

## ¿Qué le pasa a tu cuerpo si solo duermes 6 horas?



hombre, sábana, cama, manta, dormir | sport

PUBLICIDAD

---

Según la OMS, el 40% de la población mundial no duerme bien

---

No descansar correctamente puede ser perjudicial para la salud

---

**Emma Ferrara**

25/09/2023 a las 16:58 CEST



0

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el **40% de la población**

**mundial no duerme bien** o sufre algún tipo de trastorno del sueño. El más habitual es el **insomnio**. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España lo sufren de forma transitoria **hasta el 35%** de los adultos, y entre un **10 y un 15%, de manera crónica**.

PUBLICIDAD

#### MÁS INFORMACIÓN



**La temperatura ideal para dormir por las noches según los expertos**

El objetivo sería dormir entre **7 y 8 horas diarias**. En caso contrario, puede afectar tanto al estado de ánimo como a la salud física. Al no llevar un descanso suficiente, puedes padecer déficits cognitivos, estar irritable o incluso **desarrollar**

**ansiedad o depresión.** Además, dormir poco aumenta el **riesgo de presión arterial alta, enfermedad del corazón o del riñón,** entre otros.

Según la etapa de la vida en la que te encuentres, las horas de sueño recomendadas varían: los adolescentes necesitan unas **8-10 horas**, los bebés de hasta 12 meses entre **12 y 16 horas**, y los niños más pequeños, necesitan descansar entre **11 y 14 horas.**

En caso de dormir solamente 6 horas, notarás que estarás menos motivado y contarás con menos energía al día siguiente. Además, podrías experimentar **fatiga, tiempos de reacción más lentos, problemas de memoria, somnolencia diurna y falta de concentración.** No solamente eso, y es que liderará la irratibilidad y afectará en la toma de decisiones.

PUBLICIDAD



## Semana del cerebro: el 20 % de la población española convive con alguna enfermedad neurológica

25 Septiembre 2023 / Visto: 104

Fuente: **Sociedad española de Neurología**

**Las enfermedades neurológicas afectan a un total de 9 millones de personas en España y son la tercera causa de discapacidad y muerte prematura en la Unión Europea.** En el último año, estas patologías se llevaron la vida de 10 millones de personas en todo el mundo.

Pese a que muchas de estas enfermedades pueden ser prevenibles, **una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida.**

Con el fin de concienciar a la población sobre la importancia de **prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** celebra del 25 al 29 de septiembre la **Semana del Cerebro**.

En España, según datos de la SEN, **más de 9 millones de personas (un 20 % aproximadamente de la población) convive con alguna enfermedad neurológica.** Patologías como el ictus, el alzhéimer, otras demencias, el Parkinson o la ELA lideran los rankings de mortalidad y discapacidad. Otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad.

Decálogo para mantener un cerebro saludable

**Además de realizar visitas periódicas al médico y estar alertas ante cualquier alteración que pueda indicar problemas neurológicos, los miembros de la SEN envían un decálogo con recomendaciones para cuidar nuestro cerebro:**

- 1. Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral:** Algunas de las más recomendadas son la lectura, los juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender nuevos idiomas...
- 2. Cuidarse físicamente.** Evitar el sobrepeso realizando actividad física de forma regular. También pueden darse paseos de unos 30 minutos una o dos veces al día.
- 3. Evitar sustancias tóxicas** como el alcohol, el tabaco y cualquier tipo de droga.



- 4. Controlar otros factores de riesgo cardiovascular.** Entre ellos, cuidar la tensión arterial, la hiperglucemia y la diabetes. Es importante recordar que la hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
- 5. Cuidar y potenciar las relaciones sociales y afectivas.** Es muy recomendable evitar la incomunicación y el aislamiento, ya que son posibles factores de deterioro cognitivo en el futuro.
- 6. Mantener una dieta equilibrada.** Para ello, evitar el exceso de grasas animales, sal, azúcares. Así como también alimentos procesados y ultraprocesados. Debemos optar por alimentos naturales, potenciar el consumo de frutas y verduras, legumbres.
- 7. Es fundamental un buen descanso.** Un sueño de calidad de 8 horas diarias es necesario para el buen funcionamiento de nuestro cerebro.
- 8. Moderar el uso de Internet, redes sociales y pantallas digitales.** Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, interrumpe el descanso y complica la conciliación del sueño.
- 9. Protege el cerebro contra las posibles agresiones físicas del exterior.** Utiliza el cinturón de seguridad en los vehículos y el casco cuando sea necesario.
- 10. Intenta reducir los niveles de estrés mediante una actitud positiva.** El humor y la risa fortalecen nuestro cerebro

[enfermería](#)[Neurología](#)[Semana del Cerebro](#)[Imprimir](#)[Siguiente](#)

Calle Álvaro Cunqueiro, Nº 7 - 1º

15008 - A Coruña

981 168 033

Horario de oficina:

8:00 a 14:30 horas de lunes a viernes

Calle Romero Donallo, Nº 27 - Entlo.

15706 - Santiago de Compostela

981 598 870

Horario de oficina:

8:00 a 14:30 horas de lunes a viernes

# Los autobuses de la Semana del Cerebro recorren España

Por REDACCIÓN SENIOR 50 - 25/09/2023



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

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya hay más de 9 millones de personas (alrededor del 20% de la población) con alguna enfermedad neurológica. Enfermedades como el ictus, Alzheimer y otras demencias, Parkinson o la ELA lideran en nuestro país los rankings de mortalidad y discapacidad, mientras que otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, o la esclerosis.

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

básicos y las mejores técnicas para ejercitar el cerebro.

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

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

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

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

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

---

---

**REDACCIÓN SENIOR 50**

*<https://www.senior50.com>*



[inicio](#) [actualidad](#) [previsiones](#)

[Notas de prensa](#)

[Previsiones](#)

[Galería de Imágenes](#)

[Cortes Sonoros](#)

[Vídeos](#)

[Provincias](#)

## EL DIRECTOR GENERAL DE ASISTENCIA SANITARIA DEL SESCAM ASISTE A LA INAUGURACIÓN DEL AUTOBÚS DEL CEREBRO

El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, asiste a la inauguración del Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología, en el Hospital Universitario de Toledo (frente a la escultura de Afanion).

Fecha y Hora: 25/09/2023 - 10:45

Localidad: Toledo

Lugar: Hospital Universitario. Frente a la escultura de Afanion

Organiza: Consejería de Sanidad



[W3C-WAII](#) [Protección de datos](#) [Otras instituciones](#) [Mapa del sitio](#) [Correo web](#) [Aviso Legal](#)

[Accesibilidad](#)



Newsletter

IntraNet

Buscar....

## Noticias

### INVESTIGADORES DEL IIS BIOGIPUZKOA PARTICIPAN EN EL CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS



Foto: Fundación Cien

El Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas, celebrado entre los días 19 y 22 de septiembre, ha contado con la participación de varios investigadores del IIS Biogipuzkoa.

Durante el Congreso se han abordado varias temáticas novedosas, entre otras, los biomarcadores, la genética y las nuevas terapias anti-amiloide. Así, nuestro compañero David Otaegui, corresponsable del Grupo de Esclerosis Múltiple, ofreció una charla titulada "Vesículas extracelulares en neurodegeneración, más que un biomarcador". Por otra parte, nuestra compañera Lorea Blázquez, investigadora del grupo de Enfermedades Neurodegenerativas, habló sobre "Una estrategia secuenciación de RNA dirigida identifica el uso diferencial de poliadenilación críptica en la enfermedad de Huntington y otras enfermedades neurodegenerativas".

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

[Aceptar](#)[Leer mas](#)

# JORNADA DE ACTUALITAZACIÓN DEL CÓDIGO ICTUS DEL VALLÈS OCCIDENTAL

## INFORMACIÓN DEL EVENTO

jueves 26 octubre 2023

Hospital de Terrassa. Sala d'Actes  
Joan Costa Roma

[Ver en el mapa](#)

## CATEGORIAS

CST

Día Mundial

Jornadas y congresos

Neurología

## COMPARTE



## AÑADIR AL CALENDARIO

[iCal/Outlook](#) [Google Calendar](#)


## JORNADA D'ACTUALITZACIÓ DEL CODI ICTUS DEL VALLÈS OCCIDENTAL



Dijous, 26 d'octubre de 2023  
de 9.15 a 12.45  
**Hospital de Terrassa**  
| Sala d'actes Joan Costa Roma

**ORGANITZA**  
Servei de Neurologia  
Consorci Sanitari de Terrassa

**INSCRIPCIONS FINS EL 20 D'OCTUBRE**  
<https://forms.office.com/e/NxeME0mgCx>



**CST** Ctra. Transversal a l'17  
08227 Terrassa  
T. 91 700 16 00 ext. 1030  
ajornada@cst.cat  
[www.cst.cat](http://www.cst.cat)

## Presentación:

En conmemoración del Día Mundial del Ictus, que se celebra el 29 de octubre, el Servicio de Neurología del Consorcio Sanitario de Terrassa organiza esta jornada de actualización del Código Ictus del Vallès Occidental.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, un 50% de los cuales quedan con secuelas que les causan discapacidad o mueren.

