMEDAD INFRADIAGNOSTICADA

"A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar", advierte la doctora Fernández Arcos.

- "En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar".

"Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -**como [epilepsia](#), [depresión](#) o [esquizofrenia](#)**- realmente padezcan narcolepsia".

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

"En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado", destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

Noticias relacionadas

- **Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con alzhéimer**
- **La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben**

"Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente", concluye la neuróloga.

Temas

Psiquiatría



NEUROLOGÍA

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.



Rebeca Gil

22·09·23 | 13:32 | **Actualizado a las 13:36**

Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero con graves consecuencias para los pacientes

PUBLICIDAD

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el [síndrome de apnea obstructiva del sueño](#), el [síndrome de las piernas inquietas](#), el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

RELACIONADAS

Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con alzhéimer

La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben

Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué es la narcolepsia y por qué deberíamos prestarle una mayor atención?

La doctora **Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad

Española de Neurología, explica que esta enfermedad neurológica:

- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar".

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también cataplejía**:

- "La **cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**".

"Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos", añade.

El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño / FOTO DE NUR DEMIRBAŞ; [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/](https://www.pexels.com/)

La narcolepsia no solo afecta al sueño

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- [Pesadillas](#)
- Parálisis del sueño
- Alucinaciones
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de **ansiedad generalizada**.

- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. / ADOBE STOCK.

¿Cuál es el origen de la narcolepsia y a qué edad aparece?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1**:

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro".

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años**.

Una enfermedad infradiagnosticada

"A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar", advierte la doctora Fernández Arcos.

- "En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar".

"Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -**como epilepsia, depresión o esquizofrenia**- realmente padezcan narcolepsia".

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

"En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado", destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

TE PUEDE INTERESAR:

REUMATOLOGÍA

Enfermedades reumáticas: cómo mejorar el dolor y la fatiga con cinco importantes decisiones

VIROLOGÍA

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

"Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente", concluye la neuróloga.

TEMAS medicina del sueño - Neurología - Responde el doctor - Psiquiatría

viernes, 22 de septiembre de 2023 | 12:37 | www.gentedigital.es |  

Gente



Afacayle reclama políticas para diagnóstico precoz del Alzheimer e insiste en el "binomio inseparable" cuidador-enfermo

Aceves asegura que no hay "suficientes" instalaciones, ni públicas ni privadas, en la Comunidad

21/9/2023 - 13:21

Aceves asegura que no hay "suficientes" instalaciones, ni públicas ni privadas, en la Comunidad

VALLADOLID, 21 (EUROPA PRESS)

El presidente de la Federación Regional de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Castilla y León, Domingo Aceves, ha reivindicado este jueves con motivo del Día Mundial del Alzheimer que se impulsen políticas para el diagnóstico precoz de esta enfermedad y ha puesto el foco en el "binomio inseparable" cuidador-enfermo.

En rueda de prensa en la Gerencia de Servicios Sociales, Aceves ha señalado que "potenciar los recursos existentes" junto al desarrollo de nuevos proyectos debe ser un objetivo prioritario de todos los agentes sociales, a la par que ha recalado que es "prioritario" analizar en profundidad las necesidades de los enfermos y sus cuidadores para mejorar su calidad de vida.

BUSCAR

HEAD TOPICS

inevitable cuando envejecemos

🕒 21/09/2023 7:02:00



La idea de que es una consecuencia de hacerse mayor y que, además, no hay nada que hacer sigue extendida entre la población e incluso también entre los profesionales



BUSCAR

HEAD TOPICS



Fuente
eldiarioes

-69%	
524,13 €	157,40

La idea de que es una consecuencia de hacerse mayor y que, además, no hay nada que hacer sigue extendida entre la población e incluso también entre los profesionales “Tenemos que explicar que la demencia no es inevitable. Es importante contarlo para que la gente sepa que el concepto de que no se puede hacer nada no es real.

BUSCAR

HEAD TOPICS

No curar no significa no poder hacer nada”, explica la neuróloga Carmen Terrón, una de las autoras del documento, a elDiario.es.

Esta falsa asunción tiene consecuencias, como el peor acceso a un diagnóstico. “Si no hay mucha formación entre profesionales y tampoco social, caemos en la idea de que para qué van a diagnosticar si no hay nada que hacer”, sostiene Mariló Almagro, presidenta de la Confederación Española Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

1,5 millones de casos en 2050 el primero que ofreció estimaciones de previsión para 204 países de todo el mundo Cada año se diagnostican en nuestro país unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer (el tipo más frecuente de demencia), según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Leer más:

[eldiarioes »](#)



NEUROLOGÍA

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.



Rebeca Gil

22-09-23 | 13:32



Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero con graves consecuencias para los pacientes

PUBLICIDAD

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el [síndrome de apnea obstructiva del sueño](#), el [síndrome de las piernas inquietas](#), el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

RELACIONADAS

[Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con alzhéimer](#)

[La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben](#)

[Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?](#)

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué es la narcolepsia y por qué deberíamos prestarle una mayor atención?

Española de Neurología, explica que esta enfermedad neurológica:

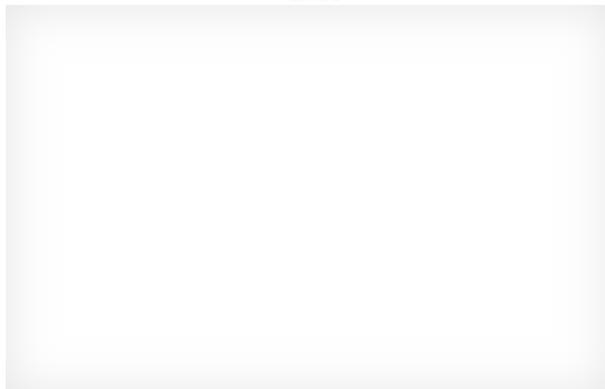
- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar".

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también cataplejía**:

- "La **cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**".

"Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos", añade.

PUBLICIDAD



El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño / FOTO DE NUR DEMIRBAŞ: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/](https://www.pexels.com/)

La narcolepsia no solo afecta al sueño

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- [Pesadillas](#)
- Parálisis del sueño
- Alucinaciones
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de **ansiedad generalizada**.

- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. / ADOBE STOCK.

¿Cuál es el origen de la narcolepsia y a qué edad aparece?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1**:

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro".

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años**.

Una enfermedad infradiagnosticada

"A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar", advierte la doctora Fernández Arcos.

- "En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar".

"Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -**como epilepsia, depresión o esquizofrenia**- realmente padezcan narcolepsia".

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

"En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado", destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

TE PUEDE INTERESAR:

REUMATOLOGÍA

Enfermedades reumáticas: cómo mejorar el dolor y la fatiga con cinco importantes decisiones

VIROLOGÍA

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

"Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente", concluye la neuróloga.

TEMAS medicina del sueño - Neurología - Responde el doctor - Psiquiatría



SANIDAD

Impulsan la detección del alzheimer en casos atípicos en Andalucía con biomarcadores

- El congreso se ha celebrado en un contexto de optimismo ante el descubrimiento de nuevos fármacos que lograrían retrasar la enfermedad hasta un 30%
- La Reina Sofía viaja a Málaga para inaugurar el Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas



Arancha Tejero

22-09-23 | 07:00 | Actualizado a las 11:31



La reina Sofía , acompañada por el alcalde, Francisco de la Torre, a su llegada al congreso. / ALEX ZEA

PUBLICIDAD

Su majestad la **Reina Doña Sofía** se trasladó ayer hasta Málaga para presidir la inauguración del Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas, que acoge a más de un centenar de investigadores de todas partes del mundo en el Auditorio Edgar Neville de la Diputación. El evento coincide con la celebración del Día Mundial de Alzheimer y se celebra en un contexto de optimismo y esperanza ante las últimas grandes novedades en el tratamiento y detección precoz de esta patología neurodegenerativa que afecta en torno a un millón de personas en España.

