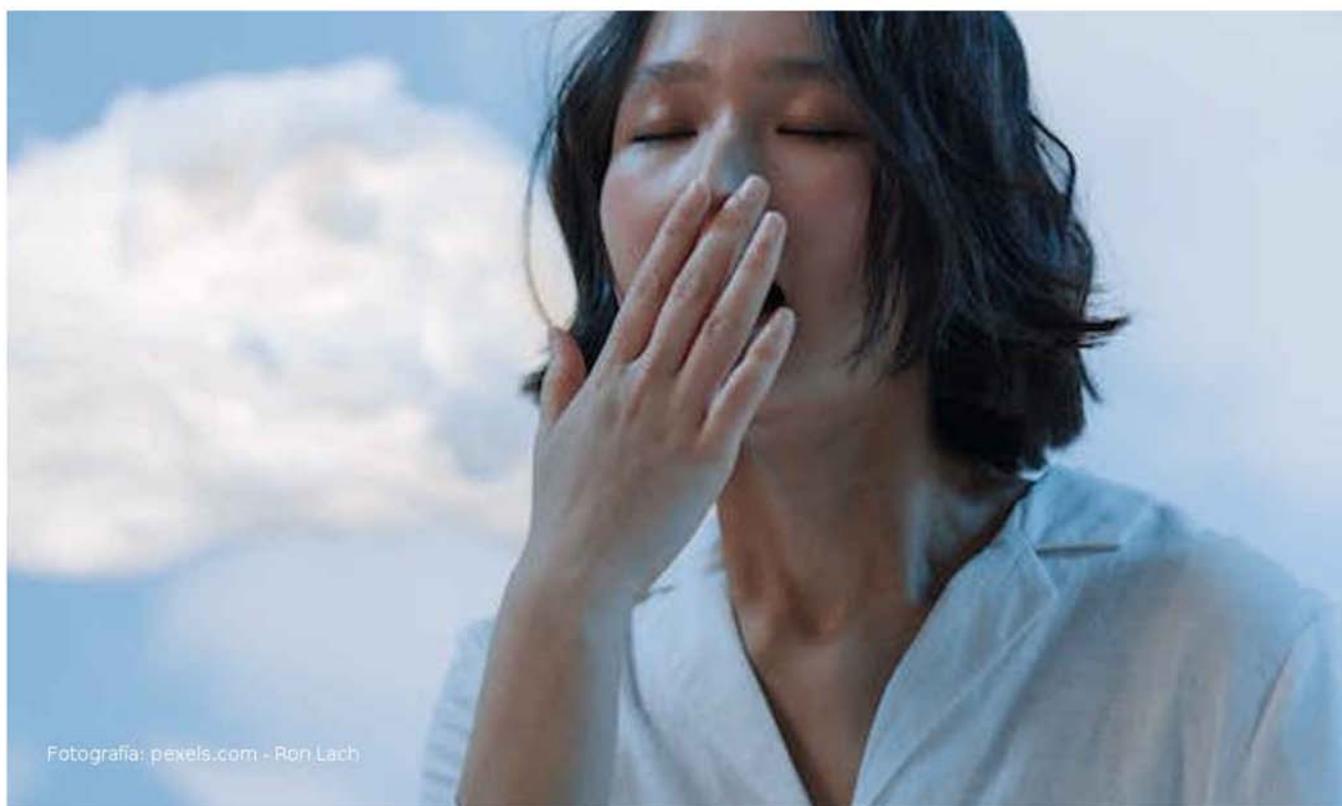


**f** (<https://www.facebook.com/39ymas/>)  
**@** (<https://www.instagram.com/39ymas/>)



Fotografía: pexels.com - Ron Lach

## La narcolepsia – Más del 60% de pacientes están aún sin diagnosticar

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

[Salud (<https://www.39ymas.com/category/noticias-actualidad-salud/>)]

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.

La narcolepsia es una enfermedad neurológica crónica, catalogada dentro del grupo de los trastornos del sueño, que padecen más de tres millones de

personas en todo el mundo.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** (<https://www.sen.es/>) estima que hasta 25.000 personas podrían padecer esta enfermedad en España.

«La narcolepsia es un trastorno del sueño crónico que se caracteriza por somnolencia excesiva durante el día, episodios de sueño repentinos e incontrolables, parálisis del sueño y, en algunos casos, alucinaciones al quedarse dormido o al despertar», explica la Dra. **Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la **Sociedad Española de Neurología**.

«Por otra parte, hasta un 80% de los pacientes padece también cataplejía, que es la pérdida repentina del tono muscular, generalmente desencadenada al experimentar emociones fuertes como la risa, la sorpresa o el enfado y que puede manifestarse bien como una debilidad muscular leve hasta una pérdida total del control muscular, provocando caídas.

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

## Alteraciones cognitivas

A pesar de tener sueño durante el día, la mayor parte de los pacientes tiene un sueño nocturno fragmentado con muchos despertares. Hasta un 60% de ellos sufren pesadillas, parálisis el sueño o alucinaciones y se estima que el 70% de los pacientes presentan conductas anormales durante el sueño.

Y, debido a estas alteraciones en el ciclo del sueño y la vigilia, muchos pacientes presentan alteraciones cognitivas como dificultades atencionales y de la toma de decisiones y dificultades en las funciones ejecutivas.

Por otra parte, en los pacientes con narcolepsia existe una alta prevalencia de comorbilidades asociadas, que también pueden repercutir de forma importante en la calidad de vida del paciente:

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.

Estoy de acuerdo

Leer más (<https://www.39ymas.com/politica-de-cookies/>)





Salud

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

🕒 Hace 3 horas    💬 0    🔥 1.038    📖 2 minutos de lectura



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



## 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.estetic.es)



SALUD PÚBLICA

SANIDAD

INVESTIGACIÓN



SANIDAD

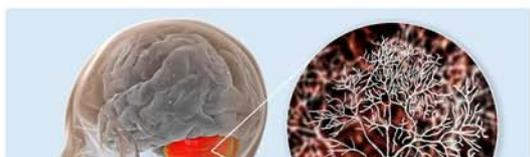
# En España unas 2.500 personas están afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria



Por Redacción Noticias en Salud



Publicado en 25 septiembre, 2023



COMPARTIR EN TWITTER COMPARTIR EN EMAIL

Hoy, 25 de septiembre, es el Día

## NOTICIAS POPULARES



PSICOLOGÍA

El rasgo PAS: ¿Qué significa ser Persona Altamente Sensible?

**CURSOS, MÁSTERS Y EXPERTOS UNIVERSITARIOS**

Infórmate gratis

FORMACIÓN ALCALÁ

www.formacionalcala.com

9.6K

PROFESIONALES DE LA SALUD

¿Conoces los tipos de suturas y su clasificación?

7.6K

PSICOLOGÍA

Microquimerismo fetal

**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.

 7.5K

SALUD PÚBLICA

¿Cuáles son las consecuencias de vivir con un adicto?

*“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”.*

 6.1K

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Beneficios del CBD en infusión

 6.1K

BIOLOGÍA

¿Sabes qué es la organogénesis?

 5.1K

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,

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

¿Frena realmente el café el crecimiento de los niños?

 5.1K



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.

PSICOLOGÍA

¿Qué son las cartas OH?

👁 5.0K

PROFESIONALES DE LA SALUD

¿Qué cuidados de confort hay en los cuidados paliativos?

👁 5.0K

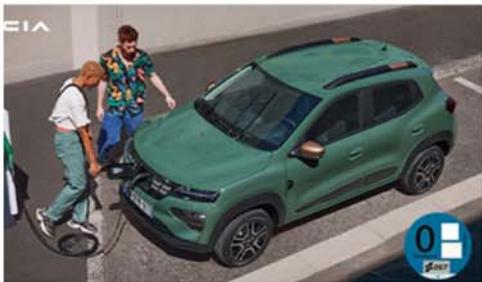
SALUD PÚBLICA

Medios actuales para cuidar de la salud: bienestar físico y mental

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 una 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*



Tu Spring 100% eléctrico ahora con ofertas adicionales.

Sponsored by Dacia

Pide tu cita

AdChoices



2



1



Semana Colombia

Seguir

## Alzhéimer: tres indicios tempranos de la enfermedad que no deben pasar desapercibidos

19 h

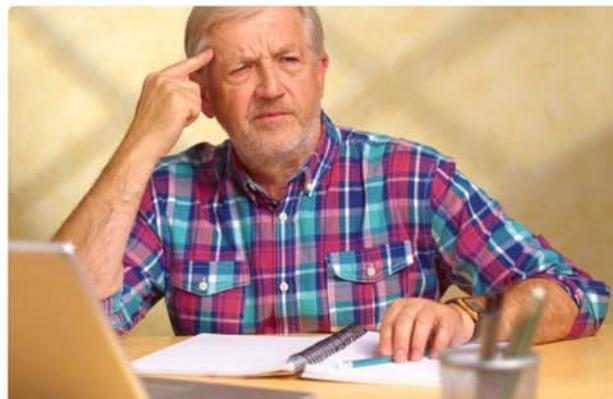
Millones de personas en todo el mundo están expuestas a padecer una enfermedad neurodegenerativa como el alzhéimer, pero, sin duda, su impacto más significativo será en la vida de sus seres queridos. **El alzhéimer es un trastorno cerebral que se manifiesta de manera progresiva, "destrozando" muy lentamente, la pérdida gradual de funciones cognitivas y memoria.** Asimismo, esta enfermedad, muy común en los adultos mayores de 50 años, también puede llegar a afectar la conducta y la personalidad de quien lo padece.

Dueños de PC con Windows Urgidos a Hacer Esto Antes de September

Patrocinado Secure Tech Advice



Existen diferentes etapas en las que se puede clasificar el alzhéimer, desde leve hasta grave, según sea el área afectada del cerebro, ante la muerte acelerada de las neuronas. El portal *Mundo Deportivo* citó al Dr. David Pérez, jefe del Departamento de Neurología del Hospital 12 de Octubre de Madrid, donde explicó que, ["las primeras neuronas en verse comprometidas están relacionadas con la memorización, localizadas en el hipocampo"](#).



La pérdida de memoria ocurre principalmente por la vejez, aunque hay otros aspectos que pueden afectarla.

© Proporcionado por Semana

Es decir, a la persona se le dificulta la memoria para "codificar" a corto plazo; es ahí cuando olvidan eventos recientes, pero retienen recuerdos de años atrás. **Otros de los síntomas que puede presentar una persona, cuando la enfermedad avanza, es la desorientación y problemas en la expresión verbal.**

[▶ Vídeo relacionado: ¿La PÉRDIDA de memoria siempre está RELACIONADA con el Alzheimer? \(Dailymotion\)](#)



Consejos y Trucos

**Qué puedes hacer con las cáscaras de naranjas**

Patrocinado



Desafío Mundial

**Trucos con el agua oxigenada que desearías haber conocido antes**

Patrocinado

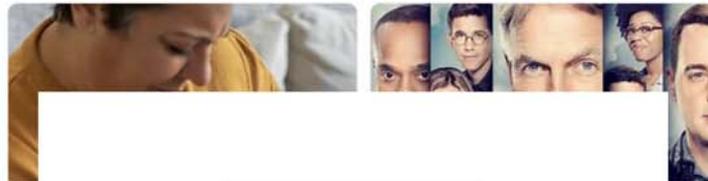
### Más para ti



Consejos y Trucos

**Qué puedes hacer con las cáscaras de naranjas**

Patrocinado



Continuar leyendo

**Los síntomas que pueden aparecer 24 horas antes de sufrir un infarto**

4 2

**Murió el actor David McCallum, el forense de 'NCIS'**

5



Radio Caracol

**Mata a su madre para que no se enterara de su expulsión de universidad: le dio un...**

4 64 1



El Tiempo

**Daniela Ospina celebró 'Baby shower' por todo lo alto: Gabriel Coronel se robó el...**

10 17



Semana Colombia

**"Una posible dictadura": Nancy Patricia Gutiérrez advierte que las marchas de...**

284 68 18



Desafío Mundial

**Trucos con el agua oxigenada que desearías haber conocido antes**

Patrocinado



Lifestyle Latino

**Las 40 peores películas de la historia, según Rotten Tomatoes**

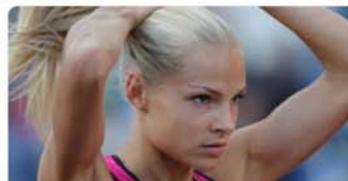
Patrocinado



Desafío Mundial

**Los peores aviones que jamás hayan existido**

Patrocinado



Lifestyle Latino

**Cosas que son normales en Rusia pero no en nuestro país**

Patrocinado



Semana

**¿Qué vitamina hace falta cuando se quiebran las uñas?**

2 1

Do  
(<https://torrijostoday.com/mi-portada/>)

(<https://torrijostoday.com>)

España (<http://>)

Buscar...

26 Sep 2023 | Actualizado 12:05

## TOLEDO (/TOLEDO)

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



El autobús de la Sociedad de Neurología evaluará la salud cerebral y la agilidad mental de los toledanos.