En los últimos 20 años, la mortalidad y la discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo. Pero aún así su incidencia sigue aumentando.

## Dirigido a:

PUBLICIDAD



21/09  
2023

QUVIVIQ<sup>®</sup>  
daridorexant Sing. comprimidos

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 | 26/09/2023

## Vithas destaca la relevancia de la rehabilitación neurológica en la ataxia



Con motivo del **Día Internacional de la Ataxia** que se celebra el día 25 de septiembre, expertos de Irenea, Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas, han hecho hincapié en la necesidad de abordar este **trastorno neurológico** desde una perspectiva integral, que incluya el apoyo psicológico ya que, aunque afecta principalmente a la coordinación motora y al equilibrio, sus efectos se extienden más allá de lo físico, generando importantes impactos emocionales.

Según la directora clínica de Irenea, **Carolina Colomer**, “los pacientes aten

frecuentes, la **perdida de destreza**, torpeza, temblor y dificultades de manipulación, inestabilidad y desequilibrio, tanto estando de pie como durante la marcha. Así como dificultades para alcanzar y manipular objetos o escribir, si los músculos afectados son los del miembro superior e, incluso, problemas de fijación visual o trastornos de la deglución o el habla”.

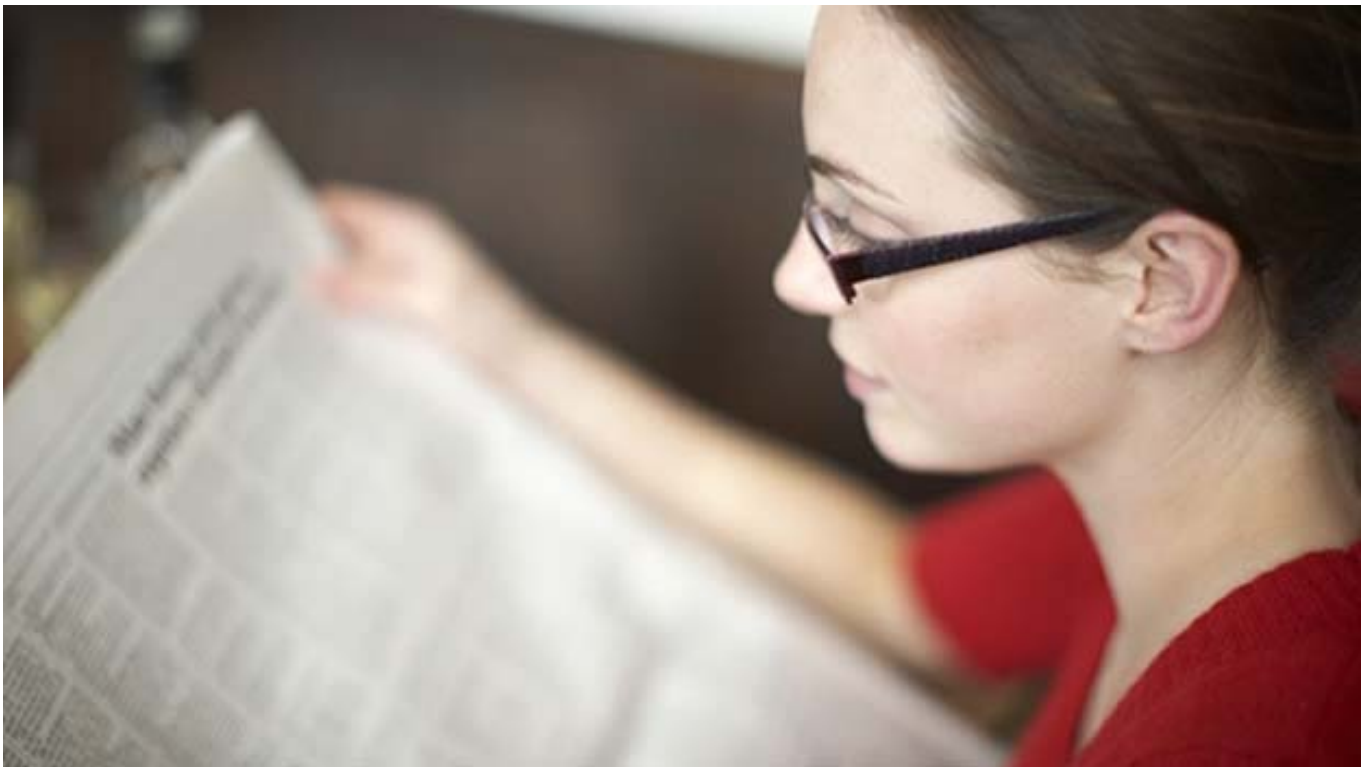
La ataxia, en muchas ocasiones, se manifiesta como una de las **secuelas** más prominentes del ictus y a pesar de que su tratamiento se suele centrar en la fisioterapia para **mejorar la coordinación** y la movilidad, en la terapia ocupacional para impulsar la autonomía en las actividades diarias y en la logopedia para abordar dificultades en el habla y la deglución, los expertos en rehabilitación neurológica de Vithas consideran, también fundamental para su rehabilitación, su abordaje desde una perspectiva psicológica.

Programa intensivo y abordaje multidisciplinar

Concretamente, para su tratamiento, este grupo sanitario cuenta con un **programa intensivo de ataxia** que consta de una valoración para conocer de forma detallada el patrón clínico de cada paciente y de un **abordaje multidisciplinar** de cuatro semanas dirigido a mejorar problemas de coordinación, equilibrio y destreza manual. Al que se sumaría, siempre que fuera necesario, una **atención psicológica** con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

De hecho, según enfatiza el director general de Irenea, **Joan Ferri**, "como la mayoría de las personas que sufren este tipo de trastorno neurológico experimentan **episodios de estrés**, ansiedad e incluso depresión, debido a las limitaciones tanto físicas como emocionales que esta afección conlleva, a través de nuestras terapias, también procuramos reducir la ansiedad y promover la resiliencia, les ayudamos a mantener una actitud positiva y les brindamos diferentes técnicas que mejoren su bienestar".

Según la Federación de Ataxias de España, este síndrome neurológico podría afectar a **más de 25.000 personas** en España -tanto por causas genéticas como adquiridas-, la mayoría son progresivas y pueden llegar a ser altamente



ACTUALIDAD

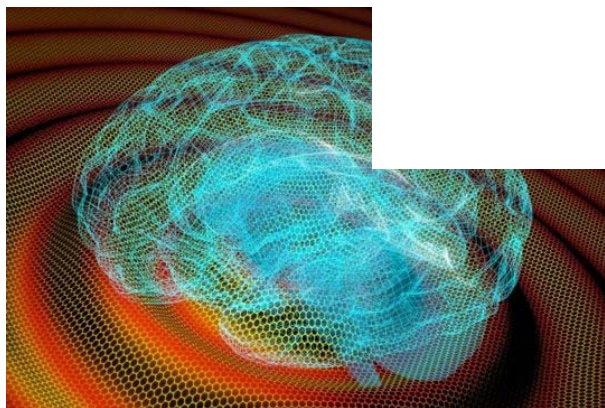
## **Noticias breves. 25 de septiembre de 2023**

25 de septiembre de 2023



**Redacción**

**Actualmente existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria**



## iSanidad

Se han descrito más de 200 tipos de ataxia, que afectan a la capacidad de las personas para coordinar los músculos a la hora de realizar movimientos voluntarios. Se han descrito más de 200 tipos.

*“La ataxia puede tener diversas causas”, explica la **Dra. Irene Sanz**, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (Ceaped) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Mientras que algunas pueden ser adquiridas, 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”.*

Las ataxias hereditarias son, por lo tanto, un grupo de enfermedades neurológicas cuyo síntoma predominante es fundamentalmente la descoordinación muscular, que generalmente será progresiva y que, en muchas personas, comprometerá su autonomía y su esperanza de vida. La ataxia puede afectar a distintas partes del cuerpo, por lo que entre los problemas más característicos, además de la pérdida de la coordinación de las piernas, del equilibrio y la dificultad para caminar, también se encuentra la pérdida de la coordinación muscular de brazos y manos, alteraciones del habla, dificultad para tragar y/o alteraciones de los movimientos de los ojos. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que **actualmente existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.**

En todo caso, en su conjunto, las ataxias hereditarias suelen afectar mayoritariamente a los adultos jóvenes. Y, hasta la fecha, se ha 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



[Inicio](#) | [Investigación](#) | [¿Qué es la ataxia por gluten y qué relación tiene con la enfermedad celiaca?](#)



## ¿Qué es la ataxia por gluten y qué relación tiene con la enfermedad celiaca?

25/09/2023 | [Investigación](#), [Vivir con EC](#)

El 25 de septiembre se celebra el Día Internacional de la Ataxia. La ataxia es un trastorno que se caracteriza por la disminución de la capacidad de coordinar los movimientos. La ataxia puede ser una enfermedad por sí misma, pero también puede ser un síntoma de más de 300 patologías diferentes como ictus, tumores, alcoholismo...