RELACIONADAS

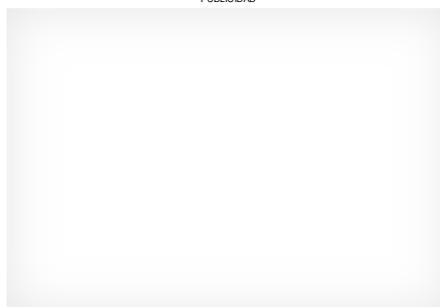
Andalucía aprueba un plan para la lucha contra el Alzheimer

El medicamento donanemab "abre una nueva era" en el tratamiento del Alzheimer

La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben

Entre las novedades destaca la **detección del alzheimer en los casos preseniles, atípicos** y de rápida progresión que se está impulsando en Andalucía con el diagnóstico por biomarcadores.

PUBLICIDAD





25

La reina Sofía inaugura en Málaga el Congreso sobre Enfermedades Neurodegenerativas

Así lo destacó ayer la consejera de Salud y Consumo de la Junta andaluza, **Catalina García**, que subrayó la **importancia del diagnóstico por biomarcadores específicos de alzheimer** en líquido cefalorraquídeo que se aplica en esta comunidad «para impulsar la detección de esta enfermedad en los referidos casos».

El congreso, organizado por la **Fundación Reina Sofía**, la Fundación **CIEN**, el área de enfermedades neurodegenerativas del Centro de Investigación Biomédica en Red (**Ciberned**) y la **Sociedad Española de Neurología**, tiene como objetivo servir como «puente» entre la investigación clínica y básica, y, presentar las últimas novedades en el tratamiento de estas enfermedades.

La Consejera de Sanidad, Catalina García, durante la inauguración del Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas, con la asistencia de la consejera de Salud y Consumo, Catalina García; del presidente de la Diputación, Francisco Salado, y del alcalde, Francisco de la Torre.-ÁLEX ZEA. / ALEX ZEA

Al acto de inauguración también acudieron **Francisco Salado**, presidente de la Diputación de Málaga; la secretaria general de investigación, **Raquel Yott**, y el **alcalde de Málaga, Francisco de la Torre**.

Todos los presentes agradecieron a la reina su dedicación a esta enfermedad con la que tantos años lleva comprometida, impulsando la investigación desde la **Fundación Reina Sofía**. En concreto, el presidente de la Diputación destacó que su majestad es «una referencia y un motivo de orgullo», pues «siempre está allí donde se le necesita, **apoyando con su presencia** y con su ejemplo eventos como este que hoy reúne en Málaga a tantas personalidades y profesionales».

PUBLICIDAD



El alcalde de Málaga, Francisco de la Torre, durante su intervención en el Congreso sobre Enfermedades Neurodegenerativas / ÁLEX ZEA

Francisco de la Torre también quiso señalar «la sensibilidad» que su majestad ha mantenido durante todos estos años con esta enfermedad. Aunque **la reina Sofía no intervino en el congreso**, tras la inauguración se reunió con sus organizadores y, acompañada de las autoridades, recorrió la exposición de paneles con los principales avances.

La edición de este año ha sido acogida con especial interés, ya que, por primera vez en dos décadas, **se han aprobado unos fármacos en Estados Unidos para el tratamiento** de esta enfermedad, [que pueden lograr un retraso del deterioro cognitivo de hasta el 30%](#).

El medicamento donanemab "abre una nueva era" en el tratamiento del Alzheimer

EP

El director científico de la Fundación CIEN, **Pascual Sánchez Juan**, afirmó que, aunque se debe ser cautos, hay «esperanza» e «ilusión» ante los avances concretos que está habiendo en tratamientos farmacológicos. «**Podemos estar empezando el inicio de un cambio**», aventuró el presidente de la fundación, que explicó que estos fármacos están siendo a día de hoy evaluados por las agencias reguladoras españolas y que, en caso de obtener la aprobación de estos organismos, **podrían estar accesibles en un año y medio o dos**.

De la Torre y la reina emérita, durante la inauguración. / ÁLEX ZEA

Medicina de precisión

Sánchez hizo hincapié en que estos medicamentos serían capaces de retrasar el curso de la enfermedad y, por lo tanto, retrasar también la dependencia de los enfermos. No obstante, también apuntó que, para lograrlo, «**necesitamos afinar mucho más en el diagnóstico** e incorporar el concepto de medicina personalizada y de precisión a la enfermedad de **alzheimer**, para ser capaz de diagnosticar con los primeros síntomas o decretar qué personas están en riesgo».

La consejera de Salud subrayó también la importancia de **seguir investigando y trabajando para llegar al tratamiento efectivo** de las **enfermedades neurodegenerativas**, que suponen un **«importantísimo impacto personal, social y familiar»**. Asimismo, recordó los últimos avances logrados en Andalucía, gracias a las asociaciones, como la web **'Espacio Alzheimer Andalucía'** o el **'Teléfono Alzheimer'**, disponible las 24 horas del día durante todo el año para dar información directa sobre la enfermedad, sintomatología, avances de la enfermedad, etc.

«Queda mucho por hacer, pero el camino se recorre entre todos, al final conseguiremos llegar a la meta de la forma más rápida», afirmó la consejera.

De la Torre también coincidió en el gran reto que tenemos por delante y, tras dar la **bienvenida a los congresistas internacionales con unas palabras en inglés**, les invitó a que, **«si se enamoran de Málaga»**, la ciudad estaría encantada de **acogerlos** para que continuaran trabajando desde aquí, reforzando su capacidad investigadora.

El congreso ha sido punto de encuentro de reconocidos científicos internacionales como **Jean Charles Lambert, Michel Scholl** o **Alberto Lleó**.

TEMAS enfermedad - Andalucía - Congreso - Fundación - investigación cáncer



NEUROLOGÍA

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.



Rebeca Gil

22·09·23 | 13:33 | Actualizado a las 13:36



Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero

PUBLICIDAD

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el [síndrome de apnea obstructiva del sueño](#), el [síndrome de las piernas inquietas](#), el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

RELACIONADAS

Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con alzhéimer

La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben

Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué es la narcolepsia y por qué deberíamos prestarle una mayor atención?

Española de Neurología, explica que esta enfermedad neurológica:

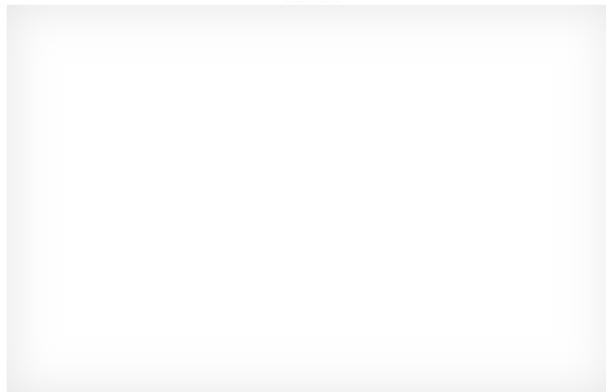
- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar".

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también cataplejía**:

- "La **cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**".

"Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos", añade.

PUBLICIDAD



El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño / FOTO DE NUR DEMIRBAŞ. HTTPS://WWW.PEXELS.COM/

La narcolepsia no solo afecta al sueño

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- [Pesadillas](#)
- Parálisis del sueño
- Alucinaciones
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente

el trastorno de **ansiedad generalizada**.

- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. / ADOBE STOCK.

¿Cuál es el origen de la narcolepsia y a qué edad aparece?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1**:

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro".

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años**.

Una enfermedad infradiagnosticada

"A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar", advierte la doctora Fernández Arcos.

- "En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar".

"Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -**como epilepsia, depresión o esquizofrenia**- realmente padezcan narcolepsia".

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

"En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado", destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

TE PUEDE INTERESAR:

REUMATOLOGÍA

Enfermedades reumáticas: cómo mejorar el dolor y la fatiga con cinco importantes decisiones

VIROLOGÍA

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

"Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente", concluye la neuróloga.

TEMAS medicina del sueño - Neurología - Responde el doctor - Psiquiatría



NEUROLOGÍA

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.



Rebeca Gil

22·09·23 | 12:32 | Actualizado a las 12:35



Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero con graves consecuencias para los pacientes

PUBLICIDAD

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el [síndrome de apnea obstructiva del sueño](#), el [síndrome de las piernas inquietas](#), el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

RELACIONADAS

Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con alzhéimer

La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben

Temblor esencial: ¿En qué se diferencia del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué es la narcolepsia y por qué deberíamos prestarle una mayor atención?

Española de Neurología, explica que esta enfermedad neurológica:

- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar".

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también cataplejía**:

- "La **cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**".

"Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos", añade.

El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño / FOTO DE NUR DEMIRBAS; HTTPS://WWW.PEXELS.COM/

La narcolepsia no solo afecta al sueño

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- **Pesadillas**
- **Parálisis del sueño**
- **Alucinaciones**
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de **ansiedad generalizada**.

- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. / ADOBE STOCK.

¿Cuál es el origen de la narcolepsia y a qué edad aparece?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1**:

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro".

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años**.

Una enfermedad infradiagnosticada

"A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar", advierte la doctora Fernández Arcos.

- "En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar".

"Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -**como epilepsia, depresión o esquizofrenia**- realmente padezcan narcolepsia".

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

"En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado", destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

TE PUEDE INTERESAR:

REUMATOLOGÍA

Enfermedades reumáticas: cómo mejorar el dolor y la fatiga con cinco importantes decisiones

VIROLOGÍA

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

"Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.



Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente”, concluye la neuróloga.

TEMAS [medicina del sueño](#) - [Neurología](#) - [Responde el doctor](#) - [Psiquiatría](#)

Día Mundial de la Narcolepsia: ¿Cuántas personas afectadas hay en España?

Se trata de una afección crónica, así que no hay cura posible. Sin embargo, sí que existen algunas estrategias y tratamientos que pueden ayudar



▲ **Los primeros síntomas de la narcolepsia suelen aparecer en la adolescencia, aunque suelen pasar desapercibidos** pisauikan / Pixabay

HÉCTOR HERRERA



Creada: 22.09.2023 10:08

Última actualización: 22.09.2023 10:08

Este viernes, como cada 22 de septiembre, se celebra el **Día Mundial de la Narcolepsia**, un trastorno del sueño poco frecuente, pero que afecta a un número significativo de personas en todo el mundo. Esta enfermedad se caracteriza, principalmente, por una **somnolencia excesiva** durante el día, que se manifiesta por ataques de sueño repentinos e incontrolables; una situación que puede dificultar significativamente la vida diaria de los afectados. La narcolepsia también se ha asociado con un mayor **riesgo de problemas psiquiátricos**, como ansiedad y depresión, o de desarrollar trastornos alimentarios.

MÁS NOTICIAS



Avance médico

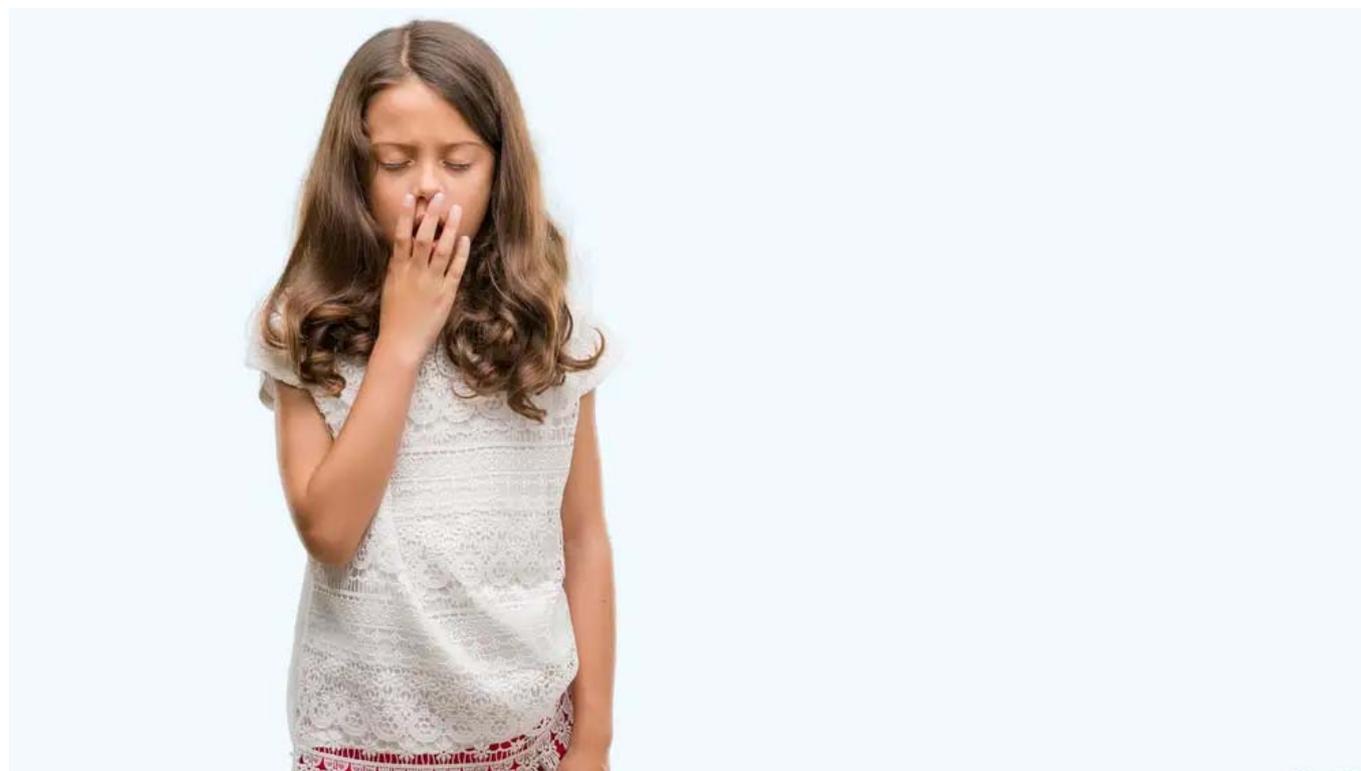
El cáncer de próstata que va en los genes: revelan mutaciones clave para un diagnóstico precoz



Salud

Señales que indican que debes dejar de tomar azúcar

Se trata de una **afección crónica**, así que no hay cura posible. Ahora bien, sí existen algunas estrategias y tratamientos que pueden ayudar a **controlar los síntomas** y mejorar la calidad de vida de las personas que los padecen. Estos incluyen medicamentos, cambios en el estilo de vida, **terapia cognitivo-conductual** y apoyo emocional.



