

Vie. Sep 22nd, 2023



(<https://www.almerianoticias.es/>)

ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/almeria/))

PROVINCIA ▾

AYTO DE ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DEL-AYUNTAMIENTO-DE-ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-del-ayuntamiento-de-almeria/))

AYTO DE ADRA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-ADRA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-adra/))

AYTO DE BERJA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-BERJA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-berja/))

AYUNTAMIENTO DE CARBONERAS ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-CARBONERAS/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-carboneras/))

AYUNTAMIENTO DE DALÍAS ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/DALIAS/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/dalias/))

AYUNTAMIENTO DE ENIX ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-ENIX/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-enix/))

AYTO HUÉRCAL DE ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-HUERCAL-DE-ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-huerca-de-almeria/))

AYTO DE NÍJAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-NIJAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-nijar/))

EL EJIDO ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/EL-EJIDO/](https://www.almerianoticias.es/category/el-ejido/))

AYTO DE MOJÁCAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-MOJACAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-mojacar/))

AYTO ROQUETAS DE MAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-ROQUETAS-DE-MAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-roquetas-de-mar/))

AYTO DE VERA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-VERA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-vera/))

DIPUTACIÓN ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DIPUTACION-PROVINCIAL-DE-ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-diputacion-provincial-de-almeria/))

SUCESOS ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/SUCESOS/](https://www.almerianoticias.es/category/sucesos/))

AGRICULTURA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/AGRICULTURA/](https://www.almerianoticias.es/category/agricultura/))

ANDALUCÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DE-ANDALUCIA/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-de-andalucia/))

NACIONAL ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-NACIONALES/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-nacionales/))

UD ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UDALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/udalmeria/))

DEPORTES ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/DEPORTES/](https://www.almerianoticias.es/category/deportes/))

UAL ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UAL/](https://www.almerianoticias.es/category/ual/))

Home (<https://www.almerianoticias.es/>) / Última Hora (<https://www.almerianoticias.es/category/ultima-hora/>) / Recordatorio La realidad del Alzheimer se refleja en “Imagina...”, la nueva campaña del Centro Comercial Torrecárdenas

OTRAS NOTICIAS DEL DÍA · ÚLTIMA HORA

Vídeo destacado

Recordatorio La realidad del Alzheimer se refleja en “Imagina...”, la nueva campaña del Centro Comercial Torrecárdenas

22/09/2023

00:00

02:06

IMAGINA QUEDARTE
EN BLANCO Y...
NO SABER DÓNDE ESTÁS

21 DE SEPTIEMBRE
Día Mundial del Alzheimer
#díamundialdelalzheimer

TORRECÁRDENAS
centro comercial



(<https://www.claraboyas.es/>)

El centro comercial pone en marcha una iniciativa sensibilizadora que muestra los retos cotidianos a los que se enfrenta una persona con Alzheimer, colaboración de la ‘Asociación Amigos del Alzheimer Almería’

El Alzheimer es enfermedad neurodegenerativa que padecen 800.000 personas en la actualidad, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). A veces, no somos conscientes del deterioro cognitivo y los síntomas que sufren los enfermos de Alzheimer, como la incapacidad de reconocer objetos cotidianos, a seres queridos o a su propio reflejo en el espejo. Por este motivo, el Centro Comercial Torrecárdenas, en colaboración de la ‘Asociación Amigos del Alzheimer de Almería’, han

decidido crear consciencia a través de un video sobre la enfermedad en el Día Mundial del Alzheimer, que se celebra el 21 de septiembre.

"Imagina ir a un centro comercial y no acordarte qué ibas a comprar", "imagina quedarte en blanco", "imagina no saber dónde estás". Estos son algunos de los escenarios que presenta la campaña "Imagina...", representadas en el video que se difundirá en las redes sociales y en las pantallas digitales del centro comercial. A través de este, podemos experimentar los retos cotidianos a los que se enfrentan personas con Alzheimer, como hacer compras, interactuar con la gente o tener dificultades al reconocer a las personas y el entorno.

Los protagonistas de esta campaña son los propios pacientes y algunos de los familiares que colaboran con la 'Asociación Amigos del Alzheimer de Almería'. La asociación promueve la visibilización, ayuda y prevención mediante la realización de talleres, actividades y ofreciendo asistencia psicológica tanto para sus pacientes, como para sus familiares. Su principal objetivo es impulsar la investigación y la búsqueda de nuevos fármacos que ayuden a mejorar el pronóstico y la calidad de vida de los afectados.

El propósito fundamental de la iniciativa es la sensibilización de la población almeriense con las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, que hoy en día no tiene cura. Gracias al Centro Comercial Torrecárdenas y a la colaboración de la 'Asociación Amigos del Alzheimer de Almería' se ha dado visibilidad a las causas, los síntomas y la lucha de los familiares por seguir investigando y trabajando para mitigar los efectos tan significativos del Alzheimer, esperando que ese "Imagina" nunca más se vuelva realidad.

"Imagínate quedarte en blanco y..." es la campaña de concienciación puesta en marcha por el área de Property Management de CBRE Iberia, especializada en la gestión estratégica y proactiva de activos inmobiliarios del sector retail y oficinas. Esta iniciativa tiene el objetivo de dar visibilidad a esta enfermedad al tiempo que informa sobre la misma a la población y se enmarca en el programa Caring for Communities de CBRE que tiene como finalidad concienciar sobre proyectos sociales e impactar positivamente en las comunidades en las que gestiona inmuebles a nivel Ibérico.

En la presente edición, la campaña llegará a 46 centros comerciales bajo gestión entre España y Portugal, y a 14 activos de oficinas. Además, tras el éxito de la anterior edición, la firma ha conseguido dar a la campaña un alcance europeo. En concreto, se llevará a cabo por los equipos locales de Property Management en ocho países a través de 136 activos entre Centros Comerciales: Bélgica (4), República Checa (8), Polonia (5), Portugal (16), España (32), Italia (26), UK (17) y 14 oficinas en Iberia.

Previous:

Inagroup El Ejido Futsal buscará este sábado debut con victoria en el campeonato liguero (<https://www.almerianoticias.es/inagroup-el-ejido-futsal-buscar-este-sabado-debut-con-victoria-en-el-campeonato-liguero/>)

Next:

Bogas Crespo (<https://www.almerianoticias.es/una-espinita-clavada-por-ramon-bogas-crespo/>)

UNIDAD DE MAMA

Nos preocupamos por ti, por eso te recordamos la importancia de las autoexploraciones y de pasar todas las revisiones necesarias.

Consulta con tu médico a la menor sospecha, porque la detección precoz salva vidas.

PIDE CITA: 676 647 948



SUMAMOS SALUD



(<https://www.grupohla.com/hospitales-clinicas/hospital-mediterraneo>)



(<https://www.almerianoticias.es/category/eleccionesgenerales/>)

Suscríbete a nuestro boletín



Nuevo boletín de noticias

Regístrate a nuestra **Newsletter** para recibir las noticias más importantes del día

Dirección de correo e

SUSCRIBIRME

¡No enviamos spam! Lee nuestra p (<https://www.almerianoticias.es/politica-privacidad/>) política de privacidad



Día Mundial de la Narcolepsia

En: Asociaciones, Noticias

Redacción, 22-09-2023.- 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, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

La **narcolepsia puede debutar a cualquier edad aunque**, generalmente, comienza en adolescentes o adultos jóvenes

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.



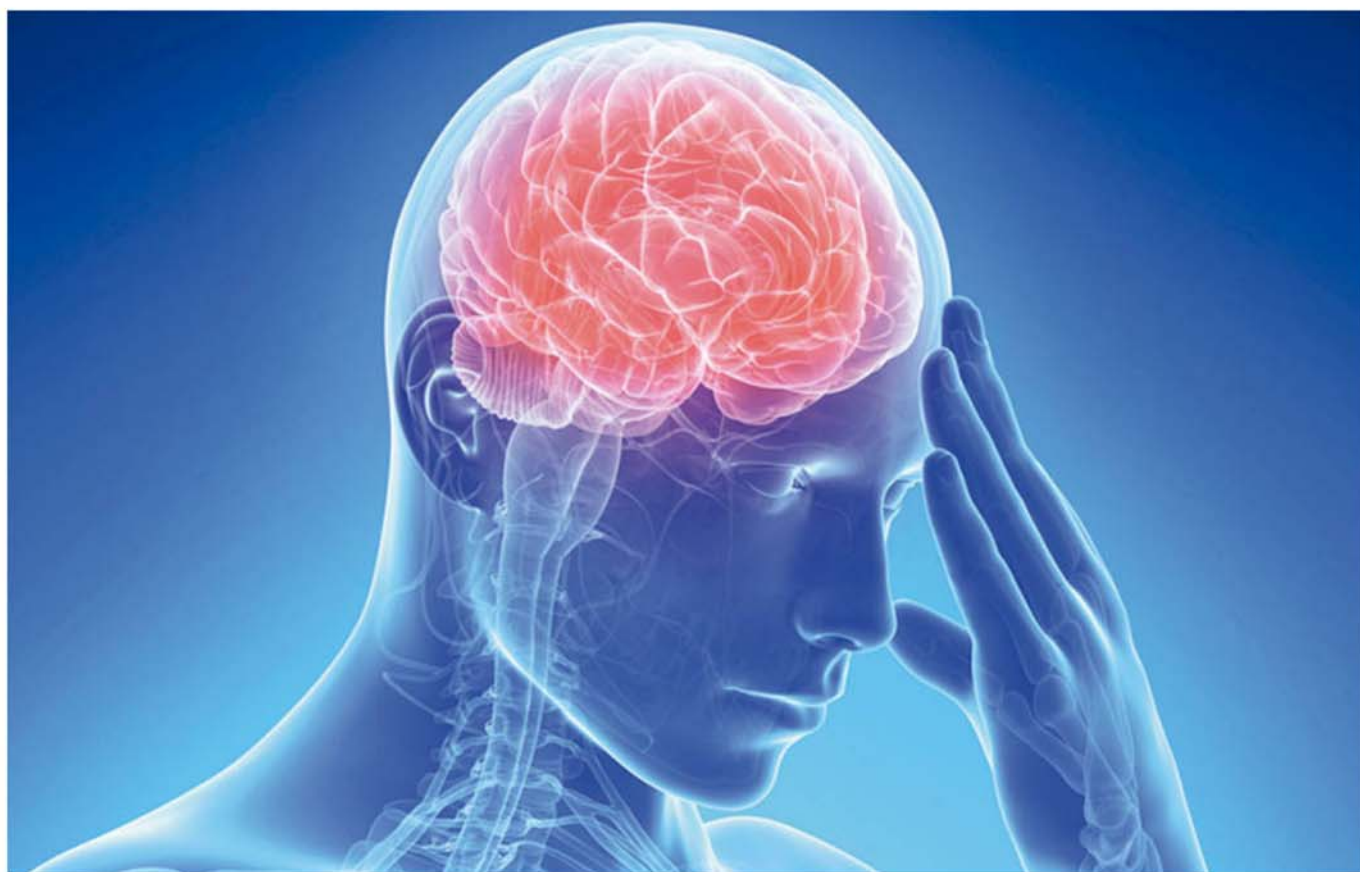
LOGROÑO

Noticias

 COPE LOGROÑO

El "Autobús del Cerebro" de la Sociedad Española de Neurología estará el 28 de septiembre en Logroño

El "autobús del cerebro" de la Sociedad Española de Neurología llegará a Logroño el 28 de septiembre con el objetivo de concienciar sobre la importancia de la salud neurológica



Rocío Ruiz / EFE | Logroño

Tiempo de lectura: 1' 22 sep 2023 - 10:36

| Actualizado 11:00

El "autobús del cerebro" de la Sociedad Española de Neurología llegará a Logroño



POLÍTICA

ECONOMÍA

SOCIEDAD

SUCESOS

AGRICULTURA

DEPORTES

CULTURA

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR



SALUD.- Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España

La incidencia de casos de Covid-19 se mantiene estable en Atención Primaria en España



22.09.2023

Sociedad en Castilla-La Mancha



Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España

Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España; así se estima que afecta a un 10 por ciento de la población adulta y hasta un 4 por ciento de los niños y

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR



LO MÁS SORPRENDENTE DE SEPTIEMBRE: EL MITECO espera disponer pronto de alarmas hidrológicas que avisen del riesgo de inundación a la población

31.08.2023

LO MÁS SORPRENDENTE DE AGOSTO: Bartolomé I, patriarca de Constantinopla, pide que la guerra en Ucrania termine "inmediatamente"

31.07.2023

LO MÁS SORPRENDENTE DE JULIO: La Audiencia Nacional concede un régimen de semilibertad a la mujer de Luis Bárcenas dos años y medio después de entrar en prisión



Este sábado, 23 de septiembre de 2023 · VIERNES, 22 DE SEPTIEMBRE DE 2023 · 16:03h.