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), en nuestro país existen más de 13.000 personas afectadas por este trastorno. La ataxia se manifiesta con la aparición de **temblores involuntarios** en diferentes partes del cuerpo durante la realización de movimientos voluntarios, la **dificultad para realizar movimientos precisos o la dificultad para mantener el equilibrio**.

### La enfermedad celiaca forma parte de estas 300 patologías que pueden manifestarse en forma de ataxia, la conocida ataxia por gluten.

La enfermedad celiaca es una patología multisistémica con base autoinmune. Es decir, el desarrollo de la enfermedad se debe a un fallo del sistema inmunitario que, tras la ingesta de gluten, ataca y destruye las vellosidades intestinales, pero también puede afectar a otros órganos como el cerebro.

La **ataxia por gluten es la manifestación neurológica más frecuente de la enfermedad celiaca** y se trata de una patología autoinmune en la que **los anticuerpos atacan al cerebelo**. Esto provoca que aparezcan los síntomas característicos de la ataxia, como descoordinación,

Utilizamos cookies propias y de terceros. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener [Más información aquí](#).

Entendido



Es por ello que desde FACE insistimos en la importancia de seguir una dieta libre de gluten, ya que a día de hoy es el único tratamiento efectivo frente a la enfermedad celiaca y otras posibles manifestaciones más allá las molestias intestinales.

Si quieres saber más acerca de posibles consecuencias de no seguir la dieta sin gluten puedes consultar este artículo: [CONSECUENCIAS DE NO SEGUIR LA DIETA SIN GLUTEN](#).

fuelle imagen: [freepik - @jcomp](#)

**Autora: Teresa Bermejo, Departamento de Comunicación y Divulgación Científica**

**Más información:** [celiacos.org](#)

COMPARTIR: [f](#) [t](#) [G+](#) [✉](#)

**sin gluten,  
sin conservantes,  
pero con todo  
el mmm.**

**Schäg**  
GLUTEN-FREI

**Schäg**  
PAN DE MOLDE  
PAD DE FORMA  
CON CEREAL SIN GLUTEN  
300g e

## Últimas noticias



25/09/2023

**¿QUÉ ES LA ATAXIA POR...**

Utilizamos cookies propias y de terceros. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración u obtener [Más información aquí](#).

**Entendido**

## ¿Sabes cómo mantener un cerebro sano? Decálogo para mantener un cerebro saludable

Martes, 26 Septiembre 2023

COMPARTE

Hoy madruggo con nosotros el Dr. Jesús Porta, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, que nos ha contado que cuidar adecuadamente nuestro cerebro podría evitar que más de 100.000 personas muriesen o viviesen con discapacidad cada año en España

Este miercoles 27 de septiembre llega a Caceres el autobus de la SEN (Sociedad Española de Neurologia) que lleva sabios consejos.

Una de cada tres personas padecerá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.

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 discapacidad por enfermedad crónica.



### Lo más escuchado




Actualidad

# “Tu vida cambia, pero no para”: Así es vivir con ataxia, una rara y lenta enfermedad

Por Yo También | Servimedia

ACTUALIDAD

25 de septiembre de 2023  280

Javier Romano tiene sólo 45 años y ya está jubilado por discapacidad. Vive con **ataxia**, una enfermedad rara que daña su sistema nervioso y lo debilita paulatinamente. “No se sabe hasta dónde me llevará la **ataxia**. Desde luego, no mueres por quedarte absolutamente paralizado. Antes mueres por viejo”, asevera con contundencia y ‘cierta ironía’ este exempleado de Hacienda y exconcejal del Ayuntamiento de Ciudad Real.

Actualmente, Javier se encarga de la tesorería de la Federación de **Ataxias** de España (Fedaes). Le avala una larga carrera como Técnico Superior de Hacienda para la Junta de Castilla-La Mancha. “Mi enfermedad es progresiva, de modo que mi equilibrio ha ido empeorando con los años. Las articulaciones se han deformado y actualmente no puedo caminar, me desplazo en ‘scooter’, reconoce el manchego en una entrevista a Servimedia.

“Cada vez me encuentro más torpe para desempeñar las tareas cotidianas”, admite. “Siempre he estado activo y he procurado ganarme la vida por mí mismo”. Sin embargo, hace un año se vio obligado a jubilarse porque, como asegura, es “muy complicado cumplir con un horario laboral teniendo **ataxia**”. “Es difícil justificar ante tus jefes que a lo largo de una misma jornada te encuentras fatal en un momento y al poco te repones”, explica.

## Qué es la ataxia

Javier presenta uno de los tipos más comunes y conocidos de este trastorno que es la **ataxia** de Friedrich (FRDA). La **ataxia** es un término que aglutina a más de 300 tipos de enfermedades del sistema nervioso que comparten la misma sintomatología: la disminución de la capacidad de coordinar los movimientos como consecuencia de lesiones de diverso tipo en el cerebelo.

En España se cifran en más de 13 mil las personas afectadas por algún tipo de **ataxia** cerebelosa, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La mayoría de ellas son progresivas y pueden aparecer en cualquier etapa de la vida generando situaciones sumamente discapacitantes. Los síntomas van desde deformidades esqueléticas, cardiopatías, visión doble pasando por la disartria que es el debilitamiento de los músculos para hablar hasta la distonía muscular, la diabetes o la disminución sensorial, entre otros muchas.

Un glosario de síntomas que varía según cada caso. De todas las **ataxias** cerebelosas un 60 por ciento son hereditarias y dentro de ellas el tipo más conocido es la FRDA, que normalmente se caracteriza por tener un avance lento. “Casi todo el mundo que tiene **ataxia** de Friedrich, tarde o temprano, acaba en una silla de ruedas”, asegura Javier Romano. “Esta enfermedad es progresiva, pero es lenta. Es verdad que hay casos de personas a las que les afecta más al corazón y el corazón, ya se sabe, te da un ‘arrechucho’ y te mueres, pero hay muchos otros a los que no”, sentencia el ciudadrealeño.

## Una carrera de fondo

En la actualidad no existe un tratamiento curativo para esta enfermedad rara y el grado de progresión varía en función de cada persona, aunque en la mayoría de los casos convivir con **ataxia** supone ser un corredor de fondo. “Al tratarse de un trastorno progresivo te vas adaptando a la nueva realidad. No es como una lesión medular que de un instante para otro te cambia radicalmente la vida”, explica.

“Con la **ataxia** lo vas viendo y asimilando poquito a poco. Es muy difícil que tú notes los cambios de un día para otro, pero si echo la vista atrás y pienso en hace dos o tres años he perdido mucha movilidad. Hay ejercicios en la piscina que ahora ya no puedo hacer o, por ejemplo, ya no puedo escribir a mano, tan solo lo hago con el teclado y con dificultad”, reconoce.

“Es una enfermedad muy dura que nos ha afectado a toda la familia”. Su mujer ha tenido que dejar el trabajo para hacerse cargo de su cuidado. “Estoy pendiente de evaluación para el grado de dependencia y que así me asignen a una persona que me ayude en el desarrollo de mis actividades cotidianas”, relata. “Mi hija de 13 años también me ayuda en casa. Es muy empática y ve mi situación como algo normal”.





## Una ataxia sin nombre

Gracias al desarrollo en materia de genética y neuroimagen se han logrado grandes avances en el diagnóstico de las **ataxias** hereditarias. No obstante, en la actualidad todavía hasta la mitad de los pacientes no tienen un diagnóstico definitivo, es decir, en el 50 por ciento de los casos aún no se ha logrado identificar el gen causante. Es el caso de Efrén Gómez, un joven toledano de 37 años que rememora en una entrevista a Servimedia cómo al llegar a la treintena empezó a tener problemas de fonación y acudió a la consulta del otorrinolaringólogo.



“Tras someterme a diversas pruebas decidieron hacerme un escáner craneal y vieron que presentaba una degeneración en el cerebelo. Aún recuerda las palabras de aquel médico tras ‘soltarle’ el diagnóstico: Me dijo ‘tú ahora siéntate en el sofá y no te muevas mucho’ y eso fue todo, no hubo más explicaciones. Al principio nadie te dice lo que tienes que hacer. Probé con un entrenador personal, luego rehabilitación, pero aquello era imposible de mantener pues era muy caro. Después estuve recuperándome en el Hospital Universitario de Toledo”, repasa mentalmente Efrén.

Tras la pandemia decidió probar una nueva aventura deportiva y se inscribió

en el club de piragüismo inclusivo 'Kayak Toletum' y esto le condujo a participar en los retos deportivos de Fedaes. "Decidimos combinar el triatlón, que es lo que hacen mis amigos con el piragüismo", explica. Este verano han completado con éxito el 'Desafío Inmortales-Vida' recorrió las montañas Dolomitas en Italia. Han recorrido diez lagos a lo largo de siete días en piragua, a nado, en bicicleta y a pie.