▲El 0,05% de la población padece narcolepsia tipo -1, muchos presentan síntomas desde temprana edad. larazon

O sea, que el hecho de que los afectados deban convivir con la enfermedad de por vida, no significa que no vayan a verse muy beneficiados por un **diagnóstico temprano**. Este es el motivo por el que se estableció una efeméride como la de hoy. Celebrar el "Día Mundial de la Narcolepsia" nos permite dar visibilidad y crear conciencia sobre esta patología con la que conviven **1 de cada 2.000 personas**, así como sobre la importancia de su diagnóstico.

La **narcolepsia** es una enfermedad muy infradiagnosticada. Estamos hablando de que existe, aproximadamente, un retraso de entre **8 a 15 años** desde el inicio de los síntomas hasta que un profesional da con un diagnóstico. Los primeros síntomas de la narcolepsia suelen aparecer en la adolescencia, aunque suelen pasar desapercibidos por falta de conocimiento... o quizá por **exceso de desinformación**.

El diagnóstico de la narcolepsia puede ser complicado, sobre todo en casos leves, debido a su variedad de síntomas y a su similitud con otros **trastornos del sueño**. De acuerdo con las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, solo en España existen alrededor de **25.000 personas afectadas** por la narcolepsia, en algún grado. Pero se cree que, de todos ellos, solo se ha

diagnosticado a un 20% o un 40% de todos los casos. Lo que indica que **aún nos queda mucho por hacer**.

Afortunadamente, en los últimos años se ha logrado mejorar los tiempos de diagnóstico gracias al descubrimiento de que la causa de la enfermedad es la pérdida de las **neuronas hipotalámicas** que sintetizan hipocretina. Es cierto que aún desconocemos la razón exacta de esta pérdida de neuronas y aún no se ha descubierto la forma de administrar **hipocretina** a los pacientes (que sería lo ideal).



▲La cataplejía puede llevar a la inconsciencia del paciente que sufre narcolepsia, como Évole larazon

Pero sí se han logrado desarrollar algunos tratamientos farmacológicos prometedores. Sin embargo, actualmente existen **tratamientos farmacológicos** y no farmacológicos disponibles que permiten a los pacientes experimentar una mejora significativa, especialmente en dos de los síntomas principales y más incapacitantes: la **cataplejía**, que se caracteriza por episodios de pérdida de tono muscular principalmente desencadenados por emociones, y la somnolencia excesiva durante el día.

Es fundamental **concienciar a la sociedad** en general y a la comunidad científica sobre la narcolepsia, para identificar y **diagnosticar adecuadamente** los casos no diagnosticados y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Asimismo, también es fundamental brindar apoyo y comprensión a aquellos que padecen este **trastorno del sueño**.

ARCHIVADO EN:

Más leídas

[dia-mundial](#) / [Médicos](#) / [neurologia](#) / [Salud](#)

1 **Economía**

Los tres “sustos” económicos que se van a llevar los españoles este otoño

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

Hasta un 90% de las personas que padecen el síndrome de piernas inquietas podrían estar sin diagnosticar

SERVIMEDIA

5-6 minutos

MADRID, 22 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) señaló este viernes que hasta un 90% de las personas que padecen el síndrome de piernas inquietas podrían estar sin diagnosticar debido a la forma “muy discreta y esporádica” en que se manifiestan los síntomas al inicio de la enfermedad en la “gran mayoría” de los casos.

La SEN explicó en una nota de prensa que la normalización de los síntomas y la dificultad para acceder a un médico especialista puede llevar a generar retrasos de más de 10 años en el diagnóstico de una enfermedad que podrían llegar a padecer hasta 2 millones de personas en España. Por grupos de edad, hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes.

La vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, Celia García Malo, apuntó que “sobre todo, son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades puede ser

achacadas a dolores de crecimiento o a hiperactividad, donde se dan los mayores retrasos en el diagnóstico”.

Sin embargo, “al menos un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad en la infancia o en la adolescencia”. Además, “son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves”. En concreto, hasta un 20% de los pacientes padecen esta enfermedad en su forma más grave.

El síndrome de piernas inquietas, también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom, se caracteriza por provocar la necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor. Los síntomas aparecen al llegar la tarde-noche, lo que con frecuencia produce problemas de sueño.

(SERVIMEDIA)22-SEP-2023 11:03 (GMT +2)LPG/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.



NEUROLOGÍA

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.



Rebeca Gil

22-09-23 | 13:32 | Actualizado a las 13:36



Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero con graves consecuencias para los pacientes

PUBLICIDAD

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el **síndrome de apnea obstructiva del sueño**, el **síndrome de las piernas inquietas**, el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

RELACIONADAS

Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con Alzheimer

La mitad de las personas que están comenzando a padecer Alzheimer todavía no lo saben

Tembor esencial: ¿En qué se diferencia del Parkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Qué es la narcolepsia y por qué deberíamos prestarle una mayor atención?

La **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del **Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología**, explica que esta enfermedad neurológica:

- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar".

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también cataplejía**:

- "La **cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**".

"Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos", añade.

El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño / FOTO DE NUR DEMIRBAŞ: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/

La narcolepsia no solo afecta al sueño

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- **Pesadillas**
- **Parálisis del sueño**
- **Alucinaciones**
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de **ansiedad generalizada**.
- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. / ADOBE STOCK.

¿Cuál es el origen de la narcolepsia y a qué edad aparece?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1**:

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro".

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años**.

Una enfermedad infradiagnosticada

"A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar", advierte la doctora Fernández Arcos.

- "En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar".

"Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -como **epilepsia, depresión o esquizofrenia**- realmente padezcan narcolepsia".

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

"En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado", destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

TE PUEDE INTERESAR:

REUMATOLOGÍA

Enfermedades reumáticas: cómo mejorar el dolor y la fatiga con cinco importantes decisiones

VIROLOGÍA

"La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo" y estos virus podrían ser los responsables

"Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.



Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente", concluye la neuróloga.

TEMAS medicina del sueño - Neurología - Responde el doctor - Psiquiatría

TE PUEDE INTERESAR

2023-09-21

Las enloquecedoras predicciones de Nostradamus para 2024 que angustian a los líderes de ...