Síndrome de Pierna:

-también conocido como enfermedad de Willis-Ekdom- caracterizado por provocar en los pacientes la necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Además, los síntomas aparecen al llegar la tarde-noche, lo que con frecuencia produce problemas de sueño.

"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", añade.

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. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con "normalizar" la aparición de estas molestias y por la dificultad para acceder a un médico especialista que pueda esclarecer el diagnóstico.

Sobre todo, explica la doctora, "son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades pueden ser

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR

🔍 **¡Llegas hasta la tarde', estrenos de este viernes en los cines**

¿Ya has pensado que harás este fin de semana? Aquí tienes algunas sugerencias.



Este viernes en Castilla La Mancha: lluvias débiles en el sureste antes del mediodía

Las temperaturas oscilarán entre los 12 y 22 grados en Albacete, 12 y 22 en Ciudad Real, 10 y 20 grados en Cuenca, entre 11 y 22 en Guadalajara y 12 y 22 grados en Toledo.



Bonoloto y La Primitiva

Combinación

enfermedad en la in VIERNES, 22 DE SEPTIEMBRE DE 2023 · 16:03h.



Además, son precisa...
edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

"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", afirma García Malo.

Por lo tanto, la recomendación es que 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, consulten con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y tratar de forma adecuada el trastorno.

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

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR

DCLM SONORO: Todo preparado para recibir a Miss Caffeina en el Estival Cuenca 23

Las novedades musicales de la región, en septiembre.



EL ESPACIO DE LA disCAPACIDAD: Deportistas paralímpicos y federaciones podrán solicitar las ayudas a la práctica de deporte de personas con discapacidad

Toda la actualidad sobre discapacidad, accesibilidad, dependencia...



enfermedad interfiere de vida, existe medicación para los síntomas", explica la Dra. Celia García Maílo.

VIERNES, 22 DE SEPTIEMBRE DE 2023 · 16:03h.



RESUMO.- El
de los
consumidores
sigue recibiendo
llamadas
comerciales no
solicitadas pese a
su prohibición

Últimas noticias sobre economía doméstica.

La incidencia de casos de Covid-19 se mantiene estable en Atención Primaria en España

La incidencia de Covid-19 en Atención Primaria es de 112,8 casos por 100.000 habitantes, frente a los 116,9 de la semana anterior, observándose las mayores tasas de enfermedad en el grupo de menores de 5 años (193,5 casos por 100.000 horas), según datos recogidos por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) en la semana del 11 al 17 de septiembre.

En este periodo, la tasa de hospitalización por Covid-19 se sitúa en 3,4 casos por 100.000 habitantes (3,3 casos por 100.000 habitantes en la semana previa). Por grupos de edad, las mayores tasas de hospitalización se observan en el grupo de los mayores de 79 años (31,5 casos por 100.000 habitantes).

Entre los pacientes de 60 o más años, las mayores tasas de hospitalización Covid-19 se observan en el grupo de 89 y más años (67 hospitalizaciones por 100.000 habitantes en la semana del 28 de agosto al 3 de septiembre).

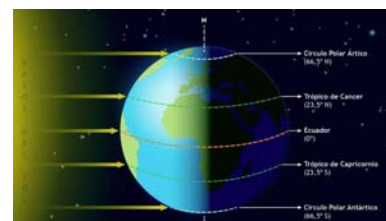
Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR



SALUD.- Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España

La incidencia de casos de Covid-19 se mantiene estable en Atención Primaria en España



El otoño empieza este viernes y durará 89 días y



Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Viernes, 22 de septiembre de 2023, 08:15

Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España; así se estima que afecta a un 10 por ciento de la población adulta y hasta un 4 por ciento de los niños y adolescentes, y hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este sábado, 23 de septiembre, es el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas, un trastorno neurológico -también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom- caracterizado por provocar en los pacientes la necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Además, los síntomas aparecen al llegar la tarde-noche, lo que con frecuencia produce problemas de sueño.

"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", añade.

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. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con "normalizar" la aparición de estas molestias y por la dificultad para acceder a un médico especialista que pueda esclarecer el diagnóstico.

Sobre todo, explica la doctora, "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". "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", añade,

Además, son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

"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", afirma García Malo.

Por lo tanto, la recomendación es que 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, consulten con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y tratar de forma adecuada el trastorno.



Lo Más Leído

- 1 Dunas de Concón: Los edificios afectados por los socavones se construyeron con permisos que violaron el Plan Regulador Comunal (PRC) de Viña del Mar
- 2 G20 India: Un llamado fuerte y claro para un liderazgo valiente
- 3 Situación Nacional de COVID-19 en Chile, del 3 de septiembre al 9 de septiembre
- 4 Banco de Chile y Coding Dojo entregan becas totales para quienes quieran estudiar Programación
- 5 Se descubre una construcción de madera anterior a nuestra especie
- 6 Bci fija precio de colocación de acciones correspondientes al aumento de capital
- 7 Andrés González Meza: De asesor contable a creador de uno de los mayores centros 360° para emprendedores del país
- 8 Las principales habilidades para trabajar en ventas
- 9 El Banco de Japón prosigue con su política monetaria ultralaxa y mantiene el tipo de interés en el -0,1%
- 10 Grupo LATAM es reconocido por APEX con la calificación máxima "Five Star Global Airline"

europa press



Guindos (BCE) dice que tipos altos durante un tiempo "suficientemente

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".



largo", ayudará a rebaja la inflación



Los nuevos tratamientos consiguen "reducciones marcadas" en los niveles de colesterol malo (LDL), según la SEA

La biología molecular aplicada en el cáncer de tiroides ha conseguido mejorar la esperanza de vida, según un experto



Lenovo y F1 se alían para sentar virtualmente a los fans en el asiento del piloto con el visor ThinkReality VRX



CO2 AI se constituye como compañía independiente con el apoyo de BCG y firmas de capital riesgo



NEUROLOGÍA

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

La demencia es ya la **tercera causa de muerte**, tras las enfermedades vasculares y el **cáncer**, y creciendo



El 50% de los casos leves de Alzheimer no están diagnosticados

PUBLICIDAD



Detrás de entre un 50 y 70% de las demencias está el [Alzheimer](#), una [enfermedad neurodegenerativa](#) que afecta a unos 50 millones de personas en todo el mundo. Solo **en España, ya hay más 800.000** personas que sufren esta enfermedad según la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

PUBLICIDAD

Debido a que **la edad es uno de los principales factores de riesgo de esta patología**, su prevalencia oscila entre un 5 y un 10% entre las personas que rondan los 65 años. Estos **porcentajes se duplican cada 5 años** hasta



Y como el mundo tiende hacia un envejecimiento poblacional, **se estima que en el año 2050 el número de casos de alzhéimer puede superar los 115 millones** de casos en el mundo.

- En cuanto a la mortalidad que produce esta patología, los especialistas señalan que **la demencia es la tercera causa de muerte**, tras las enfermedades vasculares y el cáncer.

Además, supone un gran coste social y económico, más de 800 mil millones de euros en todo el mundo.



Salud >



REGALO
CÓDIGOS DE DESCUEN
ORGANIZA TU VIAJE AL MEJC

WALIA EXPRESS DESCUENTO 20% EN TODOS LOS VUELOS	AIRFRANCE DESCUENTO 50% EN TODOS LOS VUELOS	Barceló HOTEL GROUP DESCUENTO 100€ EN SUFITES
BRITISH AIRWAYS DESCUENTO 20% EN TODOS LOS VUELOS	WOTIF DESCUENTO 30% EN TODOS LOS VUELOS	PUREDIS FORT DESCUENTO 10% EN TODOS LOS VUELOS

www.revistaviajar.es revista_vViajar revista



La prevalencia del Alzhéimer en Europa en el año 2020, por grupos de edad /
Imagen: David Albando

Mujeres y mayores de 65 años, las más afectadas

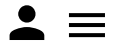
Según los datos que aporta la SEN, en nuestro país **se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos de alzhéimer**. De ellos, **más de un 65% se detecta en mujeres** y un 90%, en personas mayores de 65 años.

Pero, tal y como explica la **doctora Raquel Sánchez del Valle**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología



1. "La **enfermedad de Alzheimer** no debe ser considerada como una parte normal del envejecimiento".
2. "Es verdad que cumplir años puede traer consigo un ligero declinar de la memoria, pero cuando hablamos de la enfermedad de Alzheimer, estamos hablando de una **enfermedad caracterizada por cambios anormales en el cerebro** que causan daño y pérdida progresiva de células cerebrales".
3. "Luego, con el tiempo, estos cambios conducirán a un deterioro cognitivo con una **pérdida significativa de la memoria y otras funciones cerebrales**, alterando la capacidad funcional y produciendo discapacidad y dependencia".

"Estamos por lo tanto ante **una grave enfermedad**, que en todo el mundo representa el 12% de los años vividos con discapacidad debida a una enfermedad, y **que conlleva numerosos desafíos emocionales, sociales y psicológicos** tanto para las personas que lo padecen como para sus familiares.



PUBLICIDAD

- La prevención
- El diagnóstico en fases iniciales”.



En España se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer /

El 50% de los casos leves todavía no están diagnosticados

Llama la atención que, aunque **en las consultas de los neurólogos el alzhéimer es la segunda causa de consulta**, los especialistas aseguran que se trata de una enfermedad **infradiagnosticada**.

A pesar de que a día de hoy se cuenta con métodos aprobados para lograr el **diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer**, la SEN estima que:

- En España, más del **50% de los casos que son leves están aún sin diagnosticar**.
- En la Unión Europea, la media global de tiempo entre que se notan los primeros problemas y se hace el diagnóstico **puede ser de hasta a 2,1 años**.

Y no solo la falta de diagnóstico se relaciona con esta patología. Los expertos aseguran que también **existen muchos errores de diagnóstico**.

- Así, entre el 30 y el 50% de las personas con algún tipo de demencia no son diagnosticadas formalmente.
- Y hasta un **30% de las personas** que han sido **diagnosticadas** en fases iniciales sólo basándose en la evaluación clínica **no padecían realmente**



iniciales de los síntomas, porque **detectar la enfermedad a tiempo es crucial** para mejorar la calidad de vida del paciente.

“Detectar la enfermedad precozmente **permite una mejor planificación de los cuidados y una mejor calidad de vida** para los pacientes. Ya que, aunque se trata de una enfermedad para la que no hay cura, **los tratamientos disponibles** actualmente para la **enfermedad de Alzheimer tienen un impacto positivo en los síntomas** de los pacientes. El diagnóstico en fases en las que la persona es todavía competente le permite, por otro lado, tomar sus propias decisiones en la planificación de cuidados”, comenta la doctora Raquel Sánchez del Valle.

En un futuro cercano estarán disponibles fármacos capaces de frenar parcialmente la progresión del Alzheimer. /

Fármacos para detener la enfermedad de Alzheimer

Respecto a la [investigación farmacológica](#) centrada en esta patología, la neuróloga se muestra optimista.

“En un futuro cercano podrían estar disponibles los primeros **fármacos**



... todos los pacientes que puedan beneficiarse de ellos, los reciban.

- En este momento, **se está investigando en más de 100 nuevos compuestos** por todo el mundo. Y los primeros datos sobre estos medicamentos en estudio son prometedores.

En los últimos meses, ya se han publicado los resultados de dos anticuerpos que han mostrado resultados positivos a la hora de frenar la progresión de esta enfermedad neurológica en sus fases iniciales y, en Estados Unidos, se ha aprobado recientemente un nuevo fármaco.

- “La comunidad científica cada vez está más centrada en tratar de **atajar la enfermedad desde sus etapas más tempranas**. La buena noticia es que después de 20 años sin novedades farmacológicas en este campo, por fin están publicándose resultados positivos”, celebra la doctora.

“Y aunque probablemente estos no sean los fármacos definitivos, y sólo una minoría de los pacientes actuales puedan beneficiarse de su efecto, sí están abriendo una puerta a nuevas generaciones de fármacos más eficaces, seguros y fáciles de administrar que, esperamos, consigan cambiar el panorama de la enfermedad”, concluye la especialista.