"En estos retos he encontrado no sólo una forma de practicar deporte, sino un medio que me aporta felicidad y, lo más importante, he descubierto un grupo humano fantástico", afirma Efrén, para quien navegar con su kayak es "una experiencia de absoluta libertad". "Cuando me detectaron la ataxia fue complicado porque la gente de mi entorno no sabía cómo ayudarme. Luego encontré en los 'Desafíos' un modo de interactuar con mis amigos de igual a igual", explica. "Sobre la piragua no siento dependencia de nadie y me olvido de la discapacidad. Somos mis amigos y yo; y punto", asevera.

En estos últimos siete años que lleva remando junto a la enfermedad ha asistido al deterioro de algunas funciones de su cuerpo. "He perdido bastante movilidad en la parte inferior y ahora tengo que desplazarme con andador", reconoce Efrén. Esto no le frena para seguir tratando de llevar una vida lo más rica y activa posible. Acostumbra a decir: "Yo muero por vivir". "Desde que me diagnosticaron la enfermedad aprecio mucho más el regalo que es la vida e intento disfrutarla a cada momento, aunque sean malos. De hecho, en el 'Desafío' los hubo malos, pero hay que intentar disfrutar porque lo bueno y lo malo forma parte de la vida", afirma.



## Seguir remando

"Cuando aparece esta enfermedad tu vida cambia, pero no se para. Sigues siendo tú. Quizá las circunstancias que te rodean han cambiado y no son cómo las imaginabas, pero no puedes instalarte en el enfado", afirma este

joven que no descarta ser padre en un futuro junto a María. “Siempre ha estado ahí. Cuando dieron con la **ataxia** en lugar de salir corriendo permaneció a mi lado”, recuerda con cariño.

Reconoce que atravesó las etapas de un duelo cuando supo que tenía esta enfermedad y navegó por las fases de la negación y el enfado hasta fondear en la aceptación. “Nunca piensas que te va a pasar a ti”, afirma. Desconoce el tipo de **ataxia** que presenta por lo tanto va aprendiendo según evoluciona. “No sé realmente lo que me espera en el futuro, sólo conozco mi día a día”. Hasta ahora este trastorno le ha afectado especialmente a las extremidades inferiores. En cambio, mantiene suficiente fuerza en los brazos para seguir remando aun, cuando la asunción de su nueva realidad ya no le exige hacerlo a contracorriente.

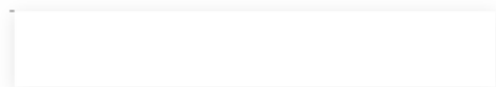
Esta información ha sido elaborada por la agencia de noticias Servimedia y publicada previamente en sus portales de información [www.servimedia.es](http://www.servimedia.es) y [www.discamedia.es](http://www.discamedia.es).

Te interesa:

[Ataxia, la condición que aparece en alrededor de 300 enfermedades neurológicas](#)

[A nado y corriendo: el singular reto que consiguió una niña con discapacidad múltiple](#)

[Brenda Osnaya suma kilómetros rumbo al paratriatlón de Yokohama](#)





(https://eltorotv.com)

DANDO CAÑA (HTTPS://ELTOROTV.COM/PROGRAMAS/DANDO-CANA)

## Arranca el 'autobús del cerebro' para concienciar sobre las enfermedades neurológicas

25 DE SEPTIEMBRE DE 2023

La Sociedad Española de Neurología busca concienciar sobre lo importante que es cuidar la salud de nuestro cerebro en una gira por España con el 'autobús del cerebro' que hará parada en Madrid, Toledo, Cáceres, Zamora y Logroño. Todo aquel que acuda podrá informarse sobre su estado de su salud cerebral o realizar pruebas para un diagnóstico más preciso.



(https://euw2.smartadserver.com/click?imgid=30453018&insid=11841218&pgid=1034794&fmtid=62969&ckid=4051863991406439244&uii=1703332697470832402&acd=1695712024442&opid=bf6352e4-f3d4-436e-a5e4-a101068ec04a&opdt=1695712024108&tmstp=4175495472&tgt=%24dt%3d1t%3b%24dt%3d1t%3b%24hc&systgt=%24qc%3d1308373246%3b%24ql%3dUnknown%3b%24qpc%3d28001%3b%24qt%3d228\_1439\_8786t%3b%24dma%3d0%3b%24b%3d12999%3b%24o%3d11100%3b%24sw%3d1280%3b%24sh%3d768%3b%24wpc%3d19261%3b%24wpc%3d20132&envtype=0&imtype=0&bldv=13403&gdpr=1&pgDomain=https%3a%2f%2feltorotv.com%2fprogramas%2fdando-cana%2farranca-el-autobus-del-cerebro-para-concienciar-sobre-las-enfermedades-neurolgicas-20230925&cappid=4051863991406439244&go=https%3a%2f%2fwww.turismomadrid.es%2fes%2f)

Más noticias relacionadas

DANDO CAÑA (HTTPS://ELTOROTV.COM/PROGRAMAS/DANDO-CANA)

## ¡Escándalo de Trudeau! Acusa al Gobierno de la India de asesinato

25 DE SEPTIEMBRE DE 2023



“Tenemos información que podría sugerir que la India ha participado en el asesinato de un ciudadano canadiense”. Esta es la categórica afirmación de Justin Trudeau, el Primer Ministro de Canadá. Trudeau ha dado un paso adelante que ha servido para dar comienzo al último desenlace mundial. El Primer Ministro de Canadá ha lanzado el guante pero... ¿Qué ha ocurrido? ¿Quién era Hardeep Singh Nijjar? Y, sobre todo, ¿es culpable la India?

/sharer

Privacidad



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

# En España unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria

Redacción Noticias en Salud

5-7 minutos



Hoy, 25 de septiembre, es el **Día Internacional de la Ataxia**, un término que se utiliza, en general, para describir cualquier tipo de disminución en la capacidad de las personas para coordinar los músculos a la hora de realizar movimientos voluntarios. Se han descrito más de 200 tipos.

*“La ataxia puede tener diversas causas”, explica la Dra. Irene Sanz, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Mientras que 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”.*

Las **ataxias hereditarias** son, por lo tanto, un grupo de enfermedades neurológicas cuyo síntoma predominante es fundamentalmente la **descoordinación muscular**, que generalmente será progresiva y que, en muchas personas, comprometerá su autonomía y su esperanza de vida.

La ataxia puede afectar a distintas partes del cuerpo, por lo que entre los problemas más característicos, además de la pérdida de la **coordinación de las piernas, del equilibrio y la dificultad para caminar**, también se encuentra la pérdida de la coordinación muscular de brazos y manos, alteraciones del habla, dificultad para tragar y/o alteraciones de los movimientos de los ojos. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que actualmente existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria.

## **Ataxia dominante en España**

Recientemente la CEAPED de la SEN ha publicado un mapa epidemiológico con las cifras de prevalencia estimada de las distintas ataxias hereditarias en España. De acuerdo a este mapa, la **ataxia dominante más frecuente en España es la SCA3**, seguida de la SCA2, mientras que las ataxias hereditarias recesivas más frecuentes son la ataxia de Friedreich y el Niemann-Pick C. Las ataxias dominantes suelen debutar en la edad adulta, mientras que las recesivas son más comunes en la infancia.

En todo caso, en su conjunto, las ataxias hereditarias suelen afectar mayoritariamente a los adultos jóvenes. Y, hasta la fecha, se ha 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 lo que, 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 Dra. Irene Sanz.*

*“Puesto que hay múltiples clasificaciones de estas enfermedades según su patrón genético, tipo de instauración, edad de inicio y estudios complementarios, que pueden ayudar a seleccionar los estudios genéticos más adecuados para cada caso, desde la CEAPED hemos publicado recientemente dos manuales, el ‘Manual SEN de Recomendaciones para el Abordaje de Estudios Genéticos en Trastornos del Movimiento, Ataxias y Paraparesias’ y la ‘Guía de Evaluación Diagnóstica y Discapacidad en Pacientes con Ataxias y Paraparesias Espásticas Hereditarias’ que, confiamos, sirvan para mejorar el diagnóstico genético de estas enfermedades”.*

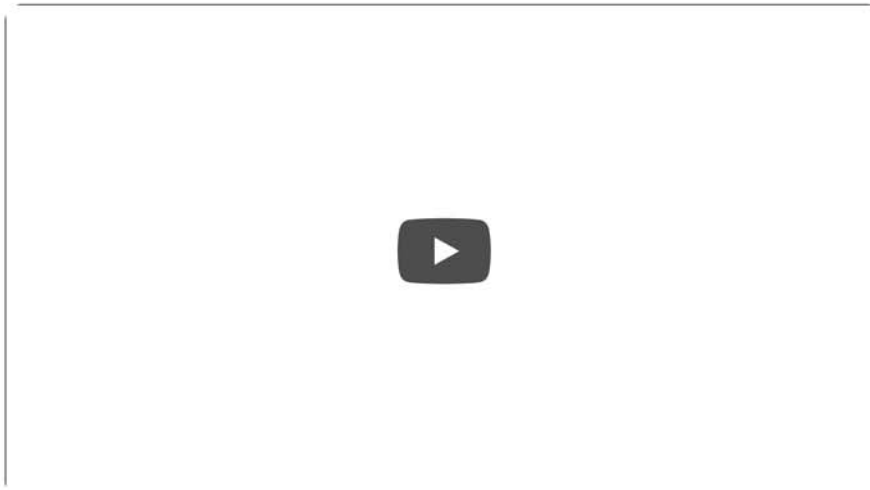
## **Correcto diagnóstico y tratamiento**

Un diagnóstico correcto es, además, fundamental, para un correcto tratamiento y seguimiento de los pacientes. 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.