Publicado 25 Sep 2023 10:18

Do

[\(https://torrijostoday.com/mi-portada/\)](https://torrijostoday.com/mi-portada/)

El Gobierno evita desmentir a ERC sobre documentos de amnistía y aplaza las conversaciones al encargo del Rey a Sánchez (<https://torrijostoday.com/espana/el-gobierno-evita-desmentir-a-erc-sobre-documentos-de-amnistia-y-aplaza-las-conversaciones-al-encargo-del-rey-a-sanchez/>)

[\(https://torrijostoday.com/\)](https://torrijostoday.com/)[España \(http:](https://torrijostoday.com/)

<https://torrijostoday.com/espana/el-gobierno-evita-desmentir-a-erc-sobre-documentos-de-amnistia-y-aplaza-las-conversaciones-al-encargo-del-rey-a-sanchez/>)



El Tercer Sector de C-LM prepara su I Congreso con ponentes de primera línea para analizar retos y fijar estrategia (<https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/el-tercer-sector-de-c-lm-prepara-su-i-congreso-con-ponentes-de-primera-linea-para-analizar-retos-y-fijar-estrategia/>)

[\(https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/el-tercer-sector-de-c-lm-prepara-su-i-congreso-con-ponentes-de-primera-linea-para-analizar-retos-y-fijar-estrategia/\)](https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/el-tercer-sector-de-c-lm-prepara-su-i-congreso-con-ponentes-de-primera-linea-para-analizar-retos-y-fijar-estrategia/)



Más de 400 profesionales del pistacho se reunirán en Toledo en I Jornada Pistadica para trabajar en vertebrar el sector (<https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/mas-de-400-profesionales-del-pistacho-se-reuniran-en-toledo-en-i-jornada-pistadica-para-trabajar-en-vertebrar-el-sector/>)

[\(https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/mas-de-400-profesionales-del-pistacho-se-reuniran-en-toledo-en-i-jornada-pistadica-para-trabajar-en-vertebrar-el-sector/\)](https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/mas-de-400-profesionales-del-pistacho-se-reuniran-en-toledo-en-i-jornada-pistadica-para-trabajar-en-vertebrar-el-sector/)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha vuelto a poner en marcha su Autobús del Cerebro, con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar su

  
(<https://torrijostoday.com/mi-portada/>)  
horas.

(<https://torrijostoday.com>)

[España](#) ([http:](#)

salud. Este martes, 26 de septiembre, estará en el estacionamiento del Hospital Universitario de Toledo (frente a la escultura Afanion), desde las 10.00 hasta las 18.00 horas.

Neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

Según ha informado la SEN, este autobús cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

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

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

Desde la Sociedad Española de Neurología alertan de que las enfermedades neurológicas son ya la tercera causa más común de discapacidad y muerte prematura en la Unión Europea y, en el último año, fueron las causantes de más de

Do  
(<https://torrijostoday.com/mi-portada/>)

(<https://torrijostoday.com>)

España (<http://>)

10 millones de muertes y de más de 350 millones de días vividos con discapacidad en todo el mundo. Además, y pesar de que muchas de ellas pueden ser prevenibles, una de cada tres personas en Europa llegará a desarrollar una enfermedad neurológica en algún momento de su vida.

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

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

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

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

Comparte esta noticia en tu red social favorita

BUSCAR

## HEAD TOPICS

# cardíaco e ictus hemorrágico si eres mujer

🕒 25/09/2023 15:46:00



SALUD

La migraña es una condición que causa cefaleas crónicas con síntomas muy severos. Se trata de una enfermedad muy prevalente; sólo en nuestro país se estima que la padece cerca de un millón y medio de personas, de acuerdo a los datos de la Sociedad Española de Neurología.





INICIO

NACIONALES

REGIONALES

DEPORTES

FARANDULA

SALUD

SUCESOS

INTERNACIONALES



DONACIONES

LATEST **TRENDING**

Filter



## ¿Sabes cuáles son los primeros signos del Alzheimer?

SEPTIEMBRE 25, 2023



Oswald Peraza le dio durísimo entre center y left

SEPTIEMBRE 25, 2023



Lila confesó que su amor por «El Puma» no murió

SEPTIEMBRE 25, 2023



EMMANUEL DAVID: El karateca venezolano que triunfa en Chile

SEPTIEMBRE 25, 2023

ADVERTISEMENT

Inicio &gt; Titulares

# ¿Sabes cuáles son los primeros signos del Alzheimer?

by [Diario El Papazo](#) — septiembre 25, 2023 in [Titulares](#), [Salud](#)

AA



La confusión en las palabras puede ser un signo de esta enfermedad. Foto Cortesía

**353**  
COMPARTIDO**2.4k**  
VISTAS [Compartir en Facebook](#)[Compartir en Twitter](#) [Compartir en Reddit](#) [Compartir en Whatsapp](#)

**Aprende a identificarlos.** La enfermedad de Alzheimer es la enfermedad neurodegenerativa responsable del 50-70% de los casos de demencia en todo el mundo y que afecta a unos 50 millones de personas. A pesar de esto, el 42,94% de los españoles no saben cuáles son los primeros síntomas de la enfermedad

Joanna Guillén Valera

El Alzheimer es la enfermedad neurodegenerativa caracterizada por "la muerte acelerada de las neuronas del sistema nervioso", explica a CuidatePlus David Pérez, jefe del Departamento de Neurología del Hospital 12 de Octubre de Madrid y patrono de la Fundación Alzheimer España. En función del tipo de neuronas que mueren se puede clasificar la enfermedad en Alzheimer leve, Alzheimer moderado o Alzheimer grave.

Por norma general, «las primeras que mueren son las que están relacionadas con la memorización, localizadas en el hipocampo, y esto se traduce en problemas para para codificar la memoria a corto plazo, por lo que olvidan lo de hoy pero no lo de hace años», explica. A medida que la pérdida se va extendiendo por el cerebro y afectando a otras áreas, los problemas cambian o aumentan. Así, por ejemplo, "puede afectar a la capacidad para orientarse o para expresarse correctamente", informa Guillermo García Ribas, neurólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal, de Madrid, y miembro de la Sociedad Española de Neurología.

El Alzheimer es el responsable del 50-70% de los casos de demencia en todo el mundo y que afecta a unos 50 millones de personas. Solo en España, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que ya hay más de 800.000 personas que padecen esta enfermedad, sobre todo mayores de 65 años y mujeres (más de un 65% de los casos se detecta en este colectivo).

Según datos de la sociedad, el Alzheimer tiene una prevalencia que oscila entre un 5 y un 10% entre las personas que rondan los 65 años, una cifra que se duplica cada 5 años hasta alcanzar una prevalencia del 25-50% en la población mayor de 85 años. La edad no es la causa de la patología pero sí el principal factor de riesgo para padecerla. "Cuanta más edad, más probabilidades tenemos de sufrir impactos negativos", señala García Ribas, que compara la vejez con el vino. "El vino madurado es mejor que el joven pero tiene más probabilidades de picarse por el paso del tiempo, por lo que hay que cuidarlo más y mejor". Lo mismo ocurre con las personas. "La edad no es por sí sola el factor que hace que suframos esta enfermedad", hay otros factores que influyen y que son igual o más importantes.

degenerativa mayor y precoz en el cerebro”.

Según esto, además de la edad, informa Pérez, otros factores que pueden aumentar o disminuir las probabilidades de sufrir esta enfermedad serían:

- La predisposición genética: las personas que tienen antecedentes familiares de la enfermedad tienen un mayor riesgo de desarrollarla.
- El nivel cultural. A menor desarrollo intelectual, más probabilidades de desarrollar Alzheimer.
- No llevar una dieta mediterránea, que es protectora del cerebro y sus funciones.
- Tener diabetes.
- Tener hipertensión.
- No hacer ejercicio.
- La depresión

## Ataca más a las mujeres

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer y más de un 65% de ellos son mujeres. ¿Por qué? Como señala David Curto, director Médico y Calidad de Sanitas Mayores, “hay muchos estudios e hipótesis al respecto como que, al ser mayor la esperanza de vida en mujeres, pueden tener más riesgo de desarrollar la enfermedad o que los cambios hormonales que ocurren durante la menopausia pueden estar relacionados con un mayor riesgo en las mujeres”.

Por otro lado, informa, “también se han observado diferencias en cómo el cerebro procesa y acumula las proteínas beta-amiloide y tau en las mujeres en comparación con los hombres siendo estas proteínas dos de las principales características patológicas del alzhéimer”.

La realidad es que son todo hipótesis y que “a día de hoy no se conoce el por qué de este aumento en mujeres frente a los hombres”, señala Pérez.

## Signos precoces de Alzheimer

¿Quién no ha olvidado la cartera, el móvil o la merienda de los niños en repetidas ocasiones? ¿quién no ha sufrido alguna vez un lapsus de memoria a la hora de pronunciar determinadas palabras? Este tipo de despistes es más habitual de lo que pensamos, sobre todo en la sociedad actual en la que vivimos donde el estrés y las prisas marcan el día a día.

Sin embargo y aunque cumplir años suele traer consigo cierta pérdida de memoria, cuando hablamos de la enfermedad de Alzheimer, hablamos de una enfermedad que va más allá de los pequeños despistes del día a día. Es una enfermedad caracterizada por cambios anormales en el cerebro que causan daño y pérdida progresiva de células cerebrales. Estos cambios, “con el tiempo, conducen a un deterioro cognitivo con una pérdida significativa de la memoria y otras funciones cerebrales, alterando la capacidad funcional y produciendo discapacidad y dependencia”, explican desde la SEN.

Entonces, ¿qué signos deben hacernos sospechar de que algo no va bien? Según el estudio La percepción de la población española sobre el alzhéimer, elaborado por Sanitas, el 42,94% de los españoles no saben cuáles son los primeros síntomas de la enfermedad. Como explica García Ribas, “no es fácil detectarla precozmente ya que la enfermedad se caracteriza por la pérdida de facultades a lo largo del tiempo, algo que va muy asociado con la edad y el envejecimiento”.

Aun así, hay signos que pueden alertarnos. Como apunta el jefe de Neurología del Hospital 12 de Octubre, “el síntoma más frecuente es la pérdida de memoria a corto plazo, con preservación de la memoria a largo plazo”. Los pacientes tienen dificultad para aprender nueva información y olvidan rápidamente lo que acaban de aprender. También es frecuente que hagan muchas veces las mismas preguntas y que olviden eventos o citas recientes.

Es importante prestar atención, sobre todo a “los olvidos persistentes, sobre todo a los que notan los demás pero no nosotros mismos”, destaca García Ribas. Según explica el neurólogo del Ramón y Cajal, “si notamos que olvidamos cosas con frecuencia pero los demás no, probablemente no estemos ante un caso de Alzheimer”. La diferencia está en la “persistencia” y en la “actitud” que la persona tiene cuando ocurren esas pérdidas de memoria. Muchos pacientes no son conscientes de su problema y niegan que les ocurra.

Además de este síntoma, Pérez informa que “existe un porcentaje de pacientes que debutan con otro tipo de síntomas y donde la pérdida de memoria no es llamativa”.

Así, otros signos de la enfermedad son:

- Errores al hablar o confundir las palabras.
- Afasias progresivas.
- Desorientación.
- Trastornos de conducta: apatía, irritabilidad, agitación, ideas delirantes.
- Desinterés por las cosas.
- Problemas para planificar y resolver problemas.
- Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en el tiempo libre.

En caso de sospecha o de experimentar síntomas cognitivos preocupantes, “es importante buscar atención médica rápidamente”, señala Curto.

El médico realizará una evaluación inicial y puede recomendar pruebas adicionales, como pruebas cognitivas, análisis de sangre

## No hay cura, pero sí medidas para enlentecer el progreso

Es cierto que no existe cura para la enfermedad. A lo largo del tiempo, se han desarrollado tratamientos y estrategias que ayudan a ralentizar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Como señala Curto:

1. Existen medicamentos para el tratamiento de los síntomas del alzhéimer, que ayudan a mejorar la función cognitiva y la memoria en algunas personas, aunque su efectividad varía de un paciente a otro. Se utilizan para tratar los síntomas y no para revertir la enfermedad.
2. La terapia cognitiva y la rehabilitación ayudan a las personas con Alzhéimer a mejorar su función cognitiva y aprender estrategias para lidiar con los desafíos diarios. Esto incluye ejercicios de memoria, entrenamiento en habilidades sociales y estrategias para la vida cotidiana.
3. La actividad física regular, como caminar o nadar, tiene un efecto positivo en la función cerebral y puede ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad.
4. Mantener una dieta equilibrada y saludable es importante para el bienestar general y la salud cerebral.

El tratamiento de una persona diagnosticada con esta patología "generalmente implica una combinación de estos enfoques, adaptados a las necesidades individuales del paciente", informa Curto. La atención médica continua y el seguimiento "son esenciales para ajustar el tratamiento y brindar el mejor cuidado posible a la persona afectada".

## Cómo prevenir el Alzheimer

En cuanto a las medidas de prevención de la enfermedad, es importante tener en cuenta que no existe una garantía absoluta de que siguiendo estos consejos no vamos a desarrollar la enfermedad, ya que el Alzheimer "puede estar influenciado por factores genéticos y otros factores que no se pueden controlar completamente", señala Curto.

Sin embargo, sí es posible reducir las probabilidades con una serie de consejos como "adoptar un estilo de vida saludable, mantener una buena salud cardiovascular, estimular la mente, controlar el estrés o mantener una buena rutina de sueño, contribuye a reducir el riesgo y mejorar la salud general del cerebro y el cuerpo", apunta el médico.

Como señala Pérez, "en los últimos diez años se ha visto que fomentar hábitos de vida saludables previenen la aparición de la enfermedad de Alzheimer". Así, existen mecanismos que nos hacen más resistentes y que pueden ayudarnos a mantener nuestra reserva cognitiva". Algunos ejemplos son "mantener el ejercicio moderado a lo largo de la vida, tener un peso adecuado (sin obesidad o sobrepeso), controlar la hipertensión arterial y llevar una dieta sana con elevado consumo de frutas, verduras, frutos secos y aceite de oliva".

Como destaca Pérez, "nunca es tarde para cuidarse y es que se ha visto que, incluso con un diagnóstico de enfermedad de Alzheimer, el ejercicio físico y la dieta ayudan a enlentecer el curso de la enfermedad".