Noticias relacionadas

• **Tembor esencial: ¿Es diferente del párkinson? ¿Cuándo debería preocuparme e ir al médico?**

• **Dermatomiositis: qué es, cuáles son sus síntomas y cómo se trata esta enfermedad autoinmune**

“Por esa razón, incidimos en la necesidad de empezar ya a **reorganizar y dotar de recursos a la atención sanitaria de la enfermedad de Alzhéimer** para potenciar el diagnóstico precoz y el acceso a potenciales nuevos tratamientos”.

Temas

Día Mundial del Alzheimer

Alzhéimer

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



La somnolencia diurna excesiva suele ser el primer síntoma de esta enfermedad. (Imagen de muntazar mansory en Pixabay)

SOMNOLENCIA DIURNA

Narcolepsia, una enfermedad neurológica crónica, catalogada dentro de los trastornos del sueño

Un 80% de los pacientes padece también cataplejía, la pérdida repentina del tono muscular 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.

Hechosdehoy / [SEN / A. K.](#) / Actualizado 22 septiembre 2023

ETIQUETADO EN: [narcolepsia](#)·[trastornos del sueño](#)

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.

Las cookies de este sitio web utilizan para personalizar el contenido y los anuncios, para proporcionar funciones sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted puede ajustar sus preferencias de cookies en cualquier momento.

“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, 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 padece 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, aun 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**

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, para proporcionar funciones

de redes sociales y para mejorar la navegación por el sitio web.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales,

que pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

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.

“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.

“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.**

NOTICIAS RELACIONADAS:

[Existen métodos aprobados para apoyar biológicamente el diagnóstico precoz del Alzheimer](#)

[La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza](#)

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros socios de los canales de publicidad y análisis web que pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

[AJUSTES](#)

OTRAS NOTICIAS:



LA NACION > Agencias

Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España

22 de septiembre de 2023 • 08:21



europa **press**

PUBLICIDAD



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España; así se estima que afecta a un 10 por ciento de la población adulta y hasta un 4 por ciento de los niños y adolescentes, y hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este sábado, 23 de septiembre, es el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas, un trastorno neurológico -también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom- caracterizado por provocar en los pacientes la necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Además, los síntomas aparecen al llegar la tarde-noche, lo que con frecuencia produce problemas de sueño.

"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.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

"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", añade.

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. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con "normalizar" la aparición de estas molestias y por la dificultad para acceder a un médico especialista que pueda esclarecer el diagnóstico.

Sobre todo, explica la doctora, "son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades pueden



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

mayores retrasos en el diagnóstico". "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", añade,

Además, son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

"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", afirma García Malo.

Por lo tanto, la recomendación es que 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, consulten con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y tratar de forma adecuada el trastorno.

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



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

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".

europa press

[Europa Press](#)

Seguí leyendo



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



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



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

El poder terapéutico de las plantas



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

El Autobús del Cerebro llegará a Madrid este lunes

DO

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 percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial



Privacidad



a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

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



Horario: de 10:00 a 18:00 horas- Calle Lombía (junto a la entrada del aparcamiento del WIZink Center)

Esta actividad forma parte de la campaña de la [Semana del Cerebro 2023](#), organizada por la SEN desde hace 15 años y que cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Angelini Pharma y Novartis y la colaboración de Canon Medical Systems, Kern Pharma, Lilly, Lundbeck, Megastar y Stada.

“Las enfermedades neurológicas son ya la tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura en la Unión Europea y, en el último año, fueron las causantes de más de 10 millones 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 tres 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 SEN.

En la Comunidad de Madrid, según datos de SEN, ya hay más de 1,2 millones de personas con alguna enfermedad neurológica (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 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**





...os si no se toman medidas: se estima que en menos de 15 años el número de...
...s aumentarán un 35 por ciento y que en 25 años se triplicará el número de...
...heimer y de Parkinson.

...oticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos...
...idamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que...
...os pueden ser incluso prevenibles. Solo si tenemos en cuenta lo que la...
...odría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en...
...o son el ictus, la demencia o la epilepsia, estaríamos hablando de que cuidar...
...nte nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o...
... discapacidad cada año en España", destaca el Dr. José Miguel Láinez,
...e la Sociedad Española de Neurología. "Nunca es demasiado temprano ni...
...arde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la...
...s neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que...
...eviar un estilo de vida cerebro-saludable. Confiamos en que con nuestra vista a...
...nte su conocimiento entre los madrileños".

¿Cómo mantener un cerebro sano?

...as principales recomendaciones son:

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

...Evitar el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante...
...la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

- Evitar los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de...
...drogas.

- Controlar otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la...
...hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades...
...neurológicas.

- Potenciar las relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento...
...social, pues son 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.

...limitación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo...
...de 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.

LA TIENDA VERTICAL
¡Compra inteligente

¡Comprar desde casa
y que te lo llevemos
es tan fácil como...
hacer click!

acciona
OPEN ESPAÑA
PRESENTADO POR MADRID

12-15 OCTUBRE
**EMISIONES
BAJO PAR**
VUELVE EL GOLF SOSTENIBLE

DP WORLD TOUR

CLUB DE CAMPO VILLA DE MADRID

COMPRAR ENTRADAS

Autobús del Cerebro

+ 0 comentarios

..

Viernes, 22 de Septiembre de 2023

Trastorno del sueño que causa somnolencia excesiva por el día

25.000 personas podrían padecer narcolepsia en España

Un 60% estarían sin diagnosticar



La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que hasta 25.000 personas podrían padecer narcolepsia en España, y, de ellas, un 60 por ciento estarían aún sin diagnosticar; el poco conocimiento social que existe sobre la enfermedad y las concepciones erróneas sobre la misma hacen que pueda retrasarse su detección hasta diez años.



Este viernes, 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. Es un trastorno caracterizado 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.

"Por otra parte, hasta un 80 por ciento 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", señala la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Hasta un 60 por ciento de ellos sufren pesadillas, parálisis el sueño o alucinaciones y se estima que el 70 por ciento 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 por ciento tiene asociado un segundo trastorno del sueño, un 20 por ciento 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, se estima que un 30 por ciento de los pacientes padecen hipertensión, más de un 15 por ciento diabetes, un 27 por ciento colesterol, un 19 por ciento problemas de tiroides y más de un 20 por

ciento migraña.

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 por ciento 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 (cuando va acompañada de cataplejía), 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.

"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".

RETRASOS EN EL DIAGNÓSTICO

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.

"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 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".

notimérica / vida

Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España



Archivo - Piernas inquietas, durmiendo
- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / YULIA-IMAGES - Archivo

MADRID, 22 Sep. (EUROPA PRESS) -

-Publicidad-

[Configuración](#)



Nuevo Qashqai Híb... - Patrocinado

Un coche para todas tus vidas.

[Solicita la...](#)



Nuevo Qashqai Híb... - Patrocinado

Que ahora puede ser tuyo por 290€/mes.

[Solicita la...](#)



N

Con Flex

[Solic](#)

Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España; así se estima que afecta a un 10 por ciento de la población adulta y hasta un 4 por ciento de los niños y adolescentes, y hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este sábado, 23 de septiembre, es el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas, un trastorno neurológico -también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom- caracterizado por provocar en los pacientes la necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Además, los síntomas aparecen al llegar la tarde-noche, lo que con frecuencia produce problemas de sueño.

"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", añade.

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. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con "normalizar" la aparición de estas molestias y por la dificultad para acceder a un médico especialista que pueda esclarecer el diagnóstico.

Configuración

Sobre todo, explica la doctora, "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". "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", añade,

Además, son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

"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", afirma García Malo.

Por lo tanto, la recomendación es que 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, consulten con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y tratar de forma adecuada el trastorno.

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

Acufade reivindica en el Parlamento el servicio de asistencia personal para dependientes

Por **Redacción** - 21 septiembre, 2023



SANTA CRUZ DE TENERIFE, 21 (EUROPA PRESS)

La presidenta del Parlamento de Canarias, Astrid Pérez, recibió este jueves a una delegación de la Asociación de Cuidadoras, Familiares y Amistades de Personas con Dependencia, Alzheimer y otras Demencias (Acufade), con motivo de la conmemoración del 'Día Mundial del Alzheimer', que reclamó la puesta en marcha del servicio de asistencia personal.

El encuentro, desarrollado en la sede de Presidencia del Parlamento de Canarias, reunió a Astrid Pérez con la presidenta de Acufade, Elena Felipe Pérez; la tesorera de la entidad, Ursina Martín Fernández-González, y la vocal de la directiva Lourdes Regalado Díaz.

Astrid Pérez recordó que desde el Parlamento de Canarias se suman a esta «jornada de concienciación y reflexión» sobre una enfermedad que, según las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, afecta a unas 800.000 personas en España.

«El alzheimer es responsable de alrededor del 70% de todas las demencias y, en la actualidad, no tiene un tratamiento eficaz», indicó.

Leer más: El Puerto de Santa María se suma a la 'Red de Ciudades Industriales de Andalucía'

Acufade es una asociación sin ánimo de lucro, creada en 2001 en el municipio de La Matanza de Acentejo, en Tenerife y tras varios años de trabajo y dedicación, el 27 de septiembre de 2005 se constituyó como asociación.

Nació con un ámbito insular, pero a partir de 2008, la asamblea general amplió el ámbito de actuación a toda la dependencia y a toda la Comunidad Autónoma de Canarias y fue declarada de Utilidad Pública en febrero de 2011, informa el Parlamento en una nota.



¿Qué es la IA?

Progreso de la mano de la última tecnología

Patrocinado por Repsol

En el encuentro de este jueves Acufade abordó la situación actual en torno a la atención al alzheimer y las demencias en Canarias; el Plan Canario de Atención a las Demencias y, especialmente, la demanda de la asistencia personal, «un derecho reconocido en la Ley de Dependencia y que, sin embargo, en Canarias no tiene ni regulación, ni efectiva prestación de ese derecho a las personas que lo soliciten», reivindicó Elena Felipe Pérez.

El Parlamento de Canarias compartió durante la última sesión de las 'Jornadas Conecta Canarias-Europa' varios vídeos de concienciación y sensibilización sobre el alzheimer elaborados por Acufade y, además, iluminó la fachada de la institución de color violeta para recordar la celebración de este día en recuerdo de las personas afectadas por el alzheimer y sus familias.

Leer más: "Alonso: 'Una versión más joven de mí no se sorprendería al verme en el más alto nivel de la F-1 a los 42 años'."

Recibe NoticiasDe en tu mail

La Fundación Freno al Ictus inicia una campaña para concienciar sobre las arritmias y su asociación con el riesgo de ictus

Por **Redacción** - 21 septiembre, 2023



MADRID, 21 (EUROPA PRESS)

La Fundación Freno al Ictus ha presentado la campaña 'Tómate el PULSO' con el objetivo de aumentar la concienciación sobre las arritmias, en particular la Fibrilación Auricular (FA), y su relación con el riesgo de ictus.

En colaboración con la alianza Bristol Myers Squibb-Pfizer y con el aval de SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria), la Fundación Freno al Ictus ha lanzado esta campaña para incrementar el conocimiento sobre estas arritmias y la necesidad de identificar posibles señales de alerta. La iniciativa anima a las personas a aprender a tomarse el pulso y, en caso de detectar una posible arritmia, a buscar atención médica especializada.

La campaña, dirigida tanto a pacientes directos como a sus familiares y cuidadores, se llevará a cabo en áreas geolocalizadas inicialmente, con la posibilidad de expandirse a nivel nacional en función de los resultados obtenidos.

Se utilizarán canales de comunicación específicos para llegar a la población objetivo, priorizando la información en aquellos segmentos de edad con mayor incidencia, entre los 45 y 67 años.

Leer más: [La participación de más de 300 científicos está prevista en](#)

La Noche de los Investigadores

Además, para apoyar la campaña, se han desarrollado diversos recursos educativos, incluyendo un video que muestra el impacto de la FA y sus consecuencias en la calidad de vida. También se ha creado una página web con información detallada sobre cómo tomarse el pulso, cifras de referencia, datos relevantes sobre la FA y el ictus, y recursos educativos adicionales.