*“Algunos síntomas de estas enfermedades como pueden ser el **temblor, la rigidez, la espasticidad, o la debilidad muscular**, pueden verse beneficiados de tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos, así como de fisioterapia, terapia ocupacional, adecuaciones dietéticas y logopedia”, destaca la Dra. Irene Sanz. “Por otra parte, aunque el principal síntoma de estas enfermedades es la alteración de la coordinación de movimientos, algunas de sus manifestaciones adicionales como puede ser la epilepsia, los problemas cognitivos, la polineuropatía, las cardiopatías, las alteraciones endocrinas o las malformaciones esqueléticas también necesitarán de abordajes multidisciplinares y tratamientos específicos dirigidos a las mismas”.*

Actualmente existen varias líneas de investigación trabajando con el objetivo de lograr **tratamientos que puedan frenar la neurodegeneración** en estas enfermedades y precisamente, este año, ha sido aprobada en EE.UU. la primera terapia específicamente indicada para el tratamiento de la ataxia de Friedreich.



### Arranca el 'autobús del cerebro' para concienciar sobre las enfermedades neurológicas



**El Toro TV**  
175 K suscriptores

Suscribirse

13



Compartir



165 visualizaciones hace 14 horas

La Sociedad Española de Neurología busca concienciar sobre lo importante que es cuidar la salud de nuestro cerebro en una gira por España con el 'autobús del cerebro' que hará parada en Madrid, Toledo, Cáceres, Zamora y Logroño. Todo aquel que acuda podrá informarse sobre su estad ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

Todos Noticias sobre política En direct

**Sabadell** 1/6

**0 comisiones condiciones**  
(0% TIN, 0% TAE)

CuentaOnline.Sabadell

**Cuenta sin comisiones ni...**

Reembolso del 3% en compras hasta el 31/10! Además,...

Anuncio · Banco ...

Ver m...

**vid**

5 Enfermedades Neurológicas...

Organización VID

4,3 K...

19:26

**5 Enfermedades Neurológicas...**

Organización VID

**3 diferencias del cerebro bilingüe**

BBC NEWS | MUNDO

7:00

**Cómo cambia tu cerebro al habl...**

BBC News M...  
2,3 M de...

**TELESYSTEM NOTICIAS...**

GRUPO TELESYST...

5 visualizaciones...

Nuevo

59:22

**TELESYSTEM NOTICIAS...**

GRUPO TELESYST...

**EL REY ACONSEJA A SU HIJA**

3:38

**PRINCESA LEONOR...**

RTVE Noticias  
186 K...

**10 ERRORES EN EL AYUNO INTERMITENTE**

16:33

**10 ERRORES COMUNES EN ...**

Manu Echeverri  
680 K...

**EL SALVADOR | El discurso del...**

EL PAÍS  
779 K...  
Nuevo

**María Teresa Campos...**

Antena 3  
69 K...

**La entrevista completa de...**

LA NACION  
2,5 M de...

**Rodrigo Cuevas - CASARES (Vid...**

Rodrigo Cuev...  
188 K...

**Encuentro con Isabel Díaz...**

Expansión  
25 K...

**FRANCIA: MACRON...**

RTVE Noticias  
14 K...  
Nuevo

**El aneurisma cerebral**

# 'Reducir el riesgo de demencia: nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde'

Por **Redacción PS** - 26 de septiembre de 2023

## **Nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde: un nuevo informe desmitifica cómo reducir el riesgo de demencia.**

El **Informe Mundial sobre el Alzheimer 2023**, titulado **'Reducir el riesgo de demencia: nunca es demasiado pronto, ni demasiado tarde'**, se centra en la reducción del riesgo de demencia como práctica, no como teoría. El informe se basa en las opiniones de aproximadamente 90 investigadores de alto nivel, profesionales sanitarios, responsables políticos, personas que viven con demencia y cuidadores informales, para ayudar a los lectores a comprender el riesgo de demencia de una forma holística y fácil de leer.

*CADA TRES SEGUNDOS, ALGUIEN DESARROLLA UNA DEMENCIA. EN LA ACTUALIDAD, SE CALCULA QUE 55 MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO PADECEN ESTA ENFERMEDAD NEUROLÓGICA, QUE*

**Cambiar Idioma »** *DE LA POBLACIÓN SIGUEN CREYENDO*



## *ERRÓNEAMENTE QUE FORMA PARTE NORMAL DEL ENVEJECIMIENTO.*

CEAFA, la asociación de demencia que opera en España y ADI, la federación internacional de más de 100 asociaciones nacionales de Alzheimer, afirman que, aunque cubrir los últimos avances de la investigación es importante, el mero volumen de historias, a menudo sin contexto, hace que sea increíblemente difícil hacer cambios de estilo de vida bien informados.

*«CADA DÍA SE PUBLICAN CASI 200 ARTÍCULOS SOBRE DIETAS CONTRA LA DEMENCIA, EN LOS QUE SE MENCIONAN LAS ÚLTIMAS INVESTIGACIONES SOBRE CUALQUIER COSA, DESDE LOS ARÁNDANOS HASTA EL CHAMPÁN. LA REALIDAD ES QUE LA CONVERSACIÓN TIENE MUCHOS MÁS Matices», AFIRMA PAOLA BARBARINO, DIRECTORA GENERAL DE ADI.*

«¿Cuántos arándanos, durante cuánto tiempo y cuándo empezar? En general, ¿es el alcohol malo para la salud cerebral o los beneficios de un consumo moderado y sociable superan a los negativos? Puede resultar confuso para el público entender y tomar decisiones claras que le ayuden a gestionar su riesgo», prosigue Barbarino.

En 2020, The Lancet elaboró una lista de doce factores de riesgo de demencia modificables (tabaquismo, inactividad física, consumo excesivo de alcohol, contaminación atmosférica, traumatismos craneoencefálicos, contacto social infrecuente, menor nivel educativo, obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y discapacidad auditiva) que, si se abordaran, podrían retrasar, ralentizar la progresión o prevenir hasta el 40% de los casos de demencia en todo el mundo.

Desde la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias y en colaboración con la Red de Agentes Activos en la detección precoz del

**Cambiar Idioma »**



Alzheimer compuesta por las Sociedades Españolas de Geriatría y Gerontología, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española de Neurología, la Sociedad Española de psiquiatría y Salud Mental y la Sociedad Española de Psicogeriatría se ha elaborado una campaña de sensibilización nacional que trata de sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de tener hábitos de vida saludable y de la necesidad de prevenir la demencia a través del control de los factores de riesgo modificables que suponen el 40% de los diagnósticos de demencia.

Las investigaciones demuestran que las personas pueden desarrollar demencia durante décadas antes de que los síntomas se manifiesten. Sin embargo, reducir la exposición a los factores de riesgo, tanto antes como después del diagnóstico, puede retrasar, ralentizar la progresión o incluso prevenir los casos de demencia previstos.

desde CEAFA se indica cómo la dieta mediterránea puede desempeñar un papel importante en la prevención y el manejo del Alzheimer al proporcionar una variedad de nutrientes y alimentos beneficiosos para la salud cerebral, como puede ser el aceite de oliva extra virgen, rico en ácidos grasos monoinsaturados. Estos ácidos grasos pueden tener un efecto protector sobre el cerebro.

### **Avances farmacológicos y balas de plata**

A pesar de los recientes avances en fármacos modificadores de la enfermedad, que han dado esperanzas a muchas personas de todo el mundo de que podemos estar cada vez más cerca de encontrar una cura, aún estamos lejos del objetivo de tratamientos globales, accesibles y asequibles para todos los tipos de demencia.

Desde CEAFA recibimos con esperanza las recientes informaciones sobre los avances científicos en materia de nuevos fármacos aprobados por la FDA donde se indica que el ritmo de deterioro cognitivo es un 27% más lento. Esperamos que en breve puedan ser aprobados también en Europa y en España. Pero mientras esto no ocurre es obligado seguir haciendo

**Cambiar Idioma »**

le los factores de riesgo modificables, así como





llevar una dieta saludable, realizar ejercicio, y actividad mental como factores que permiten mejorar la función cerebral y frenar el deterioro cognitivo.

El mensaje de CEAFA y de la ADI es claro: asuma la responsabilidad de los 12 factores de riesgo modificables de la demencia para controlar su propio riesgo personal de demencia, y abogue por la intervención gubernamental cuando los cambios individuales de comportamiento no sean suficientes.