2023-09-16

Adiós a Jorge Javier Vázquez: se despide de Mediaset tras el batacazo de audiencia



2023-09-22

La Seguridad Social da las claves para aumentar tu pensión hasta 12.000 euros



Ofrecido por **ELNEURO**

La rutina japonesa de las miradas que no envejecen



2023-09-21

Adiós a los gasolina: ponen fecha definitiva al fin en toda Europa



Ofrecido por

En 2023 Suecia hace CombustioFF. Todo un hito en salud pública





viernes, 22 de septiembre de 2023



MADRID DISTritos MUNICIPIOS SOCIAL SALUD CULTURA Y OCIO POLÍTICA MEDIO AMBIENTE EDUCACIÓN INNOVACIÓN TRANSPORTES ECONOMÍA SUCESOS DEPORTES

ESPAÑA Y MUNDO

OPINIÓN

FOTOS

ANUARIO 2022

CARTAS A LA DIRECTORA

elperiodogolf.com



MADRID HABLA DE

Cafetería Agrónomos

Exposición Art Galery Distrito001

Pianos Barrio de las Letras

Apertura Línea 1 Metro

Campaña vacunación

Amnistía

GALERÍA FOTOGRÁFICA

Retratos que cuentan historias



VÍDEO DEL DÍA

Tensión en Agrónomos por el cierre de su cafetería



Autobús Semana del Cerebro (Foto: Sociedad Española de Neurología)

El Autobús del Cerebro llegará a Madrid este lunes, 25 de septiembre

Por MDO

Viernes 22 de septiembre de 2023, 10:54h



Con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar la salud de nuestro cerebro, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** vuelve a poner en marcha su **Autobús del Cerebro**. Este lunes, 25 de septiembre, en la Calle Lombía (junto a la entrada del aparcamiento del WiZink Center) de Madrid, desde las 10 hasta las 18 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al **diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro**. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular. También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas **enfermedades neurológicas** y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de



Privacidad



Juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de espacio que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza

actividad, a todos los visitantes se les entregará una tarjeta cerebro-saludable con los resultados que hayan obtenido en cada prueba y con recomendaciones para tener un buen día.

de 10:00 a 18:00 horas- Calle Lombía (junto a la entrada del aparcamiento del Corte Inglés)

Esta actividad forma parte de la campaña de la **Semana del Cerebro 2023**, organizada por la Asociación Española de Neurología hace 15 años y que cuenta con la participación de asociaciones de pacientes autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Angelini Pharma y Novartis y la colaboración de Canon Medical Systems, Lilly, Lundbeck, Megastar y Stada.

Las enfermedades neurológicas son ya la tercera causa más común de discapacidad y mortalidad prematura en la Unión Europea y, en el último año, fueron las causantes de más de 1 millón de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad en todo el mundo. Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada 10 personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida. Así que con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología visita este año Madrid dentro de las actividades que estamos organizando con motivo de la celebración de la Semana del Cerebro", explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Vicepresidente de la SEN.

En la Comunidad de Madrid, según datos de SEN, ya hay más de 1,2 millones de personas (alrededor del 20% de la población) con alguna enfermedad neurológica. Enfermedades como el **ictus, Alzheimer y otras demencias, Parkinson o la ELA** lideran los rankings de mortalidad y discapacidad, mientras que otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en la Comunidad de Madrid.

"Las enfermedades neurológicas son responsables del 23 por ciento de los años de vida perdidos por muerte prematura y son las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España. Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son enfermedades neurológicas, y ya son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en nuestro país", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam. "Teniendo en cuenta que la población española cada vez estará más envejecida y que la prevalencia de las enfermedades neurológicas aumenta considerablemente con la edad, es importantísimo que se tomen medidas para tratar de paliar el enorme impacto de estas enfermedades: solo en Europa ya alcanza un coste sociosanitario de más de 800.000 millones de euros cada año".

En los últimos 30 años, las cifras de muertes por enfermedad neurológica han aumentado un 39 por ciento y los años de vida por discapacidad un 15 por ciento. Y solo en los últimos 10 años ya se ha duplicado el número de personas afectadas por enfermedades como la enfermedad de Parkinson y la demencia. Unas cifras que seguirán **en aumento en los próximos años** si no se toman medidas: se estima que en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentarán un 35 por ciento y que en 25 años se triplicará el número de casos del Alzheimer y de Parkinson.

"La buena noticia es que la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles. Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la epilepsia, estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España", destaca el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. "Nunca es demasiado temprano ni





arde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de las enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que adopta un estilo de vida cerebro-saludable. Confiamos en que con nuestra visión podremos poner su conocimiento entre los madrileños”.

¿Cómo mantener un cerebro sano?

Las principales recomendaciones son:

Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activa: leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

Mantener un peso saludable y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

Evitar hábitos tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de sustancia que dañe el cerebro.

Evitar otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hipertensión. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades cerebrovasculares.

Mantener buenas relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento. Evitar la exposición a factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

- Seguir una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.

- Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Se deben dormir unas 8 horas diarias.

- Moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.

- Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

- Eliminar el estrés en todos los ámbitos de la vida.

Autobús del Cerebro

+ 0 comentarios



Privacidad

Me markandoestilo.com

BLOG

CONTACTO

QUIENES SOMOS

,

Me markandoestilo.com

BLOG

CONTACTO

QUIENES SOMOS

,

Salud ALZHEIMER

SEP

21
2023



Entradas recientes

***ELSA PATAKY Y EL CORTE
INGLÉS...***

SEPTIEMBRE 22, 2023

ALZHEIMER

SEPTIEMBRE 21, 2023

¡¡¡MANCHAS EN LA PIEL!!!

SEPTIEMBRE 21, 2023

¿Qué podemos hacer para prevenirlo?

Cada **21 de septiembre** se celebra el **Día Mundial del Alzheimer**.

Esta enfermedad es el tipo de demencia más común, representando entre un 60% y 100% de los casos.

Las cifras de esta enfermedad son abrumadoras: **en España se calcula que unas 800.000 personas padecen este trastorno**, y, según la **Sociedad Española de Neurología**, 100.000 casos leves están todavía sin diagnosticar.

Teniendo en cuenta que nos encaminamos a una sociedad cada vez más envejecida y que uno de los principales factores de riesgo es la edad, se estima que esta prevalencia se duplica cada 20 años.

Según datos de la OMS, se calcula que **75 millones de personas de todo el mundo padecerán Alzheimer u otro tipo de demencia en el año 2030**, aumentando esta cifra a 132 millones en el año 2050. Aparte de todo lo que conlleva para los propios pacientes y su entorno, supone un enorme gasto social.



Sabemos también que, desafortunadamente, todavía no existe ningún tratamiento farmacológico capaz de curar o detener el avance de esta enfermedad. Sin embargo, existen una serie

que podemos atender para prevenir y ralentizar el progreso de la enfermedad.

Según la Sociedad Española de Neurología, **un 35% de los casos de Alzheimer se atribuir a nueve factores de riesgo modificables: la diabetes, la hipertensión, el sedentarismo, la depresión, la falta de estimulación cognitiva, el aislamiento y la hipoacusia.** A nivel social, existe mucha concienciación acerca de lo perjudiciales que resultar algunos de esos factores, como el sedentarismo o el tabaquismo. Sin embargo, hay menos concienciación de lo importante que es una correcta salud mental y cognitiva y la prevención de trastornos de este tipo.

Desde **memoriK**, centros especialistas en estimulación cognitiva con profesionales de neuropsicología, con sede en Madrid y Valencia, nos comentan:



«Es muy importante recalcar el valor de la prevención el mantenimiento de una actividad cognitiva exigente y regular. Hoy en día sabemos que se pueden empezar a producir cambios en el cerebro de una persona con Alzheimer hasta 20 años antes de que empiecen los síntomas, aunque existan alteraciones en el cerebro propias de la enfermedad. En algunos casos, aunque existan alteraciones en el cerebro propias de la enfermedad, los síntomas no llegan a manifestarse nunca o lo hacen de forma mucho más leve. El cerebro tiene una increíble capacidad plástica para adaptarse y compensar los cambios sufriendo».

«Es imprescindible potenciar esa capacidad mediante la estimulación cognitiva y

otras variables de riesgo. Igual que hay que ejercitar y mantener la salud física du vida, también hay que hacerlo con nuestro cerebro. Además, la estimulación cogn tratamiento no farmacológico indicado cuando ya se ha producido el diagnostico u otro tipo de demencias, ya que permite ralentizar el deterioro y mejorar la calida paciente».