LA ARRITMIA CARDIACA



Autoconsumo y sus beneficios

La energía generada que consumimos en el hogar

Patrocinado por Repsol

Desde la fundación recuerdan que el corazón desempeña un papel crucial al asegurar un flujo sanguíneo adecuado hacia el cerebro, siendo vital su correcto funcionamiento para mantener una buena salud cerebrovascular. Los latidos irregulares, señal de advertencia, pueden indicar una arritmia cardíaca conocida como FA, que es la arritmia más común. Esta condición puede generar la formación de coágulos sanguíneos que interrumpen el flujo hacia el cerebro, aumentando así el riesgo de sufrir un ictus.

Según datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), el ictus es la segunda causa de mortalidad en España y la principal entre las mujeres. Además, la FA es la primera causa de discapacidad en adultos y la segunda causa de demencia después del Alzheimer. Estimaciones indican que aproximadamente una de cada cuatro personas mayores de 40 años desarrollará fibrilación auricular en algún momento de su vida.

Leer más: Tras sufrir un accidente y dar varias vueltas de campana en Pozuelo, dos personas resultaron heridas, una de ellas de gravedad

En relación con el ictus, la SEN señala que afecta a una de cada cuatro personas a lo largo de su vida. En España, esta enfermedad representa la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de muerte, afectando a unas 120.000 personas cada año.

Por su parte, la Sociedad Española de Cardiología estima que alrededor de un millón de personas en España padecen FA, incrementando cinco veces el riesgo de sufrir un ictus. Estos datos resaltan la importancia de una detección temprana y un tratamiento adecuado de la FA para prevenir eventos cerebrovasculares y sus consecuencias graves. SEÑALES DE ALERTA

La fundación ha recordado que es importante estar atento a las señales de alerta de la FA que pueden incluir palpitations irregulares, falta de aliento, debilidad, mareos o desmayos. Si se experimenta alguno de estos síntomas, es fundamental buscar atención médica para un diagnóstico adecuado.

En este sentido, la fundación indica que la detección temprana de la FA permite implementar estrategias de tratamiento y control del ritmo cardíaco, reduciendo así el riesgo de complicaciones graves, como el ictus. En muchos casos, se pueden tomar medidas para eliminar o reducir los factores de riesgo asociados con la FA, como el control de la presión arterial, el manejo del estrés y el estilo de vida saludable, asegura la fundación, que añade que, en última instancia, abordar la FA es fundamental para mantener un corazón saludable y proteger la salud cerebrovascular.

Leer más: [Un nuevo partido socialdemócrata crítico con el PSOE es promovido por un grupo de intelectuales y expolíticos de CS y UPyD](#)

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

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

Susíbete

- Te recomendamos -



Tus cosas en orden

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



Nuevos trabajos del futuro

¿Cuáles son las profesiones con más futuro?



¡Las mejores series en casa!

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



Coche Del Año 2023

Nuevo Jeep Avenger. Creado para el mundo real



La cocina de tus sueños

Encuentra la cocina perfecta para ti por menos de 279 €



Deja que te cuidemos

Contrata este mes y consigue 1 año GRATIS de BluaU



Dos millones de personas padecen el síndrome de las piernas inquietas en España

Por **The Objective** - viernes, 22 de septiembre de 2023



Alrededor de **dos millones de personas** podrían padecer el síndrome de las piernas inquietas en España. Por lo tanto, la enfermedad afectaría a un **10% de la población adulta** y hasta un 4% de los niños y adolescentes. Además, hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar **sin diagnosticar**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este sábado, 23 de septiembre, es el **Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas**, un trastorno neurológico -también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom- caracterizado por provocar en los pacientes la necesidad difícilmente controlable de **mover las piernas**. Esto suele ser debido a una sensación de **hormigueo, picazón o ardor** que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Además, los síntomas aparecen al llegar la tarde-noche, lo que con frecuencia produce **problemas de sueño**.

«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 a Europa Press.

«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**», añade. 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**. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con «normalizar» la aparición de estas molestias y por la dificultad para acceder a un **médico especialista** que pueda esclarecer el diagnóstico.

Sobre todo, explica la doctora, «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». «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**», añade.

Además, son precisamente los casos que se inician a **edades tempranas** los que pueden llegar a convertirse en los **casos más graves**. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas lo hacen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron **antes de los 20 años**.

La enfermedad puede aparecer a cualquier edad

«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», afirma García Malo.

Por lo tanto, la recomendación es que todas las personas que experimenten **molestias en las piernas** consulten con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y **tratar de forma adecuada el trastorno**. Sobre todo cuando estas ocurren con tal frecuencia que dificultan el inicio o el mantenimiento del sueño,

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», explica la especialista.

«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.

[Abogados](#) [Abordar](#) [Adolescencia](#) [Adolescentes](#) [Aguirre](#) [Alteraciones](#)
[Ansiedad](#) [Asesinato](#) [Barça](#) [Casos](#) [Abogados](#) [Abordar](#)



Envíos desde 3,99€, entrega en el mismo día en Madrid, ver condiciones.

TOP VENTAS BLOG MARCAS QUIENES SOMOS

CONTACTO

Envío GRATIS a partir de 54€*



Onlyfarma



0

Búsqueda en catálogo



Inicio / Blog / Consejos de Salud / Día Mundial del Alzheimer: conoce los síntomas, cómo prevenirlo y sus tratamientos

Día Mundial del Alzheimer: conoce los síntomas, cómo prevenirlo y sus tratamientos

Publicado por: [Administrador Onlyfarma](#) En: [jueves, septiembre 21, 2023](#) Comentario: 0

Vistas: 8

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

21 DE SEPTIEMBRE | 2023



Cada 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer. Esta fecha fue designada como tal por la entidad Alzheimer's Disease International (ADI) en 1994, durante la inauguración de su conferencia anual celebrada en Edimburgo y con motivo del décimo aniversario de la organización.

Gracias a este día se aprovecha para concienciar a la población, informar y divulgar esta enfermedad que afecta a tantos pacientes en el mundo y que todavía sigue...

siendo de vital importancia su investigación en busca de tratamientos eficaces para curar o frenar el desarrollo de esta enfermedad neurodegenerativa.

Hoy en Onlyfarma aprovecharemos para hablar de esta enfermedad y aprender sobre sus síntomas, causas y cómo prevenirla y tratarla.

¿Qué es el Alzheimer?

El Alzheimer es un tipo de demencia que causa problemas con la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Los síntomas generalmente se desarrollan lentamente y empeoran con el tiempo, hasta que son tan graves que interfieren con las tareas cotidianas.

Las causas más probables que puedan originar esta enfermedad debido a los cambios que suceden en el cerebro pueden ser:

- **La edad (mayores de 65 años).**
- **Factores genéticos.**
- **Estilo de vida sedentarios.**
- **Falta de relaciones sociales.**
- **Factores ambientales.**

La enfermedad de Alzheimer es responsable de entre un 60 y un 80 por ciento de los casos de demencia.

Es importante aclarar que el Alzheimer no es una característica normal del envejecimiento. El factor de riesgo conocido más importante es el aumento de la edad, y la mayoría de las personas con Alzheimer son mayores de 65 años. Pero también se están diagnosticando nuevos casos en menores de 65 años a los que se le denomina Alzheimer de inicio temprano.

Esta enfermedad empeora conforme la persona que la padece va cumpliendo años.

En sus primeras etapas, la pérdida de memoria es leve, pero en la etapa final del Alzheimer, las personas pierden la capacidad de mantener una conversación y responder al entorno.

Unas 800.000 padecen la enfermedad de Alzheimer en España, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según esta sociedad científica, concentra el 60% de los casos de demencia y cerca del 30% de los casos no e diagnosticados.

A continuación, les recomendamos que vean el siguiente vídeo que resume la enfermedad y explica brevemente en qué consiste:

¿Cómo se descubrió el Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer se llama así porque en 1906, el Dr. Alzheimer notó cambios en el tejido cerebral de una mujer que había muerto de una enfermedad mental inusual. Sus síntomas incluían la pérdida de memoria, problemas de lenguaje y un comportamiento impredecible. Después de que ella falleció, el médico examinó su cerebro y encontró muchas aglomeraciones anormales (ahora llamadas placas amiloides) y marañas de fibras enredadas (ahora llamadas ovillos neurofibrilares u ovillos de tau).

Gracias a este hallazgo, hoy se sabe que esta enfermedad se caracteriza por la presencia de estas placas amiloides y ovillos neurofibrilares y también la pérdida de conexiones entre las neuronas del cerebro.

Se ha visto que incluso diez años antes de que se empiecen a manifestar síntomas en el paciente con Alzheimer, pueden estar ya formándose cambios tóxicos en el cerebro como son la formación de placas amiloides y ovillos de tau. Además se pierden conexiones neuronales porque muchas neuronas dejan de funcionar y se producirán unos cambios complejos en el cerebro que desencadenarán esta enfermedad.

Cerebro
saludable

Alzheimer
grave



El daño inicialmente parece ocurrir en el hipocampo y el lóbulo temporal, partes del cerebro que son esenciales para la formación de los recuerdos. Pero, a medida que mueren más neuronas, más partes del cerebro se ven afectadas y comienzan a encogerse. En la etapa final de la enfermedad de Alzheimer, el daño es generalizado y el tejido cerebral se ha reducido significativamente (como se puede apreciar en la imagen).

Síntomas de la enfermedad de Alzheimer

El síntoma más característico de esta patología suele ser la pérdida de memoria y esto se le denomina deterioro cognitivo leve y afortunadamente no ocasiona problemas en su vida diaria.

En función del desarrollo de la enfermedad y la etapa en la que se encuentre el paciente se tendrán unos síntomas diferentes:

1. Enfermedad de Alzheimer leve

A medida que la enfermedad progresa, los pacientes empiezan a manifestar una **mayor pérdida de memoria** y otras **dificultades cognitivas**. Por ejemplo:

- **Caminar y perderse.**
- **Dificultad para gestionar el dinero y pagar .**
- **Demorar más tiempo para realizar tareas cotidianas.**
- **Repetir preguntas.**

- **Cambios en la personalidad y el comportamiento.**

Normalmente en esta etapa se suele diagnosticar la enfermedad.

2. Enfermedad de Alzheimer moderada

En esta etapa, se produce daño en las áreas del cerebro que controlan el lenguaje, el razonamiento, el pensamiento consciente y el procesamiento sensorial, como la habilidad para detectar correctamente los sonidos y los olores.

Además, la pérdida de memoria y la confusión empeoran, y las personas comienzan a tener problemas para reconocer a sus familiares y amigos.

Es posible que no puedan aprender cosas nuevas, realizar tareas de varios pasos como vestirse, o enfrentar situaciones nuevas.

También, **las personas en esta etapa pueden tener alucinaciones, delirios y paranoia, y también pueden comportarse de manera impulsiva.**

3. Enfermedad de Alzheimer grave

En última instancia, las placas y los ovillos se extienden por todo el cerebro, y el tejido cerebral se reduce considerablemente.

Las personas en la etapa grave de la enfermedad no pueden comunicarse y dependen por completo de otros para su cuidado. En esta etapa avanzada, es posible que la persona pase en cama la mayor parte o todo el tiempo mientras el cuerpo se va deteriorando.

Medidas para prevenir el Alzheimer

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo. Aunque no existe una cura definitiva para esta enfermedad, se ha demostrado que tomar medidas preventivas puede reducir el riesgo de desarrollarla o retrasar su inicio. A continuación, enumeramos algunas recomendaciones que pueden ayudar a prevenir esta enfermedad:

- **Mantén una Mente Activa:** El entrenamiento mental regular puede ayudar a fortalecer las conexiones entre las células cerebrales y estimular el crecimiento de nuevas neuronas. Actividades como resolver rompecabezas, crucigramas, sopas de letras, jugar a juegos de mesa estratégicos o aprende...

nuevas habilidades (como tocar un instrumento musical o hablar un nuevo idioma) son excelentes maneras de mantener tu mente activa.

- Realiza Ejercicio Físico: El ejercicio regular no solo beneficia a tu cuerpo sino también a tu cerebro. Se ha demostrado que el ejercicio cardiovascular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, mejora la circulación sanguínea, lo que a su vez aumenta el flujo de sangre al cerebro. Esto puede ayudar a mantener las células cerebrales saludables y reducir el riesgo de demencia.
- Controla tu Presión Arterial y Colesterol: La hipertensión arterial y los niveles elevados de colesterol pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular, lo que a su vez está vinculado con un mayor riesgo de Alzheimer.
- Lleva una Dieta Saludable: Una dieta rica en antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales puede ayudar a proteger el cerebro. El consumo de alimentos como frutas y verduras frescas, pescado rico en ácidos grasos omega-3, nueces y aceite de oliva puede tener un efecto positivo en la salud cerebral. Se recomienda evitar el consumo excesivo de azúcar y grasas saturadas.
- Controla el Estrés: El estrés crónico puede tener un impacto negativo en la salud cerebral. Aprende técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga o la respiración profunda. Estas prácticas pueden reducir la inflamación en el cerebro y mejorar la salud mental en general.
- Socializa y Mantén Relaciones Sociales: El aislamiento social y la soledad pueden aumentar el riesgo de enfermedades cognitivas. Mantener relaciones sociales activas y participar en actividades sociales puede estimular el cerebro y proporcionar apoyo emocional.
- Duerme Suficiente: El sueño es esencial para la consolidación de la memoria y la función cognitiva. Asegúrate de obtener suficiente descanso de calidad, ya que la falta de sueño crónica puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo.
- Evita el Consumo Excesivo de Alcohol y el Tabaco: El consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo crónico están relacionados con un mayor riesgo de Alzheimer. Limita o elimina estos factores de riesgo para proteger tu salud cerebral.
- Realiza revisiones médicas periódicas para detectar y tratar cualquier condición médica que pueda aumentar tu riesgo de Alzheimer, como la diabetes o la apnea del sueño.
- Estimula tu Creatividad: Participar en actividades creativas como la pintura, la escritura, la música o la jardinería puede estimular el cerebro y promover la neuroplasticidad.

Tratamientos del Alzheimer

La comunidad científica sigue luchando e investigando por lograr tratamientos eficaces que lleguen algún día a curar y erradicar esta enfermedad tan devastadora.

Desafortunadamente todavía no podemos decir que exista un tratamiento que cure la enfermedad, únicamente existen tratamientos que evitan la progresión de la enfermedad y ayudan a frenar el deterioro cognitivo.

Entre los tratamientos más novedosos que parecen dar buenos resultados destaca Aducanumab, un fármaco que ha demostrado eficacia en la eliminación de las placas amiloides, una de las características de la enfermedad de Alzheimer en el cerebro, reduce el deterioro cognitivo y funcional en las personas que viven con el Alzheimer temprano.

Hoy en día se utilizan tratamientos para retrasar todo lo posible el empeoramiento de los síntomas de demencia y mejorar la calidad de vida de estos pacientes y sus cuidadores. No obstante, esperamos que aparezcan nuevos fármacos más específicos y eficaces para tratar esta enfermedad tan importante.

En conclusión, celebrar el Día Mundial del Alzheimer nos sirve para tomar conciencia de esta enfermedad y aprovechar para tomar medidas que nos ayuden a tener una mente sana a lo largo de la vida. Al incorporar hábitos saludables en tu rutina diaria, puedes reducir significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad devastadora y promover una mejor calidad de vida en general. Recuerda que siempre es importante consultar a un profesional de la salud para obtener orientación personalizada sobre la prevención del Alzheimer y su diagnóstico precoz.

Desde Onlyfarma esperamos que este artículo os haya sido útil, recordad que siempre estamos disponibles para resolver cualquier duda o pregunta acerca del Alzheimer aconsejarte qué productos son mejores para tu caso particular a través de nuestro whatsapp o teléfono, estaremos encantados de atenderte.

ESCRITO POR:

María Suárez Santillán



Licenciada en Farmacia por la [Universidad Complutense de Madrid](#).

Colegiada número **21421** del [Colegio Farmacéutico de Madrid](#).

SOBRE MI:

Licenciada en Farmacia desde Marzo 2014, desde el inicio de la carrera he sentido atracción por la atención farmacéutica y ofrecer un trato personalizado al paciente. Asisto regularmente a cursos y formaciones organizados por el COFM, CSIF y la plataforma Mi Farma Formación para

estar al día en las últimas tendencias y avances.

Desde el año 2019 formo parte del [equipo de Onlyfarma](#) y puedes encontrarme atendiendo a nuestros pacientes en la oficina de farmacia en la Calle Campiña 12 de Madrid.

Estoy entusiasmada por poder ofrecer información y consejos en nuestro blog a pacientes que quieran alcanzar un estilo de vida más saludable, o simplemente conocer más sobre algún tema relacionado con la salud.

Además de mi formación general en farmacia, he desarrollado una especialización en dermofarmacia. Me encanta trabajar con pacientes que tienen problemas de piel y ayudarlos a encontrar soluciones eficaces y seguras para sus necesidades. He estudiado en profundidad los productos y tratamientos y cómo pueden afectar a diferentes tipos de piel. Me siento altamente capacitada para ayudar a mis pacientes a encontrar los productos y rutinas adecuadas para sus problemas dermatológicos y trabajar con ellos para lograr los resultados deseados.

En la misma categoría

- [Evita las trombosis y el síndrome de la clase turista este verano de 2023](#)
- [Practica el power walking para mejorar la salud y la forma física](#)
- [Cómo evitar la diarrea del viajero este verano de 2023](#)
- [Síndrome del intestino irritable \(SII\) cuáles son sus tratamientos más eficaces.](#)
- [Descubre cómo prevenir y tratar las hemorroides](#)

Relacionados por Etiquetas

Comentarios

✓ Sin comentarios en este momento!

Deje su comentario

SALUD

Hasta dos millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España

— Hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar



REPÚBLICA/EUROPA PRESS

22 de septiembre 2023

Actualizado: 22 de septiembre 2023, 11:58h



— PIXABAY | Imagen de unas piernas y unos pies.

Hasta dos millones de personas podrían padecer el síndrome de la [piernas inquietas en España](#); así se estima que afecta a un 10 por ciento de la población adulta y hasta un 4 por ciento de los niños y adolescentes, y **hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar**, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Este sábado, **23 de septiembre**, es el **Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas**, un trastorno neurológico -también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom- caracterizado por provocar en los pacientes la **necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor** que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Además, los



"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", añade.

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. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con **"normalizar" la aparición de estas molestias** y por la dificultad para acceder a un médico especialista que pueda esclarecer el diagnóstico.

Sobre todo, explica la doctora, "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". "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", añade,

Además, son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

"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**", afirma García Malo.



ocurren con la frecuencia que afectan a miles de personas. Para el mantenimiento del sueño, consulten con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y tratar de forma adecuada el trastorno.

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".

Temas similares por...

Salud



a golpe de bit



A GOLPE DE BIT

Vive tu cerebro

25/09/2023 29:26

Eliminar el estrés y tener una actitud positiva ante la vida, así como usar de forma moderada el uso de pantallas, son algunas recomendaciones para tener un cerebro sano. Con motivo de la **Semana del Cerebro**, organizada por la SEN, la **Sociedad Española de Neurología**, visitamos en Madrid **el autobús del cerebro** y conocemos **algunas claves para prevenir enfermedades neurológicas o neurodegenerativas**. Nos acompañan el vicepresidente de SEN, **Jesús Porta**, neurólogo experto en migrañas, y el portavoz de SEN, **David Pérez**, neurólogo especialista en alzhéimer.

-29:26

IR AL DIRECTO

A GOLPE DE BIT
Vive tu cerebro

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

Síndrome de las piernas inquietas, esa necesidad irresistible de mover las piernas: causas, síntomas y trat...

Soledad López

9–12 minutos

Las piernas inquietas provocan un hormigueo, picor y desazón; o como si tuvieras bichitos o un burbujeo en el interior de las piernas.

- [Qué síntomas provoca el síndrome de las piernas inquietas](#)
- [Cómo afectan las piernas inquietas al sueño](#)
- [Cómo afectan las piernas inquietas a la vida personal y social](#)
- [Qué causa el síndrome de las piernas inquietas](#)
- [Medidas para controlar las piernas inquietas](#)
- [Tratamientos para el síndrome de las piernas inquietas](#)

El síndrome de las piernas inquietas es **uno de los trastornos del movimiento más comunes**. Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en España, al menos unos **2 millones de personas padecen esta enfermedad crónica**.

Un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad **en la infancia o en la adolescencia**. En Europa, se estima que **entre un 5 y un 10%**

de la población adulta y entre un 2 y un 4% de los adolescentes la padecen.

Entre los **27 y los 40 años es cuando se producen la mayoría de casos** y afecta el doble a las mujeres que a los hombres. Además, hasta un **20% de los pacientes sufren una forma grave de esta enfermedad**. En los casos graves los síntomas suelen empezar antes de los 20 años.

A pesar del nivel de afectación, el síndrome de las piernas inquietas es una enfermedad **insuficientemente diagnosticada**.

La SEN apunta que hasta un 90% de los afectados podría estar sin diagnosticar. Y pueden pasar hasta 10 años hasta que se realiza un diagnóstico correcto de esta enfermedad.

El [Dr. Oscar Larrosa Gonzalo](#), **neurofisiólogo y coordinador de la Unidad Medicina del Sueño** en MipSalud Madrid, es experto en el síndrome de piernas inquietas y asegura que esta enfermedad es todavía *"una gran desconocida para muchas personas, lo que genera incomprensión, y en ocasiones no está bien tratada, por lo que los síntomas pueden intensificarse aún más"*.

Qué síntomas provoca el síndrome de las piernas inquietas

Los afectados definen las piernas inquietas como un **hormigueo, picor, desazón, inquietud, presión o tensión interna**; o como si tuvieras bichitos o un burbujeo en el interior de las piernas, en especial de rodilla hacia abajo, que **te obliga a moverlas irremediabilmente** (estirarlas y encogerlas, patear, frotarlas la una contra la otra...) cuando estás en reposo, ya sea sentado o tumbado.

Tanto es así que cuando la molestia aparece **te empuja con frecuencia a levantarte y andar** para aliviarlo. Y eso **puede pasarte durmiendo**, en una reunión de trabajo o viendo una película en el cine.

cómo afectan las piernas inquietas al sueño

El síndrome de las piernas inquietas tiene **un ritmo circadiano nocturno**, de forma que las molestias **aumentan a partir de la tarde noche**. *"Los síntomas pueden aparecer a las 7 de la tarde mientras estás sentado en el sofá y repetirse de forma intermitente hasta las 4 de la mañana. En algunas personas aparece después de comer y no se pueden ni sentar. **Es una molestia muy continua y muy problemática que afecta a la calidad del vida del paciente**",* explica el Dr. Larrosa, socio de honor de la Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI).

La intensidad de la enfermedad puede ser variable, pero cuando es moderada o severa afecta mucho a la **calidad sueño**.

"Este trastorno con frecuencia machaca el sueño ya que las sensaciones desagradables en las piernas y las habituales sacudidas involuntarias y periódicas de las piernas despiertan al enfermo. De hecho, la principal causa de que acudan al médico es que duermen fatal. **Tienen una calidad del sueño muy deficiente**. Además, aunque estén agotados no tienen sueño de día, con lo que no compensan el sueño perdido con siestas",

asegura le especialista en Medicina del Sueño y piernas inquietas.

El insomnio secundario no solo se traduce en fatiga diurna, también aumenta el riesgo de enfermedades asociadas a un

descanso nocturno deficiente como **la obesidad, la hipertensión, la diabetes o problemas cardiovasculares.**

Cómo afectan las piernas inquietas a la vida personal y social

Si los problemas de sueño son **la principal consecuencia física patológica del síndrome de piernas inquietas**, a nivel psicológico y emocional también tiene consecuencias negativas:

- **La pareja se resiente.** Obviamente, el que sufre en primera persona los síntomas de la enfermedad es el enfermo, pero la pareja también lo vive de cerca y puede afectar a su descanso. Y es lógico porque las sacudidas involuntarias de las piernas y el levantarte constantemente de la cama puede fácilmente despertar a la pareja. Por eso, tal y como explica Larrosa, **"muchas veces acaban durmiendo en habitaciones separadas"**.
- **Hay incompreensión por parte del entorno familiar.** *"La gente con la que convive el afectado no suele entender cómo es posible que no pueda estarse quieto. Cuesta comprender que se trata de una enfermedad, que no lo hace porque quiere, y eso puede originar tensiones"*, afirma.
- **Puede provocar problemas laborales.** *"Si tienes una reunión a media tarde ¿cómo explicarle a tu jefe que vas a tener que levantarte varias veces? Puedes decir que vas al baño..., pero si se repite resulta angustiante para el enfermo"*, dice Larrosa.
- **Afecta también al ocio.** *"Cenar por la noche con amigos o ir a un cine o un teatro de noche también es un auténtico problema porque puede resultar imposible permanecer sentado durante un tiempo"*, asegura.

- **Los viajes largos en avión o en tren** también *"pueden ser un infierno porque no aguantan mucho tiempo quietos"*, concluye.

Qué causa el síndrome de las piernas inquietas

El síndrome de piernas inquietas tiene una base muy genética que provoca una dificultad en el transporte del hierro al sistema nervioso central (cerebro y médula espinal).

Cuando al sistema nervioso central no le llega bien el hierro, se alteran algunos aspectos funcionales de ciertos neurotransmisores como la dopamina, lo que desencadena los molestos síntomas.

Con frecuencia, **si la carga genética es alta**, se trata de una enfermedad altamente hereditaria y de **aparición más temprana**. Cuando dicha **carga genética es menor**, la **enfermedad aparece más tarde** y en ocasiones pueden coexistir **factores o enfermedades** que pueden sumarse a esa base genética y **contribuir a desencadenar el trastorno**. Los que tienen mayores evidencias científicas son:

- **Problemas en el metabolismo del hierro.** Unos niveles de ferritina bajos, la proteína encargada del transporte del hierro, o del mismo hierro en sangre, favorece la aparición de piernas inquietas en alguien predispuesto. Una causa muy habitual de ello es la presencia de sangrados crónicos, incluyendo menstruaciones abundantes.
- **El embarazo.** Es una etapa en la que el organismo demanda más hierro.
- **La insuficiencia renal avanzada.** También puede afectar al metabolismo del hierro.
- **Algunos medicamentos:** Determinados antidepresivos,

antihistamínicos sedantes para reacciones alérgicas o que se incluyen en fórmulas anticatarrales, fármacos antipsicóticos, para problemas de náuseas o vómitos... *"Muchos de estos fármacos, interfieren en el funcionamiento de neurotransmisores implicados en la enfermedad, lo que puede acelerar, provocar o empeorar el problema"*, afirma el especialista.

- **Intolerancia al gluten o a la lactosa.** Los trastornos que afectan a la absorción intestinal de nutrientes también pueden influir en personas predispuestas.

medidas para controlar las piernas inquietas

Cuando el síndrome es leve, el Dr. Larrosa recomienda una serie de medidas de estilo de vida que pueden ser suficientes para aliviar las molestias:

- **Es clave poner en práctica una buena higiene del sueño.** Ir a dormir y levantarse cada día a la misma hora, dejar pasar dos horas tras la cena antes de dormir, no usar dispositivos electrónicos en las horas finales de día...
- **Realizar ejercicio de piernas moderado a media tarde.** Puede ayudar a reducir el problema. *"No hay que olvidar que es tan malo no hacer nada de ejercicio de piernas como hacerlo muy intenso"*, insiste Larrosa.
- **Evitar el alcohol y la cafeína,** sobre todo por la tarde-noche.
- **Controlar a través de analíticas el metabolismo del hierro y los niveles de vitamina D, vitamina B12 y ácido fólico.** Pueden tomarse suplementos si hay carencia pero siempre bajo supervisión médica.
- **Los masajes y los baños de piernas** tanto fríos como

calientes ayudan a calmar los síntomas.

- **Tener la mente entretenida con actividades concretas en periodos de molestias.** De esa forma, asegura Larrosa, prestaremos menos atención a los síntomas.

Tratamientos para el síndrome de las piernas inquietas

Cuando las medidas anteriores no son suficientes **existen medicamentos para controlar el síndrome de piernas inquietas.** En este sentido, es muy importante **ponerse en manos de un especialista** que conozca bien la enfermedad porque algunos de los fármacos indicados para esta afectación pueden incluso empeorar el problema si no se recetan en las dosis adecuadas. Actualmente, estos son los tratamientos más habituales que se utilizan para las piernas inquietas:

- **Moduladores de los receptores de la dopamina** (agonistas de los receptores dopaminérgicos). *"Funcionan bien, pero también deben prescribirse bien. Si se usan en dosis demasiado altas y a horarios inadecuados pueden agravar la enfermedad"*, advierte Larrosa.
- También se usan con frecuencia los **agonistas alfa 2 delta**, eficaces también contra el dolor neuropático. Aumentan el sueño profundo y con frecuencia controlan las piernas inquietas, aunque **a veces no se toleran bien.**

En casos muy graves que no responden adecuadamente a fármacos, se están desarrollando estrategias novedosas que están dando buenos resultados en muchos casos, como son las **inyecciones de hierro intravenoso y la estimulación magnética transcraneal repetitiva.**

Una ayuda para los enfermos

La [Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas](#) (AESPI) se fundó en 2004 con el fin de dar apoyo a las personas que sufren el síndrome de piernas inquietas.

- **Su objetivo es fomentar la investigación** y divulgar todos los aspectos relativos a la enfermedad, sus posibles soluciones terapéuticas, así como sus múltiples aspectos sociales y jurídicos.
- En definitiva, un acercamiento a todo aquel que necesite **información del Síndrome de Piernas Inquietas**.
- [Insomnio](#)

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

Qué es la narcolepsia o dormirse en cualquier sitio

Pablo Cubí del Amo

6-7 minutos

Dormirse en el cine o en una reunión no es tan extraño y puede resultar hasta motivo de broma para tus acompañantes. Si uno se duerme conduciendo o al borde de un precipicio ya no tiene nada de gracia.

Este es el drama de los narcolépticos, **una enfermedad neurológica (que no mental), como puede ser el [párkinson](#) o la [epilepsia](#).**

Las **conexiones neuronales** no se establecen adecuadamente y quien lo sufre **tiene una mala gestión del sueño**.

Se considera una **enfermedad rara**, que solo afecta a unas 20-60 personas por cada 100.000.

Los SÍNTOMAS DE LA NARCOLEPSIA

El síntoma más conocido y habitual son esas **súbitas señales de somnolencia diurna** en sus primeros momentos. Esta sensación de somnolencia puede ser momentánea o de varios minutos. También puede ser irrefrenable, **te quedas dormido al momento** o de forma progresiva.

Además pueden darse alguno de estos síntomas, aunque no aparecen siempre ni tampoco todos. La [cataplejía](#) (o cataplexia)

es el más común.

- **Cataplejía:** son ataques en que la persona parece como desmayada pero está consciente. **Pierde la fuerza en varios o todos los músculos.** Va de una debilidad en las piernas a caer en redondo. **Lo provocan emociones intensas:** normalmente risa, sorpresa o enfado. Así te puede pasar al sentirte extasiado ante un paisaje muy bonito.
- **Parálisis del sueño y alucinaciones** durante el inicio o al despertarse. Pueden ser sensaciones auditivas, visuales o hasta táctiles, aunque **la persona es consciente de que aquello no es real.** Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), esto les ocurre al 20% de los afectados.
- **Una calidad del sueño alterada.** La mitad de los pacientes tienen dificultad para dormir bien por la noche, advierte la SEN.
- Otros problemas no relacionados con el sueño: **visión borrosa, alteraciones del estado de ánimo o trastornos de la alimentación,** entre otros.

Todo ello **provoca, además, problemas de memoria hasta en un 50%** de los afectados.

"Los pacientes pueden tener problemas para concentrarse y también puede verse influida la velocidad de procesamiento de la información y las funciones ejecutivas, sobre todo la fluidez verbal", advierte la **doctora Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

LA MITAD de casos ESTÁ SIN TRATAR

Según el Instituto Europeo del Sueño, más de la mitad de las personas que sufren narcolepsia no conocen aún esta

situación, ya que la presentación de sus **síntomas se realiza de forma gradual**. Aunque es poco habitual que, pasados entre 4 y 6 años desde el inicio de los síntomas, la progresión continúe.

- *"Es muy común que los pacientes no consulten hasta que los síntomas no han adquirido cierta gravedad. Hay muchos que aunque comienzan sus síntomas en la adolescencia no son diagnosticados y tratados adecuadamente hasta la edad adulta"*, advierte la doctora Fernández.
- *"En ocasiones **los retrasos en el diagnóstico pueden ser superiores a los 10 años**"*, señala la especialista de la SEN.
- **Pero no hay que olvidar que dar con el diagnóstico de manera precoz es fundamental**, pues puede ayudar a minimizar los efectos.

Según la **doctora Mercedes Álvarez, neurofisióloga del Hospital Sagrado Corazón de Sevilla**, *"un factor fundamental para distinguirlo de otros problemas causados por un mal descanso, como [las apneas del sueño](#), es que **el narcoléptico entra en la fase REM (una fase del sueño en que mueves continuamente los ojos) instantáneamente en cuanto se duerme"**.*

Lo normal, en un proceso de sueño habitual, es que pase un tiempo y pasemos por **varias fases de sueño antes de llegar a la fase REM**.

Cuando se sospecha de esta patología hay que acudir a una **Unidad del sueño** donde te harán un estudio en profundidad para saber si, efectivamente, se trata de narcolepsia.

NO SE CONOCE SU ORIGEN

Los científicos aún **no han dado con la causa concreta** y exacta que provoca que alguien sufra narcolepsia. De hecho, hasta principios de este siglo, no se tenían prácticamente pistas.

Hoy se sabe que **hay un gen que al verse alterado, provoca narcolepsia**. Este gen deja de emitir un neurotransmisor (una señal) que tendría que funcionar de despertador del cerebro y que no lo hace.

*“El **origen genético** está detrás de la mayor parte de casos que nos encontramos”, dice la doctora Álvarez.*

De todas formas, no es la única explicación que se baraja. Hay factores ambientales que **han sido relacionados con esta enfermedad como la menstruación, el estrés o algún traumatismo craneal**. También se ha involucrado al sistema inmunitario.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Si sabes que **en la familia ha habido algún caso**, la mejor opción es someterse a las correspondientes pruebas para diagnosticarlo y mirar de prevenir o compensar los efectos de este trastorno.

Los ya diagnosticados pueden seguir una serie de **hábitos para mejorarla**. *“Se ha comprobado que **una pequeña siesta es muy efectiva**”, explica la neurofisióloga.*

Frente a otros tipos de problemas de sueño, que necesitan más tiempo de descanso y éste no es reparador, el narcoléptico tiene bastante con **unos minutos de siesta**.

Seguir unas pautas de sueño, yendo a dormir a la misma hora y no tomando excitantes, ayudará a controlar el problema.

NO TIENE CURA, PERO SE TRATA

Lo cierto es que, aunque se ha avanzado en la investigación y los tratamientos de esta enfermedad, no existe aún la cura definitiva.

Los medicamentos que se emplean en la narcolepsia son genéricos pero **pueden ser eficaces en la mayoría de casos**, aunque no en todos.

El otro problema es que **son caros y que su posología es molesta**, pues se ha de poner la alarma y despertarse a mitad de la noche para tomar una dosis. *“A la mayoría de pacientes que tratamos con estos fármacos les solucionamos el problema”*, tranquiliza la doctora Álvarez.

En España se calcula que puede haber unas 25.000 personas con narcolepsia en alguno de sus grados. Cifras similares al resto de Europa, **entre 3 y 5 personas por cada 10.000 habitantes**.

- [Cansancio](#)
- [Insomnio](#)

Los autobuses de la Semana del Cerebro recorren España

Por REDACCIÓN SENIOR 50 - 22/09/2023



Del 25 al 29 de septiembre de 2023, y con el lema “Vive tu cerebro”, celebramos la 15ª edición la Semana del Cerebro, una iniciativa impulsada por la Sociedad Española de Neurología, **SEN**, con el objetivo de concienciar sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 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 en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad, mientras que otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, o la esclerosis.

Una realidad ante la que la Sociedad Española de Neurología, SEN, pone en marcha la **Semana del Cerebro 2023**, una iniciativa de comunicación social para la divulgación de la Neurología y los temas neurológicos, y para concienciar a la población de la necesidad de cuidar el cerebro. Bajo el lema: “**Vive tu cerebro**” la SEN enseñará diferentes técnicas para **ejercitar el cerebro** a través de un autobús que recorrerá cinco de las principales ciudades españolas, donde diferentes profesionales ofrecerán a la población consejos

básicos y las mejores técnicas para ejercitar el cerebro.



El autobús visitará las ciudades de Madrid (25 de septiembre), Toledo (26 de septiembre), Cáceres (27 de septiembre), Zamora (28 de septiembre) y Logroño (29 de septiembre). En cada autobús, el ciudadano encontrará tres zonas diferentes: zona de pruebas diagnósticas, zona audiovisual e informativa y zona de pruebas de agilidad mental.

También se han programado conferencias-coloquio en distintos centros y colegios, donde los neurólogos realizarán presentaciones enfocadas al público infantil con el objetivo de hacer extensible la celebración de esta semana entre los más pequeños.

Un espacio en el que los neurólogos recordarán a los ciudadanos de estas ciudades que el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo y que para que funcione correctamente hemos de cuidarlo. En este sentido, los profesionales recomiendan realizar actividades que estimulen la actividad cerebral, evitar los tóxicos, potenciar las relaciones sociales y afectivas, dormir ocho horas diarias, eliminar el estrés y mantener una actitud positiva, controlar los factores de riesgo cardiovascular,

proteger el cerebro frente a las agresiones físicas y seguir una dieta equilibrada, entre otros consejos.



La campaña de la Semana del Cerebro 2023 cuenta con la participación de asociaciones de pacientes y sociedades autonómicas de Neurología, autoridades y personalidades, así como con el patrocinio de Angelini Pharma y Novartis y la colaboración de Canon Medical Systems, Kern Pharma, Lilly, Lundbeck, Megastar y Stada.

REDACCIÓN SENIOR 50

<https://www.senior50.com>

SHOW ESPAÑA

(/)

REINA SOFÍA

LA REINA SOFÍA MARCA SU IMPRONTA EN MÁLAGA PESE A LO QUE DIGA LETIZIA

En su mejor momento.

(whatsapp://send?text=La+Reina+Sof%C3%ADa+marca+su+impronta+en+M%C3%A1laga+pese+a+lo+que+diga+Letizia
(https://telegram.me

/share
/https:
url=https:
www.show.com.es
www.show.com.es
show/2023
show/2023
9/22/la-
9/22/la-
reina-
reina-
sofia-
sofia-
ma-
ma-
su-
su-
impronta-
impronta-
en-
en-
malaga-
malaga-
pese-
pese-
to-
to-
que-
que-
diga-
diga-
letizia-
letizia-
2023.html)
2023.html)



Reina Sofía
(/ / fotografias/fotosnoticias/2023/9/21/146455.jpg)



Por Soledad Corzo Cano (/ autor/soledad-corzo-cano.html)

SHOW ()

viernes, 22 de septiembre de 2023 · 03:30

La **Reina Sofía** (84 años) viene siendo noticia en lo que respecta a sus apariciones públicas y a la agenda que está llevando a cabo como representante de Zarzuela. Con la Reina Letizia más liberada de sus compromisos como madre, ya que sus hijas se encuentran concentradas en sus formaciones académicas y militares, se suponía que la madre del Rey Felipe dejaría de lado algunas citas. Sin embargo, existen algunas cuestiones, que más allá de la decisión que se tome desde la Casa Real, requieren de la presencia de la monarca.

Tras un largo receso vacacional, en donde la madre del Rey Felipe disfrutó de la compañía de su hermana Irene de Grecia, dejó en claro que todavía tiene el entusiasmo necesario como para seguir el ritmo de los compromisos institucionales. En esta oportunidad, la esposa del Rey Juan Carlos se trasladó a Málaga para presidir una cita muy importante.



La Reina Sofía sigue cumpliendo con su agenda. Fuente: (Instagram)

La Reina Sofía reaparece en una cita muy importante

El Auditorio Edgar Neville de la Diputación de Málaga fue el escenario en el que la Reina Emérita (<https://www.show.com.es/show/2023/9/20/la-reina-sofia-se-cobra-venganza-de-letizia-con-la-inesperada-bendicion-de-felipe-39145.html>) se presentó para formar parte de la inauguración oficial del **III Congreso Internacional sobre Investigación e Innovación en Enfermedades Neurodegenerativas**. Desde el 21 hasta el 23 de septiembre se celebra este evento, que además coincide con el Día Internacional del Alzheimer. Vale aclarar que, por su parte, la Reina Letizia participó en otro evento relacionado con la salud, pero a miles de kilómetros de distancia.



La Reina Sofía le brinda prestigio a este evento con su presencia. Fuente: (Instagram)

La presencia de la madre de la Infanta Cristina (https://es.wikipedia.org/wiki/Sof%C3%ADa_de_Grecia) en este evento era primordial, ya que desde 2013 se encuentra brindando colaboración a través de la fundación que lleva su nombre junto con la Fundación CIEN, CIBERNED y la Sociedad Española de Neurología. Estos encuentros tienen como objetivo acercar a la sociedad los avances en la investigación relacionada con el

Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.



La Reina Sofía siempre mostró interés por este tipo de temáticas. Fuente: (Instagram)

La **Reina Sofía** mostró lo mejor de sí en esta última aparición pública, dejando en claro que se encuentra no solo predispuesta a seguir con sus actividades, sino que también **no piensa dejar de lado algunos compromisos que ya llevan su huella**. Siempre sonriente y mostrando el gran interés que le generan estas temáticas, la monarca vuelve a ubicarse en las portadas de todos los medios de comunicación.

La Reina Sofía no piensa dar un paso al costado

A pesar de las intenciones de su nuera, la **Reina Sofía** dejó en claro que le resulta imposible desmarcarse de ciertos compromisos y piensa mantenerse muy firme en este sentido. Por su parte, la Reina Letizia se mantiene tenaz en su objetivo de recuperar su lugar.

MÁS DE

[REINA SOFÍA \(/TEMAS/REINA-SOFIA-7.HTML\)](#)

OTRAS NOTICIAS

(/show/2023/9/22/rocio-jurado-fue-quien-alerto-raphael-de-lo-que-podia-terminar-por-alejalo-de-natalia-figueroa-39229.html)



logo

Vademecum (/)

Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (Es)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230921-M+acute+s+de+setecientas+mil+personas+en+Espa+ntilde+a+sufren+Alzheimer_18647)

Última Información
Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230921-M+acute+s+de+setecientas+mil+personas+en+Espa+ntilde+a+sufren+Alzheimer_18647)

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

Más de setecientas mil personas en España sufren Alzheimer

VADEMECUM - 21/09/2023 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria_11-1)

El Alzheimer o enfermedad del olvido es la causa del 75% de las demencias. En el Día Mundial del Alzheimer se trata de concienciar sobre esta enfermedad, que afecta no solo a los pacientes sino también a los cuidadores directos y familiares.

De acuerdo con los estudios realizados en España, la prevalencia de esta enfermedad ronda el 0,05% entre las personas de 40 a 65 años; 1,07% entre los 65-69 años; 3,4% en los 70-74 años; 6,9% en los 75-79 años; 12,1% en los 80-84; 20,1 en los 85-89; y 39,2% entre los mayores de 90 años. Unas 800.000 padecen la enfermedad de Alzheimer en España, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En 2050 el número de enfermos se habrá duplicado y se acercará a los dos millones de personas.

El Dr. Javier López del Val, neurólogo de la Clínica HLA Montpellier, explica los factores de riesgo de esta enfermedad y cómo prevenir o retrasar su aparición.

P: ¿Qué es el Alzheimer y cuáles son los primeros síntomas?

Dr. López del Val: Es una enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta por un deterioro progresivo de la memoria con otro tipo de trastornos acompañantes como dificultad en el lenguaje y dificultad en la manipulación en las funciones ejecutivas, lo que condiciona una gran interferencia en las actividades de la vida diaria de la persona y siempre de forma progresiva y evolutiva.

Afecta a un 2 % de las personas mayores de 65 a 70 años, entre el 20 y el 30 % de los mayores de 85 años y es la principal causa de dependencia y por supuesto de consumo de recursos sanitarios. En Zaragoza la prevalencia en sujetos mayores de 65 años es del 6% y en nuestro país constituye el 80% de las demencias. El Alzheimer representa la cuarta causa de muerte en países industrializados, la incidencia es exponencial con la edad y predomina en el sexo femenino.

En cuanto a los criterios DSM-IV para el diagnóstico de demencia destacan el deterioro de la memoria y alguna de las siguientes alteraciones: afasia, apraxia, agnosia, deficiencia en funciones ejecutivas, etc. Las alteraciones previas tienen una intensidad suficiente como para repercutir en el desarrollo de las actividades ocupacionales y/o sociales, representan un deterioro con respecto a la capacidad previa en esas funciones y no aparecen exclusivamente durante un síndrome confusional agudo.

Los diez signos de alarma que nos hacen pensar en la enfermedad de Alzheimer son: pérdida de memoria que afecta a la capacidad laboral, dificultad para llevar a cabo tareas familiares, problemas con el lenguaje, desorientación en tiempo y lugar, juicio pobre o disminuido, problemas con el pensamiento abstracto, cosas colocadas en lugares erróneos, cambios en el humor o en el comportamiento, cambios en la personalidad y pérdida de iniciativa.

P: Además de la predisposición genética, ¿cuáles son los principales factores de riesgo para desarrollar Alzheimer?

Dr. López del Val: En primer lugar, debemos explicar cuáles son los mecanismos por los que se desarrolla la enfermedad. En el cerebro del paciente se produce una hiperfosforilización (rápido metabolismo) de una proteína llamada TAU, que contribuye a la muerte neuronal con su liberación acumulándose en el líquido cefalorraquídeo (LCR). Este acumulo TAU contribuye a la formación de unas placas denominadas "amiloides" y a una disminución de la proteína Beta-amiloide (AB42) también en el LCR. Cuanto más disminuye la AB42 y más aumenta la TAU en el paciente, más deterioro cognitivo se producirá.

Los estudios de Kaj-Blennow en Suecia (1995) y de Schenk en Atenas (1995) nos indicaban que analizando el LCR podría encontrarse una disminución de la AB42 y un incremento de la TAU-T y TAU-B, considerándolos como biomarcadores de la enfermedad.

Existe una serie de factores de riesgo que aumentan las posibilidades de desarrollar una demencia, como: factores vasculares (hipertensión, arteriosclerosis, ictus, lesiones en la sustancia blanca cerebral, etc.), edad (va produciendo un estrés oxidativo y daño en las mitocondrias neuronales), factores genéticos, depresión (que se acompaña de una disminución de los niveles de dopamina y serotonina), otras alteraciones metabólicas (diabetes, etc.) y la propia apoptosis (muerte celular) por atrofia cerebral.



Dr. Javier López del Val, neurólogo HLA Montpellier

P: ¿Sólo existe un tipo de pérdida de memoria?

Dr. López del Val: Por supuesto que no. Hay varios y es obligación del neurólogo llegar a diferenciarlos: el olvido benigno de la vejez, el trastorno de la memoria asociado a la edad, el deterioro cognitivo leve, el deterioro cognitivo primario (Tipo: E.A, frontotemporal, difásico...), el deterioro cognitivo secundario (Tipo: Vascular, traumático, tumoral...) o el deterioro cognitivo mixto, entendiendo por deterioro cognitivo demencia degenerativa.

P: ¿Cómo se diagnostica esta enfermedad? ¿Cuáles son los aspectos evaluados por el médico y qué pruebas se realizan?

Dr. López del Val: Ante las simples quejas de memoria, se recomienda hacer un screening con la historia clínica, los antecedentes cognitivos (escolaridad, actividades de la vida diaria, etc.), un test cribado (mini-mental test, foto-test, eurotest, T@M, test del reloj, FVS, etc.), protocolo estudio deterioro cognitivo (hemograma, velocidad de sedimentación globular), bioquímica (perfil glucémico, hepático, renal, lipídico, iones, TSH, Vit B12, ácido fólico), LUES (sólo si hay factores de riesgo), electroencefalograma, neuroimagen (TAC, RNM) y estudio LCR.

Los criterios clínicos internacionales para el diagnóstico de la demencia se basan en el examen clínico documentado con el mini-mental test, la escala de demencia de Blessed, pero para llegar al diagnóstico debe haber deficiencias en dos o más áreas cognitivas con un empeoramiento progresivo de la memoria y de esas otras funciones cognitivas, sin alteración del nivel de conciencia y con ausencia de otras alteraciones o enfermedades cerebrales que puedan producir un deterioro cognitivo. De acuerdo con estos criterios la enfermedad se puede clasificar en demencia probable, demencia posible o demencia definitiva que requiere la realización de una biopsia cerebral.

P: ¿Se puede detectar precozmente esta enfermedad con un análisis sanguíneo?

Dr. López del Val: Por el momento no se realizan análisis de sangre que puedan darnos el diagnóstico. En primer lugar, se precisa que el paciente tenga síntomas clínicos de enfermedad de Alzheimer y no tenga otros factores de riesgo de demencia asociados. Cuando estos criterios se cumplen, el estudio de AB y TAU en LCR se hace habitualmente.

Un estudio reciente mostró que una forma de análisis de sangre de tau fosforilada puede detectar las etapas más tempranas de la enfermedad de Alzheimer, incluso antes de que se detectara el deterioro cognitivo mediante un estudio de TAC o RMN cerebral o una exploración PET (tomografía por emisión de positrones o gammagrafía).

P: ¿Existe tratamiento para el Alzheimer?

Dr. López del Val: Se basaría en buscar un tratamiento que mejorará los síntomas o que mejore la neuro transmisión entre las neuronas sanas, intentando retrasar la evolución de la enfermedad. El tratamiento debe llevar un doble camino: terapia ocupacional y trabajo de memoria junto al tratamiento sintomático, así como evitar la progresión de cualquier tipo de deterioro y evitar o reducir los factores de riesgo.

Aunque no existe tratamiento que revierte la enfermedad hay que tratar simultáneamente los síntomas asociados a la demencia, realizar terapia cognitiva y cuidados generales

En cuanto al tratamiento de los síntomas conductuales y psicológicos, muchas veces se requiere ingreso e institucionalización y entre ellos destacamos los delirios, las falsas identificaciones, las alucinaciones, la depresión, las manías, la ansiedad, el insomnio y en el 90 % de los casos cambios en la personalidad, en el 50 % alteraciones en el comportamiento y entre el 20 y el 30 % agresividad. Este aspecto requiere asociar en el paciente neurolépticos, típicos o atípicos, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos, etc.

Para una intervención integral se recomienda abordar todos los aspectos de la persona, tener en cuenta el momento evolutivo de la enfermedad, que se ha de basar siempre en las capacidades y habilidades preservadas. Es necesario incluir a la familia en el proceso terapéutico y se ha de trabajar en grupos homogéneos en cuanto a grado de afectación e intereses y edad similar, con técnicas con mayor carga cognitiva y trabajo del insight en las etapas iniciales, evolucionando a técnicas con más potenciación de la interrelación social, la emotividad positiva y estimulación sensorial en las etapas más avanzadas.

Para el cuidador se recomienda habilitar la casa, asociaciones y centros de apoyo, ley de dependencia, dispositivos localizadores e incluso asistencia psicológica.

P: ¿Podemos hacer algo a nivel individual para prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad?

Dr. López del Val: Se debe evitar la hipertensión arterial, el hipercolesterolemia, la diabetes Mellitus, la hiperhomocistinemia, la depresión, el tabaquismo, la dieta alta en grasa y pobre en omega 3, los traumatismos craneoencefálicos graves y la exposición a toxinas.

Contribuyen a retrasar su aparición el consumo de café, la actividad física e intelectual, el nivel de escolarización, el nivel socioeconómico, el consumo de AINE, la vacunación reglamentaria o la terapia hormonal postmenopausia. Y siempre mejorar la salud materno-infantil (pre y perinatal), la educación formal e informal (escuela, familia y sociedad) y la dieta.

P: ¿Cómo se presenta el futuro del Alzheimer?

Dr. López del Val: Creo que, a pesar de la lenta progresión de los avances terapéuticos, el futuro hay que mirarlo con optimismo. El asunto será luchar contra la proteína anómala. Si se puede fabricar una vacuna anti-amiloide o una inmunización con inmunoglobulinas. La inmunización activa con la vacuna anti-amiloide ha tenido diferentes intentos fallidos, esperemos que en un momento determinado se consiga la inmunización pasiva.

Fuente: Vithas

Enlaces de Interés

logo

Vademecum (/)



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Spain (Es)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-

Última Información

tilde+os+y+adolescentes+pueden+padecer+el+s+iacute+ndrome+de+piernas+inquietas_18645)

Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-

tilde+os+y+adolescentes+pueden+padecer+el+s+iacute+ndrome+de+piernas+inquietas_18645)

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alergias (/noticias-aler-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcm-1)

23 de septiembre: Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas. Hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes pueden padecer el síndrome de piernas inquietas

VADEMECUM - 22/09/2023 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria_11-1)

Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de las piernas inquietas en España. Hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar. Un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave.

logo
Vademecum (/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)



Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-tilde+os+y+adolescentes+pueden+padecer+el+s+iacute+ndrome+de+piernas+inquietas_18645)

Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-tilde+os+y+adolescentes+pueden+padecer+el+s+iacute+ndrome+de+piernas+inquietas_18645)



“Pueden ser los productos farmacéuticos la causa de la enfermedad suelen darse principalmente durante el descanso o por la noche, es muy común que los pacientes experimenten dificultades para dormir”, 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”.

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-18645) Pero, a pesar de que se trata de una patología muy frecuente, que puede afectar hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes, el número de personas diagnosticadas de esta enfermedad es muy bajo. La SEN calcula que, en España, hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar. 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. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con “normalizar” la aparición de estas molestias y por la dificultad para acceder a un médico especialista que pueda esclarecer el diagnóstico.

“Sobre todo, son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades puede ser achacada 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. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

“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

logo
Vademecum (/)





Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

En todo caso, por lo general, el tratamiento se centrara 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”

Fuente: Sociedad Española de Neurología (SEN)

Enlaces de Interés



Conócenos



22 SEPTIEMBRE, 2023

PATROCINIOS Y COLABORACIONES VERSIÓN IMPRESA

SOBRE NOSOTROS ESPACIOS PUBLICITARIOS VIVIR EN DIGITAL

ENTREVISTAS

Ediciones

- [MADRID CAPITAL](#) ▾
- [ALCORCÓN](#) ▾
- [ARROYOMOLINOS](#) ▾
- [FUENLABRADA](#) ▾
- [GETAFE](#) ▾
- [LEGANÉS](#) ▾
- [MÓSTOLES](#) ▾
- [SEVILLA](#) ▾
- [CÁDIZ](#) ▾
- [MÁLAGA](#) ▾
- [TOMELLOSO](#) ▾
- [ÚLTIMA HORA NACIONAL E INTERNACIONAL](#) ▾

[ÚLTIMAS NOTICIAS](#) > [22 septiembre, 2023] [Odeggaard renueva](#)

[Versión impresa](#)

Portada » [Málaga](#) » [Doña Sofía preside el III Congreso Internacional sobre Investigación e Innovación en Enfermedades Neurodegenerativas en Málaga](#)

Doña Sofía preside el III Congreso Internacional sobre Investigación e Innovación en Enfermedades Neurodegenerativas en Málaga

🕒 22 septiembre, 2023 📁 Destacado, Málaga 💬 Comentarios desactivados



NOTICIAS MÁS VISTAS

La Reina Sofía ha presidido el III Congreso Internacional sobre Investigación e Innovación en Enfermedades Neurodegenerativas (CiiiEN) en el Auditorio Edgar Neville de la Diputación de Málaga

El evento se llevó a cabo con motivo del **Día Internacional del Alzheimer** y contó con la presencia del alcalde de Málaga, **Francisco de la Torre**; la Consejera de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía, Catalina García; la secretaria general de Investigación, Raquel Yotti; el presidente de la Diputación Provincial de Málaga, José Francisco Salado; y la gerente de la Fundación CIEN, María de los Ángeles Pérez.

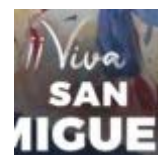


Fuente: Ayuntamiento de Málaga

Doña Sofía inauguró el congreso y luego dio paso a varios discursos. Tras las intervenciones, la Reina Doña Sofía declaró inaugurado el «**Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas**». Luego, el Dr. Jean-Charles Lambert, director de investigación del Instituto Nacional de Investigación en Salud y Medicina de Francia, ofreció una **conferencia sobre la arquitectura genética** de la enfermedad de Alzheimer.

El congreso, organizado por la Fundación Reina Sofía en colaboración con la Fundación CiiiEN, CIBERNED y por primera vez, la Sociedad Española de Neurología, se ha celebrado anualmente desde 2013. El evento tiene como objetivo acercar los avances en investigación relacionados con el Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas a la sociedad, desde un mundo donde por guerras y conflictos armados.

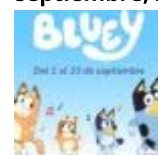
Suscríbete a nuestra Newsletter 



Fiestas de San Miguel 2023: Programación ... publicada el 11 septiembre, 2023

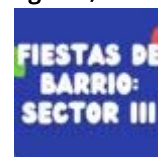


Consulta aquí la programación completa de ... publicada el 11 septiembre, 2023



La Vaguada celebra la Vuelta al ... publicada el 28 agosto, 2023

agosto, 2023



Getafe se prepara para las fiestas ... publicada el 19 septiembre, 2023



Fiestas Patronales de Fuenlabrada: consulta el ... publicada el 7 septiembre, 2023

septiembre, 2023



Cádiz presenta la programación completa de ... publicada el 29 agosto, 2023

agosto, 2023



El Ayuntamiento de Vélez-Málaga anuncia la ... publicada el 19 septiembre, 2023

septiembre, 2023



Fiestas de Móstoles: consulta la programación ... publicada el 30 agosto, 2023

agosto, 2023



Los Proud Boys, tropas de asalto ... publicada el 4 septiembre, 2023



Adquirir un vehículo de ocasión o ... publicada el 30 agosto, 2023

agosto, 2023

Este año, el congreso se centra en los avances en la investigación de trastornos neurodegenerativos y reúne a investigadores de todo el mundo, incluyendo nombres destacados como Michael Scholl de la Universidad de Gotemburgo y University College London, Rik Ossenkoppele del Alzheimer Center de Ámsterdam, y Jorge Sepulcre de la Universidad de Harvard, entre otros.



Fuente: Ayuntamiento de Málaga

La Fundación CIEN, financiada por la **Fundación Reina Sofía**, juega un papel crucial en la investigación del Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas. Se ha destacado que, aunque se deben abordar con precaución los resultados de nuevos fármacos, se están logrando avances concretos, lo que es prometedor para el diagnóstico temprano y el tratamiento de estas enfermedades. María de los Ángeles Pérez, gerente de la Fundación CIEN, señaló la importancia de continuar invirtiendo en investigación debido al **envejecimiento de la población**, que se traducirá en un **aumento en la incidencia de las demencias en los próximos años**.



ACTUALIDAD

AUDITORIO EDGAR NEVILLE

DÍA INTERNACIONAL DEL ALZHEIMER

III CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE INVESTIGACIÓN E GENERATIVAS

IN

Suscríbete a nuestra Newsletter 

MÁLAGA

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

El síndrome de piernas inquietas afecta al 4% de niños y adolescentes

Eva Salabert

5-6 minutos

El 23 de septiembre es el **Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas**, un trastorno neurológico que padecen alrededor de dos millones de personas en España, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), cuyos expertos estiman que hasta el **90% de los afectados en nuestro país podrían estar sin diagnosticar** a pesar de su incidencia (hasta un **10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes** puede tener la enfermedad), porque es frecuente que en sus inicios los síntomas sean leves y esporádicos y no se consulten hasta que el [síndrome de piernas inquietas \(SPI\)](#) ha progresado.

Muchas personas normalizan las molestias que sienten y esto, junto a las dificultades para acceder a un médico especialista, puede **retrasar el diagnóstico más de 10 años**. Los pacientes con SPI, que también se conoce como enfermedad de Willis-Ekbom, experimentan una necesidad de mover las piernas muy difícil de controlar, que por lo general se debe a una **sensación de hormigueo, picazón o ardor** que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Los [síntomas del síndrome de piernas inquietas](#) aparecen al llegar la **tarde-noche**, por lo que suelen provocar problemas de sueño.

“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”.

“Sabemos que al menos un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas del síndrome de piernas inquietas en la infancia o en la adolescencia”

“Sobre todo, son los **casos que se inician en la edad pediátrica**, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades puede ser achacada 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. Hasta un 20% de los pacientes con síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

El síndrome de piernas inquietas puede empezar a cualquier edad

“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”.

No se conocen las causas del síndrome de piernas inquietas, pero su aparición se ha relacionado con factores genéticos, [déficit de hierro](#) y alteraciones en los niveles de dopamina en el cerebro. Además, también puede estar asociado a algunas enfermedades y problemas médicos, como la insuficiencia renal, la diabetes, el embarazo, neuropatías, afecciones de la médula espinal, así como al párkinson 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 especialista de la SEN.

Fuente: Sociedad Española de Neurología (SEN)