



Hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de las piernas inquietas – América Deportiva

SEPTIEMBRE 24, 2023 — SALUD



El síndrome de las piernas inquietas afecta a millones de personas en España, según la Sociedad Española de Neurología. Se estima que hasta 2 millones de personas podrían tener este trastorno en el país. Este síndrome, que se caracteriza por una necesidad incontrolable de mover las piernas, afecta al 10% de la población adulta y hasta el 4% de los niños y adolescentes.

Sin embargo, se estima que el 90% de las personas que lo padecen no han sido diagnosticadas. Para aumentar la conciencia sobre este trastorno, cada 23 de septiembre se celebra el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas.

Este síndrome puede causar sensaciones como hormigueo, picazón o ardor en las piernas. Los síntomas suelen empeorar durante la tarde-noche, lo que puede dificultar el sueño. Además, este trastorno puede tener un impacto negativo en la calidad de vida, causando problemas para dormir, ansiedad, depresión y dificultades en las relaciones sociales y laborales.

En muchos casos, los síntomas del síndrome de piernas inquietas se presentan de forma discreta y esporádica al principio, lo que lleva a retrasos en el diagnóstico de más de 10 años. Aunque puede comenzar en la infancia o adolescencia, la mayoría de las personas experimentan los síntomas a partir de los 40 años. Se ha observado que este trastorno puede ser más grave en los casos que comienzan a una edad temprana.

Ante cualquier molestia en las piernas, especialmente si afectan el sueño, se recomienda consultar a un médico para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados. Aunque las causas exactas del síndrome son desconocidas, se cree que están relacionadas con factores genéticos, deficiencia de hierro y alteraciones en los niveles de dopamina en el cerebro.

READ [América Deportiva: Novavax se acerca a un futuro mercado con vacunas combinadas de gripe y COVID-19 - El Global](#)

El tratamiento para el síndrome de piernas inquietas puede variar según la causa subyacente, pero generalmente se enfoca 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 de sueño regular, hacer ejercicio y utilizar técnicas de relajación. En casos más graves, se pueden recetar medicamentos específicos para mejorar los síntomas.

En conclusión, el síndrome de las piernas inquietas es un trastorno que afecta a millones de personas en España. Aunque muchas personas no han sido diagnosticadas, es importante buscar atención médica si se experimenta molestia en las piernas, especialmente si afecta el sueño. El tratamiento puede variar, pero en general se centra en aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Realizar un seguimiento adecuado de la enfermedad es fundamental para evitar que empeore.



PROMOCIÓN

Suscríbete tres meses a Diario de Mallorca y te regalamos uno

NEUROLOGÍA

Ataxia: así es y así se diagnostica una enfermedad que provoca descoordinación en los músculos.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología en España unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.



Rebeca Gil

25-09-23 | 14:35 | Actualizado a las 14:49



Ataxia: la enfermedad hereditaria que provoca descoordinación en los músculos.

PUBLICIDAD

Falta de coordinación en los movimientos, problemas de equilibrio o inestabilidad son algunas de las **señales de la ataxia**, y los neurólogos de la Sociedad Española de Neurología definen esta patología como:**RELACIONADAS**[¿Qué es el síndrome de las piernas inquietas, que no deja dormir a millones de españoles?](#)[Lo que debes saber si te van a hacer una artroscopia: recuperación, ejercicios y rehabilitación](#)[Campaña de vacunación de gripe 2023: fechas, quién tiene que vacunarse y quién no](#)

- "Cualquier tipo de disminución en la capacidad de las personas para coordinar los músculos a la hora de realizar movimientos voluntarios".

Y no es una enfermedad sencilla ya que **se han descrito más de 200 tipos de ataxia** y el origen de esta enfermedad puede ser múltiple.

Como explica la **doctora Irene Sanz**, Coordinadora de la [Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas \(CEAPEED\)](#) de la SEN:

- "Algunas pueden ser **adquiridas -también llamadas secundarias-**, debido a diversos factores como lesiones, [trastornos neurológicos](#) u otras enfermedades".
- "Otras son **hereditarias** y, en estos casos, estamos hablando de **un grupo de más de 100 enfermedades neurodegenerativas** que se clasifican de acuerdo al patrón de herencia: autosómicas dominantes, también conocidas como SCA; o recesivas, ligadas al cromosoma X y asociadas a enfermedades mitocondriales".

Por lo tanto, estamos hablando de un grupo de enfermedades neurológicas cuyo **síntoma predominante es fundamentalmente la descoordinación muscular, que suele ser progresiva** y que, en muchos casos, va terminar comprometiendo la autonomía y la esperanza de vida del paciente.

Ataxia clasificación / DRPSDEB

Síntomas de la ataxia hereditaria

La ataxia puede afectar a distintas partes del cuerpo, lo que provoca:

- Pérdida de la coordinación de las piernas.
- Problemas de equilibrio.
- Dificultad para caminar.
- Falta de coordinación muscular en brazos y manos.
- Problemas en el habla.
- Dificultad para tragar.
- Alteraciones de los movimientos de los [ojos](#) que pueden llegar a provocar visión borrosa o doble.

Aunque estos son los más habituales, explica la doctora Sanz que la ataxia puede provocar otras manifestaciones como:

- "Epilepsia
- Problemas cognitivos
- Polineuralformaciones esqueléticas".

La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

¿Cómo se diagnostica una ataxia?

Tal y como explica la especialistas de la [Clínica Universidad de Navarra](#), doctora [Rosario Luquin Piudo](#):

El **diagnóstico de ataxia es siempre clínico** y se basa en el análisis de los síntomas y signos que presenta el paciente.

Es preciso realizar una historia clínica detallada en la que se recojan de los antecedentes familiares (historia familiar de síntomas similares) y personales (hábitos y enfermedades previas.)

La **exploración neurológica** deberá ser minuciosa y centrada en:

- La exploración de los movimientos oculares
- La coordinación de movimientos y de la marcha.

Es importante también durante la exploración comprobar si existe alteración de otras estructuras del sistema nervioso central y/o periférico además del cerebelo.

En el estudio diagnóstico de las ataxias debe prestarse especial atención en detectar aquellas que son tratables, y por ello debe realizarse una analítica sanguínea completa para excluir un origen autoinmunes, metabólicos, tóxicas (alcohol, fármacos, drogas).

Es imprescindible realizar una **resonancia magnética cerebral** para comprobar la integridad y/o lesión del cerebelo y resto del sistema nervioso central. Y en función de los datos de la historia clínica, si se sospecha un posible origen hereditario, se realiza estudio genético.

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas de la ataxia, el diagnóstico requiere que el especialista realice distintas pruebas, pero antes tendrá que investigar a fondo sobre la existencia de **antecedentes familiares de esta enfermedad**.

Además, y tras una **exploración neurológica**, en algunos casos se pueden realizar pruebas como:

- Un escáner cerebral o resonancia magnética
- Unos [análisis de sangre](#)
- Evaluaciones cognitivas
- Evaluación ocular
- Estudios genéticos.

En nuestro país y según estimaciones de la SEN unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.

¿A quién afecta la ataxia?

Este tipo de ataxias suelen afectar a los **adultos jóvenes**. Y, hasta la fecha, **se han identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás** de estas enfermedades.

Sin embargo, la SEN estima que en casi el 48% de los casos aún no se ha conseguido realizar un diagnóstico genético definitivo.

“La comunidad científica aún no ha conseguido identificar la totalidad de genes, y por lo tanto la totalidad de mutaciones que pueden estar detrás de los distintos tipos de ataxias hereditarias. Por eso, en muchas ocasiones puede resultar muy complicado obtener un diagnóstico genético.

Pero el diagnóstico es fundamental para mejorar la asistencia médica a estos pacientes, así como para optimizar los recursos dependiendo de cuáles sean las mutaciones más frecuentes por zonas o comunidades, así como para **diseñar nuevas dianas terapéuticas y llevar a cabo ensayos clínicos**”, destaca la doctora Irene Sanz.

Ataxia Telangiectasia en un paciente / SYDNEY S. GELLIS AND MURRAY FEINGOLD

¿Se puede curar la ataxia?

“Algunos síntomas de estas enfermedades como pueden ser:

- El temblor
- La rigidez
- La espasticidad
- La debilidad muscular,

pueden verse beneficiados de tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos, así como de **fisioterapia, terapia ocupacional, adecuaciones dietéticas y logopedia**”, destaca la neuróloga.

Por un parte, porque existen tratamientos curativos para casos específicos de ataxias que tienen que ver con deficiencias metabólicas y porque, aunque en la mayoría de los casos aún no existe la fórmula para acabar con la enfermedad, existen tratamientos adecuados para lograr una mejor calidad de vida.

Además, actualmente están abiertas varias líneas de investigación trabajando con el objetivo de lograr tratamientos que puedan frenar la neurodegeneración en estas enfermedades.

De hecho, este año ha sido aprobada en EE.UU. la **primera terapia específicamente indicada para el tratamiento de la ataxia de Friedreich**.

TEMAS Neurología - Oftalmología - Traumatología - Responde el doctor

DN

Suscríbete

DIARIO DE NAVARRA

NAVARRA ▾

ACTUALIDAD ▾

DEPORTES ▾

OPINIÓN ▾

CULTURA Y OCIO ▾

VIVIR ▾

SERVICIOS DN ▾

Iniciar
Sesión

Este es uno de los principales objetivos de la Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (**AESPI**), que este sábado organiza en Alicante el congreso nacional anual coincidiendo con el décimo aniversario de la declaración del 23 de septiembre como día mundial de esta dolencia neurológica relacionada con un mal funcionamiento de la dopamina.

La presidenta de AESPI, **Ana Jiménez**, ha relatado que está más extendida de lo que se piensa aunque muchos "lo desconocen porque es difícil de identificar" al tratarse de un síndrome caracterizado por la necesidad imperiosa de mover las piernas a causa de una sensación desagradable que sólo se alivia



[Familia Real](#) > [Familia Real Española](#)

Doña Sofía, una reina comprometida con los enfermos de Ela, Parkinson y Alzheimer

Doña Sofía ha presidido la inauguración oficial del III Congreso Internacional sobre Investigación e Innovación en Enfermedades Neurodegenerativas en Málaga.

POR [DIEZMINUTOS.ES](#) ACTUALIZADO: 22/09/2023



- [Árbol genealógico de la Familia Real Española: sus miembros](#)
- [La reina Sofía: repasamos su vida en imágenes](#)
- [Leonor y Sofía: sus looks en Mallorca desde 2014](#)

Igual que sus Majestades los Reyes Felipe y Letizia, **doña Sofía también ha dado el pistoletazo de salida a sus actos oficiales** tras pasar el verano en Mallorca. La reina Sofía ha viajado hasta Málaga para asistir al **III Congreso Internacional sobre Investigación e Innovación en Enfermedades Neurodegenerativas (CiiiEN)** que se celebra en el Auditorio Edgar Neville de la Diputación de Málaga del 21 al 23 de septiembre, con el propósito de coincidir y celebrar el **Día Internacional del Alzheimer**.

A su llegada Doña Sofía fue recibida por el 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.

Doña Sofía accedió al auditorio y en la Sala Principal ocupó su lugar en la mesa presidencial, desde donde abrió la sesión y concedió, sucesivamente, la palabra a los ponentes. Para la ocasión, la reina Sofía se decantó por un traje de raya diplomática en color azul que le sentaba de maravilla.



[View full post on Twitter](#)

Desde el año 2013, la Fundación Reina Sofía, en colaboración con la Fundación CiiiEN, CIBERNED. Este año, por primera vez, la Sociedad Española de Neurología han estado organizando estos encuentros. Cada año, este congreso científico tiene como objetivo **acercar a la sociedad los avances en la investigación relacionada con el Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas**. Además, busca destacar la necesidad evidente de avanzar en la búsqueda de soluciones y respuestas a nivel global debido a las implicaciones sociales que estas enfermedades conllevan.

Lunes, 25 de Septiembre de 2023

Salud

El autobús de la Sociedad de Neurología comprobará la agilidad mental de los toledanos

Este martes



Toledo | ELDIAdigital.es

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha vuelto a poner en marcha su Autobús del Cerebro, con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar su salud. Este martes, 26 de septiembre, estará en el estacionamiento del Hospital Universitario de Toledo (frente a la escultura Afanion), desde las 10.00 hasta las 18.00 horas.



Autobús de la Sociedad Española de Neurología - SEN

Neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen

[Privacidad](#)

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.

Según ha informado la **SEN**, este autobús 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 que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

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

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.

Desde la Sociedad Española de Neurología alertan de que 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.

En la provincia de Toledo, según datos de SEN, ya hay más de 130.000 personas

Privacidad

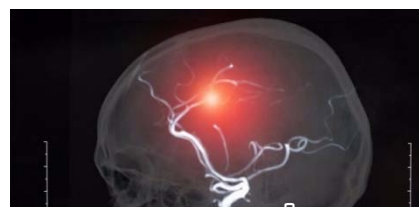
--alrededor del 20% de la población-- con alguna enfermedad neurológica. Enfermedades como el ictus, Alzheimer y otras demencias, Parkinson o la ELA lideran los rankings de mortalidad y discapacidad, mientras que otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en Toledo.

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

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

"Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable. Confiamos en que con nuestra visita a Toledo aumente su conocimiento entre los toledanos".

Más noticias de interés...



Privacidad



Salud | Vida Sana

«La 'tortura' cotidiana del Síndrome de Piernas inquietas: “No tenemos mocos, no sangramos y no tosemos pero está ahí”

Se estima que un 10% de la población padece esta dolencia neurológica relacionada con un mal funcionamiento de la dopamina. Hoy se celebra en Alicante el congreso anual de la asociación española fundada para combatir la enfermedad

EL INDEPENDIENTE

23/09/23 - 13: 28



No se trata de ese movimiento frenético e inconsciente, rodilla arriba y abajo, que vemos con frecuencia a nuestro alrededor, o que podemos realizar nosotros mismos, aunque puede ser uno de sus síntomas. El diez por ciento de la población adulta padece el llamado Síndrome de Piernas Inquietas (SPI), aunque nueve de cada diez pacientes pueden estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología.

Este sábado se celebra en Alicante el congreso nacional anual de la **Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI)**. La reunión coincide con el décimo aniversario de la declaración del 23 de septiembre como día mundial de **esta dolencia neurológica relacionada con un mal funcionamiento de la dopamina**. La AESPI quiere promover la difusión del síndrome y conseguir financiación para la investigación. Se trata de procurar el mejor tratamiento para abordar una enfermedad todavía "estigmatizada" e "invisible" que provoca gran sufrimiento a quienes la padecen.



Hereditario y más común en mujeres

Este trastorno sensitivo motor se define por molestias en las piernas como calambres o pinchazos que aparecen o se agravan cuando el paciente está en reposo y que se alivian eventualmente con el movimiento. Se produce fundamentalmente a última hora de la tarde y por la noche, y puede llegar a alterar el ritmo normal del sueño.

Según ha precisado la presidenta de la asociación, Ana Jiménez, en declaraciones a *Efe*, este síndrome está más extendido de lo que se piensa, aunque muchos "lo desconocen porque es difícil de identificar". Se calcula que un 10 por ciento de la población adulta y 4 de cada 100 niños y adolescentes pueden padecerlo, aunque es más común en las mujeres. Tiene, además, un fuerte componente hereditario. Según Jiménez, quienes padecen SPI se sienten con frecuencia estigmatizados. "La gente no comprende lo que te pasa y, a la vez, es difícil explicar lo que te sucede. No tenemos mocos, no sangramos y no tosemos pero está ahí, es invisible y es muy duro convivir con ello".

No es ninguna broma

Actividades cotidianas como ir al cine, a cenar o montar en un avión, donde estamos obligados a permanecer sentados durante horas, pueden resultar una tortura. "Cuando decimos 'tengo síndrome de piernas inquietas', notas que esbozan una leve sonrisa y eso nos molesta mucho", denuncia Jiménez.

Como en tantas enfermedades, los síntomas suelen confundirse con otros problemas. "La gente piensa que es insomnio o cansancio, y lo deja pasar", o "se recetan pastillas para dormir, ansiolíticos o antidepresivos que, en muchos casos, lo que hacen es potenciar los síntomas". Por eso, desde la AESPI insisten en la importancia de que los médicos de familia estén sensibilizados con el síndrome para poder detectarlo cuanto antes, aunque no existe una medicación específica.

En el congreso nacional de AESPI participan unos 80 médicos, especialistas, enfermos de toda España en torno a varias mesas redondas donde se trata la medicación actual y las que se prevén a corto y medio plazo, el día a día de las personas con piernas inquietas y cómo lo viven los familiares. La cita puede seguirse [en directo a través de YouTube](#) a partir de las 16 horas.

Comentarios

[Normas >](#)

Para comentar necesitas registrarte a El Independiente. El registro es gratuito y te permitirá comentar en los artículos de El Independiente y recibir por email el boletín diario con las noticias más destacadas.

[Regístrate para comentar](#)[Ya me he registrado](#)

LO MÁS VISTO

1 La UE dejará solo al Gobierno en la decisión de Telefónica

EL UNIVERSAL

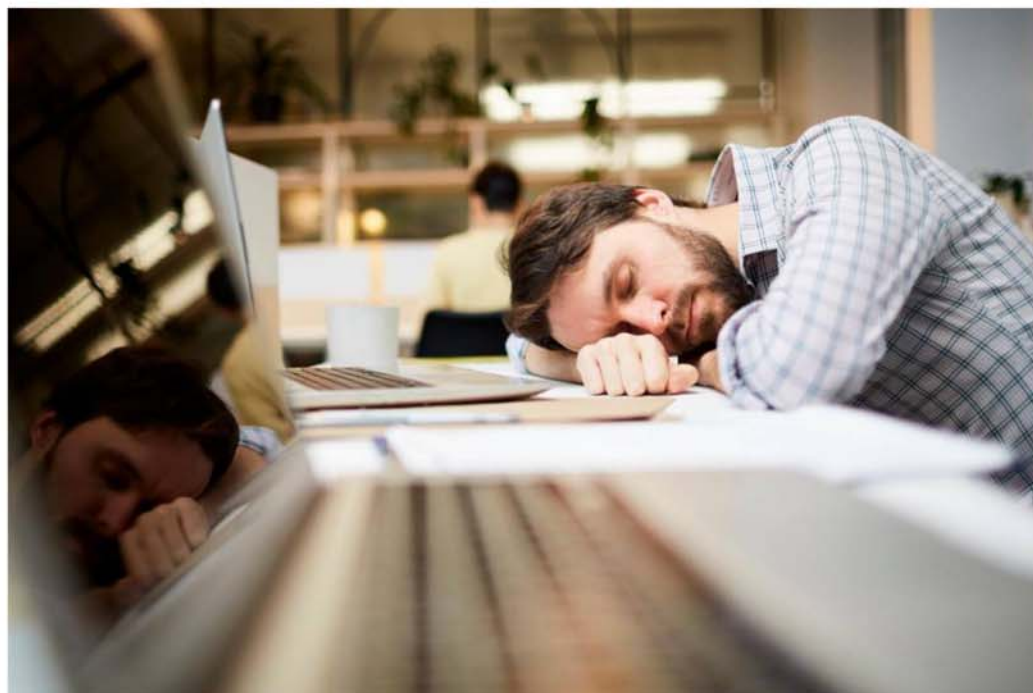
Home(https://www.eluniversal.com.co) > Salud(https://www.eluniversal.com.co/salud)



Salud

Día de la Narcolepsia: conoce los síntomas de este trastorno del sueño

La narcolepsia no es simplemente sentirse un poco somnoliento de vez en cuando, aclaró un experto en trastornos del sueño.



La narcolepsia es un recordatorio de lo complejo y delicado que es nuestro sistema de sueño. Si bien no podemos controlar todos los aspectos de nuestra salud, es vital estar informados. //Foto: 123RF

Escuchar el artículo:

Audio player interface with play button, volume icons, and a 'mow' logo with the URL (https://mov/audioreade).

VANGUARDIA

(/cronologia/-/meta/vanguardia)

22 de septiembre de 2023 07:10 PM



@ElUniversalCtg(https://twitter.com

/ElUniversalCtg)

(https://twitter.com

(https://twitter.com/ElUniversalCtg)

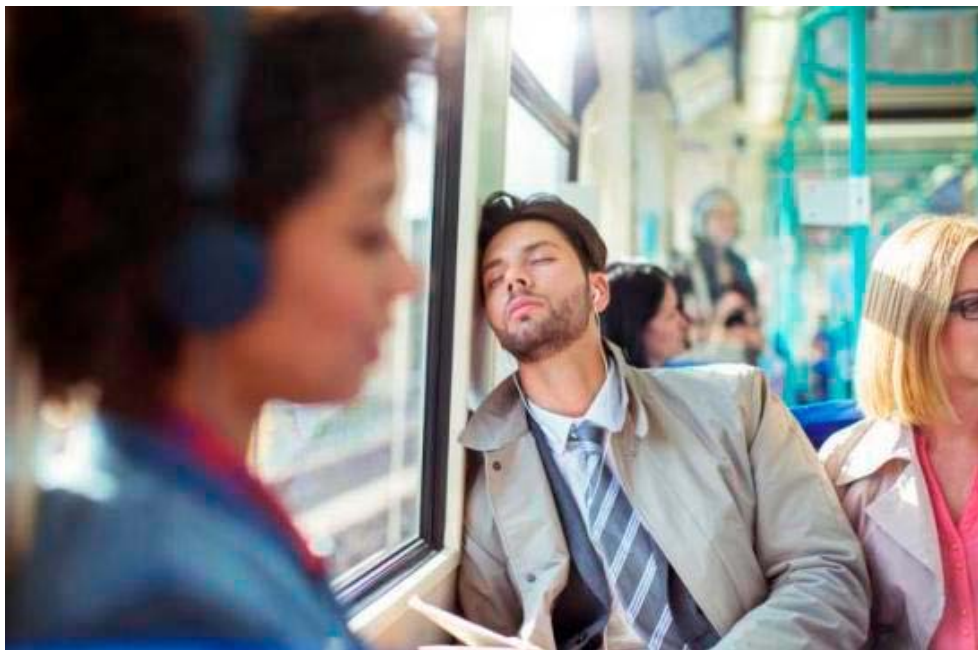


 (http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://www.eluniversal.com.co/salud/dia-de-la-narcolepsia-conoce-los-sintomas-de-este-trastorno-del-sueno-LD9072827)

 (https://twitter.com/intent/tweet?via=ELUniversalCtg&source=webclient&url=http://www.eluniversal.com.co/salud/dia-de-la-narcolepsia-conoce-los-sintomas-de-este-trastorno-del-sueno-LD9072827&text=Día de la Narcolepsia: conoce los síntomas de este trastorno del sueño)

Desde el año 2018, cada 22 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Narcolepsia, un trastorno neurológico crónico caracterizado por una necesidad incontrolable de dormir, a menudo en momentos inapropiados.

Las personas con narcolepsia pueden experimentar episodios de somnolencia extrema durante el día, independientemente de haber tenido una noche completa de sueño. Pero, ¿qué causa exactamente este trastorno? **Lea: ¿Qué le 'quita el sueño' a la gente? Consejos para dormir bien**(https://www.eluniversal.com.co/salud/que-le-quita-el-sueno-a-la-gente-consejos-para-dormir-bien-AX8044893)



Los expertos han determinado que la narcolepsia está vinculada a la pérdida de células cerebrales productoras de hipocretina, un neurotransmisor que regula el despertar. Aunque no se conoce la causa exacta de esta pérdida, se cree que puede estar relacionada con factores genéticos y ambientales.

Más Leído

sep 30 - 16:28
Tic Tac: Fernando Tinoco abandona y quedan 12 candidatos a la Alcaldía
 (/politica/tic-tac-fernando-tinoco-abandona-y-quedan-12-candidatos-a-la-alcaldia-LH8966683)

sep 25 - 00:00
Los planes del Distrito para Chambacú, Bazaruto y Fredonia
 (/cartagena/los-planes-del-distrito-para-chambacu-bazaruto-y-fredonia-YG9080735)

sep 25 - 00:00
El relato de Keylis, que cruzó de Cartagena a EE.UU por el Darién
 (/cartagena/el-relato-de-keylis-que-cruzo-de-cartagena-a-ee-uu-por-el-darien-NG9080618)

"La narcolepsia no es simplemente sentirse un poco somnoliento de vez en cuando", aclara Luis Montenegro, experto en trastornos del sueño.

Económica(/economica) Farándula(/farandula) Mundo(/mundo) Más secciones ▼



Sucesos(/sucesos) Deportes(/deportes)
[Carro cae a arroyo en zona rural de Turbaco y mueren una mujer y un joven](#)
(/sucesos/carro-cae-a-arroyo-en-zona-rural-de-turbaco-y-mueren-una-mujer-y-un-joven-MH9081428)

sep 25 - 00:00
[Se acerca el gran debate de candidatos a la Alcaldía de Cartagena](#)
(/politica/se-acerca-el-gran-debate-de-candidatos-a-la-alcaldia-de-cartagena-BG9080377)



Es una interrupción repentina y, a menudo, embarazosa de la vigilia, que puede resultar peligrosa en situaciones como conducir o manejar maquinaria pesada”.

Luis Montenegro, experto en trastornos del sueño.

Además de la somnolencia diurna, hay otros síntomas asociados, como la cataplejía (pérdida repentina del tono muscular), alucinaciones hipnagógicas (alucinaciones vívidas que ocurren al quedarse dormido) y parálisis del sueño.

NOTICIAS RECOMENDADAS



[SALUD \(/salud\)](#)
[¿A qué edad somos más felices? Científicos lo revelan](#)
(https://www.eluniversal.com/salud/a-que-edad-somos-mas-felices-cientificos-lo-revelan-JB9065803)
Sep 21 - 19:48

(https://www.eluniversal.com.co/salud/a-que-edad-somos-mas-felices-cientificos-lo-revelan-JB9065803)



[SALUD \(/salud\)](#)
[La salud mental afecta la salud sexual: recomendaciones para evitar crisis](#)
(https://www.eluniversal.com/salud/la-salud-mental-afecta-la-salud-sexual-recomendaciones-para-evitar-crisis-GE9060769)
Sep 21 - 10:45

(https://www.eluniversal.com.co/salud/la-salud-mental-afecta-la-salud-sexual-recomendaciones-para-evitar-

MULTIMEDIA

(/multimedia/masturbacion-compulsiva-recupera-el-control-de-tu-vida-sexual-GE9017484)



[Masturbación Compulsiva: Recupera el Control de tu Vida Sexual](#)

(/multimedia/masturbacion-compulsiva-recupera-el-control-de-tu-vida-sexual-GE9017484)

(/multimedia/regalos-hechos-a-mano-el-toque-personal-en-el-dia-del-amor-FE9017241)



[Regalos Hechos a Mano: El Toque Personal en el Día del Amor](#)

(/multimedia/regalos-hechos-a-mano-el-toque-personal-en-el-dia-del-amor-FE9017241)

[Video: Pelo Bonito, el tónico capilar hecho por estudiantes en Manizaba](#)
(/multimedia/video-pelo-bonito-el-tonico-capilar-hecho-por-estudiantes-en-manizaba-EM8925262)

Cartagena(/cartagena) Regional(/regional) Colombia(/colombia) Política(/politica) Opinión(/opinion)

Económica(/economica) Farándula(/farandula) Mundo(/mundo) Más secciones ▼

Se estima que unos tres millones de personas padecen narcolepsia en todo el mundo, pero sólo el 15 % están diagnosticadas, con una incidencia estimada de entre 20 y 50 casos por cada 100.000 habitantes.

SÍNTOMAS DE LA NARCOLEPSIA

La conciencia sobre este trastorno sigue siendo limitada, y muchas personas pasan años antes de recibir un diagnóstico adecuado. Es fundamental prestar mayor atención a la narcolepsia, no solo desde un punto de vista médico, sino también social, para brindar apoyo y comprensión a quienes lo padecen.

Unas 25.000 personas pueden estar afectas por narcolepsia, aunque la mayoría no estarían diagnosticadas, calculan que aproximadamente entre el 60 y el 80 % de los pacientes, según señala la Sociedad Española de Neurología (SEN). **Lea: [Evaluna contó el trastorno que sufre Camilo que afectaría su rol como papá](https://www.eluniversal.com.co/farandula/evaluna-conto-el-trastorno-que-sufre-camilo-que-afectaria-su-rol-como-papa-1Y6122956)**(<https://www.eluniversal.com.co/farandula/evaluna-conto-el-trastorno-que-sufre-camilo-que-afectaria-su-rol-como-papa-1Y6122956>)

La conciencia sobre este trastorno sigue siendo limitada, y muchas personas pasan años antes de recibir un diagnóstico adecuado.

Además de la somnolencia diurna, hay otros síntomas asociados, como la cataplejía (pérdida repentina del tono muscular), alucinaciones hipnagógicas (alucinaciones vívidas que ocurren al quedarse dormido) y parálisis del sueño.

"Conseguir identificar los casos de narcolepsia que aún están sin diagnosticar, potenciando el conocimiento de esta enfermedad tanto en la sociedad en general, como entre la comunidad científica, es primordial para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Esta enfermedad no controlada conlleva en la infancia problemas de rendimiento escolar, así como en la atención, en la memoria, en el lenguaje", señala el doctor Carles Gaig.

La conciencia sobre este trastorno sigue siendo limitada, y muchas personas pasan años antes de recibir un diagnóstico adecuado. Es fundamental prestar mayor atención a la narcolepsia, no solo desde un punto de vista médico, sino también social, para brindar apoyo y comprensión a quienes viven con ella.

 Reciba noticias de El Universal desde Google News

(https://news.google.com/publications/CAAiEKuHChXgJN-KQRIN5cT7YrlqFAgKlhCrhwoV_YzfkESDeXE-2Ky?oc=3&ceid=CO:es-419&gl=CO&ceid=CO%3Aes-419)

 SUEÑO(/TEMAS/-/META/SUENO)



(/multimedia/video-pelo-bonito-el-tonico-capilar-hecho-por-estudiantes-en-marialabaja-EM8925262)

(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com>)



23 septiembre 2023 39 Views

PIERNAS INQUIETAS: UN 10% DE LA POBLACIÓN ADULTA PUEDEN PADECER EL SÍNDROME



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2021/09/sindrome-piernas-inquietas.jpg>)Redacción, 23-09-2023.- 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.**

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España.

Un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave.

“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

Pero, tal y como recoge la **SEN**, 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.

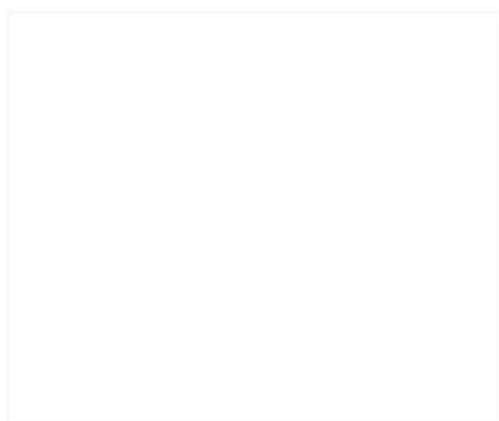
(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/piernas-inquietas-un-10-de-la-poblacion-adulta-pueden-padecer-el-sindrome/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/piernas-inquietas-un-10-de-la-poblacion-adulta-pueden-padecer-el-sindrome/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/piernas-inquietas-un-10-de-la-poblacion-adulta-pueden-padecer-el-sindrome/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/piernas-inquietas-un-10-de-la-poblacion-adulta-pueden-padecer-el-sindrome/>)

PUBLICIDAD



PROTAGONISTAS



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-juan-abarca-5/>)

Dr. Juan Abarca
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-juan-abarca-5/>)

El presidente de HM Hospitales, Dr. Juan Abarca Cidón,...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-juan-abarca-5/>)



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/leandro-martinez/>)

Leandro Martínez
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/leandro-martinez/>)

El Presidente de la Fundación Bidafarm Leandro Martínez, realizó...

[Leer más](#)
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/leandro-martinez/>)



Dra. Milana Arantza Bergamino
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dra-milana-arantza-bergamino/>)

La doctora Milana Arantza Bergamino Sirvén, oncóloga médica del...



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-juan-pablo-fusco/>)

Dr. Juan Pablo Fusco
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-juan-pablo-fusco/>)

El Dr. Juan Pablo Fusco Morales, Doctor en Medicina...

NEUROLOGÍA

Ataxia: así es y así se diagnostica una enfermedad que provoca descoordinación en los músculos.

- Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología en España unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.



Ataxia: la enfermedad hereditaria que provoca descoordinación en los músculos.

4 Se lee en
minutos

Rebeca Gil

25 de septiembre del 2023 a las 14:35. Actualizada a las 14:49



0 Comentarios ↓

Falta de coordinación en los movimientos, problemas de [equilibrio](#) o **inestabilidad** son algunas de las **señales de la ataxia**, y los neurólogos de la Sociedad Española de Neurología definen esta patología como:

- "Cualquier tipo de disminución en la capacidad de las personas para coordinar los [músculos](#) a la hora de realizar movimientos voluntarios".

Y no es una enfermedad sencilla ya que **se han descrito más de 200 tipos de ataxia** y el origen de esta enfermedad puede ser múltiple.

PUBLICIDAD



Para ahorrar aquí no hay que hacer nada.

Calcula tu ahorro

 Naturgy - Sponsored

Como explica la **doctora Irene Sanz**, Coordinadora de la [Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas \(CEAPED\)](#) de la SEN:

- "Algunas pueden ser **adquiridas -también llamadas secundarias-**, debido a diversos factores como lesiones, [trastornos neurológicos](#) u otras enfermedades".
- "Otras son **hereditarias** y, en estos casos, estamos hablando de **un grupo de más de 100 enfermedades neurodegenerativas** que se clasifican de acuerdo al patrón de herencia: autosómicas dominantes, también conocidas como SCA; o recesivas, ligadas al cromosoma X y asociadas a enfermedades mitocondriales".

Por lo tanto, estamos hablando de un grupo de enfermedades neurológicas cuyo **síntoma predominante es fundamentalmente la descoordinación muscular, que suele ser progresiva** y que, en muchos casos, va terminar comprometiendo la autonomía y la esperanza de vida del paciente.

Ataxia Classification

Etiological

- Hereditary
 - AD
 - AR
 - XL
 - Mitochondrial
- Non Hereditary
 - Infections
 - Immunological
 - Demyelination
 - Vascular
 - Tumor
 - Endocrine, Metabolic
 - Nutritional
 - Drugs/ Toxic
 - Physical
 - Degenerative
 - Developmental

Anatomical

- Cerebellar
- Vestibular
- Spinal
- Peripheral nerves
- Ataxia Plus Syndrome
 - Cortical
 - Subcortical
 - Brain stem
 - Spinal cord
 - Ant horn cell
 - Pyramidal
 - Extrapyramidal
 - Cranial / Peripheral nerves
- Muscle
- Raised ICT
- Systemic Disease

Clinical

- Age of onset
 - Childhood,
 - Adulthood,
 - Old age
- Onset
 - Acute
 - Sub-acute
 - Chronic
- Progression
 - Recurrent
 - Progressive
 - Non-progressing

Ataxia clasificación /
DRPSDEB

SÍNTOMAS DE LA ATAXIA HEREDITARIA

La ataxia puede afectar a distintas partes del cuerpo, lo que provoca:

- Pérdida de la coordinación de las piernas.
- Problemas de equilibrio.
- Dificultad para caminar.
- Falta de coordinación muscular en brazos y manos.
- Problemas en el habla.
- Dificultad para tragar.
- Alteraciones de los movimientos de los [ojos](#) que pueden llegar a provocar visión borrosa o doble.

Aunque estos son los más habituales, explica la doctora Sanz que la ataxia puede provocar otras manifestaciones como:

PUBLICIDAD

We are tomorrow.
El nuevo smart #1 totalmente eléctrico.

Prueba de conducción

aviso legal

- "Epilepsia

- Problemas cognitivos
- Polineuralformaciones esqueléticas”.



La fisioterapia puede aliviar alguno de los síntomas de la ataxia. / ADOBE STOCK.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA UNA ATAXIA?

Tal y como explica la especialistas de la [Clínica Universidad de Navarra](#), doctora [Rosario Luquin Piudo](#):

El **diagnóstico de ataxia es siempre clínico** y se basa en el análisis de los síntomas y signos que presenta el paciente.

Es preciso realizar una historia clínica detallada en la que se recojan de los antecedentes familiares (historia familiar de síntomas similares) y personales (hábitos y enfermedades previas.)

La **exploración neurológica** deberá ser minuciosa y centrada en:

- La exploración de los movimientos oculares
- La coordinación de movimientos y de la marcha.

Es importante también durante la exploración comprobar si existe alteración de otras estructuras del sistema nervioso central y/o periférico además del cerebelo.

En el estudio diagnóstico de las ataxias debe prestarse especial atención en detectar aquellas que son tratables, y por ello debe realizarse una analítica sanguínea completa para excluir un origen autoinmunes, metabólicos, tóxicas (alcohol, fármacos, drogas).

Es imprescindible realizar una **resonancia magnética cerebral** para comprobar la integridad y/o lesión del cerebelo y resto del sistema nervioso central .Y en función de los datos de la historia clínica, si se sospecha un posible origen hereditario, se realiza estudio genético.

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas de la ataxia, el diagnóstico requiere que el especialista realice distintas pruebas, pero antes tendrá que investigar a fondo sobre la existencia de **antecedentes**

familiares de esta enfermedad.

Además, y tras una **exploración neurológica**, en algunos casos se pueden realizar pruebas como:

- Un escáner cerebral o resonancia magnética
- Unos [análisis de sangre](#)
- Evaluaciones cognitivas
- Evaluación ocular
- Estudios genéticos.

En nuestro país y según estimaciones de la SEN unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.

¿A QUIÉN AFECTA LA ATAXIA?

Este tipo de ataxias suelen afectar a los **adultos jóvenes**. Y, hasta la fecha, **se han identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás** de estas enfermedades.

Sin embargo, la SEN estima que en casi el 48% de los casos aún no se ha conseguido realizar un diagnóstico genético definitivo.

“La comunidad científica aún no ha conseguido identificar la totalidad de genes, y por lo tanto la totalidad de mutaciones que pueden estar detrás de los distintos tipos de ataxias hereditarias. Por eso, en muchas ocasiones puede resultar muy complicado obtener un diagnóstico genético.

Pero el diagnóstico es fundamental para mejorar la asistencia médica a estos pacientes, así como para optimizar los recursos dependiendo de cuáles sean las mutaciones más frecuentes por zonas o comunidades, así como para **diseñar nuevas dianas terapéuticas y llevar a cabo ensayos clínicos**”, destaca la doctora Irene Sanz.



Ataxia Telangiectasia en un paciente /
SYDNEY S. GELLIS AND MURRAY FEINGOLD

¿SE PUEDE CURAR LA ATAXIA?

“Algunos síntomas de estas enfermedades como pueden ser:

- El temblor
- La rigidez
- La espasticidad
- La debilidad muscular,

pueden verse beneficiados de tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos, así como de **fisioterapia, terapia ocupacional, adecuaciones dietéticas y logopedia**”, destaca la neuróloga.

Por un parte, porque existen tratamientos curativos para casos específicos de ataxias que tienen que ver con deficiencias metabólicas y porque, aunque en la mayoría de los casos aún no existe la fórmula para acabar con la enfermedad, existen tratamientos adecuados para lograr una mejor calidad de vida.

Noticias relacionadas

- [¿Qué es el síndrome de las piernas inquietas, que no deja dormir a millones de españoles?](#)
- [Lo que debes saber si te van a hacer una artroscopia: recuperación, ejercicios y rehabilitación](#)

Además, actualmente están abiertas varias líneas de investigación trabajando con el objetivo de lograr tratamientos que puedan frenar la neurodegeneración en estas enfermedades.

De hecho, este año ha sido aprobada en EE.UU. la **primera terapia específicamente indicada para el tratamiento de la ataxia de Friedreich**.

Temas

Traumatología

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Consejo de un cirujano: «Para disfrutar de un aspecto 10 años más joven, haz esto cada mañana...»
[goldentree.es](#)

Más información

Manises: Haga esto en lugar de comprar caros paneles solares (¡es genial!)
[Las Mejores Casas Solares](#)

Manises: No vendas tu casa en España hasta que hayas leído esto
[Experts in Money](#)

Última hora del caso Daniel Sancho, en directo: Investigan por supuesta corrupción a Big Joke, encargado de supervisar el caso de Daniel Sancho
[El Periódico de España](#)

Manises: generando ingresos en 7 días
[Tradeando.net](#)

Última hora del estado de salud de Concha Velasco: Esta es la portavoz elegida por la familia
[El Periódico de España](#)

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

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

¿Es Alzheimer o cambios típicos de la edad? 10 señales de advertencia y cómo diferenciarlos

Silvia Pardo

12–15 minutos



Mientras que un olvido benigno puede ser temporal y recuperarse más tarde, un olvido patológico implica olvidar una situación completa sin recuperarla (Imagen Ilustrativa Infobae) Suele ocurrir que en una conversación entre varias personas nadie pueda recordar el nombre de una actriz famosa. Se intenta ayudar a la **memoria** dando pistas de la artista, como en cuáles películas trabajó o si estuvo casada con tal o cual celebridad. A los pocos minutos alguien tiene la revelación: “¡**Catherine Deneuve!**”, y la conversación vuelve a la normalidad.



[Te puede interesar: De qué forma la pérdida de neuronas impacta en el cerebro y cambia el comportamiento](#)

Este tipo de situaciones, que con los años se vuelven cada vez más frecuentes, ¿pueden ser el síntoma temprano de alguna **afección neurológica**?

“La **enfermedad de Alzheimer** es llamada ‘la enfermedad de la memoria’, porque en su forma más típica empieza por olvidos”, afirmó a **Infobae** el doctor **Ricardo Allegri**, jefe de Neurología Cognitiva de Fleni. “Los **olvidos** son la forma de inicio de la enfermedad, pero son también normales en el sujeto que envejece. De allí la importancia de diferenciar lo que es un olvido normal de uno patológico”.

El médico explicó que con el aumento de la edad hay una declinación de las **funciones cognitivas**. “Los olvidos (pérdida de memoria reciente) y las **anomias** (no recordamos nombres) son algunos de los cambios cognitivos típicos del envejecimiento”, señaló. **Por lo tanto, el cerebro cambia con la edad y va dando señales.**

[Te puede interesar: “Los Hilos de la Memoria”: el arte como medio para comprender y acompañar a quienes transitan el Alzheimer](#)

El doctor Allegri agregó: “Como todos los órganos de nuestro cuerpo el cerebro se enfrenta a la **senescencia**, que es el progresivo descenso en la eficiencia biológica no atribuible a una enfermedad; la dificultad creciente en la posibilidad de adaptación del organismo; la fragilidad aumentada y la mayor susceptibilidad a contraer enfermedades”.





Antecedentes familiares de Alzheimer y un bajo nivel de educación o actividad intelectual durante la vida pueden aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad (iStock) Y continuó: “La senescencia está definida por los llamados ‘cambios relacionados a la edad’ que son parte del **envejecimiento normal**. Así, a nivel cerebral observamos una reducción del volumen y una pérdida neuronal, más marcada en algunas regiones como el lóbulo temporal y en los hipocampos”, afirmó Allegri.

[Te puede interesar: Cinco estrategias claves para atenuar el avance de la demencia en los pacientes](#)

De acuerdo al doctor **Secundino López Pousa**, médico especialista en Neurología, miembro de la Sociedad Española de Neurología, ex jefe de Servicio de Neurología del Hospital Santa Caterina de Salt, Girona, actualmente en la Unidad de Neurociencias de la clínica Bofill de Girona, resaltó en su artículo publicado en la [revista Hipocampo](#):

“Es común en la enfermedad de Alzheimer la existencia de un periodo de tiempo antes de la aparición de los primeros síntomas, que generalmente se sitúa alrededor de unos **15 años**. Durante este tiempo las alteraciones clínicas y los síntomas cognitivos apenas son perceptibles, se desarrollan lentamente y son de difícil interpretación. Muchos de estos

cambios, sobre todo al inicio, los atribuimos a la edad, dado que la enfermedad se diagnostica después de los 65 años”.

Teniendo en cuenta que el cerebro cambia con los años pero que algunos problemas de memoria pueden indicar algo más, **¿cómo diferenciar un olvido normal de uno patológico?**



El cerebro, al igual que otros órganos, enfrenta la senescencia, un descenso en su eficiencia biológica. Esto lleva a una reducción del volumen cerebral y pérdida neuronal, especialmente en áreas como el lóbulo temporal (Imagen ilustrativa Infobae)

El doctor Allegri explicó: “En el **olvido benigno**, el sujeto no se acuerda de parte de una situación o una palabra y la recuerda posteriormente en forma espontánea o ante una ayuda. El sujeto está mucho más preocupado por los olvidos que su entorno. Un ejemplo es cuando uno está hablando y no aparece un nombre pero sí sabemos de quién hablamos y todo su entorno. Al rato, manejando el auto, nos aparece espontáneamente ese nombre o alguna situación nos lo trae. Esto es un olvido normal”.

En cambio, en el **olvido patológico** “la persona olvida una

situación completa que no recupera posteriormente. Hay frecuentes reiteraciones de preguntas o comentarios. El sujeto está anosgnósico (no reconoce y minimiza lo que le pasa) y esto lo lleva a que su entorno esté mucho más preocupado que él. Un ejemplo típico es si yo fui a cenar anoche a la casa de un familiar mayor y hoy a la mañana lo llamo por teléfono y me dice: 'Hace tanto tiempo que no nos vemos'. Este es un olvido patológico (no recuerda algo reciente, no recuerda la experiencia completa y no se facilitó con mi llamado), indicó el médico.

En los pacientes con Alzheimer aparecen los olvidos patológicos. “En ellos son típicos la pérdida de la memoria reciente; las reiteraciones de preguntas o de comentarios; la falta de palabras; algún episodio de desorientación en el tiempo y más adelante en el espacio. Se presentan dificultades con el manejo del dinero (equivocaciones, cambios en el valor), problemas con tareas que la persona hacía habitualmente, errores en compras, fallas en el manejo habitual de bancos”, indicó Allegri y destacó que en la actualidad se sabe que la patología de la enfermedad de Alzheimer empieza muchos años antes de la sintomatología clínica.





El Alzheimer no es un problema psicológico. Es una enfermedad orgánica donde las neuronas y circuitos cerebrales mueren, llevando a la pérdida de recuerdos y habilidades (Getty)

Por su parte, el doctor **Alejandro Andersson**, médico neurólogo, director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires, INBA explicó a **Infobae** que el Alzheimer no es un problema psicológico. **“Es orgánico, hay una clara base física.** Mueren muchas neuronas y circuitos del cerebro, y, con ellas, importante información. Las vivencias archivadas y los recuerdos se pierden y las habilidades se deterioran. Básicamente, se entiende como un cuadro irreversible. Lo lesionado no vuelve atrás, aunque hay que descartar que el paciente no tenga, por ejemplo, situaciones reversibles como una falta de vitamina B12 o de hormona tiroidea”.

Entonces ¿ante cuáles síntomas es importante hacer la consulta médica? El doctor Allegri la recomendó ante estos casos:

- **Un olvido patológico**
- **Un episodio de desorientación temporal o espacial**
- **Si la persona falla y no puede realizar cosas que antes realizaba normalmente** (por ejemplo manejo de un cajero o hacer un tipo de comida)
- **Cuando un familiar está preocupado porque nota cambios** que son mayores a los que presentan otros integrantes de la misma generación.

El doctor Andersson destacó que en la evaluación del paciente es importante el **interrogatorio** -averiguar si hubo un declive intelectual progresivo- y el **examen físico neurológico**. “El análisis de laboratorio se hace para descartar problemas clínicos, metabólicos o de la glándula tiroides. El electroencefalograma y el mapeo cerebral mostrarán si hay una desorganización y lentificación de la actividad eléctrica cerebral”.



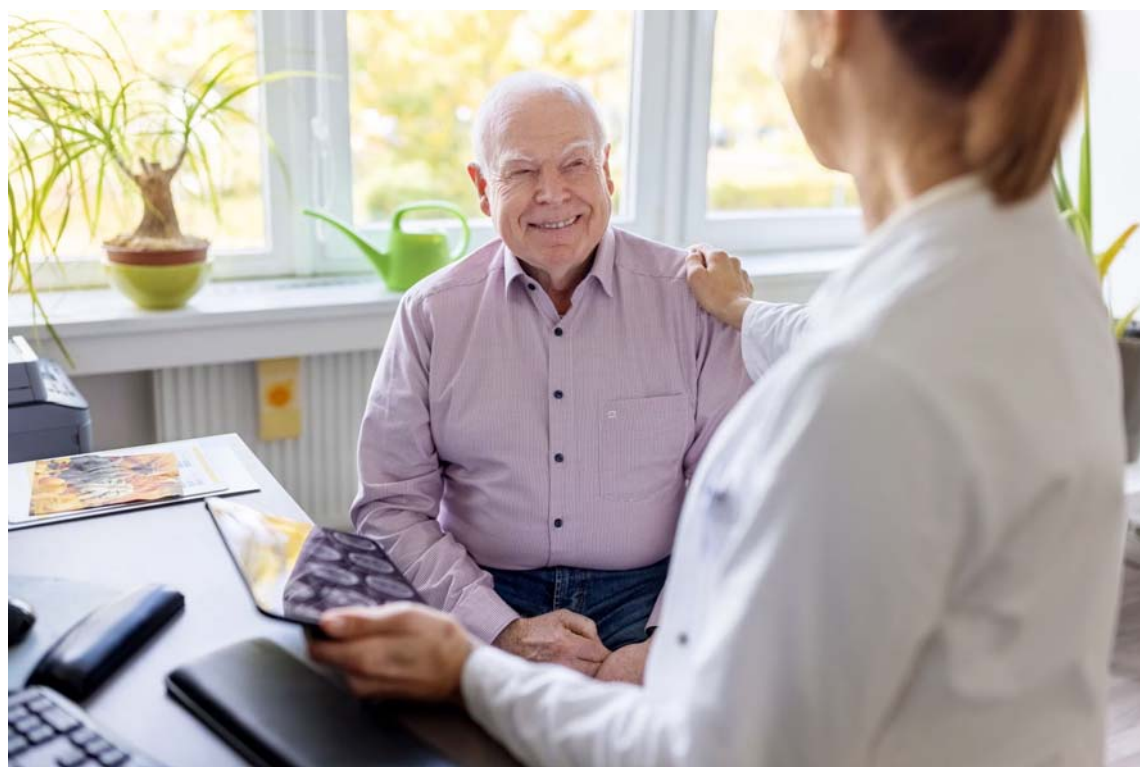
Los pacientes con Alzheimer presentan olvidos patológicos, pérdida de memoria reciente, desorientación y dificultades en tareas cotidianas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Y agregó: “Un claro antecedente de enfermedad de Alzheimer en la familia incrementa el riesgo de padecerla. Un bajo nivel de educación o escasa actividad intelectual productiva durante la vida es otro factor de riesgo. Ocurre porque las neuronas degeneran y mueren como consecuencia del depósito anormal de una sustancia llamada beta-amiloide y por ruptura del esqueleto de las neuronas al alterarse la proteína Tau. La enfermedad se manifiesta lenta y progresivamente”, señaló el doctor Andersson.

Por su parte, Allegri remarcó: “Hoy más que nunca detectar la

enfermedad y llegar a un **diagnóstico temprano** nos permite cambiar la evolución. Estamos en una época muy desafiante del diagnóstico a partir de los **biomarcadores** y muy prometedora con los nuevos tratamientos antipatogénicos que complementan a los habituales”.

Esa nueva mirada sobre el Alzheimer produjo una verdadera revolución en el [Congreso Mundial de Alzheimer 2023](#) realizado en julio Ámsterdam. Está basada en la detección de determinados **biomarcadores genéticos** (Apo-E) que una vez individualizados permiten establecer una especie de score sobre el grado de susceptibilidad de esa persona de desarrollar o no la enfermedad neurodegenerativa. Una vez definido esa especie de umbral o “score” genético aparece un nuevo término que muestra un nuevo paradigma en el tratamiento del Alzheimer: cuál será la **resiliencia cognitiva** de esa persona.



Es esencial consultar a un médico ante síntomas como olvidos patológicos, desorientación, incapacidad para realizar tareas habituales, o preocupaciones de familiares sobre cambios cognitivos (Getty Images)

La [Alzheimer's Association](#) creó una lista de síntomas de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Cada persona puede experimentar una o más de estas señales a grados diferentes. De cada señal determinó cómo se manifiesta en el Alzheimer y de qué otra manera se presenta si es solo un tema asociado a la edad.

1. Cambios de memoria que afectan la vida cotidiana. Uno de los síntomas más comunes del Alzheimer en las etapas tempranas, es olvidar información recién aprendida. Por ejemplo: no recordar fechas o eventos importantes; pedir la misma información de forma repetida; o necesitar ayuda para hacer cosas que antes la persona hacía sola.

En cambio, un cambio típico de la edad es: olvidarse de vez en cuando de nombres o citas pero acordarse de ellos después.

2. Problemas para planificar o resolver situaciones comunes. Algunas personas con demencia pueden tener dificultad en seguir una receta, hacer cálculos matemáticos o manejar las cuentas mensuales.

Un cambio típico de la edad es: cometer errores de vez en cuando al sumar y restar.

3. Dificultades para desempeñar tareas habituales en la casa. A veces la persona afectada puede complicarse con el uso de un electrodoméstico o no recordar las reglas de un juego muy conocido.

Un cambio típico de la edad es: necesitar ayuda de vez en cuando para usar el microondas o el celular

4. Desorientación de tiempo o lugar. Es posible que las personas afectadas por Alzheimer se desorienten con las fechas, estaciones y el paso del tiempo.

Un cambio típico de la edad es: confundirse sobre el día de la semana pero darse cuenta después.

5. Problemas para comprender imágenes visuales. Algunas personas con Alzheimer u otra demencia pueden tener dificultad en leer, juzgar distancias y determinar color o contraste, lo cual puede causar problemas para conducir un vehículo.

Un cambio típico de la edad es: cambios de la vista relacionados con las cataratas.



Seguir una rutina de actividad intelectual, aprender cosas nuevas todos los días y entrenar el cerebro pueden ayudar a un envejecimiento saludable

6. Dificultades con el uso de palabras. Las personas afectadas por la enfermedad pueden tener problemas en seguir o participar en una conversación. Es posible que no encuentren las palabras correctas o el vocabulario apropiado o que llamen cosas por un nombre incorrecto (como llamar un “lápiz” un “palito para escribir”).

Un cambio típico de la edad es: tener dificultad a veces en encontrar la palabra exacta al hablar y recordarla después.

7. Perder objetos. Las personas con Alzheimer suelen colocar cosas fuera de lugar. Se les pueden perder cosas y a veces, es posible que acusen a los demás de robarles. Esto puede ocurrir más avanzada la enfermedad.

Un cambio típico de la edad es: de vez en cuando, colocar cosas (como los lentes o el control remoto) en un lugar equivocado.

8. Disminución o falta del buen juicio. Por ejemplo, es posible que las personas afectadas regalen grandes cantidades de dinero a las personas que venden productos y servicios por internet. Puede ser que presten menos atención al aseo personal.

Un cambio típico de la edad es: tomar una mala decisión de vez en cuando.

9. Pérdida de iniciativa o apatía. Las personas afectadas pueden perder la motivación para realizar actividades sociales, proyectos en el trabajo o deportes.

Un cambio típico de la edad es: estar a veces cansado de las obligaciones del trabajo, de familia y sociales.

10. Cambios en el humor o la personalidad. Las personas con Alzheimer u otra demencia pueden llegar a sentirse confundidas, deprimidas, temerosas o ansiosas. Se pueden enojar fácilmente.

Un cambio típico de la edad es: desarrollar maneras muy específicas de hacer las cosas y enojarse cuando la rutina es interrumpida.

El autobús de la Sociedad de Neurología comprobará este martes la salud cerebral y la agilidad mental de los toledanos

Fuente: La Cerca / EP - Lunes, 25 de septiembre de 2023

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha vuelto a poner en marcha su Autobús del Cerebro, con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar su salud. Este martes, 26 de septiembre, estará en el estacionamiento del Hospital Universitario de Toledo¹ (frente a la escultura Afanion), desde las 10.00 hasta las 18.00 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.

Según ha informado la SEN, este autobús 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 que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

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

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](#)² y [Novartis](#)³ y la colaboración de [Canon Medical Systems](#)⁴, [Kern Pharma](#)⁵. Lilly, Lundbeck, Megastar y Stada.

Desde la Sociedad Española de Neurología alertan de que 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.

En la provincia de Toledo, según datos de SEN, ya hay más de 130.000 personas —alrededor del 20% de la población— con alguna enfermedad neurológica. Enfermedades como el ictus, Alzheimer y otras demencias, Parkinson o la ELA lideran los rankings de mortalidad y discapacidad, mientras que otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en Toledo.

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

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

“Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable. Confiamos en que con nuestra vista a Toledo aumente su conocimiento entre los toledanos”.

Enlaces

Esta página:

- <https://www.lacerca.com/noticias/toledo/autobus-sociedad-neurologia-martes-salud-agilidad-mental-toledanos-681528-1.html>

Enlaces de la noticia:

1. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/toledo>
2. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/angelini%20pharma>
3. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/novartis>
4. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/canon%20medical%20systems>
5. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/kern%20pharma>
6. <https://www.lacerca.com/etiquetas/1/la%20uni%C3%B3n%20europea>

Atresplayer [SALUD Y ENFERMEDADES](#) [Alimentación](#) [Ejercicio](#) [Psicología](#) [Sexualidad](#) [Bienestar](#)[Unos 2 millones en España](#)

Estos son los síntomas del síndrome de piernas inquietas, un problema neurológico que dificulta el sueño

Se estima que 2 millones de personas en España padecen este problema neurológico que puede tardar en diagnosticarse hasta 10 años. Hoy, Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas, explicamos todas las claves.

▼ EN BREVE

- [Imposible dormir: estos son los tres trastornos del sueño más frecuentes y los síntomas para detectarlos](#)



Beatriz G. Portalatín 

23 sep 2023 | 07:03



El **síndrome de piernas inquietas** es una de las tres patologías de sueño más frecuentes en la población española: la primera es sin duda el **insomnio que padecen de forma crónica el 15% de la población** española. Se estima que **hasta 2 millones de personas en España podrían sufrir el síndrome de piernas inquietas**, un trastorno neurológico -también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom: hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes pueden padecerlo.

Según explica la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, con motivo del Día Mundial de esta enfermedad (23 de septiembre), el síndrome de piernas inquietas se caracteriza 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.

Los síntomas aparecen, normalmente, al llegar la tarde-noche, lo que con

Destacado hoy

En Portada

1 [Unos 2 millones en España](#)
Estos son los síntomas del síndrome de piernas inquietas, un problema neurológico que dificulta el sueño

2 [Medicamentos](#)
Paracetamol e ibuprofeno: ¿cuándo usar cada uno de ellos si tenemos un resfriado con síntomas leves?

3 [Productos con este edulcorante](#)
Qué es el aspartamo, en qué alimentos se encuentra y por qué hay que controlar su consumo

frecuencia produce problemas de sueño. Así y tal como explicaba a laSexta.com en **Imposible dormir: estos son los tres trastornos del sueño más frecuentes y los síntomas para detectarlos** la neurofisióloga de la SEN, la Dra. Ana Teijeira Azcona, "el síntoma que nos va a poner en alerta es el que **inquietud o molestias en las piernas**, y ante éste es fundamental acudir al médico para valorar lo que está pasando".

Además y según sostiene la **Dra. Celia García Malo**, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de esta sociedad científica, "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".

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.



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

Sociedad Española de Neurología (SEN)

"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. Es por ello, fundamental detectarlo o diagnosticar cuanto antes, diagnóstico que suele llevar más tarde de lo deseable.

En la gran mayoría de los casos, y sobre todo al inicio de la enfermedad -comenta la especialista- los síntomas se suelen manifestar de forma muy discreta y esporádica, lo que hace que muchas personas no consultan sus síntomas hasta que la enfermedad ya ha evolucionado; algo que puede hacer retrasar el diagnóstico 10 años.

"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", aconseja la doctora.

Un 25% de los casos aparecen en la edad pediátrica

Más aún ese retraso en el diagnóstico, se nota en los casos en que el síndrome de piernas inquietas se inicia 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**", explica la doctora de la SEN.

Además, son 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 que empezaron con síntomas antes de los 20.

Mención especial merecen los niños diagnosticados con Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Según datos de la **Sociedad Española del Sueño (SES)**, "aproximadamente **entre el 20% y el 25% de los niños con TDAH presentan criterios clínicos de piernas inquietas** y entre un 60% y un 70% de estos niños tendrán por la noche movimientos periódicos de piernas, lo que puede dar lugar a un sueño más inquieto, más fragmentado y de peor calidad".



Entre el 20% y el 25% de los niños con

TDAH presentan criterios clínicos de piernas inquietas

Sociedad Española del Sueño (SES)

No obstante, aclara la doctora García Malo, "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".

MÁS NOTICIAS



Más de 40.000 nuevos casos de alzhéimer cada año en España: "Hay que fomentar el acceso al..."



"Te ayudará a conseguir objetivos": una psicóloga revela las 10 claves para mejorar tu autoestima

"Por lo tanto, desde la SEN 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", finaliza la



SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO PSICOLOGÍA Y BIENESTAR



¿Conoces los indicios iniciales del Alzheimer? Descubre cómo reconocerlos / Getty Images/Stockphoto



MONTSE CASTEJÓN
Redactor de Pauta Media

Actualizado a 23/09/2023 10:00 CEST

El **Alzheimer** es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en todo el mundo, y su impacto en la vida de quienes la padecen y sus seres queridos es significativo. Esta enfermedad, que se manifiesta de manera progresiva, conlleva la pérdida gradual de funciones cognitivas y memoria, lo que hace que sea fundamental detectar sus indicios iniciales para brindar un tratamiento temprano y mejorar la calidad de vida de los afectados.













EN ESPAÑOL

Los adultos, las víctimas principales del síndrome de piernas inquietas

Aunque la enfermedad de Willis-Ekbom es más común en adultos, el 4 por ciento de niños y adolescentes podrían presentar este síndrome.

por **Newsweek en Español** — 22 septiembre, 2023



La prevalencia de este síndrome se incrementa con la edad y, en nuestro país, es dos veces mayor en mujeres que en hombres. (AdobeStock)

El **síndrome de piernas inquietas (SPI)** es una alteración sensitiva-motora y del sueño que afecta alrededor del 15 por ciento de los

La prevalencia de este síndrome se incrementa con la edad y, en **nuestro país, es dos veces mayor en mujeres que en hombres**, según un artículo de la *Revista de Investigación Clínica*. En otras latitudes, **uno de cada diez adultos europeos y estadounidenses lo padece**.

En el marco del **Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas, que se conmemora cada 23 de septiembre**, la medicina recuerda que hasta un 90 por ciento de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar, además de que 20 por ciento de los pacientes padece su forma más grave.

Aunque la enfermedad de Willis-Ekbom es más común en adultos, según el sitio Vademecum el 4 por ciento de niños y adolescentes podrían presentar este síndrome.

De acuerdo con Rafael Santana Miranda, responsable de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina (FM), las personas con SPI tienen de 70 a 95 por ciento de probabilidad de sufrir trastorno de movimiento periódico de las extremidades, que a su vez provoca insomnio y otras alteraciones físicas y cognitivas.

EL ORIGEN DEL SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS ES DIVERSO

El origen de este padecimiento, a tenor del especialista, puede ser diverso. El más común es por deficiencias en el metabolismo del hierro. Por ejemplo, cuando un paciente presenta problemas ginecológicos, gastrointestinales o deficiencias nutricionales, insuficiencia renal, que implican en su mayoría pérdidas insensibles de tejido hemático (pequeños sangrados).

“La recuperación de esas pérdidas requiere de la sospecha clínica, la confirmación mediante pruebas de laboratorio, el control de la causa subyacente y el tratamiento reconstitutivo, lo cual no es una tarea fácil”, indica en un artículo de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Esta deficiencia provoca trastornos de movimiento durante el dormir, dado que el hierro no solo sirve para la formación de hemoglobina, sino que está asociado con la formación de neurotransmisores que tienen que ver con el movimiento.

“El síndrome de piernas inquietas en los niños es muy curioso porque ellos piden a sus padres les den masaje en los pies antes de dormir y así logran conciliar el sueño. Cuando duermen con otro hermano, la queja de este es que lo pateo o no deja de moverse”, apunta.

La doctora Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología,

Además, son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en casos más graves. Hasta un 20 por ciento padece el SPI en su forma grave y, por lo general, se da en personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

Para Santana Miranda, después de hacer un diagnóstico, basado en la clínica y [estudios complementarios](#), se puede dar un tratamiento que incluya el suministro del nutriente, si se padece de anemia; o un neuromodulador o un agonista dopaminérgico si es el caso.

En todos los trastornos del dormir se recomienda una adecuada higiene del sueño con horarios regulares, buenos hábitos en la alimentación y un estilo de vida saludable que incluya realizar alguna actividad física de manera regular. Aunado a esto, dice que también se debe evitar el consumo alto de activadores como refresco y cafeína. **N**

Newsweek en Español te recomienda también estas notas:

[Expertos en sueño opinan sobre las mejores posiciones para dormir](#)

[Científicos aún debaten sobre el impacto de la falta de sueño](#)

[La sangre del cordón umbilical ayuda a salvar la vida](#)

[Medusas pueden aprender y superar obstáculos sin tener un cerebro](#)

[Las tormentas de polvo son un peligro mortal para la humanidad](#)

Tags: [enfermedad de Willis-Ekbom](#) [salud](#) [síndrome de piernas inquietas](#) [sueño](#)

Información [Relacionada](#)



El 90% de los afectados por el síndrome de piernas inquietas está sin diagnosticar

✓ Síndrome de piernas inquietas, un problema tan común como poco diagnosticado



Un 20% de los afectados por el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave.

OKSALUD

23/09/2023 06:40 ACTUALIZADO: 23/09/2023 06:40

✓ Fact Checked

Cada 23 de septiembre se celebra 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 control** debido a una sensación de hormigueo durante el reposo y disminuye cuando aparecen al llegar la tarde-noche problemas de sueño. La Sociedad Española de Neurología estima que hasta 2 millones de personas padecen de piernas inquietas en España.

«Puesto que los síntomas de este

(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com>)



25 septiembre 2023 34 Views

SEMANA DEL CEREBRO 2023



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2019/10>

[/cerebro945.jpg](#))Redacción, 25-09-2023.- 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.**

Tal y como recoge la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir **las enfermedades neurológicas y su discapacidad**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** celebra del **25 al 29 de septiembre de 2023 la Semana del Cerebro**, con distintas actividades repartidas por la **geografía española.**

En España, según datos de la 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 múltiple** también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en España.

“Las enfermedades neurológicas son responsables del 23% 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, Vicepresidente de la SEN.

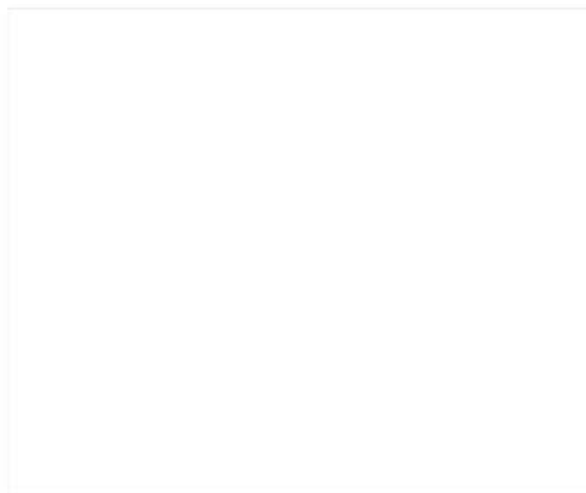
(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semana-del-cerebro-2023/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semana-del-cerebro-2023/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semana-del-cerebro-2023/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semana-del-cerebro-2023/>)

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

21/09
2023

quvivismo

Cambia el tratamiento
del insomnio crónico

Únete

Ver Ficha Técnica
ES-DA-00034 Agosto 2023

Buscar



Compartir



Me Gusta



0

Comentar



0



PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Neuropsiquiatría y Neurología



Seguir 29

Noticia | 📅 25/09/2023

Del 25 al 29 de septiembre: Semana del Cerebro 2023



-Las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 9 millones de personas en España. Una de cada tres personas padecerá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.

Play

Pause

Stop

-Las enfermedades neurológicas son ya la tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura en la Unión Europea.

-En España, las enfermedades neurológicas son la primera causa de

-Cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España.

El 25 de septiembre en Madrid, el 26 de septiembre en Toledo, el 27 de septiembre en Cáceres, el 28 de septiembre en Zamora y el 29 de septiembre en Logroño, neurólogos locales atenderán 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.

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. Con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología (SEN) celebra **del 25 al 29 de septiembre de 2023** la Semana del Cerebro, con distintas actividades repartidas por la geografía española.

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 múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en España.

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, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología.

“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. Por esa razón, desde hace ya 15 años, impulsamos la celebración de la Semana del Cerebro, con el objetivo tanto de poner el foco en el impacto de las enfermedades neurológicas, como en la importancia de su prevención”.

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

“La buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro.

Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles. Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la epilepsia, estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o vivi

Presidente de la Sociedad Española de Neurología. “**Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la enfermedades neurológicas**, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable. Confiamos en que con esta nueva edición de la Semana del Cerebro aumente su conocimiento”.

¿Sabes cómo mantener un cerebro sano?

Decálogo para mantener un cerebro saludable

Algunas de las principales recomendaciones son:

Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

Evita 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. **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas. **Controla 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.

Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

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. Trata de dormir unas 8 horas diarias.

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

Protege tu 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.).

Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... **¡Ten una actitud positiva!** El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Descárgate en <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable> el “Decálogo para mantener un cerebro saludable” de la SEN.

Autobús del Cerebro

Con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar la sa...

participa su Autobús del Cerebro. El 25 de septiembre en Madrid, el 26 de septiembre en Toledo, el 27 de septiembre en Cáceres, el 28 de septiembre en Zamora y el 29 de septiembre en Logroño, 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 que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

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

Localizaciones

Horario: de 10:00 a 18:00 horas

25 de septiembre: Madrid - Calle Lombía (junto a la entrada del aparcamiento del WiZink Center)

26 de septiembre: Toledo - En el estacionamiento del Hospital Universitario de Toledo (frente a la escultura Afanion)

27 de septiembre: Cáceres - Avenida Pablo Naranjo Porras (en el aparcamiento frente a la entrada al Parque El Rodeo).

Castilla y León

29 de septiembre: Logroño – Plaza del Ayuntamiento

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.

Más información en www.semanadelcerebro.es

Palabras clave: cerebro, psiquiatría, salud mental

Url corta de esta página: <http://psiqui.com/2-71786>

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningún comentario, se el primero en comentar

Artículos relacionados



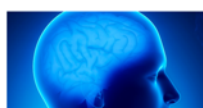
Terapia de resolución de problemas impartida por pares para la salud mental de adolescentes en Kenia



Aplicaciones de teorías basadas en la identidad para comprender el impacto del estigma y el camuflaje en los resultados de salud mental de las personas autistas



La Fundación Española de Contracepción defiende que la Salud Mental forma parte de la Salud Sexual y Reproductiva



Federación Salud Mental convoca una marcha en Madrid para denunciar la vulneración de derechos humanos en salud mental



Una guía para las escuelas sobre programas de prevención del suicidio dirigidos por estudiantes elegibles para su implementación según la Ley

Menú

Mundo



 comentarios

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 adolescentes, y hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



MADRID, 22 (EUROPA PRESS)

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.

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



que se produce en el cerebro. Pero también puede estar asociada a ciertos factores genéticos y

n

e:

"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".

TAGS

Cargando...

Un médico aconseja: «¿Grasa en la cintura?» «Haz esto cada día y verás lo que pasará»

goldentree.es | Patrocinado

Leica te ofrece un vale de 1.400 € para la SL2

Cámaras Leica - SL2 | Patrocinado

Conoce más

Compromiso con la seguridad hídrica: La Industria Mexicana de Coca-Cola y su Impacto en un Futuro Sostenible del Agua

| Patrocinado

Audi Q3 Black line edition

Audi Business+ | Patrocinado

Ver oferta





(https://www.qmayor.com)



CONTACTO
(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/CONTACTO-2/)

SERVICIOS
(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/PUBLICIDAD/)

NEWSLETTER (HTTPS://MAILCHIMP.COM/QMAYOR/NEWSLETTER)

(https://www.qmayor.com)

QMAYOR
MAGAZINE



Las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 9 millones de personas en España

(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/AUTHOR/ADMIN/) REDACCIÓN QMAYOR (HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/AUTHOR/ADMIN/) · 25/09/2023

BIENESTAR (HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/SECCIONES/SALUD/BIENESTAR/) · SALUD (HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/SECCIONES/SALUD/) · 6 MINUTOS DE LECTURA



Los beneficios de contar con planes de salud mental en los colegios (https://www.qmayor.com/salud/colegios/)

> LEER MÁS (HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/SALUD/COLEGIOS/)

REDACCIÓN QMAYOR (https://www.qmayor.com/author/admin/)

Tabla de Contenidos



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. Con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología (SEN) celebra del 25 al 29 de septiembre de 2023 la Semana del Cerebro, con distintas actividades repartidas por la geografía española.

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 múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en España.

"Las enfermedades neurológicas son responsables del 23% 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, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología. *"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 socio-sanitario de más de 800.000 millones de euros cada año. Por esa razón, desde hace ya 15 años, impulsamos la celebración de la Semana del Cerebro, con el objetivo tanto de poner el foco en el impacto de las enfermedades neurológicas, como en la importancia de su prevención".*

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

"La buena noticia es la gran mayoría de las enfermedades neurológicas pueden ser menos graves si cuidamos adecuadamente nuestro cerebro. Además, se ha demostrado que muchos casos pueden ser incluso prevenibles. Solo si tenemos en cuenta lo que la prevención podría suponer para tres de las enfermedades neurológicas más comunes en España, como son el ictus, la demencia o la epilepsia, estaríamos hablando de que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España", destaca el Dr. José Miguel Láinez, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. *"Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde en la vida para adoptar medidas que permitan la prevención de la enfermedades neurológicas, sin embargo, es muy pequeño el porcentaje de población que sabe cómo llevar un estilo de vida cerebro-saludable. Confiamos en que con esta nueva edición de la Semana del Cerebro aumente su conocimiento".*

¿Sabes cómo mantener un cerebro sano?

Decálogo para mantener un cerebro saludable

Algunas de las principales recomendaciones son:

- Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.
- **Evita 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.
- **Evita los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
- **Controla 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.
- **Potencia tus relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
- Sigue 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. Trata de dormir unas 8 horas diarias.
- Ten **moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales**. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.
- **Protege tu 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.).
- **Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... **¡Ten una actitud positiva!** El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Descárgate en <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable> el "Decálogo para mantener un cerebro saludable" de la SEN. <https://sen.us20.list-manage.com/track/click?u=1b0de058ed4640f2752895dae&id=103c118d03&e=9da2ac7d53>

Decálogo para mantener un **cerebro saludable**



- 1 Realiza actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.


- 2 Evita 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.


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


- 4 Controla otros factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperlipucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.


- 5 Potencia tus relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.


- 6 Sigue una dieta equilibrada** evitando el exceso de grasas animales, azúcares, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. **Corta por alimentos naturales** y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras: la dieta mediterránea es tu mejor aliada.


- 7 Un sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.


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


- 9 Protege tu 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.).


- 10 Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y...
¡Ten una actitud positiva!
El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.





Autobús del Cerebro

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. El 25 de septiembre en Madrid, el 26 de septiembre en Toledo, el 27 de septiembre en Cáceres, el 28 de septiembre en Zamora y el 29 de septiembre en Logroño, 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 que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

See Also

Pascual incorpora Nutri-Score en sus productos (https://www.qmayor.com/salud/pascual/)

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

Localizaciones

Horario: de 10:00 a 18:00 horas **25 de septiembre: Madrid** – Calle Lombia (junto a la entrada del aparcamiento del WiZink Center)

26 de septiembre: Toledo – En el estacionamiento del Hospital Universitario de Toledo (frente a la escultura Afanion)

27 de septiembre: Cáceres – Avenida Pablo Naranjo Porras (en el aparcamiento frente a la entrada al Parque El Rodeo).

28 de septiembre: Zamora – Plaza de la Marina (frente al edificio de la Junta de Castilla y León)

29 de septiembre: Logroño – Plaza del Ayuntamiento

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.

Más información en www.semanadelcerebro.es

(https://sen.us20.list-manage.com/track/click?u=1b0de058ed4640f2752895dae&id=7651782b8b&e=9da2ac7d53)

(https://)

Audi Q3 Black line edition

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

Audi Business+ | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=qmayor&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-delta:Below Article Thumbnails | Card 1;)

Ver oferta

(https://trc.taboola.com/qmayor/log/3/click?pi=%2Fsalud%2Fcerebro-11&ri=f2f635ee38d50b7bce76050daea518b&sd=v2_etc8f601e2e1ce506a8ab8fec35bbc35_b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct857ee4_1695647265_1695647265_CAWOixVgKbnz-OsMSABKAQwOzjyIQ1AgIsQSPeS2QNO.....AVgAYABojfWFHY7KjP_HAXAA&ui=b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct857ee4&it-text&ii--v1-5787867950904380557--T5XIErEXWEGGQ_bkBJPjllY7XrV8K8dWgWFDzoJHOKVw6LzOYgYTH58zK8clqqSLkcoLmo_CAG4AdmZqg7jijmXIWpDU316JMgWfYQgyz2mwrIqB7MlaGLixASS8DhRdbgwJdnqyrotPEONNEN-mLpWdYpOSBcmFevs7ntAqBrcs2k8sg07b82474f1213e2coaod09ec3656932e9ofabbb8az3&redir=https%3A%2F%2Fapp.goldentree.es%2Ftab%2Fthumbs-feed-01-delta:Below Article Thumbnails | Card 2%7B%7Bpublisher_id%3A%22%22%7D%7D&utm_source=sen.us20.list-manage.com&utm_medium=track&utm_campaign=semanadelcerebro2023)

(https://app.goldentree.es/abt/ageless-k6-ob)

¿Tienes flacidez? Un cirujano plástico recomienda este sencillo método casero

goldentree.es | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=qmayor&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails | Card 2;)

Más información

(https://trc.taboola.com/qmayor/log/3/click?pi=%2Fsalud%2Fcerebro-11&ri=8f366113b928b69351c0d9fec0471ce38&sd=v2_etc8f601e2e1ce506a8ab8fec35bbc35_b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct857ee4_1695647265_1695647265_CAWOixVgKbnz-OsMSABKAQwOzjyIQ1AgIsQSPeS2QNO.....AVgAYABojfWFHY7KjP_HAXAA&ui=b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct857ee4&it-text&ii--v1-5787867950904380557--T5XIErEXWEGGQ_bkBJPjllY7XrV8K8dWgWFDzoJHOKVw6LzOYgYTH58zK8clqqSLkcoLmo_CAG4AdmZqg7jijmXIWpDU316JMgWfYQgyz2mwrIqB7MlaGLixASS8DhRdbgwJdnqyrotPEONNEN-mLpWdYpOSBcmFevs7ntAqBrcs2k8sg07b82474f1213e2coaod09ec3656932e9ofabbb8az3&redir=https%3A%2F%2Fapp.goldentree.es%2Ftab%2Fthumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails | Card 2%7B%7Bpublisher_id%3A%22%22%7D%7D&utm_source=sen.us20.list-manage.com&utm_medium=track&utm_campaign=semanadelcerebro2023)

Así es como millones de españoles evitan costos funerarios

El precio medio de un funeral se sitúa cerca de los 4000 €. Este coste puede incrementar considerablemente e incluso duplicarse en grandes ciudades.

El Comparador Seguro | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=qmayor&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails | Card 2;)

Más información

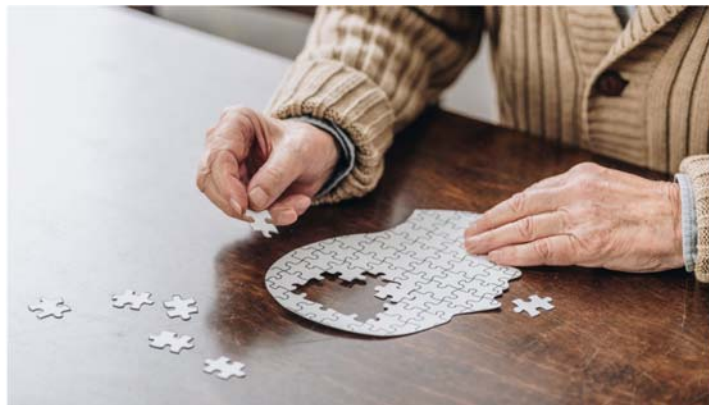
(https://trc.taboola.com/qmayor/log/3/click?pi=%2Fsalud%2Fcerebro-11&ri=8f366113b928b69351c0d9fec0471ce38&sd=v2_etc8f601e2e1ce506a8ab8fec35bbc35_b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct857ee4_1695647265_1695647265_CAWOixVgKbnz-OsMSABKAQwOzjyIQ1AgIsQSPeS2QNO.....AVgAYABojfWFHY7KjP_HAXAA&ui=b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct857ee4&it-text&ii--v1-5787867950904380557--T5XIErEXWEGGQ_bkBJPjllY7XrV8K8dWgWFDzoJHOKVw6LzOYgYTH58zK8clqqSLkcoLmo_CAG4AdmZqg7jijmXIWpDU316JMgWfYQgyz2mwrIqB7MlaGLixASS8DhRdbgwJdnqyrotPEONNEN-mLpWdYpOSBcmFevs7ntAqBrcs2k8sg07b82474f1213e2coaod09ec3656932e9ofabbb8az3&redir=https%3A%2F%2Fapp.goldentree.es%2Ftab%2Fthumbs-feed-01-a-delta:Below Article Thumbnails | Card 2%7B%7Bpublisher_id%3A%22%22%7D%7D&utm_source=sen.us20.list-manage.com&utm_medium=track&utm_campaign=semanadelcerebro2023)

quincemil



La directora técnica de AFACO, Elena Viqueira, detalla que la edad sigue siendo el principal factor de riesgo de la enfermedad y recomienda consultar siempre al médico de cabecera ante la aparición de los primeros síntomas

LAURA M. MATEO 05:00 · 23/9/2023



- [Día Mundial del Alzheimer: Una enfermedad que afecta a más de 40.000 personas en Galicia](#)
- [La doctora Nina Gramunt visita A Coruña: "El Alzheimer es una pandemia estructural"](#)

Este jueves se celebró el **Día Mundial del Alzheimer** para dar visibilidad y mejorar el conocimiento sobre esta enfermedad que representa la forma más común de demencia, [pudiendo llegar a ser el 70% de todos los casos](#). La enfermedad no tiene cura aún, pero su diagnóstico precoz es fundamental para retrasar su evolución y mejorar el pronóstico, apunta **Elena Viqueira**, directora técnica de **AFACO (Asociación de Familiares Enfermos de Alzheimer de A Coruña)**, entidad que ofrece servicios para los pacientes y asesoramiento a las familias.

El artículo continúa tras la publicidad



La Sociedad Española de Neurología (SEN) apunta que el Alzheimer no es solo la principal causa de demencia en todo el mundo, sino también **la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores**, y la que supone uno de los mayores gastos sociales.

En Galicia hay cerca de **70.500 personas con Alzheimer** o algún otro tipo de demencia, según los datos que maneja la Federación Alzheimer Galicia (FAGAL). El dato de incidencia de estas enfermedades en la **provincia de A Coruña** se aproxima a 27.400, lo que la sitúa como la primera de las gallegas, superando a Pontevedra (20.438), Lugo (11.536) y Ourense (11.128), recoge AFACO.

Uno de las claves para mejorar la calidad de vida de estos pacientes es la detección precoz de la enfermedad, que se vio ralentizada con la pandemia: **"Justo después de la pandemia se hablaba de un 30% de pacientes que no estaban diagnosticados"**, lamenta Viqueira, quien apunta que esta detección precoz va a ser aún más importante "con la aparición de los nuevos fármacos que muestran que la evolución es mejor cuanto antes se empiece a intervenir".

El artículo continúa tras la publicidad

La directora técnica se refiere a **fármacos "que no están autorizados aún en España"**, pero que se espera que lo estén pronto ya que "han mostrado un nivel de eficacia bastante importante a nivel de ralentizar la evolución de la enfermedad".

El artículo continúa tras la publicidad

Los primeros síntomas

Viqueira subraya que para adelantar y mejorar los diagnósticos es fundamental seguir trabajando en la **sensibilización y la divulgación**, para que la sociedad conozca cuáles son los primeros síntomas y signos de alerta, y así puedan acudir a un profesional de la salud cuanto antes, si bien celebra que se ha mejorado mucho en este aspecto en los últimos años.

"Cuanto más conocimiento se tenga más se va a impulsar a que la gente acuda al médico ante la aparición de los primeros signos", señala.

El artículo continúa tras la publicidad

Uno de esos primeros síntomas tiene que ver con el rasgo más definitorio de la enfermedad: **la afectación a la memoria reciente**. Son personas que "recuerdan lo que pasó hace mucho tiempo pero no lo que acaba de ocurrir, por la localización de la lesión a nivel neurológico", detalla Viqueira.

No obstante, apunta, "hay que **distinguir lo que es un envejecimiento normal asociado a la edad**, que nos hace más lentos a la hora de procesar, de cuando ya nos estamos encontrando con algo patológico".

En cualquier caso, los primeros síntomas provocan "una alteración de la memoria, que la persona se encuentre desorientada y no sepa muy bien la fecha en la que está, o que empiece a tener **dificultades para aprender cosas nuevas o a controlar el dinero**", explica la directora técnica de AFACO.

El artículo continúa tras la publicidad

En el momento en el que aparecen estos síntomas **"es importante consultar a un médico para determinar si es algo normal**, un envejecimiento normal asociado a la edad, o si estamos ya empezando con algo patológico".

Una persona mayor con Alzheimer (foto: Shutterstock)

En ese sentido, **la edad es el "principal factor de riesgo para padecer una demencia"**, recuerda Viqueira, que matiza que en ocasiones pueden aparecer algunos tipos de demencia en edades más tempranas, "con un pronóstico en la mayor parte de los casos peor" ya que suelen tener "una evolución más rápida".

Aún así, reitera que el principal factor de riesgo sigue siendo la edad y, de hecho, **la media de edad de los pacientes se sitúa en los 80 años**.

El artículo continúa tras la publicidad

Diagnóstico del Alzheimer

En el área sanitaria de A Coruña y Cee existe un **protocolo para la detección del deterioro cognitivo** que especifica que se debe acudir al médico de atención primaria ante la aparición de estos síntomas, y será este facultativo/a quien revisará si el paciente cumple con los signos de alarma de la enfermedad del Alzheimer. Estos signos, detalla Viqueira, tienen que darse también con una "frecuencia determinada".

"Lógicamente tienen que darse varios de estos signos y con una frecuencia determinada. No es algo puntual, sino algo que se dé con

con frecuencia", apunta.

Además se realizará también "una **revisión de los antecedentes de la persona**, de sus hábitos de vida, y si se considera que puede estar padeciendo un **deterioro cognitivo**, se le hará un **test y una analítica** para revisar que todo esté funcionando bien a nivel orgánico".

El artículo continúa tras la publicidad

Paralelamente "**se le hará una prueba de imagen**", un TAC, y a partir de ahí, "si todo apunta a que la persona tiene una demencia, **se la derivará a neurología**, que será el profesional que complete el estudio", añade.

Papel de las familias

Por las características de esta enfermedad, las familias de los pacientes con Alzheimer suelen experimentar mucho desconcierto y grandes dosis de sufrimiento cuando ven que su familiar empieza a olvidarse de asuntos importantes, o incluso de sus nombres e identidades, es por ello que **entidades como AFACO trabajan también con las familias ofreciéndoles un espacio de apoyo**, donde pueden entrar en contacto con otras personas en su misma situación.

"Además de disponer de los **servicios de estimulación para personas afectadas en las diferentes fases**, así como de hacer evaluaciones periódicas en colaboración con los facultativos, también empezamos a trabajar con la familia desde el inicio con tres tipos de servicios", explica Viqueira.

El artículo continúa tras la publicidad

El primero de estos programas se trata de un **curso básico de formación para familias** donde se les da información general importante sobre la enfermedad; también cuentan con el **área de intervención psicológica**, donde se ofrece terapia individual o grupal; por último disponen del **área de asesoramiento social y de asesoramiento jurídico**.

El objetivo del trabajo con las familias es "ofrecerles el mayor apoyo posible y **que se sientan parte de un grupo y que no son los únicos que están pasando por esta situación**, que hay más personas que se encuentran en una en una situación similar y con las que pueden compartir", relata.

Así, cuenta Viqueira, **los familiares "terminan haciendo amigos entre las propias familias"**, y es que ese es otro de los propósitos: "Que hagan grupo también entre ellos y que empiecen a funcionar sin la necesidad de que esté el terapeuta mediando", añade.

.....
PUEDA INTERESARTE

cuaderno mayor



CUADERNO MAYOR

Semana
del
cerebro
2023

24/09/2023 06:26

Del 25 al 29 de septiembre, y con el lema "**Vive tu cerebro**", se celebra en nuestro país la **15ª edición de 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.



(https://www.saludadiario.es/)

PUBLICA%20EN%20ESPAÑA%20MÁS%20DE%209%20MILLONES%20DE%20ESPAÑOLES%20ESTÁN%20AFECTADOS%20POR%20UNA%20ENFERMEDAD%20NEUROLÓGICA

DE-9- %C3%A1N+AFECTADOSPORWWW

MILLONES%20DE%20ESPAÑOLES%20ESTÁN%20AFECTADOS%20POR%20UNA%20ENFERMEDAD%20NEUROLÓGICA

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Más de 9 millones de españoles están afectados por una enfermedad neurológica

SALUD PÚBLICA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/) SEMANA DEL CEREBRO 2023

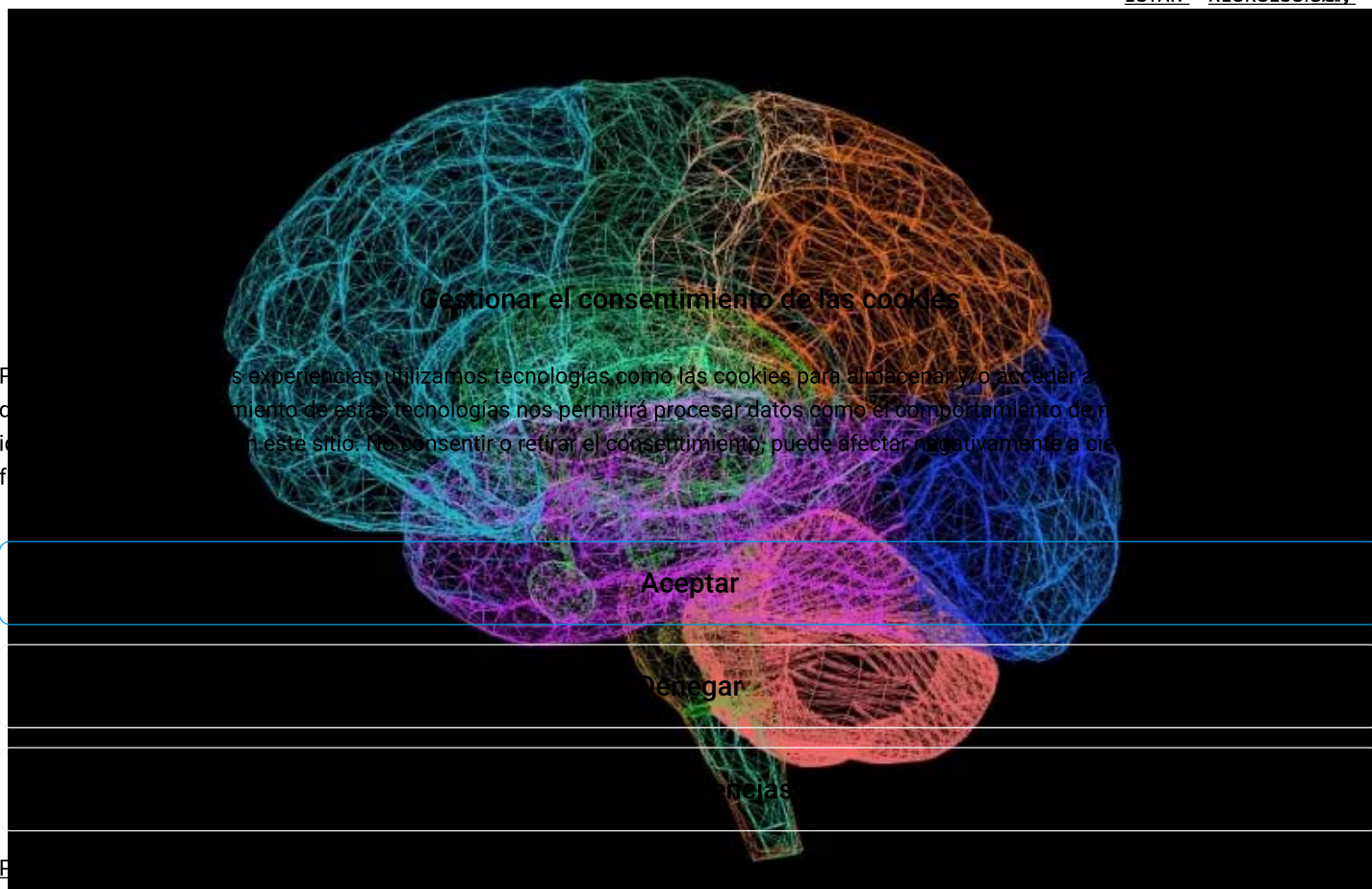
Más de 9 millones de españoles están afectados por una enfermedad neurológica

Una de cada tres personas padecerá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida / Cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 23 DE SEPTIEMBRE DE 2023

o (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/MAS-DE-9-MILLONES-DE-ESPAÑOLES-ESTAN-AFECTADOS-POR-UNA-ENFERMEDAD-NEUROLÓGICA/#RESPONDE)

ESTAN- NEUROLOGICA-



(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

Las enfermedades neurológicas son ya la tercera causa más común de discapacidad y

morte prematura en la Unión Europea y, en el último año, fueron las causantes del 19% de las muertes prematuras 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. Con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](https://www.sen.es/) celebra del 25 al 29 de septiembre de 2023 la **Semana del Cerebro**, con distintas actividades repartidas por la geografía española.

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** (<https://www.saludadiario.es/hospital/nuevo-tratamiento-para-reducir-la-mortalidad-en-ictus/>), **alzhéimer y otras demencias, párkinson** 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 múltiple** también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad en España.

14 de las muertes en España las producen enfermedades neurológicas

«Las enfermedades neurológicas son responsables del **23% 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 doctor **Jesús Porta Estessán**, vicepresidente de la

Sociedad Española de Neurología.

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones unidas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas funciones y poder.

Y añade: «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.** Por esa razón, desde hace ya 15 años, impulsamos la celebración de la **Semana del Cerebro**, con el objetivo tanto de poner el foco en el impacto de las enfermedades neurológicas, como en la importancia de su prevención».

Aceptar
Denegar

[Ver preferencias](#)

Afectados el cerebro para reducir el impacto de este tipo de enfermedades

En los últimos 30 años, las cifras muertes por enfermedad neurológica han aumentado un

Un estudio señala el remedio natural definitivo para aliviar el dolor de cabeza



Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. | Nitchakul Sangpetch. Adobe Stock.

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza es uno de los motivos más frecuentes de consulta

Al menos un 50% de la población mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año

Emma Ferrara

23/09/2023 a las 16:12 CEST



1

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el dolor de cabeza es uno de los motivos más frecuentes de consulta** entre los médicos de atención primaria, urgencias y expertos en Neurología. **Un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina** asegura haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida.

PUBLICIDAD

MÁS INFORMACIÓN



Migraña: ¿Cómo prevenir el dolor de la que ya es la segunda causa de discapacidad en el mundo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que al menos **un 50% de la**

población mundial ha padecido una cefalea primaria, **al menos una vez, en el último año.**

Día a día se descubren nuevos **remedios caseros** para aliviar algún tipo de dolencia. Ahora, el farmacéutico **Álvaro Fernández**, conocido como @farmaceuticofernandez en TikTok por sus vídeos en los que trata temas de salud y de farmacia, ha revelado el remedio natural para aliviar el dolor de cabeza.

"¿Que te duele la cabeza y no tienes una solución? **Pues tienes que tener sexo**", ha asegurado en un vídeo que ha subido a la plataforma. Fernández ha comentado que según afirma **un estudio de la Universidad de Münster** de Alemania, "a la hora de aliviar dolores de cabeza, **es más efectivo el sexo que los analgésicos.** O sea que nada de paracetamol e ibuprofeno".

Vanguardia(<https://www.vanguardia.com>) > Entretenimiento(<https://www.vanguardia.com/entretenimiento>)

> Salud(<https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud>)

viernes 22 de septiembre de 2023 - 11:46 AM

Día Mundial de la Narcolepsia: Qué es este trastorno del sueño, síntomas y tratamiento

En un mundo donde el ajetreo y la multitarea se han convertido en la norma, existe una condición que puede interrumpir repentinamente la vida cotidiana de quienes la padecen: la narcolepsia. Un trastorno del sueño que, aunque menos común, no debería pasar desapercibido por su impacto en la calidad de vida de las personas.



La narcolepsia es un recordatorio de lo complejo y delicado que es nuestro sistema de sueño. Si bien no podemos controlar todos los aspectos de nuestra salud, es vital estar informados. Getty Images / VANGUARDIA

(<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/dia-mundial-de-la-narcolepsia-que-es-este-trastorno-del-sueno-sintomas-y-tratamiento-DC7598005>)

(<https://twitter.com/intent/tweet?text=D%C3%ADa%20Mundial%20de%20la%20Narcolepsia%3A%20Qu%C3%A9%20es%20este%20trastorno%20del%20sue%C3%B1o%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento&url=https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/dia-mundial-de-la-narcolepsia-que-es-este-trastorno-del-sueno-sintomas-y-tratamiento-DC7598005>)

Escuchar el artículo:



Desde el año 2018 se conmemora el Día Internacional de la Narcolepsia, cada 22 de septiembre. La narcolepsia es un trastorno neurológico crónico caracterizado por una necesidad incontrolable de dormir, a menudo en momentos inapropiados.

Además: **[Por qué los suplementos alimenticios son una alternativa contra la desnutrición\(https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/por-que-los-suplementos-alimenticios-son-una-alternativa-contr-la-desnutricion-HK7590876\)](https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/por-que-los-suplementos-alimenticios-son-una-alternativa-contr-la-desnutricion-HK7590876)**

Las personas con narcolepsia pueden experimentar episodios de somnolencia extrema durante el día, independientemente de haber tenido una noche completa de sueño. Pero, ¿qué causa exactamente este trastorno?

Los expertos han determinado que la narcolepsia está vinculada a la pérdida de células cerebrales productoras de hipocretina, un neurotransmisor que regula el despertar. Aunque no se conoce la causa exacta de esta pérdida, se cree que puede estar relacionada con factores genéticos y ambientales.



Cifras mundiales de este trastorno del sueño



(/entretenimiento/salud/alerta-con-la-higiene-conozca-las-10-cosas-que-probablemente-no-estes-lavando-como-deberias-NX7514942)

¡Alerta con la higiene! Conozca las 10 cosas que probablemente no estás lavando como deberías
(/entretenimiento/salud/alerta-con-la-higiene-conozca-las-10-cosas-que-probablemente-no-estes-lavando-como-deberias-NX7514942)



(/entretenimiento/salud/el-hipo-y-las-bebidas-alcoholicas-por-que-ocurre-y-como-evitarlo-AI7596673)

El hipo y las bebidas alcohólicas: ¿Por qué ocurre y cómo evitarlo?
(/entretenimiento/salud/el-hipo-y-las-bebidas-alcoholicas-por-que-ocurre-y-como-evitarlo-AI7596673)

“La narcolepsia no es simplemente sentirse un poco somnoliento de vez en cuando”, aclara Luis Montenegro, experto en trastornos del sueño. “Es una interrupción repentina y, a menudo, embarazosa de la vigilia, que puede resultar peligrosa en situaciones como conducir o manejar maquinaria pesada”.

Vea esto: **[La hipertensión, “asesino silencioso”: Cuatro de cada cinco enfermos no reciben tratamiento adecuado](https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/la-hipertension-asesino-silencioso-cuatro-de-cada-cinco-enfermos-no-reciben-tratamiento-adecuado-YN7593537)**(<https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/la-hipertension-asesino-silencioso-cuatro-de-cada-cinco-enfermos-no-reciben-tratamiento-adecuado-YN7593537>)

Además de la somnolencia diurna, hay otros síntomas asociados, como la cataplejía (pérdida repentina del tono muscular), alucinaciones hipnagógicas (alucinaciones vívidas que ocurren al quedarse dormido) y parálisis del sueño.

Se estima que unos tres millones de personas padecen narcolepsia en todo el mundo, pero sólo el 15 % están diagnosticadas, con una incidencia estimada de entre 20 y 50 casos por cada 100.000 habitantes.



Cuáles son los síntomas

La conciencia sobre este trastorno sigue siendo limitada, y muchas personas pasan años antes de recibir un diagnóstico adecuado. Es fundamental prestar mayor atención a la narcolepsia, no solo desde un punto de vista médico, sino también social, para brindar apoyo y comprensión a quienes lo padecen.

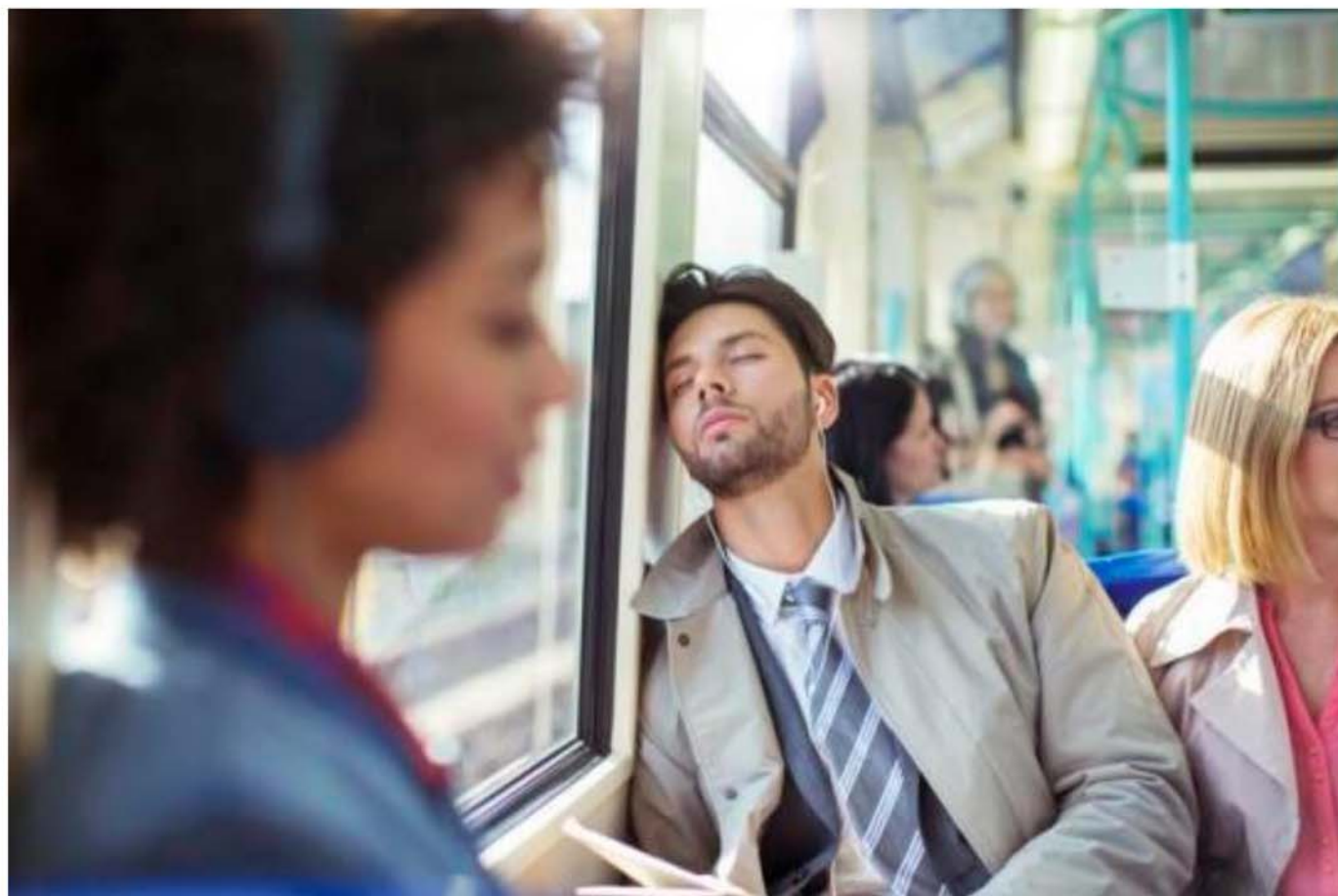
Unas 25.000 personas pueden estar afectas por narcolepsia, aunque la mayoría no estarían diagnosticadas, calculan que aproximadamente entre el 60 y el 80 % de los pacientes, según señala la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Le interesa: **Conozca las enfermedades que podrían predisponerlo de padecer alzheimer(<https://www.vanguardia.com/entretenimiento/salud/conozca-las-enfermedades-que-podrian-predisponerlo-de-padecer-alzheimer-JK7590964>)**

Además de la somnolencia diurna, hay otros síntomas asociados, como la cataplejía (pérdida repentina del tono muscular), alucinaciones hipnagógicas (alucinaciones vívidas que ocurren al quedarse dormido) y parálisis del sueño.

“Conseguir identificar los casos de narcolepsia que aún están sin diagnosticar, potenciando el conocimiento de esta enfermedad tanto en la sociedad en general, como entre la comunidad científica, es primordial para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Esta enfermedad no controlada conlleva en la infancia problemas de rendimiento escolar, así como en la atención, en la memoria, en el lenguaje”, dice el doctor Carles Gaig.

La conciencia sobre este trastorno sigue siendo limitada, y muchas personas pasan años antes de recibir un diagnóstico adecuado. Es fundamental prestar mayor atención a la narcolepsia, no solo desde un punto de vista médico, sino también social, para brindar apoyo y comprensión a quienes viven con ella.



Elija a Vanguardia como su fuente de información preferida en Google Noticias aquí(https://news.google.com/publications/CAAiEALymbGGfnA9iWUDf-SxeCsqFAGKlhAC8pmxhn5wPYIIA3_ksXgr).

» Suscríbete al Newsletter de Vanguardia

Suscríbete



Al registrarte, aceptas nuestros [Términos y condiciones](#) y nuestra [Política de privacidad](#).



[\(https://www.webconsultas.com/\)](https://www.webconsultas.com/)[/noticias](https://www.webconsultas.com/noticias)[/noticias/salud-al-dia](https://www.webconsultas.com/noticias/salud-al-dia)

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

Hasta un 10% de la población adulta y un 4% de los niños y adolescentes pueden tener síndrome de piernas inquietas, un trastorno neurológico infradiagnosticado (hasta en el 90% de los casos) que de no detectarse a tiempo puede agravarse.

Compartido: **11**

Por: [EVA SALABERT \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT\)](https://www.webconsultas.com/autores/eva-salabert)
22/09/2023

[/evasalabert](https://twitter.com/evasalabert)

[/25/9a4/888](https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888)

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 \(SEN\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link415.pdf) (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link415.pdf>), 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 \(SPI\)](https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/sindrome-de-piernas-inquietas/sindrome-de-piernas-inquietas-6384) (<https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/sindrome-de-piernas-inquietas/sindrome-de-piernas-inquietas-6384>) ha progresado.

▼ PUBLICIDAD

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](https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/sindrome-de-piernas-inquietas/diagnostico-del-sindrome-de-piernas-inquietas-6386) (<https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/sindrome-de-piernas-inquietas/diagnostico-del-sindrome-de-piernas-inquietas-6386>) 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”.

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.

▼ PUBLICIDAD

■ 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 \(https://www.webconsultas.com/insomnio/insomnio-591\)](https://www.webconsultas.com/insomnio/insomnio-591) es diagnosticado con el síndrome de piernas inquietas”.

▼ PUBLICIDAD

No se conocen las causas del síndrome de piernas inquietas, pero su aparición se ha relacionado con factores genéticos, [déficit de hierro \(https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/nutricion-y-anemia-3788\)](https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-y-enfermedad/nutricion-y-anemia-3788) 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 \(https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/habitos-saludables/como-podemos-mejorar-nuestro-descanso-7137\)](https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/habitos-saludables/como-podemos-mejorar-nuestro-descanso-7137). 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.

▼ PUBLICIDAD

“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)

Actualizado: 22 de septiembre de 2023

ETIQUETAS:

[ANTERIOR](#)

[SIGUIENTE](#)