ME GUSTA | 1

Mar Barbero

*Alzheimer cerebro depresión diabetes enfermedad estimulación
cognitiva hipertensión hipoacusia memoriK prevenir salud sedentarismo taba*

^



SELECCIÓN ESPAÑOLA FEMENINO: PREVIA AL PARTIDO ESPAÑA -SUECIA Y ÚLTIMA HORA DE LAS JUGADORAS

Alrededor de 800 nuevos casos de Alzheimer son diagnosticados anualmente en Baleares

- ✓ Un 5% de la población de las Islas mayor de 65 años padece esta enfermedad
- ✓ Se calcula que esta enfermedad podría afectar a entre 5.000 y 10.000 personas en Baleares
- ✓ **Alzheimer: Más de 120 moléculas en investigación para modificar el curso de la enfermedad**



La consellera Catalina Cirer con los representantes de Llar de la Memòria.

M. A. F.

21/09/2023 18:46 ACTUALIZADO: 21/09/2023 18:49

Alrededor de 800 nuevos casos de Alzheimer son diagnosticados anualmente en Baleares y actualmente se calcula que esta enfermedad afecta a entre 5.000 y 10.000 personas en la Comunidad, según datos del Servicio de Neurología de Hospital de Son Espases.

La Conselleria de Salud ha informado este jueves, con motivo del [Día Mundial del Alzheimer](#), que los datos indican que **existe una prevalencia de la enfermedad de un 5% en la población mayor de 65 años de las Islas.**

En España se diagnostican cada año 40.000 nuevos casos, un 65% más en mujeres, y en un 90% afecta a mayores de 65 años. **Según datos de la Sociedad Española de Neurología, a nivel nacional ya existen más de**

 Discamedia

servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SALUD

Hasta un 90% de las personas que padecen el síndrome de piernas inquietas podrían estar sin diagnosticar

- Según la Sociedad Española de Neurología

- Este sábado, 23 de septiembre, es el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas

22 SEP 2023 | 11:03H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) señaló este viernes que hasta un 90% de las personas que padecen el síndrome de piernas inquietas podrían estar sin diagnosticar debido a la forma "muy discreta y esporádica" en que se manifiestan los síntomas al inicio de la enfermedad en la "gran mayoría" de los casos.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es



Salud

Etiquetas | Narcolepsia | Sueño | Enfermedad | Neurología | SEN

Más de tres millones de personas padecen narcolepsia en todo el mundo

Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, además de episodios de sueño repentinos e incontrolables



Francisco Acedo

Viernes, 22 de septiembre de 2023, 10:21 h (CET)

@Acedotor



Desde que comenzase a conmemorarse en el año 2018, el día 22 de septiembre es el Día Mundial de la Narcolepsia, una enfermedad neurológica crónica, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta enfermedad en España.

“La narcolepsia es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, episodios de sueño repentinos e incontrolables, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar”, explica la Dra. Ana Fernández Arcos,

Lo más leído

- 1 **Jordi Badia Llorens, CEO de EMIN Capital, afirma que el sector hotelero de lujo se adapta para responder a los nuevos requisitos de sus clientes**
- 2 **El marketing digital, imparable y lleno de cambios para 2024**
- 3 **Si buscas tarotistas buenas, esta es la mejor tarotista del 2023**
- 4 **Sobre el Ormus y sus beneficios para la salud, por Cáncer Emocional**
- 5 **Amarres de amor con fotos para atraer y amarrar**

Noticias relacionadas

Día Mundial de la Enfermedad de

Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Por otra parte, hasta un 80% de los pacientes padece también cataplejía, que es la pérdida repentina del tono muscular, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una pérdida total del control muscular, provocando caídas. Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos”.

A pesar de tener sueño durante el día, la mayor parte de los pacientes tiene un sueño nocturno fragmentado con muchos despertares. Hasta un 60% de ellos sufren pesadillas, parálisis el sueño o alucinaciones y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño. Y, debido a estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, muchos pacientes presentan alteraciones cognitivas como dificultades atencionales y de la toma de decisiones y dificultades en las funciones ejecutivas.

Por otra parte, en los pacientes con narcolepsia existe una alta prevalencia de comorbilidades asociadas, que también pueden repercutir de forma importante en la calidad de vida del paciente: hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño, un 20% padece trastornos alimentarios y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de ansiedad generalizada. Un reciente estudio realizado en España, y presentado en la pasada Reunión Anual, también señalaba que un 30% de los pacientes padecen hipertensión, más de un 15% diabetes, un 27% colesterol, un 19% problemas de tiroides y más de un 20% migraña.

“A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar. En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos. “Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -como epilepsia, depresión o esquizofrenia- realmente padezcan narcolepsia”.

Detrás de estos retrasos en el diagnóstico están aspectos como el poco conocimiento social que existe sobre la enfermedad y las concepciones erróneas sobre la misma, que gran mayoría de los síntomas de la narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente: es común que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que haya una progresión en la gravedad de los síntomas existentes y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

Alzheimer. Cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos

El día 21 de septiembre, se conmemora el Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer, una enfermedad neurodegenerativa responsable del 50-70% de los casos de demencia en todo el mundo y que afecta a unos 50 millones de personas. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que sólo España ya hay más de 800.000 personas que padecen esta enfermedad. Se calcula que en nuestro país, más del 50% de los casos que son leves están aún sin diagnosticar.

Los españoles le dan un notable a su estado de salud general

Aegon ha presentado la sexta edición de su Estudio de Salud y Vida. Este, analiza distintas variables en materia de salud física y emocional, estilo de vida, hábitos y conductas relacionadas con la salud y el bienestar de los españoles en los últimos 12 meses, así como la evolución de los principales indicadores de salud en los últimos años. Con una nota de 7,03 sobre 10, los españoles valoran su estado de salud de manera positiva.

“En la mayoría de los casos, la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, en días como hoy, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado”, destaca la Dra. Ana Fernández Arcos. “Ya que, aunque no existe una cura definitiva para la narcolepsia, hay diversas opciones terapéuticas que pueden ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente”.

La narcolepsia puede debutar a cualquier edad, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes -existiendo un pico de incidencia entre los 15 y los 36 años- y, en la gran mayoría de los casos, se desconoce la causa detrás de esta enfermedad: solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad. En todo caso, cada vez hay más evidencia de que, al menos en los casos de narcolepsia tipo 1, puede tratarse de un trastorno autoinmune en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro.

Te recomendamos

Recomendado por  |

Esto es Acnur
ONU, Emergencia, Ayuda humanitaria,
Voluntarios, Refugiados...
[Patrocinado por ACNUR Comité Español](#)

[Fotos] La pareja de Eduardo
Casanova podría resultarte familiar
por alguna razón
La pareja de Eduardo Casanova podría
resultarte familiar por alguna razón
[Patrocinado por Miss Penny Stocks](#)

Narcolepsia: qué es y por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño



Narcolepsia: la enfermedad infradiagnosticada pero con graves consecuencias para los pacientes | sport

PUBLICIDAD

Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño y un 20% padece trastornos alimentarios o del ánimo.

Rebeca Gil

22/09/2023 - Act. a las 13:36 [CEST](#)



0

Existen una gran variedad de **trastornos del sueño**, el insomnio, el [síndrome de apnea obstructiva del sueño](#), el [síndrome de las piernas inquietas](#), el bruxismo, las parasomnias y, por supuesto, **la narcolepsia**.