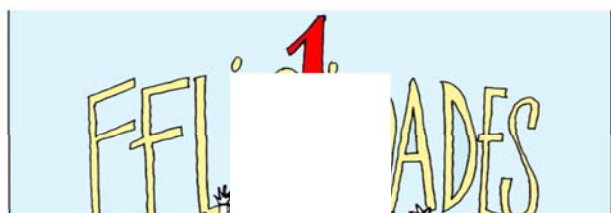
«Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para tomar medidas que reduzcan el riesgo personal de demencia», afirma Barbarino. «La reducción del riesgo es un esfuerzo que dura toda la vida y es más eficaz cuando la concienciación y la comprensión de la salud cerebral comienzan a una edad temprana y continúan después del diagnóstico.»

Puedes consultar el informe completo en [este link](#).

FUENTE: CEAFA

**Redacción PS**

¡Prensa Social cumple un año!



**Cambiar Idioma »**

00:00

00:30





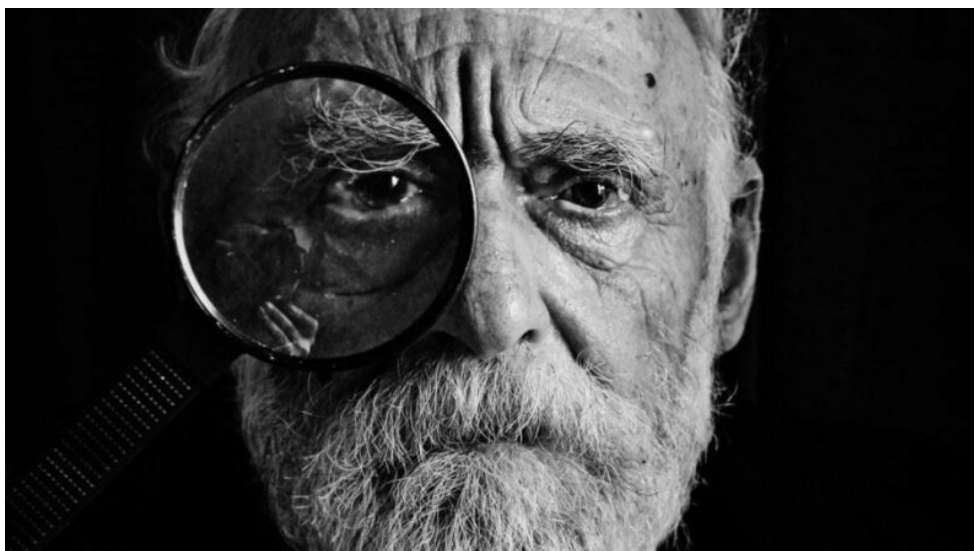
CUBA ▾

INTERNACIONALES

CULTURALES

MULTIMEDIA ▾

CONTÁCTENOS

Lo último: [forzadas en México](#)

Internacionales

## Vejez no equivale a demencia

📅 25 de septiembre de 2023 👤 Flor de Paz 💬 0 comentarios 🗝️ adulto

mayor, Alzheimer, demencia, demencia senil, salud

**Por Flor de Paz (\*) / Colaboración Especial para Resumen Latinoamericano.**

Continuar pensando que la demencia es cosa de la edad, natural e inevitable, es un error. Pero el malentendido no solo persiste entre la población en general, sino también entre un 62 por ciento de los trabajadores de la salud.



## LO MÁS VISTO



Destacadas

Internacionales

Con Cuba revolucionaria, contra el terrorismo fascista

📅 25 de septiembre de



CUBA ▾

INTERNACIONALES

CULTURALES

MULTIMEDIA ▾

CONTÁCTENOS

pacientes y familiares, se sustenta en la siguiente convicción: “el manejo adecuado de los factores de riesgo puede retrasar o prevenir un tercio de los casos en el mundo”.

Son enfermedades que no podemos curar, pero sí intervenir, prevenir y que no aparezcan o que se retrasen, asegura la doctora Carmen Terrón, una de las autoras de “Prevención del deterioro cognitivo y la demencia”, un documento del grupo de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología. “Si se retrasa, no llegas a la edad en la que se desarrolla”, dijo a eldiario.es.

Dirigido a “los colegas con lagunas y al público en general”, el texto citado afirma que la demencia puede prevenirse con éxito, igual que un infarto de miocardio.

“Detrás del error, está el ‘edadismo’ que atraviesa a la sociedad”, apunta José Augusto García, presidente de la Sociedad Española de Geriatría.

“Hay una asunción de que los mayores, por el hecho de serlo, pierden automáticamente capacidades. La sexual, por ejemplo, o la mental. Y por eso es normal que tengan demencia, pero envejecer no es una enfermedad”, señaló el experto.

De tal modo, “si no hay mucha formación entre profesionales y tampoco social, caemos en la idea de que para qué van a diagnosticar si no hay nada que hacer”, añadió Mariló Almagro, presidenta de la Confederación Española Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

De acuerdo con la fuente, además de los factores vasculares, fundamentalmente la hipertensión, hay doce elementos que intervienen en la prevención de la demencia, junto al desarrollo de fármacos.

El texto aludido (de 81 páginas) detalla en sus primeros epígrafes:

Cuba en Resumen



Palestina: Treinta años después de Oslo, acuerdos en beneficio de Israel

📅 25 de septiembre de 2023

💬 0



Argentina: la Misión de Solidaridad y Derechos Humanos afirmó que existieron delitos de lesa humanidad en Jujuy

📅 25 de septiembre de 2023

💬 0



El

Código de las familias a un año de su aprobación en Cuba

📅 25 de septiembre de 2023

💬 0



Bolivia: Evo Morales anunció que será candidato a presidente en 2025

📅 25 de septiembre de 2023



CUBA ▾

INTERNACIONALES

CULTURALES

MULTIMEDIA ▾

CONTÁCTENOS

neurodegeneración. El estrés oxidativo y la inflamación están asociados con el depósito de  $\beta$ -amiloide (Casserly, 2004).

La diabetes y el síndrome metabólico están asociados con la aterosclerosis y el infarto cerebral, y la toxicidad mediada por glucosa causa anomalías microvasculares y neurodegeneración (Qiu, 2014).

La elevación del colesterol HDL podría proteger contra el riesgo vascular y la inflamación que acompaña a la patología  $\beta$ -amiloide en el deterioro cognitivo leve (Parbo, 2017).

La práctica de ejercicio en la edad media de la vida se asocia con un riesgo reducido de demencia. Se postula que el ejercicio tiene un efecto neuroprotector, podría reducir el peso y el riesgo de diabetes, mejorar la función cardiovascular, disminuir la glutamina o mejorar la neurogénesis hipocampal.

Fumar aumenta la materia particulada del aire y tiene efectos vasculares y tóxicos. De manera similar, la contaminación del aire podría actuar a través de mecanismos vasculares (Livingston, 2020).

Y, en tal sentido destaca como factores modificables el bajo nivel educativo en la infancia, la presencia de hipertensión arterial, obesidad, pérdida de audición, traumatismo craneoencefálico y abuso de alcohol en edades medias de la vida, tabaquismo, depresión, inactividad física, aislamiento social, diabetes y contaminación del aire en edades avanzadas. "Todos estos factores pueden contribuir a aumentar el riesgo de demencia", asegura.

La nota de prensa añade que la demencia es un subgrupo del deterioro cognitivo y está causada por diversas enfermedades y lesiones que afectan al cerebro de forma primaria o secundaria, como la enfermedad de *Alzheimer* o los accidentes cerebrovasculares.

"En el primer caso sabemos las consecuencias, que son un depósito de proteínas en el cerebro que llamamos ovillos



Cuba

califica de "terrorista" el ataque con cócteles Molotov contra su Embajada en Washington

📅 25 de septiembre de 2023

💬 0



Crece las tensiones con Guyana por la soberanía y recursos del Esequibo: ¿qué pasa?

📅 23 de septiembre de 2023

💬 0



Níger: La junta militar acusa a Guterres de intervención en los asuntos internos del país

📅 23 de septiembre de 2023

💬 0



Palestina: ONU denuncia aumento de violencia de colonos israelíes en Cisjordania

📅 22 de septiembre de 2023

💬 0



CUBA ▾

INTERNACIONALES

CULTURALES

MULTIMEDIA ▾

CONTÁCTENOS

fármacos para tratar el síntoma, la causa no la sabemos”, sostiene José Augusto García.

Además, el reporte alerta que (sin contar los no diagnosticados) “el número de adultos –de 40 años o más– que viven con demencia en todo el mundo se triplicará de aquí a 2050. Pasará de los 57 millones que había en 2019 a 153 millones en 2050, según la predicción del estudio multinacional ‘*Global Burden of Disease*’, el primero que ofreció estimaciones de previsión para 204 países de todo el mundo”.

Por otra parte, García subraya, el papel de la “reserva cognitiva”, una especie de “depósito de la memoria” que se llena con la actividad mental y social y “cuanto más llena esté, mejor, más tarda en vaciarse”. También enfatiza en que el aislamiento social es tan perjudicial como la hipertensión o la inactividad física.

“Si sales un rato a la calle con alguien tienes que pensar en qué te vas a poner, cómo te tienes que dirigir a tu acompañante y recordar las cosas que hablaste en otro momento. Eso, además de ser muy importante para que las personas no se sientan solas, es un estímulo enorme para el funcionamiento global”.

(\*) *Periodista cubana especializada en temas científicos y Directora de Cubaperiodistas.*



Estados Unidos mantendrá a Cuba en la lista de Estados patrocinadores del terrorismo

📅 22 de septiembre de 2023

💬 0



CNE de

Venezuela decide dar apoyo técnico a primarias opositoras

📅 22 de septiembre de 2023

💬 0



La

interminable guerra híbrida contra Cuba

📅 22 de septiembre de 2023

💬 0

NUEVO  
DOCUMENTAL

La gota de agua



Flor de Paz

## ¿Cuántas horas tienes que dormir según tu edad? (https://800noticias.com/cuantas-horas-tienes-que-dormir-segun-tu-edad)

25 de septiembre, 2023 - 12:36 pm



(https://800noticias.com)

/cms/wp-content/uploads/2022/12/DORMIR-MUJER.jpg)

### 800 Noticias

Dormir es uno de los placeres de la vida. Todos deberíamos descansar, como mínimo 6 horas diarias de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aunque esta cantidad varía en función de nuestra edad y nuestras necesidades biológicas. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20% y un 48% de la población adulta sufre problemas del sueño en algún momento de su vida y que en torno a un 10% de estos casos se corresponde a trastornos crónicos o graves.

Después de conocer toda esta información, ¿sabes cuántas horas debemos dormir cada noche para devolverle al cuerpo su energía? Las horas de sueño recomendadas dependen de la edad de cada persona, así que vamos a ver cuántas nos corresponden dependiendo de nuestra etapa vital.

#### Horas de sueño recomendadas según la edad

– **De 0 a 6 años.** Los recién nacidos y bebés y niños hasta los 6 años de edad deben sobrepasar siempre las 10 horas de sueño diarias y, cuanto más pequeños son, más tiempo necesitarán descansar. Por eso, hasta los 3 meses, los recién nacidos necesitarán dormir entre 14 y 17 horas, un bebé hasta un año de edad lo hará entre las 12 y las 15 horas diarias, hasta los dos años serán entre 11 y 14 horas y hasta los 6, no menos de 11 al día.

– **De 6 a 13 años.** Cuando los niños se encuentran en su etapa escolar, necesitan más horas de sueño para poder descansar

correctamente y rendir al día siguiente. Así pues, la recomendación es que puedan descansar un mínimo de 7 horas al día y no más de 12. Lo ideal sería que tuvieran entre 9 y 11 horas de sueño en esta franja de edad.

– **De 14 a 17 años.** Aunque lo lógico sería que los horarios de descanso se fueran reduciendo según se van cumpliendo años, los adolescentes continúan necesitando bastantes horas de sueño: un mínimo de 8 y un máximo de 10 al día. Los cambios hormonales que atraviesan estarían detrás de esta causa, pues parece que la melatonina (la hormona del sueño), en sus cuerpos se libera más tarde durante la jornada y, por lo tanto, se altera su ciclo de sueño.

En torno a un 10% de las personas con problemas de insomnio sufren trastornos crónicos o graves

– **De 18 a 25 años.** En este grupo de edad ya sí que se van reduciendo las horas que pasamos en la cama, pues se aconseja descansar entre 7 y 9 horas diarias para poder reponer las energías. En ningún caso se deberían de dormir menos de 6 horas.

– **De 26 a 64 años.** Aquí también deberían dormirse entre 7 y 9 horas cada noche. Por lo general, la mayoría de las personas comienzan con los primeros trastornos del sueño a estas edades. Todo apunta a que la disminución en las horas de descanso que alcanzamos según vamos cumpliendo años atiende a que se va perdiendo las conexiones neuronales y, por lo tanto, cada vez alcanzamos un sueño menos profundo y nos despertamos antes.

– **De 65 años en adelante.** Como hemos mencionado anteriormente, la edad va haciendo que nuestro descanso sea menos profundo, por lo que las horas de sueño recomendadas se reducen, siendo entre 7 y 8 las estipuladas. Además, a partir de los 65 se van haciendo notables algunos problemas de salud que interfieren con nuestra capacidad de descanso, como podrían ser enfermedades inflamatorias y de dolor crónico (por ejemplo, artritis), incontinencia urinaria o enfermedades neurodegenerativas.

Con información de Estetic.es ([https://www.consalud.es/estetic/bienestar/cuántas-horas-tienes-dormir-según-edad\\_134696\\_102.html](https://www.consalud.es/estetic/bienestar/cuántas-horas-tienes-dormir-según-edad_134696_102.html))

Únete a nuestro canal de Telegram, información sin censura: <https://t.me/canal800noticias> (<https://t.me/canal800noticias>)

📌 Suscribir vía Telegram  
(<https://t.me/canal800Noticias>)

([/#facebook](#)) ([/#twitter](#)) ([/#whatsapp](#)) ([/#telegram](#))  
([/#email](#))

(<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2F800noticias.com%2Fcuántas-horas-tienes-que-dormir-según-tu-edad&title=%C2%BF%2FCuántas%20horas%20tienes%20que%20dormir%20según%20tu%20edad%3F>)

Dormir (<https://800noticias.com/tags/dormir>)

Edad (<https://800noticias.com/tags/edad>)

Horas (<https://800noticias.com/tags/horas>)

Salud (<https://800noticias.com/tags/salud>)

## LEA TAMBIÉN



(<https://800noticias.com/estudio-el-alcance-de-la-covid-19-persistente-podria-estar-sobredimensionado>)

sobredimensionado)

■ Salud (<https://800noticias.com/seccion/salud>)

**Estudio: El alcance de la Covid-19 persistente podría estar sobredimensionado**  
(<https://800noticias.com/estudio-el-alcance-de-la-covid-19-persistente-podria-estar-sobredimensionado>)



(https://www.noticieroventevision.net)

Salud (https://www.noticieroventevision.net/salud) / ¿Cuántas horas tienes que dormir según tu edad?

## Salud

### ¿Cuántas horas tienes que dormir según tu edad?

25-Septiembre-2023 8:52 | Lectura: 2 minutos



/Foto: Cortesía

Dormir es uno de los placeres de la vida. Todos deberíamos descansar, como mínimo 6 horas diarias de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aunque esta cantidad varía en función de nuestra edad y nuestras necesidades biológicas. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20% y un 48% de la población adulta sufre problemas del sueño en algún momento de su vida y que en torno a un 10% de estos casos se corresponde a trastornos crónicos o graves.

Después de conocer toda esta información, ¿sabes cuántas horas debemos dormir cada noche para devolverle al cuerpo su energía? Las horas de sueño recomendadas dependen de la edad de cada persona, así que vamos a ver cuántas nos corresponden dependiendo de nuestra etapa vital.

#### Horas de sueño recomendadas según la edad

- De 0 a 6 años. Los recién nacidos y bebés y niños hasta los 6 años de edad deben sobrepasar siempre las 10 horas de sueño diarias y, cuanto más pequeños son, más tiempo necesitarán descansar. Por eso, hasta los 3 meses, los recién nacidos necesitarán dormir entre 14 y 17 horas, un bebé hasta un año de edad lo hará entre las 12 y las 15 horas diarias, hasta los dos años serán entre 11 y 14 horas y hasta los 6, no menos de 11 al día.
- De 6 a 13 años. Cuando los niños se encuentran en su etapa escolar, necesitan más horas de sueño para poder descansar correctamente y rendir al día siguiente. Así pues, la recomendación es que puedan descansar un mínimo de 7 horas al día y no más de 12. Lo ideal sería que tuvieran entre 9 y 11 horas de sueño en esta franja de edad.
- De 14 a 17 años. Aunque lo lógico sería que los horarios de descanso se fueran reduciendo según se van cumpliendo años, los adolescentes continúan necesitando bastantes horas de sueño: un mínimo de 8 y un máximo de 10 al día. Los cambios hormonales que atraviesan estarían detrás de esta causa, pues parece que la melatonina (la hormona del sueño), en sus cuerpos se libera más tarde durante la jornada y, por lo tanto, se altera su ciclo de sueño.

o a un 10% de las personas con problemas de insomnio sufren trastornos crónicos o graves



Todo apunta a que la disminución en las horas de descanso que alcanzamos según vamos cumpliendo años atiende a que se va perdiendo las conexiones neuronales y, por lo tanto, cada vez alcanzamos un sueño menos profundo y nos despertamos antes. (https://www.noticieroenevision.net)

– De 65 años en adelante. Como hemos mencionado anteriormente, la edad va haciendo que nuestro descanso sea menos profundo, por lo que las horas de sueño recomendadas se reducen, siendo entre 7 y 8 las estipuladas. Además, a partir de los 65 se van haciendo notables algunos problemas de salud que interfieren con nuestra capacidad de descanso, como podrían ser enfermedades inflamatorias y de dolor crónico (por ejemplo, artritis), incontinencia urinaria o enfermedades neurodegenerativas.

Con información de Estetic.es

Etiquetas:

salud noticias noticiero vv

Comparte esta noticia:

f (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.noticieroenevision.net%2Fnoticias%2Fsalud%2Fcuantas-horas-tienes-que-dormir-segun-tu-edad)

in (https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.noticieroenevision.net/noticias/salud/cuantas-horas-tienes-que-dormir-segun-tu-edad&title=%C2%BFCu%C3%A1ntas+horas+tienes+que+dormir+seg%C3%BAn+tu+edad%3F&source=https%3A%2F%2Fwww.noticieroenevision.net&summary=Dormir+es+uno+de+los+placeres+de+la+vida.+Todos+deber%C3%ADamos+descansar%2C+como+m%C3%A1ximo+6+horas+diarias+de+acuerdo+con+las+recomendaciones+de+la+Orgar%C3%B3n+Mundial...)

t (https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1ntas+horas+tienes+que+dormir+seg%C3%BAn+tu+edad%3F&url=https%3A%2F%2Fwww.noticieroenevision.net%2Fnoticias%2Fsalud%2Fcuantas-horas-tienes-que-dormir-segun-tu-edad)



Noticias relacionadas





## 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 18:07



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

PUBLICIDAD

**F**alta 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 quien 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.

- "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
- Polineuropatías 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

#### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Niño (10) cree salvar a “perro”, al ver lo que es se pone pálido  
**Solidi**

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias  
**Ayudas Solares 2023**

Conduce un Volkswagen pagando solo LA MITAD  
**Volkswagen**

Haz clic aquí

La enfermedad de la nieta de Karina que le ha llevado a participar en GH Vip  
**Levante El Mercontil Valenciano**

¿Cuánto cuesta una cremación en 2023? (ver precios aquí)  
**Cremación | Enlaces Publicitarios**

Úrsula Corberó cuenta la extraña enfermedad que sufre  
**Levante El Mercontil Valenciano**



EN DIRECTO

Sigue en directo la sesión de investidura de Alberto Núñez Feijóo

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 18:07



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

PUBLICIDAD

**F**alta 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 quien 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 - Radiología - Oftalmología - Traumatología - Responde el doctor

#### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

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

Más información

¿Cambiador de bebés ... o cambiador de vidas? GULLIVER  
**Ikea**

Compra ahora

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias  
**Agudas Solares 2023**

“La próxima pandemia es solo cuestión de tiempo” y estos virus podrían ser los responsables  
**La Opinión de Málaga**

Padres instalan una cámara en la tumba de su hijo y descubren a un visitante inesperado  
**Housediver**

Alzheimer, aprender a vivir con el olvido  
**La Opinión de Málaga**



## 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 18:07



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

PUBLICIDAD

**F**alta 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 quien 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 (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 **sintoma 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
- Polineuropatías 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 Luquín 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

#### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

El truco secreto de los neurólogos: ¡15 minutos al día le harán hablar como un lugareño!  
**por-todo-el-mundo**

Burgos: Las personas entre 45-70 años tienen estos beneficios para paneles solares  
**Casa & Equipamiento**

Ver oferta

¿Cambiador de bebés ... o cambiador de vidas? GULLIVER  
**Ikea**

Compra ahora

Los médicos piden evitarlo: si encuentras esto en el jamón, no te lo comas  
**Diario Córdoba**

Así es como millones de españoles evitan costos funerarios  
**El Comparador Seguro**

Más información

Adiós al papel higiénico: la alternativa que llega a España para quedarse  
**Diario Córdoba**



PROMOCIÓN:

Suscríbete tres meses a Diario de Ibiza 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 | 14:36 | Actualizado a las 18:07



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

PUBLICIDAD

**F**alta 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.



**Consulta aquí todas las noticias de Ibiza**

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](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Oferta de luz precio fijo

**TotalEnergies**

Prueba ahora

Te lo ponemos fácil para que empieces a colgar tu ropa y sigas colgando mitos

**IKEA**

Comprar Ahora

La mejor alarma arrasa en España, no vas a creer este precio

**Securitas Alarma**

Más Información

El multazo al que se enfrenta 'El Hormiguero' por lo que se vio en pantalla durante una de sus entrevistas

**Diario de Ibiza**

¿Piel seca y agrietada? Esta es marca más recomendada por dermatólogos

**Eucerin**

Haz clic aquí

Lolita Flores confirma su relación con Juan y Medio: "Mi marido"

**Diario de Ibiza**



DIRECTO  
La clasificación de LaLiga EA Sports

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 18:07



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

PUBLICIDAD

**F**alta 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](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Espera lo inesperado.

**Honda**

Has clic aquí

Toyota Yaris Electric Hybrid

**Toyota Yaris**

Más información

2023 será el boom definitivo de las placas solares y es el momento de aprovecharlo

**Holaluz**

Has clic aquí

El motivo por el que debes tener esta alfombra de Lidl en tu cocina

**Superdeporte**

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

**Agudas Solares 2023**

¡Bombazo en la F1! Carlos Sainz abandonará Ferrari

**Superdeporte**



## 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 11:21**



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

PUBLICIDAD

**F**alta 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:

PUBLICIDAD

## 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 quien  
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 \(CEAPED\)](#) 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.



## Síntomas de la ataxia hereditaria

PUBLICIDAD

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.

## ¿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

## ¿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

Salud

# Ataxia, la condición que aparece en alrededor de 300 enfermedades neurológicas

Por **Redacción Yo También**

**SALUD**

25 de septiembre de 2023  679

La palabra **ataxia**, procedente del griego y con el significado de desorden, denomina a un tipo de trastorno motor que se caracteriza por la disminución de la capacidad de coordinar los movimientos -que son desorganizados, torpes y menos precisos- o por producir temblor al realizar movimientos voluntarios o dificultad para mantener el equilibrio.

También es un trastorno que puede alterar el habla, los movimientos oculares o los movimientos necesarios para tragar, es decir, para deglutir.

Y aun cuando tiene estas características, no puede decirse que la **ataxia** sea una patología en sí misma, sino que es un signo que aparece en más de 300 enfermedades neurológicas degenerativas.

En el Día Internacional de la **Ataxia**, se recuerda que es un trastorno persistente asociado al funcionamiento anómalo del cerebelo, que es la parte del cerebro situada en la zona posterior de la cabeza que se encarga, entre otras funciones, de coordinar los movimientos musculares voluntarios y de mantener la postura y el equilibrio.

Según especialistas, a nivel mundial la **ataxia** afecta a una de cada 100 mil personas. En España, la Sociedad Española de Neurología (SEN), considera que existen más de 13 mil personas con algún tipo de ataxia cerebelosa. Mientras que en México no hay cifras precisas. Sin embargo, el estado de Veracruz concentra el mayor número de casos. Tan solo en el municipio de Tlaltetela, con 15 mil habitantes, hay alrededor de 500 casos confirmados.

## ¿Cuáles son los síntomas de la Ataxia?



La mayoría de las **ataxias** suelen avanzar de manera progresiva. Con frecuencia, empiezan con una sensación leve de falta de equilibrio y acaban siendo muy incapacitantes. El ritmo en que la enfermedad avance depende del tipo concreto de ataxia y de factores propios de la persona, como los ambientales o los genéticos.

También el momento en que los síntomas se manifiestan cambia de una persona a otra y en función del tipo de **ataxia**. Los más habituales son alteraciones en el equilibrio y la coordinación, que afectan principalmente a las manos, brazos y piernas. Puede haber falta de estabilidad para caminar -se camina con los pies separados-, tendencia a tropezar y problemas para andar en línea recta.

En los casos en que el trastorno ha avanzado más, la inestabilidad puede afectar al tronco y originar dificultad para permanecer sentado.

Asimismo, algunos síntomas pueden afectar a la capacidad para tragar y al habla. En ocasiones, se producen dificultades para articular las palabras y controlar el volumen y tono de la voz, principalmente.

Por último, pueden estar afectados los movimientos oculares y haber temblor, visión borrosa o doble -diplopía- y movimientos involuntarios de los ojos (nistagmo).

## ¿Cuál es el tratamiento para la Ataxia?

El tratamiento de cada **ataxia** depende, igualmente, de la causa del trastorno. Si la estuviera provocando un medicamento, ha de suspenderse su toma o, si se debe a un déficit de vitaminas, pueden tomarse suplementos de estas. En el caso de que esté provocado por una infección como, por ejemplo, la varicela, es probable que se resuelva por sí sola.

La tendencia a tropezar es uno de los síntomas de la **ataxia**. Si la causa es un tumor, un factor autoinmune o una enfermedad metabólica deberán tratarse estos. Además, existen fármacos o vitaminas específicas para algunas ataxias hereditarias.

En el caso de que no haya tratamiento disponible, puede recurrirse a la terapia ocupacional, la fisioterapia y la logopedia con el fin de aumentar la funcionalidad y la calidad de vida de la persona que la tiene. Igualmente, puede intentar aliviarse con medicamentos algunos síntomas como los temblores, la rigidez. También existen dispositivos adaptativos como bastones, andadores o sillas de ruedas que ayudan a caminar y otros que facilitan la comunicación al hablar.