### Entradas Relacionadas

Oswald Peraza le dio durísimo entre center y left

EMMANUEL DAVID: El karateca venezolano que triunfa en Chile

«Es hora de abolir el celibato»

El último día de Miguel Cabrera en la carretera



Para recibir en tu celular esta y otras informaciones, únete a nuestras redes sociales, síguenos en Instagram, Twitter y Facebook como @DiarioElPepazo

El Pepazo/Marca/Cuidate

Tags: Alzheimer cuales primeros Sabes signos son



SALUD AYER 13:06 hs

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

Con los años, el estrés de la vida cotidiana y el multitasking suelen ocurrir fallos de memoria que a veces pueden causar cierta preocupación. ¿Cuándo se sospecha que un olvido puede ser un síntoma temprano de alguna enfermedad? Responden los expertos



Farmacias de turno



Información necrológica



Teléfonos útiles





Mientras que un olvido benigno pi

Suele ocurrir que en una conversación entre varias personas nadie pueda recordar el nombre de una actriz famosa. Se intenta ayudar a la memoria dando pistas de la artista, como en cuáles películas trabajó o si estuvo casada con tal o cual celebridad. A los pocos minutos alguien tiene la revelación: “¡Catherine Deneuve!”, y la conversación vuelve a la normalidad.

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

“La enfermedad de Alzheimer es llamada ‘la enfermedad de la memoria’, porque en su forma más típica empieza por olvidos”, afirmó a Infobae el doctor Ricardo Allegri, jefe de Neurología Cognitiva de Fleni. “Los olvidos son la forma de inicio de la enfermedad, pero también



**Cuenta DNI**  
de Banco Provincia

**SEPTIEMBRE**

De VIERNES a MARTES

**100%**  
**AHORRO**

Jóvenes de 13  
a 17 años  
y **MAYORES**  
de 60

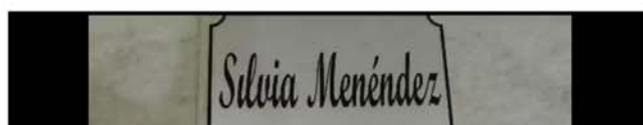
**TOPE DE REINTEGRO \$ 2.000- POR MES Y POR PERSONA**

Beneficio exclusivo para clientes de 60 años o más que hagan compras en comercios. ÚNICAMENTE, desde Cuenta DNI a través de pagos con QR o clave DNI con débito en cuenta. El uso de este beneficio no excluye el consumo de otros beneficios de Cuenta DNI

bancoprovincia.com.ar  
0810-222-2776

**201** años

Banco  
Provincia





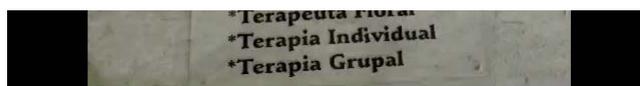
patológico”.

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

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

Y continuó: “La senescencia está definida por los llamados ‘cambios relacionados a la edad’ que son parte del envejecimiento normal. Así, a nivel cerebral observamos una reducción del volumen y una pérdida neuronal, más marcada en algunas regiones como el lóbulo temporal y en los hipocampos”, afirmó Allegri.

#### PUBLICIDAD




**martín y alonso s.r.l.**

Remates feria - Venta de campos - Venta en Mercado de Liniers - Venta directa a frigoríficos  
Administraciones - Capitalización de hacienda  
Operaciones de invernada y cría

OFICINA CORONEL SUAREZ Ruta 85 acceso Colonia 2 Tel.: 02926 452603	OFICINA HUANGUELEN Fundadores 423 Tel.: (02933) 432236 / 432054
--	---

[www.martinyalonso.com.ar](http://www.martinyalonso.com.ar)

**Carnes las 2 B**

**Avda. San Martín 257**

Con la misma calidad de siempre!!





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

“Es común en la enfermedad de Alzheimer la existencia de un periodo de tiempo antes de la aparición de los primeros síntomas, que generalmente se sitúa alrededor de unos 15 años. Durante este tiempo las alteraciones clínicas y los síntomas cognitivos apenas son perceptibles, se desarrollan lentamente y son de difícil interpretación. Muchos de estos cambios, sobre todo al inicio, los atribuimos a la edad, dado que la enfermedad se diagnostica después de los 65 años”.

## Olvidos benignos vs patológicos

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

El doctor Allegri explicó: “En el olvido





sujeto está mucho más preocupado por los olvidos que su entorno. Un ejemplo es cuando uno está hablando y no aparece un nombre pero sí sabemos de quién hablamos y todo su entorno. Al rato, manejando el auto, nos aparece espontáneamente ese nombre o alguna situación nos lo trae. Esto es un olvido normal”.

**Laboratorio Coronel Suárez**  
Servicios integrales

Lunes a Viernes de 8h a 13h  
y de 15h a 19h  
Sábados de 8h a 11h

Av. Conturbi 638 | Tel 02926 430606  
labcsuarez@gmail.com  
www.laboratoriocoronelsuarez.com.ar

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

## OPINIÓN

**Gane quien gane las elecciones, lo que nos espera es preocupante**

AYER

**Los quinotos al plato**

24/09/2023

**“Patricia Bullrich va a ser presidenta”.**

17/09/2023

**El Telekino de Massa**

17/09/2023



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

Por su parte, el doctor Alejandro Andersson, médico neurólogo, director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires, INBA explicó a Infobae que el Alzheimer no es un problema psicológico. “Es orgánico, hay una clara base física. Mueren muchas neuronas y circuitos del cerebro, y, con ellas, importante información. Las vivencias archivadas

## SOCIEDAD

**Batalla de Tucumán: el enfrentamiento entre Belgrano y Tristán, el valor de los voluntarios y una manga de langostas**

AYER

**La NASA logró por primera vez traer a la Tierra una muestra de un asteroide**

AYER

**Otro accidente esta mañana. Una obra muy mal hecha sigue provocando accidentes evitables**

24/09/2023

**La historia de devoción a la Virgen de San Nicolás a 40 años de su aparición. "Me tienen olvidada pero he vuelto"**

24/09/2023

## SALUD

**Un camionero lo chocó y lo abandonó en la ruta: ahora necesita ayuda para pagar una rehabilitación muy costosa**

AYER

**La enfermedad en la tiroides afecta a nueve de cada diez mujeres**

AYER

**Cuáles son las señales para identificar el trastorno bipolar en niños y adolescentes**

AYER

**¿Es Alzheimer o cambios típicos de la edad? 10 señales**



vuelve atrás, aunque hay que descartar que el paciente no tenga, por ejemplo, situaciones reversibles como una falta de vitamina B12 o de hormona tiroidea”.

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

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

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

Y agregó: “Un claro antecedente de enfermedad de Alzheimer en la familia incrementa el riesgo de

**El mes de las alergias: qué**

## ÚLTIMAS NOTICIAS

### SALUD

**Un camionero lo chocó y lo abandonó en la ruta: ahora necesita ayuda para pagar una rehabilitación muy costosa**

AYER

### POLICIALES

**Tragedia en Posadas: un obrero cayó a una mezcladora de cemento, quedó atrapado y murió**

AYER

### ECONOMÍA

**Los trabajadores municipales totalizan una suma fija de 130.000 pesos en tres tramos**

AYER

### EDUCACIÓN

**Hoy quedó inaugurado el jardín de Infantes N° 916**

AYER



factor de riesgo. Ocurre porque las neuronas degeneran y mueren como consecuencia del depósito anormal de una sustancia llamada beta-amiloide y por ruptura del esqueleto de las neuronas al alterarse la proteína Tau. La enfermedad se manifiesta lenta y progresivamente”, señaló el doctor Andersson.

Por su parte, Allegri remarcó: “Hoy más que nunca detectar la enfermedad y llegar a un diagnóstico temprano nos permite cambiar la evolución. Estamos en una época muy desafiante del diagnóstico a partir de los biomarcadores y muy prometedora con los nuevos tratamientos antipatogénicos que complementan a los habituales”.

Esa nueva mirada sobre el Alzheimer produjo una verdadera revolución en el Congreso Mundial de Alzheimer 2023 realizado en julio en Ámsterdam. Está basada en la detección de determinados biomarcadores genéticos (Apo-E) que una vez individualizados permiten establecer



neurodegenerativa. Una vez definido esa especie de umbral o “score” genético aparece un nuevo término que muestra un nuevo paradigma en el tratamiento del Alzheimer: cuál será la resiliencia cognitiva de esa persona.

## 10 señales de advertencia

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

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

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

2. Problemas para planificar o resolver situaciones comunes. Algunas personas con demencia



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

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

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

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

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

5. Problemas para comprender  
imágenes visuales. Algunas personas  
con Alzheimer u otra demencia  
pueden tener dificultad en leer, juzgar



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

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

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

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

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

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

Un cambio típico de la edad es: tomar



motivación para realizar actividades sociales, proyectos en el trabajo o deportes.

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

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

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

**Comentar esta nota**

**Más de Salud**



Por Canal Extremadura (https://www.ivoox.com/perfil-canal-extremadura\_ab\_podcaster\_56731\_1.html) > El mejor día de la semana (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana\_sq\_f172892\_1.html)

26/09/2023 5 0 0

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

(https://www.ivoox.com/ajx\_bk\_showPopover\_116640121\_1.html)

REPRODUCIR

00:00

10:48

Descargar Compartir Me gusta Más

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

Hoy madrugó 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 miércoles 27 de septiembre llega a Cáceres el autobús de la SEN (Sociedad Española de Neurología) 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.

#### Comentarios

Por decisión del propietario, no se aceptan comentarios anónimos. [Regístrate](#) para comentar.

#### Más de Magazine y variedades

- El mejor día de la semana (26/09/23) (https://www.ivoox.com/mejor-dia-semana-26-09-23-audios-mp3\_rf\_116627701\_1.html)
  - En El mejor día de la semana (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana\_sq\_f172892\_1.html) | 45:00
- (https://www.ivoox.com/mejor-dia-semana-25-09-23-audios-mp3\_rf\_116662280\_1.html)
  - En El mejor día de la semana (26/09/23) (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana\_sq\_f172892\_1.html) | 45:00
- (https://www.ivoox.com/mejor-dia-semana-25-09-23-audios-mp3\_rf\_116529313\_1.html)
  - En El mejor día de la semana (26/09/23) (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana\_sq\_f172892\_1.html) | 45:00
- #56 La salud sexual masculina | Patricia López (https://www.ivoox.com/56-la-salud-sexual-masculina-patricia-lopez-audios-mp3\_rf\_116529313\_1.html)
  - En El mejor día de la semana (26/09/23) (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana\_sq\_f172892\_1.html) | 34:28
- Ep 23 | Toros en laberintos y humo en el agua (https://www.ivoox.com/ep-23-toros-laberintos-humo-audios-mp3\_rf\_116464286\_1.html)
  - En Dime algo que no sepa (https://www.ivoox.com/podcast-dime-algo-no-s-epa\_sq\_f11833306\_1.html) | 01:10:09
- VER TODOS (HTTPS://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-MAGAZINE-VARIEDADES\_SA\_F464\_1.HTML)
- Salud sexual masculina (https://www.ivoox.com/salud-sexual-masculina-audios-mp3\_rf\_116583280\_1.html)
- Patricia López (https://www.ivoox.com/patricia-lopez-audios-mp3\_rf\_11664286\_1.html)
- Salud sexual masculina (https://www.ivoox.com/salud-sexual-masculina-audios-mp3\_rf\_116529313\_1.html)

#### IVOOX

- Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)
- Quiénes somos (https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/)
- Centro de ayuda (https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es)
- Ayuda Podcasters (https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es)
- Blog (https://www.ivoox.com/blog)
- Prensa (https://prensa.ivoox.com/)
- Premios Ivoox (https://premios.ivoox.com/)

#### SERVICIOS

- Ivoox Premium (https://www.ivoox.com/premium)
- Ivoox Plus (https://www.ivoox.com/plus)

#### RECOMENDADO

- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados\_hy\_1.html)
- Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados\_hx\_1.html)
- Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias\_2i\_f31\_1.html)
- Listas populares (https://www.ivoox.com/listas\_bk\_lists\_1.html)
- Ivoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)
- Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100\_hb.html)
- Observatorio Ivoox (https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-creacion-podcast-en-espanol)

#### DESCARGA NUESTRA APP

Disponible en





# Cuadernos manchegos

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



## TOMILLAR

Arte, tradición y vino.

[tps://www.vinostomillar.es/](https://www.vinostomillar.es/))



### *Cuadernos Manchegos*

**f**

(<https://www.facebook.com>

/share(<https://twitter.com>

/sharer/?t=

t=) /tweet?)





C. Manchegos | Toledo | Sanidad | 26-09-2023

## La Sociedad Española de Neurología (SEN) y el “autobús del cerebro” contribuyen de manera importante a la promoción de hábitos saludables.

El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, ha visitado hoy el “autobús del cerebro”, donde ha destacado que cada año cerca de 6.000 nuevos pacientes acuden al especialista por algún problema neurológico.

**E**l director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, ha querido destacar hoy en Toledo el compromiso de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que con actividades como el “autobús del cerebro” contribuye de manera importante a la promoción de hábitos saludables.

Hernández ha remarcado cómo una de las líneas estratégicas fundamentales del Plan de Salud de Castilla-La Mancha Horizonte 2025 es el cambio de paradigma de Sanidad a Salud. “La promoción de hábitos saludables como la dieta mediterránea, el ejercicio diario moderado y el control de la HTA, obesidad, colesterol y diabetes son fundamentales junto con la estimulación de las relaciones sociales y actividades para ejercitar el cerebro como leer, escribir o memorizar para cuidarlo y prevenir enfermedades neurológicas”, ha indicado.



(<https://10ktomelloso.es/>)

En este sentido, ha afirmado “que con hábitos saludables se podría evitar que más de 100.000 personas al año en España puedan vivir con discapacidad o fallecer por estos problemas”.

Por su parte, el jefe de servicio de Neurología del Hospital de Toledo, el doctor Carlos Marsal, ha explicado que “las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de muerte e invalidez y la primera causa de discapacidad en adultos jóvenes. Algunas de ellas, aunque más banales, son origen frecuente de absentismo laboral y la patología neuropediátrica da lugar a trastornos del desarrollo y el aprendizaje en un número importante de niños”.



**23 DE SEPTIEMBRE****DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA EXPLOTACIÓN SEXUAL, LA TRATA  
Y EL TRÁFICO DE MUJERES, NIÑAS Y NIÑOS****NO TRATES CON LA PROSTITUCIÓN**

()

Para el doctor Marsal, “todo ello unido al envejecimiento de la población hacen que las enfermedades neurológicas se hayan convertido en una prioridad sanitaria en los países desarrollados, donde el consiguiente aumento de la esperanza de vida por la mejora de los cuidados sociosanitarios y los avances terapéuticos han hecho que enfermedades cuya prevalencia aumenta con la edad, como ictus, parkinson o el Alzheimer sean un problema de salud pública real”

El doctor Carlos Marsal ha asegurado que “potenciar el conocimiento de estas enfermedades, apostando por la información, la formación, la sensibilización social y la investigación, son prioridades a destacar en la Semana del Cerebro”.





()

Cada año cerca de 6.000 personas acuden por primera vez al servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo con alguna enfermedad neurológica. Así, el pasado año se atendieron un total de 24.455 consultas, siendo las cefaleas y el deterioro cognitivo la principales causas de consulta, y se contabilizaron 1.232 ingresos hospitalarios, de los que 469 lo fueron en la unidad de ictus.

Por su parte, el vicepresidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha asegurado que “con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología visita este año Toledo dentro de las actividades que estamos organizando con motivo de la celebración de la Semana del Cerebro”.

### **Autobús informativo**

Durante todo el día de hoy los neurólogos del autobús informativo realizarán pruebas para comprobar la salud cerebral y desarrollarán distintos juegos de percepción y lógica, pruebas cognitivas y de habilidad espacial para que adultos y niños puedan comprobar su agilidad y destreza mental.

El “autobús del cerebro” cuenta con 50 metros cuadrados divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo

percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.



(<https://10ktomelloso.es/>)



()



[inicio](#) [actualidad](#) [notasdeprensa](#)

[Notas de prensa](#)

[Previsiones](#)

[Galería de Imágenes](#)

[Cortes Sonoros](#)

[Vídeos](#)

[Provincias](#)



26/09/2023 Consejería de Sanidad

Promovido por la Sociedad Española de Neurología

Galería Multimedia

### **El Gobierno regional destaca la importancia de las campañas de prevención y promoción de hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de las personas**

*El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, ha visitado hoy el "autobús del cerebro", donde ha destacado que cada año cerca de 6.000 nuevos pacientes acuden al especialista por algún problema neurológico.*

**Toledo, 26 de septiembre de 2023.**- El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, ha querido destacar hoy en Toledo el compromiso de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que con actividades como el "autobús del cerebro" contribuye de manera importante a la promoción de hábitos saludables.

Acompañado por el vicepresidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, del gerente del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, Juan Antonio Blas Quilez, y del jefe de servicio de Neurología, Carlos Marsal, el director general ha visitado el autobús informativo que esta sociedad científica ha puesto en marcha dentro de las actividades de la Semana del Cerebro.

Hernández ha remarcado cómo una de las líneas estratégicas fundamentales del Plan de Salud de Castilla-La Mancha Horizonte 2025 es el cambio de paradigma de Sanidad a Salud. "La promoción de hábitos saludables como la dieta mediterránea, el ejercicio diario moderado y el control de la HTA, obesidad, colesterol y diabetes son fundamentales junto con la estimulación de las relaciones sociales y actividades para ejercitar el cerebro como leer, escribir o memorizar para cuidarlo y prevenir enfermedades neurológicas", ha indicado.

En este sentido, ha afirmado "que con hábitos saludables se podría evitar que más de 100.000 personas al año en España puedan vivir con discapacidad o fallecer por estos problemas".

Por su parte, el jefe de servicio de Neurología del Hospital de Toledo, el doctor Carlos Marsal, ha explicado que "las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de muerte e invalidez y la primera causa de discapacidad en adultos jóvenes. Algunas de ellas, aunque más banales, son origen frecuente de absentismo laboral y la patología neuropediátrica da lugar a trastornos del desarrollo y el aprendizaje en un número importante de niños".

Para el doctor Marsal, "todo ello unido al envejecimiento de la población hacen que las enfermedades neurológicas se hayan convertido en una prioridad sanitaria en los países desarrollados, donde el consiguiente aumento de la esperanza de vida por la mejora de los cuidados sociosanitarios y los avances terapéuticos han hecho que enfermedades cuya prevalencia aumenta con la edad, como ictus, parkinson o el Alzheimer sean un problema de salud pública real"

El doctor Carlos Marsal ha asegurado que "potenciar el conocimiento de estas enfermedades, apostando por la información, la formación, la sensibilización social y la investigación, son prioridades a destacar en la Semana del Cerebro".

Cada año cerca de 6.000 personas acuden por primera vez al servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo con alguna enfermedad neurológica. Así, el pasado año se atendieron un total de 24.455 consultas, siendo las cefaleas y el deterioro cognitivo la principales causas de consulta, y se contabilizaron 1.232 ingresos hospitalarios, de los que 469 lo fueron en la unidad de ictus.

Por su parte, el vicepresidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha asegurado que "con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología visita este año Toledo dentro de las actividades que estamos organizando con motivo de la celebración de la Semana del Cerebro".

#### **Autobús informativo**

Durante todo el día de hoy los neurólogos del autobús informativo realizarán pruebas para comprobar la salud cerebral y desarrollarán distintos juegos de percepción y lógica, pruebas cognitivas y de habilidad espacial para que adultos y niños puedan comprobar su agilidad y destreza mental.

El "autobús del cerebro" cuenta con 50 metros cuadrados divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención especializada. En el espacio de actividades se han diseñado juegos de mesa, destinados tanto a niños como a adultos, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de...

**Galería Multimedia**



El Gobierno regional destaca la importancia de las campañas de prevención y promoción de hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de las...  
[Descargar](#)



El Gobierno regional destaca la importancia de las campañas de prevención y promoción de hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de las...  
[Descargar](#)



El Gob... la imp... campa... promo... saluda... calidac...  
[Desca](#)



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

[Accesibilidad](#)

NEUROLOGÍA

## ¿Cómo saber si una persona está sufriendo un ictus? estas "acciones" pueden ayudar a salvarle la vida

- Identificar con premura que alguien está sufriendo un ictus es vital. Pero, para poder actuar rápido, el primer paso es ser capaces de diagnosticar el problema.



Tres comprobaciones claves para detectar un ictus.

3 Se lee en minutos

Rebeca Gil

26 de septiembre del 2023 a las 17:48. Actualizada 27 de septiembre del 2023 a las 09:28



---

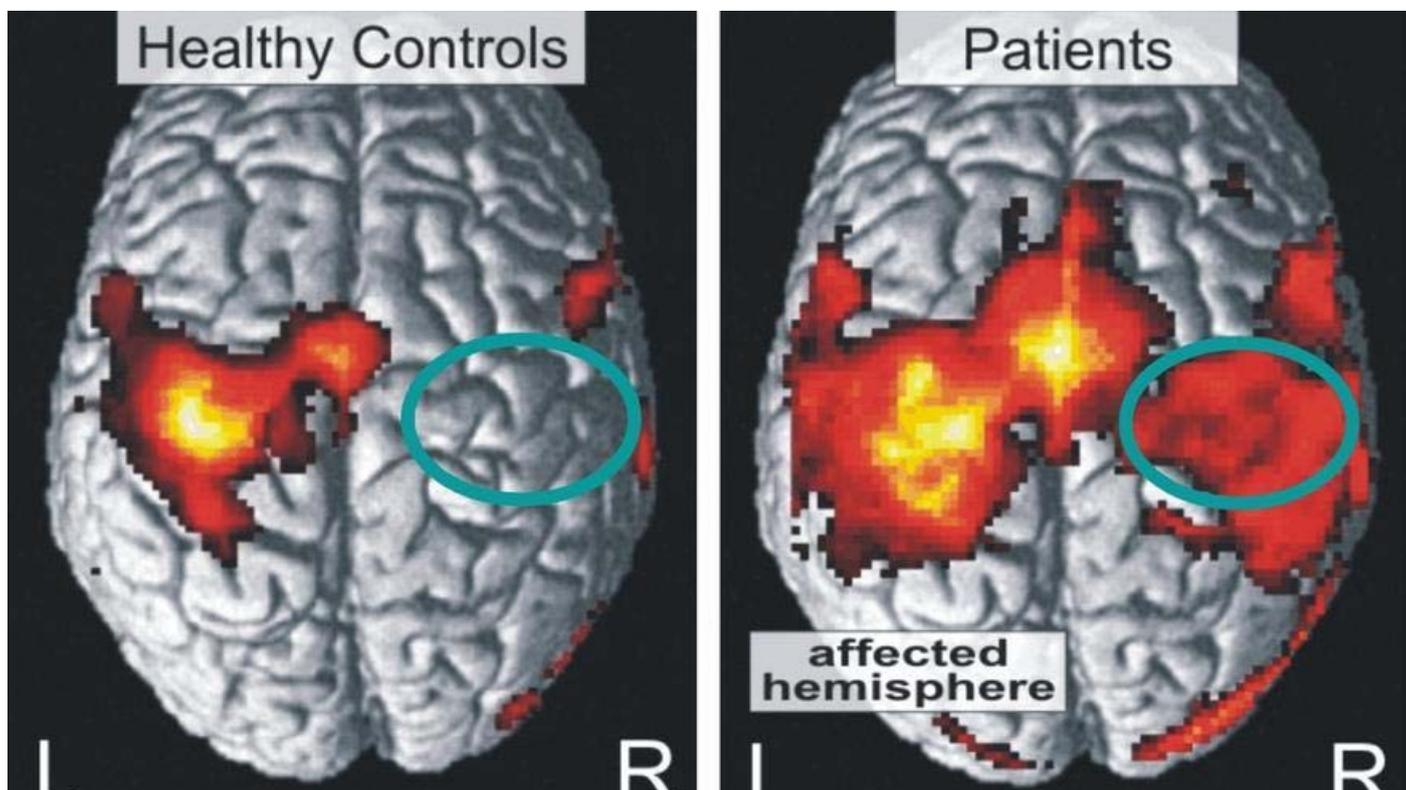
0 Comentarios ↓

Los especialistas en neurología señalan que **el ictus** es la primera causa de [discapacidad](#), la **segunda causa de muerte** y la segunda causa **deterioro cognitivo** en la población adulta.

Según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) en España **unas 110.000 personas sufren un ictus cada año**, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, en torno a un 30% queda en situación de dependencia funcional.

El ictus está provocado porque la circulación de la [sangre](#) que llega al cerebro se interrumpe, bien debido a una rotura, bien al taponamiento de un vaso sanguíneo.

Y si la sangre no llega al cerebro durante varios minutos, las células nerviosas de la zona afectada mueren.



Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con ictus /  
DR. C GREFKES, UNIKLINIK KÖLN

## LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN UN ICTUS ES FUNDAMENTAL

Por eso, identificar con premura que alguien está sufriendo un ictus se convierte en algo vital. Pero, para poder actuar rápido, el primer paso es identificar el problema. Y esto no siempre es fácil.

El doctor Xabier Urra, neurólogo del [Hospital Clínic](#), destaca que:

- "El [cerebro](#) es un órgano complejo y diferentes zonas controlan diferentes funciones. Por tanto, **un ictus puede presentarse de forma brusca y afectar a funciones muy diferentes del cerebro**".

Y aquí radica las dificultades de reconocer que alguien está sufriendo un ictus, lo que puede retrasar la intervención médica, con las consecuencias que esto puede tener.

## ESTAS TRES COMPROBACIONES PUEDEN SALVAR UNA VIDA

Aun así, el doctor Urra recomienda a cualquiera que se encuentre con alguien que podría tener un ictus realizar tres comprobaciones básicas.



Identificar con premura que alguien está sufriendo un ictus se convierte en algo vital. /

### 1 - PEDIR A LA PERSONA QUE SONRÍA.

Lo primero que debemos hacer es pedir al paciente que [sonría](#) o haga una mueca. De esta forma, **podremos comprobar “si esa sonrisa es simétrica o no**. Es decir, si consigue mover los dos lados de la cara”, aclara el neurólogo del Clínic. **En caso de que la persona afectada solo consiga mover uno de los lados**, esto debería hacernos sospechar de un **posible ictus**.

### 2 - PEDIR QUE LEVANTE LOS BRAZOS.

La segunda manera de comprobar si una persona está sufriendo un ictus es pedirle que levante los brazos. **Si no es capaz de levantar uno de los dos**, podemos sospechar de un ictus.



Ante un ictus el tiempo es un factor fundamental / IMAGEN DE DIRK VAN ELSLANDE EN PIXABAY

### 3 - PEDIRLE QUE HABLE.

Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urra recomienda fijarse en:** “si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido.”

Si tenemos claras estas tres comprobaciones ganamos mucho tiempo.

- Así que, si al comprobar la situación se produce “un fallo en cualquiera de estas funciones, lo recomendable sería llamar directamente a una ambulancia, llamar al 112”.

Noticias relacionadas

- [¿El estreñimiento podría ser una señal de alerta para una futura enfermedad de Parkinson?](#)
- [Cómo engañar a tu cerebro, y al de una mosca, para que escoja un alimento más saludable](#)

Además, conocer estas recomendaciones básicas permite que, **a la hora de llamar a emergencias, podamos alertar ya al equipo que llegue con la ambulancia.**

- “De esta forma se puede conseguir, incluso, que el personal del hospital esté esperando en la puerta a la **llegada del paciente con esa sospecha de padecer un ictus**”, concluye el doctor Urra.

Dado que **el tiempo es un factor crucial en el [tratamiento del ictus](#)**, estos conocimientos nos pueden ayudar a prevenir secuelas más graves en caso de vivir esta situación de emergencia.

Temas

**Emergencias**

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

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

goldentree.es

Más información

miércoles, 27 de septiembre de 2023



28°

Kiosko



# La Tribuna de Toledo

## La Tribuna de Toledo

TOLEDO TALAVERA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

SOCIEDAD

### Los hábitos saludables evitan casos de ictus y alzheimer

LT - martes, 26 de septiembre de 2023

**Consisten en controlar la hipertensión, diabetes y colesterol, abandonar el tabaco, evitar el sedentarismo, hacer ejercicio, estimulación cognitiva y socialización**



Los hábitos saludables evitan casos de ictus y alzheimer - Foto: Yolanda Lancha

El 'Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología' ha visitado Toledo y el doctor Carlos Masa, Jefe de servicio de Neurología del Hospital



Privacidad

Universitario de Toledo, explica que viene para informar a la población sobre los hábitos cerebro-saludables que harán que el ictus y la enfermedad de Alzheimer se retrasen. Esos hábitos consisten, aparte de controlar la hipertensión arterial, diabetes y colesterol, en abandonar el tabaco, evitar el sedentarismo, hacer ejercicio, estimulación cognitiva y socialización.

En el bus se hacen pruebas sobre la memoria (test cognitivo) y sobre el flujo cerebral (una ecografía de las carótidas). El doctor Jesús Porta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, que organiza el 5 ciudades una vez al año está actividad, opina que es «fundamental» concienciar a la sociedad sobre lo importante que es la prevención que en una enfermedad como el ictus «es la primera causa de fallecimiento las mujeres» y de enfermedades como el Alzheimer «que se va a duplicar» el próximo decenio.

Dice que el envejecimiento de la población «puede ser maravilloso» siempre y cuando se tenga calidad de vida por lo que es importante adquirir desde pequeño los hábitos para tener un cerebro sano y llegar a viejo conociendo a los nietos y siendo válido físicamente, si bien admite que habrá personas que a pesar de todo tengan esas enfermedades.

El director general de Asistencia Sanitaria, Ibrahim Hernández, destacar la labor que hace la Sociedad Española de Neurología para promocionar los hábitos saludables y asegura que van en consonancia con lo que el Gobierno regional intenta, que es «hablar más de salud y menos de sanidad»

Comenta que para ellos la prevención y la promoción de la salud son tremendamente importantes y asegura que con esas medidas «se pueden llegar a evitar más de 100.000 situaciones de incapacidad o fallecimiento al año en España, con el consiguiente gran impacto económico».

Marisol Illescas, concejal del Ayuntamiento de Toledo, agradece la iniciativa que considera muy importante porque alrededor de un 16% de la población sufre enfermedades neurológicas y quién más que menos conoce o tiene familiares en esa situación. Subrayar la importancia de la prevención e invita a los toledanos a que participen para comprobar la salud cerebro-vascular para concluir agradeciendo la labor de los médicos porque salvan vidas.



**ARCHIVADO EN:** Salud, Alzheimer, Ictus, Enfermedades, Colesterol, Neurología, Sedentarismo, Tabaco, Diabetes, Toledo, Hospital Universitario de Toledo, Sanidad, Ayuntamiento de Toledo, España, Marisol Illescas

## PUNTO Y APARTE



**ENLARED**

¡Google cumple 25 años!



**PANORAMA**

¿Cuáles son las ciudades de 15 minutos en España?



**GENTE**

Roban en la casa de Sergio Ramos y Pilar Rubio en Sevilla



**GENTE**

Leonor tendrá una moneda de colección por su 18 cumpleaños



NEUROLOGÍA

## ¿Cómo saber si una persona está sufriendo un ictus? estas "acciones" pueden ayudar a salvarle la vida

Identificar con premura que alguien está sufriendo un ictus es vital. Pero, para poder actuar rápido, el primer paso es ser capaces de diagnosticar el problema.



Rebeca Gil

26·09·23 | 17:48 | Actualizado a las 09:28



Tres comprobaciones claves para detectar un ictus.

PUBLICIDAD

Los especialistas en neurología señalan que **el ictus** es la primera causa de

**discapacidad**, la **segunda causa de muerte** y la segunda causa **deterioro cognitivo** en la población adulta.

## RELACIONADAS

¿El estreñimiento podría ser una señal de alerta para una futura enfermedad de Parkinson?

Cómo engañar a tu cerebro, y al de una mosca, para que escoja un alimento más saludable

Los casos de Covid repuntan a las puertas de la vuelta al cole: ¿qué hacer si doy positivo ahora?

Según los datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en España **unas 110.000 personas sufren un ictus cada año**, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, en torno a un 30% queda en situación de dependencia funcional.

El ictus está provocado porque la circulación de la **sangre** que llega al cerebro se interrumpe, bien debido a una rotura, bien al taponamiento de un vaso sanguíneo.

Y si la sangre no llega al cerebro durante varios minutos, las células nerviosas de la zona afectada mueren.

Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con ictus / DR. C GREFKES, UNIKLINIK KÖLN

## **La velocidad de reacción en un ictus es fundamental**

Por eso, identificar con premura que alguien está sufriendo un ictus se convierte en algo vital. Pero, para poder actuar rápido, el primer paso es identificar el problema. Y esto no siempre es fácil.

El **doctor Xabier Urra**, neurólogo del **Hospital Clínic**, destaca que:

- "El **cerebro** es un órgano complejo y diferentes zonas controlan diferentes funciones. Por tanto, **un ictus puede presentarse de forma brusca y afectar a funciones muy diferentes** del cerebro".

Y aquí radica las dificultades de reconocer que alguien está sufriendo un ictus, lo que puede retrasar la intervención médica, con las consecuencias que esto puede tener.

## Estas tres comprobaciones pueden salvar una vida

Aun así, el doctor Urra recomienda a cualquiera que se encuentre con alguien que podría tener un ictus realizar tres comprobaciones básicas.

Identificar con premura que alguien está sufriendo un ictus se convierte en algo vital.

### 1 – Pedir a la persona que sonría.

Lo primero que debemos hacer es pedir al paciente que **sonría** o haga una mueca. De esta forma, **podremos comprobar "si esa sonrisa es simétrica o no**. Es decir, si consigue mover los dos lados de la cara", aclara el neurólogo del Clínic. **En caso de que la persona afectada solo consiga mover uno de los lados**, esto debería hacernos

sospechar de un **posible ictus**.

## 2 - Pedir que levante los brazos.

La segunda manera de comprobar si una persona está sufriendo un ictus es pedirle que levante los brazos. **Si no es capaz de levantar uno de los dos**, podemos sospechar de un ictus.

Ante un ictus el tiempo es un factor fundamental / IMAGEN DE DIRK VAN ELSLANDE EN PIXABAY

## 3 - Pedirle que hable.

Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urra recomienda fijarse en:** "si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido."

Si tenemos claras estas tres comprobaciones ganamos mucho tiempo.

- Así que, si al comprobar la situación se produce "un fallo en cualquiera de estas funciones, lo recomendable sería llamar directamente a una ambulancia, llamar al 112".

Además, conocer estas recomendaciones básicas permite que, **a la hora de llamar a emergencias, podamos alertar ya al equipo** que llegue con la ambulancia.

## TE PUEDE INTERESAR:

---

### ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION

< Inmunonutrición: Los alimentos indispensables en estas fechas para mejorar nuestra respuesta inmune

### ONCOLOGIA

Cáncer de hígado: síntomas de un enemigo silencioso que cuando se deja ver... casi siempre es tarde

### ENDOCRINOLOGIA Y NUTR

Impedanciometría nutricional: la pr > | que no nos engañe con las "mentiras" de la báscul

- “De esta forma se puede conseguir, incluso, que el personal del hospital esté esperando en la puerta a la **llegada del paciente con esa sospecha de padecer un ictus**”, concluye el doctor Urra.

Dado que **el tiempo es un factor crucial en el tratamiento del ictus**, estos conocimientos nos pueden ayudar a prevenir secuelas más graves en caso de vivir esta situación de emergencia.

**TEMAS** Neurología - Ictus - Emergencias - Responde el doctor - cerebro

CASTILLA-LA MANCHA

## El Gobierno regional destaca la importancia de las campañas de prevención y promoción de hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de las personas



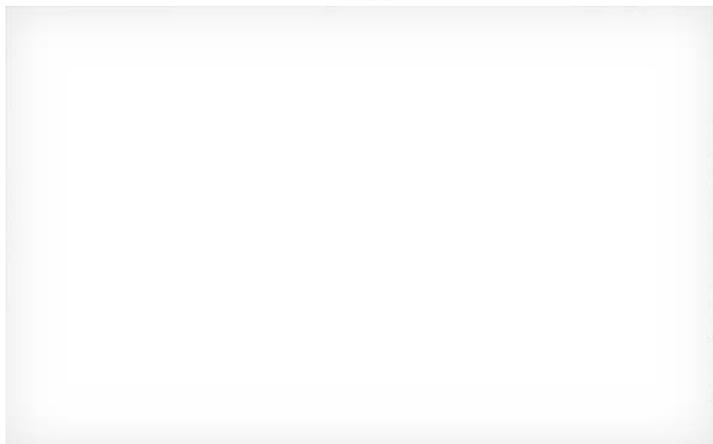
Gobierno de Castilla-La Mancha | Gobierno de Castilla-La Mancha

Tiempo de lectura: 3' 26 sep 2023 - 13:27

| Actualizado 13:32

El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, ha visitado hoy el "autobús del cerebro", donde ha destacado que cada año cerca de 6.000 nuevos pacientes acuden al especialista por algún problema neurológico.

PUBLICIDAD



Toledo, 26 de septiembre de 2023. – El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, ha querido destacar hoy en Toledo el compromiso de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que con actividades como el "autobús del cerebro" contribuye de manera importante a la promoción de hábitos saludables.

Acompañado por el vicepresidente de la SEN, Jesús Porta–Etesam, del gerente del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, Juan Antonio Blas Quilez, y del jefe de servicio de Neurología, Carlos Marsal, el director general ha visitado el autobús informativo que esta sociedad científica ha puesto en marcha dentro de las actividades de la Semana del Cerebro.

Hernández ha remarcado cómo una de las líneas estratégicas fundamentales del Plan de Salud de Castilla–La Mancha Horizonte 2025 es el cambio de paradigma de Sanidad a Salud. “La promoción de hábitos saludables como la dieta mediterránea, el ejercicio diario moderado y el control de la HTA, obesidad, colesterol y diabetes son fundamentales junto con la estimulación de las relaciones sociales y actividades para ejercitar el cerebro como leer, escribir o memorizar para cuidarlo y prevenir enfermedades neurológicas”, ha indicado.

En este sentido, ha afirmado “que con hábitos saludables se podría evitar que más de 100.000 personas al año en España puedan vivir con discapacidad o fallecer por estos problemas”.

Por su parte, el jefe de servicio de Neurología del Hospital de Toledo, el doctor Carlos Marsal, ha explicado que “las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de muerte e invalidez y la primera causa de discapacidad en adultos jóvenes. Algunas de ellas, aunque más banales, son origen frecuente de absentismo laboral y la patología neuropediátrica da lugar a trastornos del desarrollo y el aprendizaje en un número importante de niños”.

Para el doctor Marsal, “todo ello unido al envejecimiento de la población hacen que las enfermedades neurológicas se hayan convertido en una prioridad sanitaria en los países desarrollados, donde el consiguiente aumento de la esperanza de vida por la mejora de los cuidados sociosanitarios y los avances terapéuticos han hecho que enfermedades cuya prevalencia aumenta con la edad, como ictus, parkinson o el Alzheimer sean un problema de salud pública real”

El doctor Carlos Marsal ha asegurado que “potenciar el conocimiento de estas enfermedades, apostando por la información, la formación, la sensibilización social y la investigación, son prioridades a destacar en la Semana del Cerebro”.

Cada año cerca de 6.000 personas acuden por primera vez al servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo con alguna enfermedad neurológica. Así, el pasado año se atendieron un total de 24.455 consultas, siendo las cefaleas y el deterioro cognitivo la principales causas de consulta, y se contabilizaron 1.232 ingresos hospitalarios, de los que 469 lo fueron en la unidad de ictus.

Por su parte, el vicepresidente de la SEN, el doctor Jesús Porta–Etesam, ha asegurado que “con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología visita este año Toledo dentro de las actividades que estamos organizando con motivo de la celebración de la Semana del Cerebro”.

### Autobús informativo

Durante todo el día de hoy los neurólogos del autobús informativo realizarán pruebas para comprobar la salud cerebral y desarrollarán distintos juegos de percepción y lógica, pruebas cognitivas y de habilidad espacial para que adultos y niños puedan comprobar su agilidad y destreza mental.

El “autobús del cerebro” cuenta con 50 metros cuadrados divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visoespacial que permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

Descarga gratis la nueva app de COPE y prueba todas las novedades. Ya disponible para iPhone y Android, con nuevas funcionalidades. Todos los programas, emisoras y noticias. Con la posibilidad de recibir notificaciones en tu móvil. La aplicación para iOS y Android se puede descargar de forma totalmente gratuita a través de la [App Store](#) y [Google Play](#).

La aplicación de COPE es el mejor canal para escuchar la radio en directo, pero es también un completo medio de información digital que cuenta las noticias cuando se están produciendo, que te alerta de lo que sucede mediante notificaciones en tu móvil. Continúa leyendo las últimas noticias de actualidad en nuestra página web para estar siempre informado de lo que está pasando

**Fuente**

ETIQUETAS

CASTILLA LA MANCHA



[Explorar](#)

[Impresiones](#)

[Obtener la versión Pro](#)

[Iniciar sesión](#)

[Regístrate](#)

[Fotos, personas o grupos](#)

[← Volver a la lista de álbumes](#)

# Inauguración del Autobús de...

*Toledo, 26 de septiembre de 2023.- El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, asiste a la inauguración del Autobús del Cerebro de la*

[Mostrar más](#)

8 fotos • 51 vistas



Por: [Gobierno de Castilla-La Mancha](#)





## El portal para los profesionales del sector geriátrico (/)

Actualidad (<https://www.geriatricarea.com/categorias/actualidad/>)

# Claves para promover la salud cerebral y prevenir el deterioro cognitivo

Septiembre, 2023 (<https://www.geriatricarea.com/2023/09/26/claves-para-promover-la-salud-cerebral-y-prevenir-el-deterioro-cognitivo/>)



**Reducir factores de riesgo modificables, como la obesidad y la hipertensión, y fomentar la actividad física y la estimulación social son claves para mantener una salud cerebral óptima en las personas de edad avanzada, tal y como comenta la Dra. Raquel Sánchez-Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en el Hospital Clínic de Barcelona.**

La preservación de la **salud cerebral** y la **prevención del deterioro cognitivo** se han convertido en cuestiones cruciales en el ámbito geriátrico. En el seminario web titulado '*Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla*', organizado por la Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (**CEAFA** (<https://www.ceafa.es/es>)), se abordaron estos temas vitales de la mano de la doctora **Raquel Sánchez-Valle**, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (**SEN** (<https://www.sen.es/>)) en el **Hospital Clínic de Barcelona**, ha compartido sus conocimientos en este evento.

<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.geriatricarea.com/2023/09/26/claves-para-promover-la-salud-cerebral-y-prevenir-el-deterioro-cognitivo>

**¡Suscríbete!**



*Cada vez hay más evidencia sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico para la prevención del deterioro cognitivo*

Tal y como expuso la doctora Sánchez-Valle, el **bienestar integral**, comprendiendo tanto la salud física como mental y social, es la base de una vejez enriquecedora. El **envejecimiento cerebral** varía entre individuos, incluso en ausencia de enfermedades. Mantener la salud cerebral se convierte, por tanto, en una prioridad.

No obstante, hay factores que hacen que el cerebro sea más susceptible a la demencia. La doctora recalcó que, a día de hoy, **“sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales”**. De este modo, existen más probabilidades de padecer Alzheimer u otras demencias según la edad o género. **A partir de los 65 existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo**, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros. **“Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados”**, recalcó la doctora.

<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.geriatricarea.com%2F2023%2F09%2F26%2Fclaves-para-promover-la-salud-cerebral-y-prevenir-el-deterioro-cognitivo%2F>

**Reducir los factores de riesgo modificables**

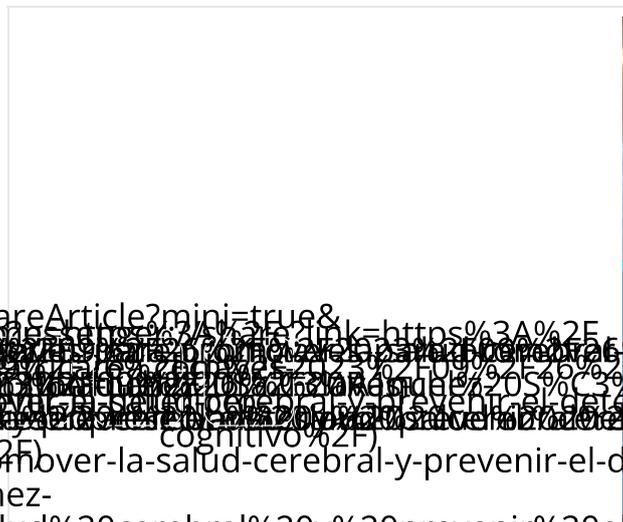
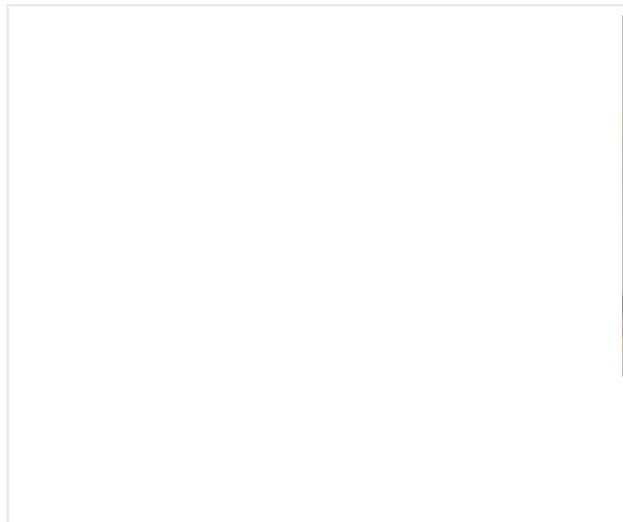
**¡Suscríbete!**

20preservar%20la%20salud%20cerebral%20y%20prevenir%20el%20deterioro%20cogniti

La **reducción de factores de riesgo modificables es esencial** en esta tarea. Entre ellos, el control de factores vasculares como la **obesidad**, la gestión de la **hipertensión**, el control de la **diabetes** y la **moderación en el consumo de alcohol y tabaco** son medidas fundamentales.

La **actividad física** (<https://www.geriatricarea.com/2023/05/22/nutricion-y-ejercicio-fisico-monografico-especial-geriatricarea-2/>) se erige como un pilar crucial en la preservación de la salud cerebral. Se ha acumulado evidencia de sus beneficios en la prevención del **deterioro cognitivo**, ya que activa sistemas de recompensa y ayuda en la gestión del estrés. Por ello es *«muy importante»* realizar actividad física ya que activa mecanismos de recompensa y control de estrés. *«Cada vez hay más evidencia de sus beneficios y prevención del deterioro cognitivo»*, señala la doctora Sánchez-Valle.

El **aislamiento social**, un fenómeno lamentablemente da vez más común en personas mayores, también se asocia con riesgos para la salud cerebral. Estimular el cerebro a través de actividades sociales y culturales, combinado con las recomendaciones anteriores, se revela como una práctica valiosa para mejorar la salud cognitiva.



<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.geriatricarea.com%2F2023%2F09%2F26%2Fclaves-para-promover-la-salud-cerebral-y-prevenir-el-deterioro-cognitivo%2F>  
Raquel Sánchez-Valle  
¡Suscríbete!



# El Autobús del Cerebro llegará a Zamora mañana

27 septiembre, 2023



## **Dentro del autobús, neurólogos miembros de la Sociedad Española de Neurología realizarán pruebas gratuitas para comprobar la salud cerebral y la agilidad mental de los zamoranos**

Con el objetivo de tratar de concienciar sobre la importancia de cuidar la salud de nuestro cerebro, la Sociedad Española de Neurología (SEN) vuelve a poner en marcha su Autobús del Cerebro. Mañana, 28 de septiembre, en la Plaza de la Marina (frente al edificio de la Junta de Castilla y León) de Zamora, desde las 10 hasta las 14 horas, neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen hasta el Autobús del Cerebro donde podrán informarse sobre el estado de su salud cerebral y donde podrán también realizar distintas pruebas para determinar su salud cerebrovascular, así como su agilidad mental.

El Autobús del Cerebro cuenta con 50m2 divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al

## CAPACES



**INFORMA**  
Business by Data

Si quieres  
conocer mejor  
una empresa

Empieza por **INFORMA**  
Líder en información empresarial

**3** INFORMES GRATIS  
¡SOLICITALOS YA!

**ÚLTIMA HORA** Roban en casa de Sergio Ramos y Pilar Rubio con sus cuatro hijos dentro

**SEÑAL TV** Sigue en directo la segunda sesión del debate de investidura de Feijóo



## La dificultad de articular palabras; así es la disartria, su causas y su tratamiento

ALBERTO PALACIOS / NOTICIA / 27.09.2023 - 05:56H



La logopedia juega un papel clave en la rehabilitación de este síntoma clínico que dificulta la capacidad de hablar.  
[La logopedia, una disciplina imprescindible en discapacidad: "Damos voz a quien no la tiene"](#)

## CAPACES



La logopedia es clave para paliar los efectos de la disartria / Gunnar Svanberg Skulason

El habla es la gran herramienta con la que los seres humanos logramos establecer interacciones con otras personas. Aunque las [plataformas de mensajes](#) han logrado imponerse en el día a día, es la palabra hablada la que nos ayuda a resolver la inmensa mayoría de situaciones a las que nos enfrentamos de manera cotidiana. Por ello, **es muy habitual que las personas que presentan dificultades en el habla tiendan al aislamiento social y a la depresión**. Las causas de esa imposibilidad oral son diversas. Bien es cierto que, en ocasiones, esta dificultad para articular el habla es consecuencia de la **disartria**, un síntoma clínico que se produce cuando los músculos que se usan para hablar están debilitados o cuando resulta muy difícil controlarlos. Por ello, es difícil entender las palabras de aquellas personas que la padecen.

Algunas de las causas más comunes de la disartria son los trastornos del **sistema nervioso** y las afecciones que causan **parálisis facial o debilidad de la lengua** o de los músculos de la garganta. Por ello, el papel de los neurólogos y logopedas es clave a la hora de tratar este síntoma clínico.

---

**TE PUEDE INTERESAR**

Un 'influencer' advierte en TikTok sobre el peligro de unas "pequeñas marcas rojas" en el papel higiénico de los baños públicos  
20minutos

Así debes ponerte los calcetines para evitar problemas de salud en los pies: de hiperhidrosis a hongos o laceraciones  
20MINUTOS

Nueva ayuda de 600 euros del SEPE: quién puede beneficiarse y cómo solicitarla  
20minutos

La solución definitiva para dejar de fumar  
Alayans Studio

**NOTICIA DESTACADA**

Entre el 60 y el 80 % de los pacientes con Párkinson tendrá alteraciones de la voz y el habla: "La logopedia les puede ayudar"

"La aparición de la disartria se debe a una alteración en la coordinación de los movimientos necesarios para hablar de forma adecuada, por lo general por daño de determinadas estructuras del sistema nervioso. Hay

**MÁS INFORMACIÓN SOBRE:**
[Intoxicación](#)
[Ictus](#)
[Discapacidad](#)
[Garganta](#)
[Medicina](#)

## CAPACES

neurologa y coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

### Causas y síntomas

La aparición de la disartria puede tener distintos detonantes; una intoxicación por tóxicos o fármacos, una lesión vascular, inflamatoria o infecciosa del sistema nervioso o bien un proceso degenerativo. Esta disfunción produce una **alteración del habla consistente en la dificultad para articular el lenguaje de forma adecuada**.

Además, disminuye o aumenta la velocidad a la que puede hablar, por lo que puede entenderse mal a la persona que lo padece. Un síntoma clínico que, recuerdan los especialistas, no debe confundirse con la **afasia**. "La disartria es la dificultad para pronunciar palabras, con un lenguaje de contenido, en principio, normal. La afasia es la dificultad para producir el lenguaje", explica la doctora Sanz Gallego.

La aparición de la disartria se debe a una alteración en la coordinación de los movimientos necesarios para hablar de forma adecuada

### Tratamiento

El tratamiento a seguir depende de la causa que ha desencadenado la disartria. Si se debe al **consumo de un fármaco** o tóxico, retirando este se esperaría una mejoría. En los casos en los que se debe a una **lesión del sistema nervioso** permanente, como por ejemplo un ictus o una enfermedad degenerativa, la rehabilitación ayuda en su mejoría o al menos mantenimiento del lenguaje. Aquí es donde entra en juego para plantarle cara a la disartria la [logopedia](#).

#### NOTICIA DESTACADA



[La logopedia en personas con trastornos en el lenguaje: necesidades y dificultades](#)

### El papel de la logopedia

La logopedia juega un papel clave en la rehabilitación de la disartria, que dificulta notablemente el día a día de las personas que lo experimentan y, por ello, es imprescindible devolver la autonomía oratoria de los pacientes. "**Es necesario un abordaje logopédico** que permita una restauración o adaptación de sistemas del habla. La disartria, al ser de componente neurológico, variará según el área cerebral que se vea afectada. Por ello, se realizará una evaluación exhaustiva que permita conocer qué tipo de disartria", explica **José Carlos Fernández**, logopeda especializado en neurorrehabilitación y vocal de Colegio Profesional de Logopedas de la Comunidad de Madrid (CPLCM).

## CAPACES

realizan un estudio transversal para encontrar las alteraciones que están provocando es dificultad del habla. "A nivel muscular **puede existir alteración en labios, lengua, velo del paladar, faringe, laringe...**

Alteraciones a nivel respiratorio en su coordinación con los pulmones y diafragma. Alteraciones vocales, de resonancia o de ritmo del habla", señala José Carlos.

### La disartria, al ser de componente neurológico, variará según el área cerebral que se vea afectada

Para revertir la situación, el tratamiento aplicado por los logopedas va encaminado a trabajar el control motor de aquellos movimientos y funciones afectadas. "Se realizarán **intervenciones a nivel respiración** para controlar la coordinación respiratoria aplicada al habla y a la voz. También de control y fuerza en **ejercicios de labios, lengua y velo** del paladar para aquellos sonidos que impliquen estas estructuras".

El castellano, por sus características, exige mucho a los músculos que nos permiten hablar. Una particularidad en la que hacen mucho hincapié los logopedas a la hora de tratar la disartria. " En nuestro idioma tenemos fonemas **bilabiales**, que implican sonidos producidos con los labios (P,M,B), **linguales** (T,D,R,L...) y **guturales**, que implican contracción velofaríngea (K,G,J). Si algunas de estas estructuras funcionan incorrectamente generarán alteraciones en la producción y por lo tanto en el habla".

#### NOTICIA DESTACADA



[Qué es el Trastorno Específico del Lenguaje y cómo tratarlo desde la logopedia](#)

En la actualidad, y con el avance de la tecnología, los profesionales del habla emplean sistemas de *feedback* a través de programas informáticos específicos que permiten conocer **qué sonidos se han alterado y cómo se han producido**, así como el escape del aire, incoordinación, calidad vocal, etc. A este importante avance técnico se le suman las efectivas técnicas en las que se apoya la logopedia, como los ejercicios vocales Lax Vox.

"Trabajamos la resonancia, la respiración o la modulación vocal a través de ejercicios de contrarresistencia, como **soplar por un tubo en una botella con agua**. En tareas del habla, se pueden hacer ejercicios con sílabas trabadas o sinfonas con apoyo de metrónomo para controlar el ritmo del habla, tipo trabalenguas (BRA-PA-PRA-BAR) (DAR-DRA-TA-TRA)...", ejemplifica el logopeda José Carlos Fernández.

### Se lograrán mejores resultados cuanto más temprana sea la intervención logopédica desde el diagnóstico

La evolución clínica de la disartria es muy diferente según la patología que la provoque. No es lo mismo una disartria producida por **un ictus**

## CAPACES

enfermedad de PARKINSON o una ELA. Lógicamente, la alteración neurológica es diferente y, por lo tanto, tendrá diferente evolución. Lo que sí que podemos remarcar es que se lograrán mejores resultados **cuanto más temprana sea la intervención logopédica** desde el diagnóstico y cuanto mayor sea la intensidad y repetición de los ejercicios en clínica y en su día a día", puntualiza Fernández.

La disartria puede confundirse, en múltiples ocasiones, con otras alteraciones. Por ello, los especialistas matizan que se debe distinguir la disartria de la **disfemia** (tartamudez), que tiene que ver más con las alteraciones en fluidez y ritmo del habla. "También caben destacar las **dislalias** o **disglosias** que son producidas por alteraciones estructurales en la producción del habla por un frenillo corto, por alteraciones en el tamaño de la lengua o por falta de una parte de ella", concluye José Carlos.

### NOTICIA DESTACADA



El mejor periodismo social, gratis cada semana en tu correo. ¡Suscríbete a la newsletter de Capaces!

Conforme a los criterios de  The Trust Project

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

### Consumo de tan solo 5,8l / 100km

Nuevo Honda ZR-V Full Hybrid

Honda | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

### Burgos: generando ingresos en 7 días

No dejes pasar la oportunidad de generar ingresos extra invirtiendo en bolsa con nuestra exclusiva metodología en Tradeando.net. Pruébalo hoy.

Tradeando.net | Patrocinado

### BMW Outlet: vehículos seminuevos con promociones únicas por tiempo limitado

BMW | Patrocinado

[Más información](#)

### Hasta -30% por tiempo limitado

Tan sólo elige donde y disfruta al mejor precio!

Riu Hotels & Resorts | Patrocinado

[Más información](#)

### Burgos: Si tienes un audífono aparatoso y odias usarlo, esto te interesa

HearClear | Patrocinado

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

SportsNewsMan | Patrocinado

[Más información](#)

### Conduce un Volkswagen pagando solo LA MITAD

Dto 50% en tu cuota durante 6 meses con MyRenting

Volkswagen | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

**Uso de cookies:** Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación y ofrecer contenidos y publicidad de interés.  
X Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, en nuestra **Política de cookies**(<https://www.notasdeprensa.es/cookiespolicy.php>)



Tu negocio también es noticia  
**Comunicae**

Síguenos en:

El medio nº 1 de notas de prensa en España

- Enviar nota de prensa(<https://www.notasdeprensa.es/Enviar-nota>)
- Nosotros(<https://www.notasdeprensa.es/nosotros>)
- Widget de noticias(<https://www.notasdeprensa.es/widget.php>)
- Contacto(<https://www.notasdeprensa.es/contacto>)

- Actualidad(<https://www.notasdeprensa.es/actualidad>)
- Economía y Negocios(<https://www.notasdeprensa.es/economia-y-negocios>)
- Deportes(<https://www.notasdeprensa.es/deportes>)
- Motor(<https://www.notasdeprensa.es/motor2>)
- Cultura(<https://www.notasdeprensa.es/cultura>)
- Estilo de vida(<https://www.notasdeprensa.es/estilo-de-vida>)
- Nutrición(<https://www.notasdeprensa.es/nutricion>)
- Ciencia y Tecnología(<https://www.notasdeprensa.es/ciencia-y-tecnologia>)
- Tiempo Libre(<https://www.notasdeprensa.es/tiempo-libre>)
- Salud(<https://www.notasdeprensa.es/salud>)

# Night Mode, la nueva bebida de Herbalife que estimula la producción de melatonina

**Night Mode es un complemento alimenticio que incorpora extracto de azafrán para estimular la producción de melatonina nocturna y mejorar la calidad del sueño\***

Publicado en Madrid el 26.09.2023 en Nutrición, (<https://www.notasdeprensa.es/salud/nutricion>) Madrid, (<https://www.notasdeprensa.es/actualidad/prensa/madrid>) Consumo, (<https://www.notasdeprensa.es/negocios/consumo>) Bienestar(<https://www.notasdeprensa.es/salud/bienestar>) por redacción(<https://www.notasdeprensa.es/autor/redaccion>)

### Kit de Medios

#### Nota de Prensa



(/notaprensa2pdf.php?n=night-mode-la-nueva-bebida-de-herbalife-que)



(/notaprensa2word.php?n=night-mode-la-nueva-bebida-de-herbalife-que)

#### Imágenes



(/notaprensa2zip.php?n=night-mode-la-nueva-bebida-de-herbalife-que)

#### Compartir



([https://static.comunicae.com/photos/notas/1249003/Night\\_Mode\\_de\\_Herbalife\\_1.jpg](https://static.comunicae.com/photos/notas/1249003/Night_Mode_de_Herbalife_1.jpg))

Sin aromas artificiales, **Night Mode se suma a un catálogo de productos Herbalife sin gluten**, aptos para veganos orientados a un estilo de vida más saludable.

Los problemas de sueño son una preocupación creciente entre los españoles. Según datos recientes de la Sociedad Española de Neurología, el 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Herbalife, la compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, introduce en el mercado español su más reciente innovación, Night Mode, una bebida que ha sido respaldada por su capacidad para mejorar la calidad del sueño en tan solo una semana.

Night Mode es una cuidadosa mezcla que incorpora extracto de azafrán y está

diseñada para potenciar de forma natural los niveles de melatonina durante la noche, promoviendo así un equilibrado ciclo de sueño y vigilia. Esta fórmula especial también se ha demostrado efectiva en la reducción del insomnio, lo que contribuye significativamente a una sensación de descanso al despertar.

Night Mode contiene un alto contenido en vitamina B6 y riboflavina, que contribuye a la actividad psicológica normal y al correcto funcionamiento del sistema nervioso, lo que permite reducir el cansancio y la fatiga. Sin aromas artificiales, es apto para veganos y no contiene ni gluten ni azúcar.

Dormir bien es vital para el bienestar general, ya que aporta numerosos beneficios. El sueño mejora la salud física y permite al cuerpo recuperarse, repararse y regenerarse durante la noche, además de mejorar la claridad mental y favorecer el equilibrio emocional. Todo ello contribuye a su vez, a mejorar el estado de ánimo, aumentar los niveles de energía y agudizar la concentración a lo largo del día.

Para mejorar la calidad del sueño, solo es necesario incorporar Night Mode con sabor a manzanilla y melocotón a la rutina nocturna. Basta con añadir una cucharada(6 g) a media taza de agua fría o tibia (unos 150 ml), mezclar y disfrutar de su sabor aproximadamente una hora antes de acostarse.

Herbalife recomienda el consumo de Night Mode en el marco de una dieta equilibrada como parte de un estilo de vida saludable y activo.

Nitght Mode está disponible en España a través de distribuidores independientes de Herbalife.



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

### Noticias más leídas

Publicación del libro blanco '2023 China Perfume Industry White Paper'(<https://www.notasdeprensa.es/1249021/publicacion-del-libro-blanco-2023-china>)

ProSalud, la apuesta de Aon por el futuro de la sanidad en España(<https://www.notasdeprensa.es/1249028/prosalud-la-apuesta-de-aon-por-el-futuro-de-la>)

Harper & Neyer presenta su nueva colección de sneakers bajo el lema "The Antifashion" (<https://www.notasdeprensa.es/1248495/harper-neyer-presenta-su-nueva-coleccion-de>)

El chef medieval de 2023 se decidirá en Hondarribia el día 28 de octubre(<https://www.notasdeprensa.es/1249026/el-chef-medieval-de-2023-se-decidira-en>)

Los productos solubles de The Refill Concept redefinen la sostenibilidad en cosmética(<https://www.notasdeprensa.es/1249008/los-productos-solubles-de-the-refill-concept>)

ETL Maresme refuerza su expansión en Mataró integrando el prestigioso despacho Agesma(<https://www.notasdeprensa.es/1248936/etl-maresme-refuerza-su-expansion-en-mataro>)

La dieta cetogénica muestra beneficios adicionales en mujeres con obesidad y síndrome de ovario poliquístico([https://www.notasdeprensa.es/1249014/la-dieta-cetogenica-muestra-beneficios\\_1](https://www.notasdeprensa.es/1249014/la-dieta-cetogenica-muestra-beneficios_1))

Día Mundial de la Anticoncepción: Gedeon Richter lanza su campaña #Acabemosconloinconcebible([https://www.notasdeprensa.es/1249020/dia-mundial-de-la-anticoncepcion-gedeon\\_1](https://www.notasdeprensa.es/1249020/dia-mundial-de-la-anticoncepcion-gedeon_1))

La Fundación Impulsa Talentum presenta su patronato(<https://www.notasdeprensa.es/1249030/la-fundacion-impulsa-talentum-presenta-su>)

ROIDMI lanza nuevos robots de limpieza especialmente diseñados para apartamentos pequeños([https://www.notasdeprensa.es/1248986/roidmi-lanza-nuevos-robots-de-limpieza\\_1](https://www.notasdeprensa.es/1248986/roidmi-lanza-nuevos-robots-de-limpieza_1))

**Ficha técnica de Night Mode**

- Alto contenido en vitamina B6 y riboflavina.
- Sin aromas artificiales.
- Apto para veganos.
- Sin gluten.
- Sin azúcar.

\*Mejora de la calidad del sueño: Los resultados suelen verse después de 7 días de la toma de 28 mg de extracto de azafrán al día según los resultados de los estudios realizados. Mejora en el estado de ánimo e insomnio: el resultado suele observarse después de 28 días de la toma de 28 mg de extracto de azafrán al día según los resultados de los estudios realizados. Contiene riboflavina y vitamina B6, las cuales contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. La vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal. Herbalife recomienda el consumo de Night Mode en el marco de una dieta equilibrada como parte de un estilo de vida saludable y activo.

¿Quieres que  
los medios  
hablen de ti?

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

**Última hora en Twitter**

Tweets sobre ""[notasdeprensa.es](https://www.notasdeprensa.es)"" (<https://twitter.com/search?q=%22notasdeprensa.es%22>)

**Datos de contacto**

Nuria Sánchez

Alana Consultores de Comunicación

607499442

Si deseas solicitar mas información sobre esta nota de prensa puedes hacerlo en el siguiente enlace:

Más  
Información(<https://www.notasdeprensa.es/contacto.php>)

**Notas de Prensa Relacionadas**

'Danos la lata', la campaña solidaria de TIPSA con la que se espera donar más de 10 toneladas de alimentos no perecederos a los Bancos de Alimentos de España(<https://www.notasdeprensa.es/danos-la-lata-la-campana-solidaria-de-tipsa>)

Clínica Bruselas es galardonada con el premio de Excelencia en Medicina y Cirugía Estética (<https://www.notasdeprensa.es/clinica-bruselas-es-galardonada-con-el-premio>)

Smartick abre el debate sobre el fracaso escolar masculino (<https://www.notasdeprensa.es/smartick-abre-el-debate-sobre-el-fracaso>)

Portada(<https://www.notasdeprensa.es>)

Nosotros(<https://www.notasdeprensa.es/nosotros>)

Enviar nota de prensa(<https://www.notasdeprensa.es/Enviar-nota>)

Widget de noticias(<https://www.notasdeprensa.es/widget.php>)

Contacto(<https://www.notasdeprensa.es/contacto>)

NotasDePrensa(<https://plus.google.com/+NotasdeprensaEs>) © 2023 - Todos los derechos reservados - Quien somos(<https://www.notasdeprensa.es/quien-somos.php>)

Especialistas en Fútbol  
Fútbol Emotion Plaza Norte 2

**El Araguëño**.com.ve

HOME REGIÓN SUCESOS NACIÓN MUNDO DEPORTES ARTE Y ESPECTÁCULOS OPINIÓN MÁS



Home / Más / ¿Cuántas horas tienes que dormir según tu edad?

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

Por *El Araguëño* el septiembre 26, 2023

SHARE TWEET SHARE SHARE 0 COMMENTS



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.

### TWITTER

#### Tweets de @ElAraguëno

**El Araguëño**  
@ElAraguëno · 1 ene. 2021

#1Enero Buenos días desde Playa Grande- Choroní

Video de @PlayasVzla

### NUESTRA DIRECCIÓN

**Diario El Araguëño** RIF: J-07507936-1  
Edificio El Araguëño, urb. San Jacinto Calle 3era  
Oeste – C/C Av. 1era Oeste  
Maracay – Edo. Aragua – Venezuela  
Telf.: +58 (243) 300.59.00

### ENLACES

[Inicio](#)  
[Somos](#)  
[Contáctenos](#)  
[Galería](#)

– **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 800Noticias

Comentarios

NOTICIAS RELACIONADAS [DORMIR](#) [ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD](#) [SUEÑO](#) [TICKER](#)

[← Noticias anteriores](#)

**Maestra de educación infantil es detenida por llevar a 25 niños en un carro (+Video)**

[Próxima →](#)

**Científicos descubren que estos 4 animales son radiactivos**

VER TAMBIÉN



**Trucos de belleza de Danna Paola que mejorarán tu forma de maquillarte**



**Cómo hacer que el tinte de tu cabello dure por más tiempo**



**Científicos descubren que estos 4 animales son radiactivos**



You must be logged in to post a comment [Login](#)  
RESPONDER Lo siento, debes estar [conectado](#) para publicar un comentario.



27 - 09 - 2023



# INFOCIFRAS TV



- Inicio
- Entretenimiento
- Deportes
- Salud
- Política
- Nacionales
- Internacionales
- Economía
- Sucesos
- Inteligencia Artificial
- Encuestas

Home » News » Cuántas horas hay que dormir según tu edad y por qué



# Cuántas horas hay que dormir según tu edad y por qué



26 de septiembre de 2023

by Mariana Romay

Salud

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.

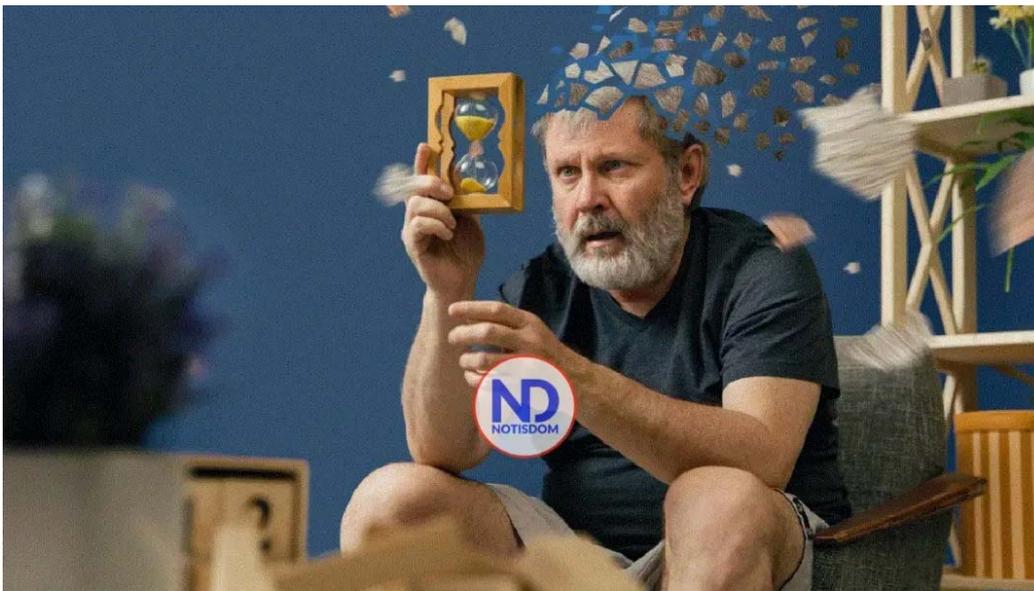
- **De 65 años en adelante.** Como hemos mencionado anteriormente, la edad va haciendo que nuestro descanso sea menos profundo, por lo que las horas de sueño recomendadas se reducen, siendo entre 7 y 8 las estipuladas. Además, a partir de los 65 se van haciendo notables algunos problemas de salud que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

**Cortesía: 800Noticias**

Inicio > Actualidad > Salud

# ¿Es Alzheimer o cambios típicos de la edad?

Por **NotisDom** 26 septiembre 2023



REDACCION EXTERNA.- Suele ocurrir que en una conversación entre varias personas nadie pueda recordar el nombre de una actriz famosa. Se intenta ayudar a la memoria dando pistas de la artista, como en cuáles películas trabajó o si estuvo casada con tal o cual celebridad. A los pocos minutos alguien tiene la revelación: “¡Catherine Deneuve!”, y la conversación vuelve a la normalidad.

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

“La enfermedad de Alzheimer es llamada ‘la enfermedad de la memoria’, porque en su forma más típica empieza por olvidos”, afirmó a Infobae el doctor Ricardo Allegri, jefe de Neurología Cognitiva de Fleni. “Los olvidos son la forma de inicio de la enfermedad, pero son también normales en el sujeto que envejece.

De allí la importancia de diferenciar lo que es un olvido normal de uno patológico”.

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

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

Y continuó: “La senescencia está definida por los llamados ‘cambios relacionados a la edad’ que son parte del envejecimiento normal. Así, a nivel cerebral observamos una reducción del volumen y una pérdida neuronal, más marcada en algunas regiones como el lóbulo temporal y en los hipocampos”, afirmó Allegri.

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

“Es común en la enfermedad de Alzheimer la existencia de un periodo de tiempo antes de la aparición de los primeros síntomas, que generalmente se sitúa alrededor de unos 15 años. Durante este tiempo las alteraciones clínicas y los síntomas cognitivos apenas son perceptibles, se desarrollan lentamente y son de difícil interpretación. Muchos de estos cambios, sobre todo al inicio, los atribuimos a la edad, dado que la enfermedad se diagnostica después de los 65 años”.



Residencia para mayores

Centro de día

901 30 20 10  
www.amavir.es

Buscar...

Sapere aude

**DIARIO**  
SANITARIO

Atrévete a saber

NUEVO BMW X3 Por 535€/mes\*



SIN ENTRADA  
TODO INCLUIDO



\*60 cuotas de 535€+IVA con mantenimiento, seguro a todo riesgo, sustitución de 4 neumáticos, gestión de multas e impuestos, asistencia en carretera y seguro de responsabilidad civil. Sujeto a estudio.

Globalcaja | Tu nómina con poderes

48,7 CRÉDITOS



DESDE 9,80 EUROS



## El autobús del cerebro hace parada en Toledo

Publicado por: Redacción en Portada 26 septiembre, 2023



La visita del autobús del cerebro, de la Sociedad Española de Neurología, ha servido de excusa para que Toledo reflexione sobre las patologías cerebrales y las fórmulas para tratarlas y prevenirlas. El ejercicio físico y la alimentación cobran de nuevo protagonismo.



## “Ictus, párkinson o alzhéimer son un problema de salud pública real”

El jefe de servicio de Neurología del Hospital de Toledo, el doctor Carlos Marsal, ha explicado que “las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de muerte e invalidez y la primera causa de discapacidad en adultos jóvenes. Algunas de ellas, aunque más banales, son origen frecuente de absentismo laboral y la patología neuropediátrica da lugar a trastornos del desarrollo y el aprendizaje en un número importante de niños”.

Para el doctor Marsal, “todo ello unido al envejecimiento de la población hacen que las enfermedades neurológicas se hayan convertido en una prioridad sanitaria en los países desarrollados, donde el consiguiente aumento de la esperanza de vida por la mejora de los cuidados sociosanitarios y los avances terapéuticos han hecho que enfermedades cuya prevalencia aumenta con la edad, como ictus, párkinson o el alzhéimer sean un problema de salud pública real”

El doctor Carlos Marsal ha asegurado que “potenciar el conocimiento de estas enfermedades, apostando por la información, la formación, la sensibilización social y la investigación, son prioridades a destacar en la

### OPINIÓN

El ocio como elemento rehabilitador  
26 septiembre, 2023

Alzhéimer, más allá de las necesidades físicas  
21 septiembre, 2023

La Psicología es ‘crucial’  
13 septiembre, 2023

¿Una nana de Mozart para calmar el dolor?  
11 septiembre, 2023

27/09/23, 9:58 AM

MANSILLA CLÍNICA

Una nueva Clínica Mansilla te espera online



COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGIA de Castilla-La Mancha



Colegio Oficial de Médicos de Albacete  
Plaza del Altozano, 11 Albacete  
Tel: 967 21 58 75



alienta



Semana del Cerebro".



## 6.000 pacientes nuevos al año sólo en Toledo

Cada año cerca de 6.000 personas acuden por primera vez al servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo con alguna enfermedad neurológica. Así, el pasado año se atendieron un total de 24.455 consultas, siendo las cefaleas y el deterioro cognitivo la principales causas de consulta, y se contabilizaron 1.232 ingresos hospitalarios, de los que 469 lo fueron en la unidad de ictus.



Por su parte, el vicepresidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha asegurado que "con el objetivo de concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad, la Sociedad Española de Neurología visita este año Toledo dentro de las actividades que estamos organizando con motivo de la celebración de la Semana del Cerebro".

## Destreza mental

Durante todo el día de hoy los neurólogos del autobús informativo realizarán pruebas para comprobar la salud cerebral y desarrollarán distintos juegos de percepción y lógica, pruebas cognitivas y de habilidad espacial para que adultos y niños puedan comprobar su agilidad y destreza mental.



## 50 metros cuadrados de información sobre ruedas

El "autobús del cerebro" cuenta con 50 metros cuadrados divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Dispone de una zona equipada con camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona, así como con utensilios de medición para determinar el riesgo cerebrovascular.

También cuenta con un espacio donde la población podrá obtener información sobre las distintas enfermedades neurológicas y donde los neurólogos ofrecen una atención personalizada y solventan dudas. Y, además, dispone de otro espacio, destinado tanto a adultos como a niños, con juegos de percepción, juegos de lógica, juegos de planificación y educación, pruebas cognitivas y de habilidad visoespacial que



CATEGORÍAS  
Elegir la categoría

## BIBLIOTERAPIA



[www.diabetescero.com](http://www.diabetescero.com)



Aviso Legal & Cookies

permiten a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

## Hábitos saludables para prevenir

En este contexto, el director general de Asistencia Sanitaria del Sescam, Ibrahim Hernández, ha querido destacar el compromiso de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que con actividades como el "autobús del cerebro" contribuye de manera importante a la promoción de hábitos saludables.

Acompañado por el vicepresidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, del gerente del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, Juan Antonio Blas Quilez, y del jefe de servicio de Neurología, Carlos Marsal, el director general ha visitado el autobús informativo que esta sociedad científica ha puesto en marcha dentro de las actividades de la Semana del Cerebro.

Ha afirmado "que con hábitos saludables se podría evitar que más de 100.000 personas al año en España puedan vivir con discapacidad o fallecer por estos problemas".

Etiqueta: [AUTOBÚS DEL CEREBRO](#) [CARLOS MARSAL](#) [IBRAHIM HERNÁNDEZ](#) [TOLEDO](#)



### NOTICIAS RELACIONADAS



Castilla-La Mancha, preparada para vacunar de la gripe

🕒 27 septiembre, 2023

Compromiso del Sescam con las especialidades enfermeras

🕒 26 septiembre, 2023

Castilla-La Mancha amplía a 27 las pruebas del talón

🕒 26 septiembre, 2023

### COMENTAR

Su dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados \*

Nombre \*

Email \*

Sitio Web

Publicar Comentario

**SENDERISMO**

**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y ENFERMOS DE PÁRKINSON**

**CENTRO DE TRATAMIENTO REHABILITACIÓN**

Avda. Cronista Mateos y Sotos nº 14 . Albacete  
967 10 74 21 - 967 55 89 08  
661 465 357

### ENTRADAS RECIENTES

Castilla-La Mancha, preparada para vacunar de la gripe

Nissan sorprende con el prototipo Concept 20-23  
Compromiso del Sescam con las especialidades enfermeras

**DIARIO SANITARIO**  
Receta saludable

**loteria11ab.com**

**coficam**  
COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CASTILLA-LA MANCHA

**Colegio Oficial de Podólogos de Castilla la Mancha**



Tlf: 967 50 04 25  
www.emalbacete.es  
emalbacete@emalbacete.es



Tlf: 967 50 04 25  
www.therasuitinfantil.es/  
therasuitinfantil@emalbacete.es



@EMALBACETE

Nuestra misión ...tu Bienestar

/EMALBACETE

### LO MÁS VISTO



Alianza enfermera para que FP sanitarios no suban a grados  
🕒 21 julio, 2022

India acelera en contagios y fallecidos por coronavirus

### ARTÍCULOS RECIENTES



Castilla-La Mancha, preparada para vacunar de la gripe  
🕒 27 septiembre, 2023

Nissan sorprende con el prototipo Concept 20-23

### CONTACTO

Contacta con nosotros:

Redacción:  
redaccion@diariosanitario.com  
Comercial · Te.: 607 61 18 09:  
comercial@diariosanitario.com

### DIARIO SANITARIO DE ALBACETE

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas [Aviso Legal & Cookies](#)