PUBLICIDAD

Hablamos de una **enfermedad neurológica crónica**, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de personas en todo el mundo. En España, se estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta patología según los datos que facilita la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿QUÉ ES LA NARCOLEPSIA Y POR QUÉ DEBERÍAMOS PRESTARLE UNA MAYOR ATENCIÓN?

La **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología](#), explica que esta enfermedad neurológica:

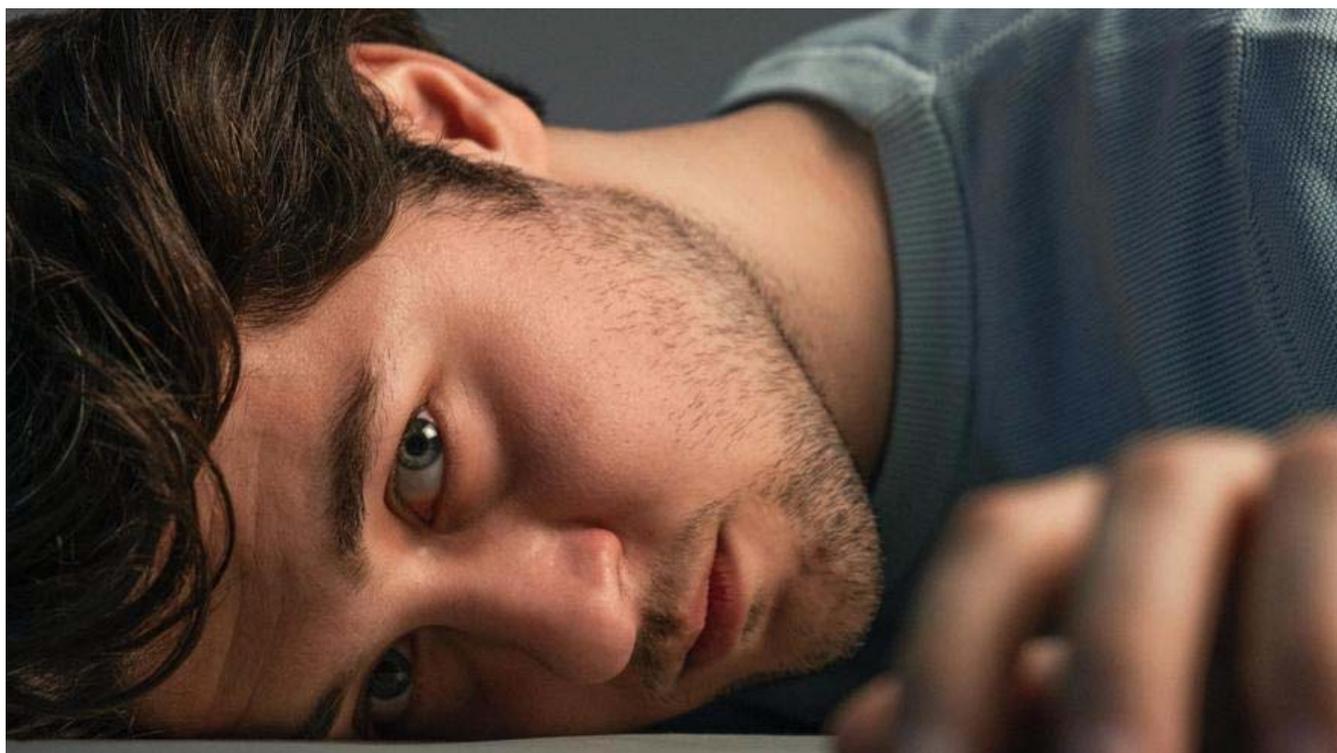
- "Es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, **episodios de sueño repentinos e incontrolables**, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar”.

Además de estos síntomas la especialista indica que una gran parte de los pacientes con narcolepsia (hasta un 80%) **padece también cataplejía**:

- "**La cataplejía o cataplexia es la pérdida repentina del tono muscular**, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una **pérdida total del control muscular, provocando caídas**”.

PUBLICIDAD

“Cuando la narcolepsia va acompañada de cataplejía, se denomina de tipo 1, frente a la narcolepsia de tipo 2, en la que se clasifican el resto de los casos”, añade.



El síndrome de las piernas inquietas provoca una seria distorsión del sueño | Foto de Nur Demirbaş:
<https://www.pexels.com/>

LA NARCOLEPSIA NO SOLO AFECTA AL SUEÑO

Una de las características de los pacientes con narcolepsia es que, a pesar de **tener sueño durante el día**, el descanso nocturno no es reparador ya que la

mayor parte de ellos tienen un **sueño nocturno fragmentado con muchos despertares**.

Tal es así que los neurólogos calculan que hasta un 60% de ellos sufren:

- **Pesadillas**
- Parálisis del sueño
- Alucinaciones
- Y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

La consecuencia, como es normal, es que estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, **provocan** graves consecuencias en la cognición de los pacientes con narcolepsia, como **dificultades para mantener la atención**, para tomar **decisiones** e incluso, dificultades en las **funciones ejecutivas**.

PUBLICIDAD

Además de todos estos problemas cognitivos, los afectados por esta patología suelen presentar otras enfermedades asociadas, lo que aumenta el deterioro de su calidad de vida.

Así, desde la SEN señalan que:

- Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un **segundo trastorno del sueño**
- Un 20% padece **trastornos alimentarios**
- Y los trastornos del ánimo en los pacientes con narcolepsia triplican la prevalencia de la población general, especialmente el trastorno de **ansiedad generalizada**.
- Además, un reciente estudio realizado en España también señalaba que un 30% de los pacientes padecen **hipertensión**
- Más de un 15% **diabetes**
- Un 27% **colesterol**
- Un 19% **problemas de tiroides**
- Más de un 20% **migraña**.



Hasta un 60% de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño. | Adobe Stock.

¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LA NARCOLEPSIA Y A QUÉ EDAD APARECE?

En la gran mayoría de los casos no se conoce la causa que provoca la narcolepsia. Según la SEN solo en menos del 5% de los pacientes se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de enfermedad.

A pesar de ello, como señalan los neurólogos, cada vez hay más evidencia de que, al menos **en los casos de narcolepsia tipo 1:**

- "Puede tratarse de un **trastorno autoinmune** en el que, ante cierta predisposición genética unida a diversos factores ambientales, genera una pérdida de las neuronas productoras de un péptido -la hipocretina- localizadas en el hipotálamo, una estructura del cerebro”.

No hay que olvidar, además, que **la narcolepsia puede debutar a cualquier edad**, aunque generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un **pico de incidencia entre los 15 y los 36 años.**

UNA ENFERMEDAD INFRADIAGNOSTICADA

“A pesar de que estamos hablando de una enfermedad que puede tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes la padecen, aún existen muchísimos casos sin diagnosticar”, advierte la doctora Fernández Arcos.

- “En todo el mundo se estima que solo el 15% de las personas que padecen narcolepsia tienen un diagnóstico y, en España, estimamos que más del 60% de pacientes con narcolepsia están aún sin diagnosticar”.

“Por otra parte, el retraso diagnóstico es también importante. En España, se han visto retrasos en el diagnóstico de hasta 10 años desde el inicio de los síntomas, pero mundialmente, **el tiempo medio para la obtención de un diagnóstico es de entre 8 a 15 años** y es probable que muchas personas que actualmente tienen diagnósticos de otras enfermedades -como **epilepsia, depresión o esquizofrenia**- realmente padezcan narcolepsia”.

En opinión de los neurólogos, estos problemas en el diagnóstico tienen detrás varios factores. Por un lado, el escaso conocimiento que la sociedad tiene respecto a este trastorno y las creencias erróneas sobre la narcolepsia.

Por otro lado, los expertos señalan que la gran mayoría de los síntomas de narcolepsia son comunes a otras afecciones médicas y que, además, es una enfermedad que se desarrolla paulatinamente.

Así, es muy frecuente que los pacientes no consulten sus síntomas hasta que los síntomas se agraven y/o se desarrollen otros adicionales, aunque es poco habitual que la progresión de los síntomas continúe pasados los 4-6 años desde el inicio de la enfermedad.

“En la mayoría de los casos, **la somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad**. Teniendo en cuenta que sabemos que solo un tercio de los pacientes con trastornos del sueño llegan a consultar con un especialista, es importante destacar que ante la sospecha de que se puede estar experimentando síntomas de esta enfermedad o de cualquier otra que curse con trastornos del sueño, es recomendable buscar atención médica para obtener un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado”, destaca la doctora Ana Fernández Arcos.

“Ya que, aunque **no existe una cura definitiva para la narcolepsia**, hay diversas opciones terapéuticas que pueden **ayudar a manejar los síntomas y mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas.

NOTICIAS RELACIONADAS

- **Lecanemab: así es la puerta a la esperanza para los pacientes diagnosticados con alzhéimer**
- **La mitad de las personas que están comenzando a padecer alzhéimer todavía no lo saben**

Además, el enfoque del tratamiento puede variar según la gravedad de los síntomas y las necesidades individuales de cada paciente”, concluye la neuróloga.

TEMAS

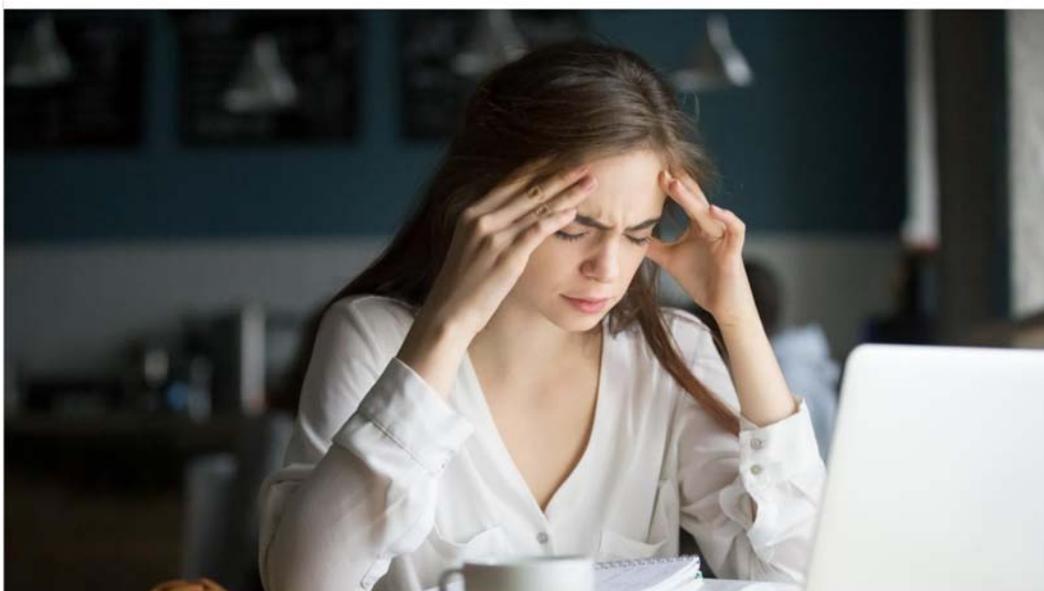
COMENTA ESTA NOTICIA

LO MÁS LEÍDO

LO ÚLTIMO

Salud

Quitar el dolor de cabeza sin medicina: qué hay de verdad en la acupresión

Last Updated: 22 septiembre, 2023 📖 3 minutos de lectura

El **dolor de cabeza** es una molestia común que según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) **más de un 90% de la población de España** ha padecido cefalea. Cuando golpea, a menudo recurrimos a la solución más rápida y frecuente: tomar una **aspirina o algún otro analgésico**. Sin embargo, para aquellos que desean evitar el consumo excesivo de medicamentos o simplemente prefieren enfoques naturales, ha surgido una **alternativa más sostenible**: la acupresión.

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Aceptar cookies](#)[Denegar](#)[Ver preferencias](#)

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

aliviar diversos problemas de salud, incluido el **dolor de cabeza**. Se cree que estos puntos de acupresión están ubicados a lo largo de **canales de energía llamados meridianos**, y la estimulación adecuada de estos puntos puede restaurar el equilibrio de energía en el cuerpo y aliviar el dolor, incluyendo el dolor de cabeza. La acupresión se puede realizar **de manera autónoma** o con la ayuda de un terapeuta capacitado.

¿Es eficaz la acupresión para el dolor de cabeza?

En cuanto a la **evidencia científica** que respalda esta teoría, existen numerosos estudios que avalan el poder de la acupresión para reducir el dolor de cabeza. Según un estudio publicado en **World Scientific**, 1 mes de tratamiento de acupresión es **más efectivo en la reducción de la cefalea crónica** que 1 mes de **tratamiento con relajantes musculares**. Esta conclusión se extrajo de los propios resultados del ensayo, que mostraba puntuaciones medias inferiores en la escala visual analógica en aquellos pacientes tratados con acupresión, indicando que **el dolor era menor**.

Además, según un **recopilatorio de 23 estudios** publicado en la revista **Journal of Pain and Symptom Management**, la acupresión ha demostrado ser eficaz en reducir **las náuseas, los vómitos, la disnea, la fatiga y el insomnio**.

¿Cómo aliviar el dolor de cabeza con acupresión?

Cuando se trata de aliviar el dolor de cabeza a través de la acupresión, los

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

1. El punto Hegu se encuentra en **el dorso de la mano, entre el pulgar y el dedo índice**. Presiona con el pulgar o el dedo índice de la otra mano en este punto.
2. El punto Taiyang **está en las sienes**, justo detrás de los ojos. Puedes aplicar presión con las yemas de los dedos en ambos lados de la cabeza simultáneamente.

Una vez encontrados los puntos, busca un lugar tranquilo donde puedas relajarte sin distracciones. Usa la yema de tu dedo índice o pulgar para **aplicar presión sobre los puntos de acupresión**. Comienza con movimientos circulares suaves durante unos **30 segundos en cada punto**. La presión debe ser **firme pero no dolorosa**. Debes sentir una sensación de presión.

Mientras aplicas la presión en los puntos, concéntrate en tu respiración. Realiza **respiraciones profundas y lentas** para relajarte aún más. La acupresión puede no proporcionar alivio inmediato, por lo que es posible que necesites repetir este proceso durante varios minutos o hacerlo varias veces al día para obtener los mejores resultados.

Recuerda que la acupresión **puede variar en eficacia** de una persona a otra y no es una cura garantizada para todos los tipos de dolores de cabeza. Si tus dolores de cabeza son crónicos, intensos o están asociados con otros síntomas preocupantes, es **fundamental que consultes a un profesional de la salud** para un diagnóstico y tratamiento adecuados. La acupresión puede ser una **herramienta complementaria útil** para aliviar ocasionalmente el dolor de cabeza, pero no debe reemplazar el consejo médico.

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias