

SOCIEDAD

Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer

PAULA BUEDO

Foto: **Big Stock**

SÁBADO 30 DE SEPTIEMBRE DE 2023

3 MINUTOS

Estos son algunos de los posibles signos de alerta que podemos detectar

El **alzhéimer** es una de las enfermedades neurodegenerativas más extendidas en la actualidad. En España, **afecta a alrededor de unos cinco millones de personas**, según la [Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias \(@AlzheimerCeafa\)](#). La [Fundación del Cerebro](#), por otro lado, **estimó en 115 millones la cifra de pacientes en todo el mundo para 2020**. Además, advierten, se prevé que el número **auge en los próximos años**.

Uno de los signos más evidentes por los que se puede detectar esta enfermedad es por la **pérdida progresiva de memoria y habilidades cognitivas**. Sin embargo, ¿qué es exactamente **lo primero que se olvida**? Dar respuesta a esta pregunta es de gran relevancia, pues puede **hacer saltar nuestras alertas y permitir un diagnóstico temprano**.





Señales de alerta

Así, aunque la enfermedad **puede afectar de forma diferente a cada persona**, hay algunos patrones generales que pueden ser útiles. Es habitual que estos sean **los aspectos de la memoria que primero se resienten**.

- **Memoria reciente.** La información que se acaba de aprender o las cosas que acaban de ocurrir no se terminan de asentar en el cerebro y se olvidan fácilmente. En este caso, será frecuente que **las personas repitan preguntas y conversaciones**, pues no retienen correctamente la información y **pierden el hilo con frecuencia**.
- **Rutinas del día a día.** Lavarse los dientes, vestirse o cocinar son actividades que realizamos todos los días. A medida que empieza a manifestarse la enfermedad, **estas tareas cotidianas pueden olvidarse**.
- **Nombres y caras.** Una de las señales más evidentes, a la vez que más devastadoras, es **el olvido de rostros conocidos**. Los familiares y amigos se desdibujan y los afectados empiezan a tener **dificultad para saber quiénes son las personas a su alrededor, lo que causa un importante impacto psicológico en los enfermos y su entorno**.
- **Desorientación.** Otro de los signos más evidentes es que las personas se pierdan en lugares conocidos y **no sean capaces de llegar a su destino**.

65YMAS.COM

todo el mundo puede tener un despiste y olvidar dónde ha dejado las gafas o el móvil. **Si sientes que una persona cercana o tú mismo empieza a tener estos olvidos de forma muy frecuente, podría ser una de las primeras alertas.**

Sobre el autor:**Paula Buedo**[... saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Mantener la rutina en verano es clave para el bienestar de las personas con alzhéimer

Cinco vacunas de uso común que podrían ayudar a reducir el riesgo de padecer alzhéimer

Un plan personalizado favorece el rendimiento cognitivo en enfermos de alzhéimer

Alzhéimer precoz: síntomas y causas de la enfermedad cuando afecta antes de los 65 años

La terapia con células madre podría proteger contra la pérdida de memoria del alzhéimer

Etiquetas ALZHEIMER

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ

Te puede gustar**¿Qué decimos a los estafadores?**

Bitdefender

Enlaces Promovidos por Taboola

[Más información](#)

CANILLITA (HTTPS://CANILLITA.NET/)

ÚLTIMAS NOTICIAS DE BOLIVIA

Inicio Sociedad ▾ SeguridadEconomíaDeportesTecnologíaSalud
NaturalezaCultura

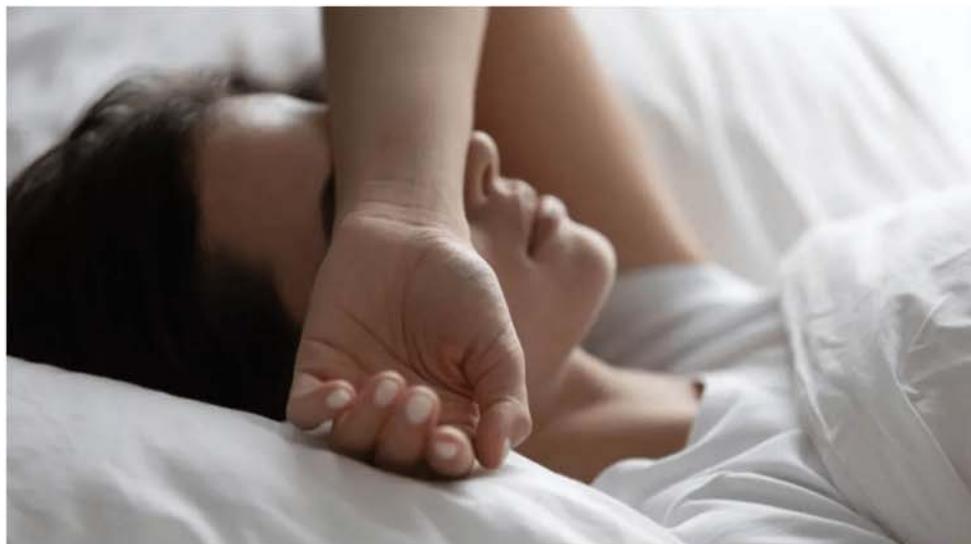


Salud (<https://canillita.net/category/salud/>)

¿Cuántas horas tienes que dormir según tu edad?

© Noticias de Bolivia (<https://canillita.net/author/admin/>) © 29 de septiembre de 2023 (<https://canillita.net/2023/09/>)

Buscar



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.

(/#facebook) (/#twitter) (/#email)

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fcanillita.net%2Fsalud%2Fcuantas-horas-tienes-que-dormir-segun-tu-edad%2F&title=%C2%BFcu%C3%A1ntas%20horas%20tienes%20que%20dormir%20seg%C3%BAn%20tu%20edad%3F)

Buscar

Más historias

Salud (<https://canillita.net/category/salud/>)

(<https://canillita.net/salud/conozca-los-beneficio-de-esta-fruta-para-tu-salud/>)

Conozca los beneficio de esta fruta para tu salud (<https://canillita.net/salud/conozca-los-beneficio-de-esta-fruta-para-tu-salud/>)

🕒 Noticias de Bolivia (<https://canillita.net/author/admin/>) 🕒 27 de septiembre de 2023 (<https://canillita.net/2023/09/>)

Salud (<https://canillita.net/category/salud/>)

(<https://canillita.net/salud/que-tan-saludable-es-comer-aguacate-a-diaro/>)

¿Qué tan saludable es comer aguacate a diario? (<https://canillita.net/salud/que-tan-saludable-es-comer-aguacate-a-diaro/>)

🕒 Noticias de Bolivia (<https://canillita.net/author/admin/>) 🕒 27 de septiembre de 2023 (<https://canillita.net/2023/09/>)

Salud (<https://canillita.net/category/salud/>)

(<https://canillita.net/salud/eliminar-los-pensamientos-negativos-si-puede-beneficiar-tu-salud-mental/>)

Eliminar los pensamientos negativos si puede beneficiar tu salud mental (<https://canillita.net/salud/eliminar-los-pensamientos-negativos-si-puede-beneficiar-tu-salud-mental/>)

🕒 Noticias de Bolivia (<https://canillita.net/author/admin/>) 🕒 25 de septiembre de 2023 (<https://canillita.net/2023/09/>)



NEUROLOGÍA

Así podemos ayudar a salvar la vida de una persona que está sufriendo un ictus

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

29-09-23 | 10:30 | Actualizado a las 11:33



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 Urrea, neurólogo del Hospital Clinic, 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 Urrea 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.

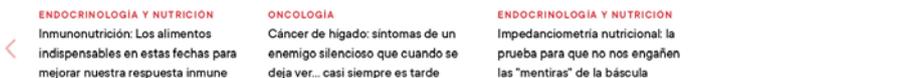
Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urrea recomienda fijarse en:** "si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido."

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:



- "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 Urrea.

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



Portada Cuba Solidaridad Contra Cuba Emigración América Latina Mundo Género Especiales Agenda Opinión Radio Periódico

Vejez no equivale a demencia

La Columna | Flor de Paz

📅 28/09/2023

Compartir

Tweet



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



Este dato, aportado por la *Alzheimer's Disease International* (ADI), la federación internacional de asociaciones que apoya a pacientes y familiares, se sustenta en la siguiente convicción: "el manejo adecuado de los factores de riesgo puede retrasar o prevenir un tercio de los casos en el mundo".

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

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

"Detrás del error, está el 'edadismo' que atraviesa a la sociedad", apunta José Augusto García, presidente de la Sociedad Española de Geriatria.

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

De tal modo, "si no hay mucha formación entre profesionales y tampoco social, caemos en la idea de que para qué van a diagnosticar si no hay nada que hacer", añadió Mariló Almagro, presidenta de la Confederación

Lo último

VIDEO

Trabajando en red con la Unión Campesina de Traslasierra: la "Operación Milagro" de Cuba en Argentina

Solidaridad | 29/09/2023



Euskadi-Cuba - La organización UCATRAS (Unión Campesina de Traslasierra), integrante del Movimiento Campesino de Córdoba (Argentina), está formada por campesinos y campesinas que defienden la vida rural, trabajan para mejor...

[Ver / Leer más](#)

Firman Cuba y Panamá memorando de entendimiento para fortalecer la salud pública

Solidaridad | 29/09/2023



Cubadebate - Foto: José Angel Portal Miranda en Facebook...

[Ver / Leer más](#)

VIDEO

Clausura del X Congreso de los CDR, que celebran su aniversario 63

Cuba | 29/09/2023



Sesión del Décimo Congreso de los CDR, en el Palacio de Convenciones de La Habana, el 28 de septiembre de 2023. Foto: Miguel Guzmán / Prensa Latina - Video: Canal Caribe / TV Cubana...

[Ver / Leer más](#)

VIDEO

Cuba producirá experimentalmente celulosa microcristalina para uso farmacéutico

Cuba | 29/09/2023



La celulosa microcristalina se empleará como excipiente en la industria farmacéutica y como sustituto de harina y sacarosa en alimentos de bajas calorías. Foto: CITMA.

Española Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

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

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

El daño vascular a nivel cerebral aumenta el riesgo no solo de lesiones micro y macrovasculares, sino también de atrofia y neurodegeneración. El estrés oxidativo y la inflamación están asociados con el depósito de β-amiloide (Casserly, 2004).

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

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

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

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

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

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

"En el primer caso sabemos las consecuencias, que son un depósito de proteínas en el cerebro que llamamos ovillos neurofibrilares. Se degeneran, mueren y dejan esos acúmulos, pero no sabemos por qué se producen. Tenemos fármacos para tratar el síntoma, la causa no la sabemos", sostiene José Augusto García.

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

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

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

Tomado de [Cuba en Resumen](#)

Foto de portada: Tomada de La Tercera

La Columna es un espacio de opinión personal y libre de las personas autoras y no necesariamente tiene por qué representar la de Cubainformación.

La Columna



Vejez no equivale a demencia

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

Video: Prensa Latina TV...

[Ver / Leer más](#)



Gibara: una experiencia inolvidable

[Cuba](#) | 29/09/2023



Cubavisión Internacional.- Havanatur, el turoperador más importante en Cuba, desde su fundación en 1978, ha trabajado en la promoción y comercialización del destino Cuba... Presto a cumplir 45 años de tr...

[Ver / Leer más](#)

En Camagüey, una c para el empoderamiento de la mujer y las familias

[Género](#) | 29/09/2023



Yamylé Fernández Rodríguez - Revista Mujeres.- Si algo ilumina los días de la camagüeyana Graciela Guerra Parrado, tras su jubilación, es el proyecto sociocultural Manos Áureas, al que pertenece en la Ca...

[Ver / Leer más](#)

Lo + leído últimos 5 días

Ataque terrorista contra embajada de Cuba en EEUU: La Habana denuncia impunidad

Contra Cuba | 25/09/2023

Embajada cubana en Washington arropada por la solidaridad tras acción armada (+Fotos)

Solidaridad | 26/09/2023

Condenas de grupos solidarios al ataque terrorista en Washington: Asociación de Amistad Italia-Cuba y, desde Andalucía, Asociación Hispano-Cubana de Málaga y La Avellaneda

Contra Cuba | 25/09/2023

Comunicado de Netzwerk Cuba, la Red Alemana de Solidaridad con Cuba, tras atentado en EEUU

Solidaridad | 26/09/2023

Repulsa desde México, Costa Rica, Bolivia, El Salvador, Ecuador, Nicaragua, Guatemala, Panamá, Argentina, Chile, Venezuela, Honduras y Belice

Solidaridad | 26/09/2023

Cuba espera acción de las autoridades norteamericanas tras ataque terrorista a su embajada

Contra Cuba | 25/09/2023

La Columna

Esto no lo para nadie, son 63 años de continua Batalla

[Jóvenes en Revolución](#) | 29/09/2023

Jóvenes en Revolución.- #Cuba Casi un millón de personas, congregadas frente al antiguo Palacio Presidencial (hoy Museo de la Revolución), escuchaban al entonces primer ministro #FidelCastro Ruz en la noche del 28 de septi...

Anuncio comunitario: Tutorial personas invitadas Nación Emigración

[Puentes de Amor](#) | 29/09/2023

Puentes de Amor.- ¡Atención! Tutorial para las personas invitadas a la Conferencia La Nación y la Emigración. ¿Cómo llenar la planilla de confirmación de participación? Siga estos pasos



Jueves 28/09/23

Globalcaja | Tu nómina con poderes



CUENCA, LOCAL

del 6 al 8 Octubre
Recinto Ferial
La Hípica
CUENCA

www.ceocuenca.org **SALON DEL VEHICULO DE OCASION**

14º

Horario:
Viernes de 17:00 a 20:30 h.
Sábado/Domingo de 10:00 a 14:00 h.
y de 17 a 20:30 h.

Me lo llevo



Ampliar

NATURAMA
29 FERIA DE LA NATURALEZA
CUENCA

Del 29 de septiembre
al 1 de octubre
Recinto Ferial
La Hípica

HORARIO
29 septiembre
12:30h a 14h / 17h a 21:30h
30 septiembre y 1 octubre
10:30h a 14h / 17h a 21:30h

Cuenca en marcha contra el cáncer

VIII MARCHA POR LA INVESTIGACIÓN CONTRA EL CÁNCER CUENCA

1 de octubre 11 h.

Marcha no competitiva 4 km, para todos los públicos.
Precio: 0 €
Inscripciones en Sede Pirque San Julián 2, antes de la marcha en la Plaza España o en el código QR

900 100 030
asociacioncontracancer.es
#TodosContraElCancer

asociación española
contra el cáncer
en Cuenca

El Alzheimer con la campaña "Imagínate quedarte en blanco..."

Por REDACCIÓN

JUEVES 28 DE SEPTIEMBRE DE 2023, 11:53H

facebook twitter G+ google+ Comentar Imprimir Enviar

El Mirador de Cuenca se suma un año más al Mes Mundial del Alzheimer con la campaña "Imagínate quedarte en blanco...", que contempla la instalación de distintos mensajes en el centro y su publicación en la web y redes sociales, que invitan a la reflexión y buscan la empatía de los usuarios con las personas diagnosticadas con esta enfermedad neurodegenerativa.

"Imagínate quedarte en blanco y... no saber para qué has venido" es un ejemplo de los textos que se pueden leer estos días en distintos puntos del centro y que hacen referencia a algunos de los síntomas del Alzheimer, como la pérdida de memoria, que merma el correcto desempeño de tareas cotidianas, entre quienes lo sufren.

El objetivo es visibilizar esta demencia, rodeada de estigmas, además de concienciar a los visitantes sobre la importancia de su prevención, detección temprana e investigación. Para reforzar el mensaje, la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Cuenca (Afyedalcu) situará un stand informativo en el centro este viernes, 29 de septiembre, de 18:00 a 21:00 h.

Esta entidad, constituida en el año 2004, ofrece apoyo social, psicológico y emocional, así como atención terapéutica a personas afectadas con Alzheimer, a través de servicios como la Estimulación cognitiva y funcional, Atención psicológica o Formación sobre la enfermedad y cuidados, que buscan mejorar la calidad de vida de los pacientes, cuidadores y sus familiares. Además, a lo largo del año realiza actividades de sensibilización como la del Mirador de Cuenca.

Más de 50.000 afectados en CLM

Según la Consejería de Bienestar Social, en Castilla-La Mancha hay 57.000 personas diagnosticadas de Alzheimer, una cifra que se eleva a 230.000 si se cuenta el entorno del paciente. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente la padecen unas 800.000 personas, siendo el tipo de demencia neurodegenerativa más común en nuestro país.

Alzheimer Centro Comercial El Mirador Mes Mundial del Alzheimer

recido interesante esta noticia? Sí (0) No(0)

as relacionadas

MR.DIY, especializada en equipamiento para el hogar, inaugura su primera tienda en El Mirador

Investigadores de la UCLM desarrollan una aplicación web para estudiar la eficacia y seguridad de nuevos fármacos contra el Alzheimer

Un estudio proteómico realizado por primera vez en la amígdala cerebral humana por la UCLM revela que esta región es clave en el progreso del Alzheimer

Jack & Jones, la marca danesa de ropa para hombres, inaugura su primera tienda en El Mirador



LO MÁS LEÍDO

Cuenca
Encuentran el cuerpo sin vida del joven desaparecido durante la madrugada del 21 de septiembre

Cuenca
Galería de fotos San Mateo 2023 | 20 de septiembre

Cuenca
Galería de fotos San Mateo 2023 | 21 de septiembre

Cuenca
Galería de fotos San Mateo 2023 | 18 de septiembre

Privacidad



Pleno Ayuntamiento de Zamora Nuevas elecciones Empleo Curas africanos El tiempo en Zamora

LOZ + > ZAMORA CIUDAD ZAMORA BENAVENTE TORO COMARCAS CAMPO CASTILLA Y LEÓN DEPORTES C



Desde la izquierda, Pablo Novo, Leticia García, Nicolás Herrera y Jesús García-Cruces, en el autobús ubicado en La Marina. | Ana Burrieza

PUBLICIDAD

El 20% de la población es diagnosticada de alguna enfermedad neurológica

Los expertos apuntan a la medicina preventiva y al diagnóstico precoz como las mejores armas para luchar contra las afecciones del cerebro



B. Blanco García

29·09·23 | 06:02



NEUROLOGÍA

Así podemos ayudar a salvar la vida de una persona que está sufriendo un ictus

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

29-09-23 | 09:30 | Actualizado a las 10:32



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 Clinic](#), 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.



Consulta aquí todas las noticias de EL DÍA

TE PUEDE INTERESAR:

<p>ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION</p> <p>Immunonutrición: Los alimentos indispensables en estas fechas para mejorar nuestra respuesta inmune</p>	<p>ONCOLOGIA</p> <p>Cáncer de hígado: síntomas de un enemigo silencioso que cuando se deja ver... casi siempre es tarde</p>	<p>ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION</p> <p>Impedanciometría nutricional: la prueba para que no nos engañen las "mentiras" de la báscula</p>
---	--	--

- "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

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

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

¡Vuelta a clase con total seguridad con Bitdefender!

Oferta especial -59 %

Bitdefender | Patrocinado

Ver oferta

Alarma que arrasa en España, no vas a creer este precio

Calcula tu cotización en menos de un minuto

Securitas Alarma | Patrocinado

Ver oferta

PUBLICIDAD

El fracaso del plan integral de Alzheimer: “Ha sido un tiempo perdido”

Un documento “excesivamente ambicioso” y sin memoria económica; la explicación del Gobierno tras las críticas de la Sociedad Española de Neurología y la Confederación de Alzheimer

— [La demencia no es “cosa de la edad”: ni natural ni inevitable cuando envejecemos](#)



Foco SALUD PÚBLICA



Joan Alturo

Sofía Pérez Mendoza

29 de septiembre de 2023 - 22:14h Actualizado el 30/09/2023 - 05:30h 14

SEGUIR AL AUTOR/A

En 2017 la Organización Mundial de la Salud (OMS) puso las pilas a todos los países para que crearan respuestas nacionales

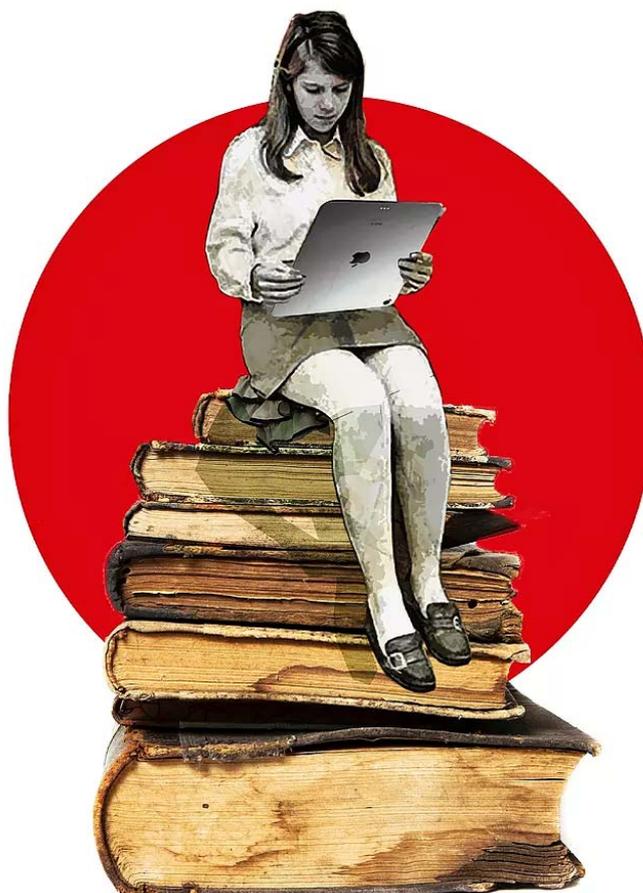


Ilustración: Ulises Culebro

LOS LIBROS Hábitos de la lectura

Generación Z: así leen los que nunca pasan las páginas

Haber crecido leyendo en pantallas comienza a tener consecuencias en los nativos digitales: su lejanía del papel impreso genera cambios cerebrales y menor rendimiento. La parte buena es que siguen apreciando la importancia de leer



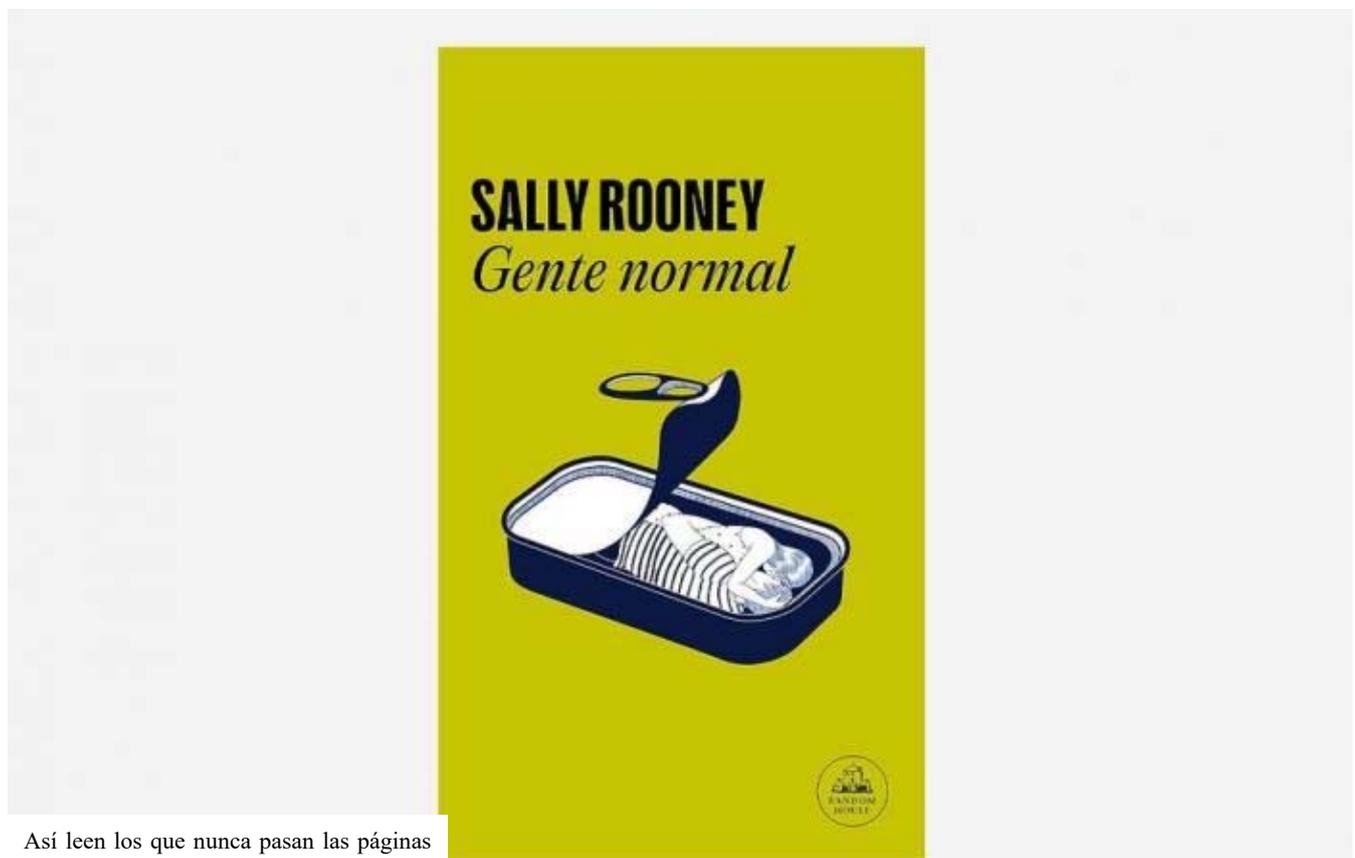
News·ES **EURO**



🏠 News ES Euro > Entretenimiento > Libros

✔ Así leen los que nunca pasan las páginas

LIBROS Viola ✔ New 🕒 about 3 hours ago 🚫 REPORT



Así leen los que nunca pasan las páginas

Nuestros jóvenes dicen que su poeta favorito es **Elvira Sastre**. Su escritor, Juan Gómez-Jurado, el rey de *suspense*

Español. Su género, la novela negra y su último descubrimiento, los clubes de lectura. Digitales, por supuesto. De la Generación Z – quién oscila entre los que nacieron unos años antes del Tercer Milenio y hasta 2012 – todas las disciplinas hablan porque están formadas por los primeros que, cuando llegaron, el píxel ya llevaba mucho tiempo ahí, dominándolo todo. Son esos bebés que tan graciosos hacían cuando se acercaban a la televisión (de plasma) con sus pasos torpes, intentando mover la imagen con los dedos, como si de una tablet se tratase.

Ahora, cuando muchos están en la treintena y otros todavía disfrutan de sus locos 20, la pregunta podría ser si leen, pero los datos han confirmado desde hace tiempo que sí. Así lo afirma el Ministerio de Cultura, el Barómetro de Lectura de la Federación del Gremio de Editores, los informes de **Wattpad – la plataforma de lectura favorita de los Zetas**– y lo dice incluso en Tinder, que ha compartido con *La lectura* los detalles de un estudio exhaustivo de las biografías e intereses literarios que los jóvenes expresan en la campaña de coqueteo. Aunque también a la simple amistad y las ganas de compartir aficiones. Porque “el interés por la lectura a la hora de conocer gente nueva ha aumentado un 88% en el último año”, porque “el uso de emojis relacionados con la lectura ha crecido más de un 60% respecto al año anterior” y porque “el término librería casi ha triplicó sus apariciones en conversaciones de Tinder” respecto a 2022.

Como si fuera poco, en esta *aplicación* los clubes **La lectura ha crecido un 60%.**, mientras que también aumentan en la vida no virtual e incluso se resuelven como híbridos, con reuniones tanto analógicas como digitales. Un detalle que el profesor de filosofía Enrique Ferrari, autor del ensayo *Resistencia con digital* (Catarata), parece importante como desarrollo de la identidad. “El registro público de lecturas es cada vez más común. Los lectores leen y comparten con diferentes propósitos, para mostrar una personalidad, para influir en los demás... Existe el deseo de crear una comunidad basada en esos gustos literarios”, afirma. Quizás haya que dejar de lado el prejuicio de que los jóvenes no leen.

Habrá quien adorne sus hábitos lectores, pero los datos demuestran que, como toda generación anterior, los que vienen de atrás tienen sus propios gustos y preferencias y buscan compañeros con quienes hablar de todo esto, normalmente contemporáneos. ¿Es la viralidad, entonces, la forma en que **Generación Z** ¿Recomiendas lecturas? El *etiquetas* ¿Bookstagram o BookTok son realmente tu librería? ¿El tiempo de inactividad en las redes sociales es la nueva forma de tumbarse en la cama a los 16 años y leer su libro favorito?

En 2023 la pregunta no es cómo leen, porque es obvio que lo hacen principalmente a través de una pantalla, sino qué consecuencias tiene los nativos digitales por haber crecido con poca relación con la lectura en papel y con el contacto con los libros en papel. ¿en sí mismo: el hecho de pasar páginas y utilizar no sólo los ojos y el cerebro en el acto de leer. **La relación que se establece entre la mano y el cerebro en la infancia** mientras se lee ya se pierde, dice neurología por ahora. Pero ¿en qué medida condiciona la comprensión y, a la larga, la capacidad crítica?

Papel y digitalidad.

El análisis requiere partir de los adolescentes, para poder vislumbrar con qué capacidades llegan a la treintena. En este sentido, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Europeos (OCDE), en su informe *Lectores del siglo XXI: desarrollando habilidades lectoras en un mundo digital* – a partir de datos del informe PISA 2018, destinado a medir la competencia de los alumnos de 15 años en matemáticas, ciencias y comprensión lectora – destaca que, “en la última prueba, los alumnos españoles de secundaria obtuvieron peores resultados en lectura que los de otros países de su entorno. Obtuvieron 477 puntos, frente al promedio de 487 de los 37 países”. Y continúa:

“La lectura en papel permite un mejor rendimiento que hacerlo en una pantalla”. Al comparar el desempeño de los estudiantes que afirmaron que “casi nunca” o “nunca” leen libros físicos con los que afirmaron que sí, estos últimos obtuvieron mejores resultados.

El caso sueco.

Antes del verano, la información del Ministerio de Educación sueco fue noticia internacional. Luego se afirmó que el país escandinavo retiraba su Plan de Digitalización e incluía libros tradicionales en las aulas, después de haber sido pioneros en incluirlos. Aunque los términos fueron exagerados, lo cierto es que para el ministro **Lotta Edham** es necesario **repensar el equilibrio entre la lectura en pantalla y la lectura en papel**. Tras los resultados obtenidos en el informe PIRLS sobre alumnos de primaria, Edham afirmó que eran “una señal de que tienen una crisis de lectura en las escuelas suecas”. Y anunció que el Gobierno iba a incluir una mayor cantidad de libros de texto y menos tiempo frente a pantallas en las escuelas. Por eso **Es pertinente prestar atención a lo que sucede en el cerebro de un niño adolescente** que a medida que crece va perdiendo contacto con las espigas de cualquier volumen. ¿A qué se debe el distanciamiento de la imprenta, de la prensa al libro, incluidas las revistas, los cómics o las historietas? Algunas consecuencias son buenas, pero otras no lo son en absoluto.

Dice Jesús Porta, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos y vicepresidente de la Sociedad Española de **Neurología** – quien se muestra igualmente apasionado y preocupado por el tema de este informe – que “tanto la lectura como la escritura son importantes para empezar en el papel”.

Porta fue uno de los primeros en advertir, tras la decisión escandinava de distribuir tabletas a todos los estudiantes desde pequeños, que no todo saldría como esperábamos. “Para los niños es muy importante mantener la alfabetización clásica”, afirma. Menos dañino es eso, **A partir de la adolescencia esto puede cambiar**. “Es un sistema de **aprendizaje evolutivo**, se establece una relación gráfica entre la mano y el cerebro beneficiosa en un momento concreto del desarrollo. Lo mismo que leer un libro lentamente, sin mayores estímulos, se relaciona con el recuerdo de las páginas y su ubicación. Una vez adquirido, no hay problema para leer en otras plataformas”.

Una vez... ¿Pero y si prácticamente nunca sucede? Explica Ismael Sanz, director del Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEE), que “los estudiantes que leen con mayor frecuencia libros en formato impreso, en comparación con los que rara vez o nunca leen libros, obtuvieron 49 puntos más en la prueba de lectura. del informe PISA 2018”. Si bien “la ventaja de rendimiento para los estudiantes que leen **Los libros que se**

encuentran con mayor frecuencia en dispositivos digitales son 15 puntos.“. Es decir, “hay indicios de que quienes **leer en papel tiene mejores resultados**“. Y aunque se muestra cauteloso a la hora de establecer una relación causal, admite: “Existe una asociación. Correlación”. Al menos, lo suficiente para que la investigación active e influya en el tema.

Este especialista también destaca que otro informe reciente de la OCDE preguntaba “si el mundo digital abrió una brecha creciente en el acceso a los libros impresos”. Y aportó un dato esclarecedor: **la relación que existe entre El número de libros que hay en un hogar y el rendimiento de los niños.** Según el estudio, los jóvenes españoles que leen “con la misma frecuencia en formato papel y en dispositivos digitales” tienen una media de **179 libros en su casamientras** que los que reportaron leer libros “con mayor frecuencia en dispositivos digitales” tienen 131. Los estudiantes que respondieron que “rara vez o nunca leen libros” tienen un promedio de 113 libros.

Hacia una lectura profunda.

Todo ello nos lleva a afirmar que “comprender los efectos del medio en la comprensión lectora se ha vuelto fundamental”. Así lo indica el mayor metaanálisis realizado hasta el momento al respecto, que data de 2018 y en el que participó el investigador español. **Pablo Delgado**. El estudio *No tires tus libros impresos* proporcionó contexto y explicó que “**los resultados de las investigaciones** Los estudios que comparan los resultados del aprendizaje en medios impresos y digitales fueron contradictorios, lo que dificulta llegar a conclusiones. En sus pruebas, realizadas entre 2000 y 2017, se comprobó que la lectura en papel aumenta el tiempo de lectura, permite una mayor comprensión de combinaciones de géneros -informativo y narrativo, por ejemplo- y, finalmente, que a medida que crecían, los estudiantes con una A mayor hábito de leer en papel se lee mejor, es decir, con mayor profundidad. *Lectura profundo*

Con el objetivo de profundizar en la relación entre el papel y la comprensión lectora, la investigación también sostuvo que “el gran atractivo de los entornos digitales de evaluación y aprendizaje ha llevado a muchos sistemas educativos a adoptarlos”. Continuó: “Sin embargo, como revelan los hallazgos del trabajo actual, es posible que **Los entornos digitales no siempre son los más adecuados para promover la comprensión y el aprendizaje profundo** La simple conclusión es que proporcionar a los estudiantes textos impresos, a pesar del atractivo de los entornos de estudio computarizados, podría ser una dirección eficaz para mejorar los resultados de comprensión. Dada la inevitable inclusión de **Dispositivos digitales en nuestros sistemas educativos contemporáneos**. Se debe trabajar más para capacitar a los estudiantes para realizar tareas de lectura en medios digitales”. Es decir, los jóvenes (niños y adolescentes) no sólo deben leer más en papel, sino también desarrollar una mayor capacidad de análisis del texto escrito en versión digital.

Historia generacional.

Resulta curioso profundizar en los datos ofrecidos a La Lectura tanto por Tinder como por la red social TikTok sobre cómo los jóvenes describen sus hábitos de lectura, porque nos permite comprobar que, después de tanto cambio, sus contenidos favoritos siguen siendo aquellos que hablan de amor y también los que describen a su propia generación. Una de las escritoras más mencionadas en las biografías digitales de los Zetas es la irlandesa Sally Rooney, nacida en 1991. El “ranking de los cinco autores más nombrados en el **Biografías de usuarios de Tinder** en nuestro país, de mayor a menor”, sería este: Rooney, **Elvira Sastre, Juan Gómez-Jurado, Megan Maxwell, Andrea Abreu y La vecina rubia** contar desde **Tinder**.

Y un paseo por el hashtag **LibroTok** Regala vídeos en los que jóvenes españoles hablan de literatura, especialmente de la suya, porque de los clásicos se habla menos. Como uno diría *Zeta*: “Mucho contenido”. Andrea Izquierdo, TikToker literaria, tiene a sus espaldas una extensa biblioteca en sus vídeos. Incluso ordenado por color. Está feliz porque acaba de recibir su novela. *La chica del zodiaco* (Planeta) traducido al polaco. Ya ha publicado siete títulos y no tiene ni 30 años. Cientos de miles de seguidores siguen sus recomendaciones cada día. Y algunos, como ella, incluso se compran **libros tradicionales. En papel.**

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)



NEUROLOGÍA

Así podemos ayudar a salvar la vida de una persona que está sufriendo un ictus

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

29-09-23 | 10:30 | **Actualizado a las 11:33**

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 Clinic](#), 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.

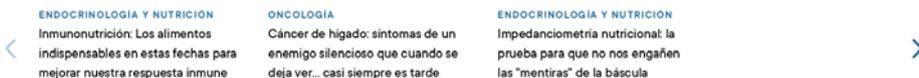
Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urrea recomienda fijarse en**: "si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido."

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:



- "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 Urrea.

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



La lucha contra el Alzheimer es un viaje continuo en el que se debe apoyar a quienes enfrentan esta afección y a sus seres queridos

Conciencia y Alzheimer: un compromiso inquebrantable

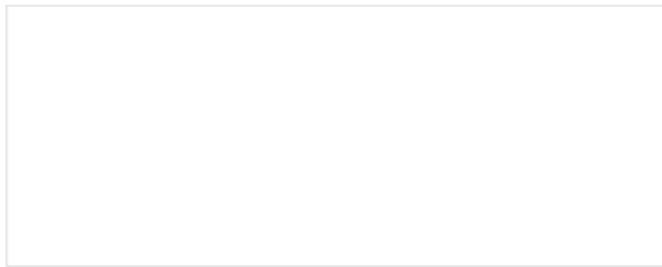
En el grupo residencial La Vostra Llar entendemos que es una enfermedad que afecta no solo a quienes la padecen, sino también a sus **seres queridos y cuidadores**. Creemos firmemente en la importancia de la **conciencia, la educación y el apoyo continuo** para aquellos que enfrentan esta afección y sus familias. En consonancia, nuestros programas y actividades relacionadas con el Alzheimer se desarrollan de manera continua, con el objetivo de brindar un **ambiente enriquecedor y estimulante** para nuestros residentes, contribuyendo en el conocimiento y comprensión de la enfermedad.

Álbumes de recuerdos: capturando momentos especiales

Queremos compartir nuestra iniciativa para capturar momentos especiales: la **creación de álbumes de fotos** con las mejores imágenes de este año en nuestras residencias y centros de día. Sabemos que los recuerdos son un tesoro invaluable y queremos conservarlos para siempre.

La lucha contra el Alzheimer es un viaje continuo en el que se debe apoyar a quienes enfrentan esta afección y a sus seres queridos

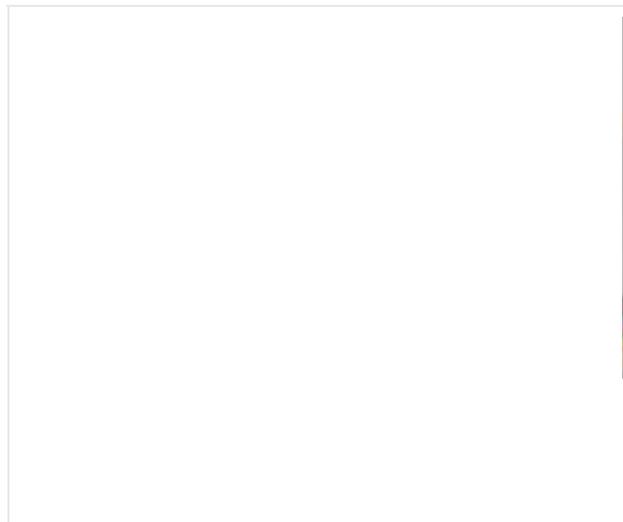
[Suscríbete!](#)



A lo largo del año, hemos estado documentando con fotografías los **momentos felices, las sonrisas, las amistades y las actividades especiales** que nuestros residentes han disfrutado.

Ahora, las imágenes se han proyectado en las pantallas de los centros para que, de forma colectiva, las personas mayores puedan escoger las más importantes y representativas del año para ellas. Además de los recuerdos visuales, los álbumes confeccionados por residentes y técnicos de las residencias, también incluyen **comentarios y anécdotas** relacionados con esos momentos.

Por lo tanto, durante todo el mes, trabajamos con los residentes para la creación de los álbumes de imágenes para poder **hacer memoria de las anécdotas y vivencias compartidas**, fortaleciendo las capacidades cognitivas y fomentando las actividades en grupo.



BUSCAR

HEAD TOPICS

estudia cómo usar la música para dormir mejor

🕒 29/9/2023 02:56:00



Varias universidades europeas participan en un proyecto de investigación que busca encontrar una alternativa a los tratamientos farmacológicos



BUSCAR

HEAD TOPICS



Fuente
LANACION

Varias universidades europeas participan en un proyecto de investigación que busca encontrar una alternativa a los tratamientos farmacológicos y, cuáles son las formas más efectivas que se pueden usar para inducirlo.

BUSCAR

HEAD TOPICS

La investigación, llamada, “El trabajo se centra en descubrir cómo la música o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino también a dormir más profundamente y de manera más tranquila”,

es curioso lo poco que se sabe sobre el tema”, añade. . Jordá asegura que es la primera vez que el tema se aborda de manera totalmente interdisciplinaria. Además de la universidad catalana, otras nueve instituciones de Alemania, Holanda y Dinamarca, entre otras, participan en la investigación que comenzó este año y se prolongará hasta 2026. estudiar a los pacientes durante el sueño y encontrar la manera de convertir la información extraída de sus ondas cerebrales en música o sonido.

Leer más:

[LANACION »](#)

CA ES

Categoría: Promoción de la salud y prevención de la enfermedad

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

28 SEPTIEMBRE 2023 / VISTO: 37



El pasado **21 de septiembre** se conmemoró el **Día Mundial** de la Enfermedad de **Alzheimer**, bajo el lema **“Integrando la innovación”**.

Se calcula que en nuestra Comunidad están afectadas entre 5.000 y 10.000 personas mayores

de 65 años

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

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

Día Mundial del Alzheimer

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

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

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

Diagnóstico precoz

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

A pesar de ser una de las principales causas de consulta en los servicios de Neurología de los hospitales, se trata de una enfermedad infradiagnosticada, en la que existen muchos casos leves aún sin diagnosticar. Detectar la enfermedad precozmente permite definir la causa del trastorno,

hacer exámenes y tomar medidas farmacológicas y terapéuticas, una mejor planificación para los cuidados y una mejor calidad de vida para los pacientes.

[Fuente: Conselleria de Salud. 21/09/2023]

[Foto: Conselleria de Asuntos Sociales]



NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

29-09-23 | 07:00 | Actualizado a las 10:34



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

PUBLICIDAD

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

RELACIONADAS

¿Qué es el síndrome de las piernas inquietas, que no deja dormir a millones de españoles?

Lo que debes saber si te van a hacer una artroscopia: recuperación, ejercicios y rehabilitación

Campaña de vacunación de gripe 2023: fechas, quién tiene que vacunarse y quien no

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

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

Degenerativas(CEAPED) de la SEN:

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

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

Ataxia clasificación / DRPSDEB

Síntomas de la ataxia hereditaria

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

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

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

- "Epilepsia
- Problemas cognitivos
- Polineuralformaciones esqueléticas".

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

¿Cómo se diagnostica una ataxia?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿A quién afecta la ataxia?

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

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

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

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

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

¿Se puede curar la ataxia?

“Algunos síntomas de estas enfermedades como pueden ser:

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

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

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

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



Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA

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

TEMAS Neurología - Oftalmología - Traumatología - Responde el doctor



Ese autobús de 50 metros cuadrados que realiza actividades de promoción de la salud recorre esta semana cinco comunidades autónomas y este jueves efectúa en Zamora su única parada en Castilla y León antes de concluir su ruta mañana en Logroño, tras pasar previamente por Madrid, Toledo y Cáceres.

El neurólogo del complejo asistencial de Zamora Nicolás Herrera, al frente de ese espacio de salud rodante en su parada en Zamora, ha subrayado a EFE la importancia de las actividades preventivas y de que las personas conozcan su necesidad de atención neurológica por la incidencia de ese tipo de enfermedades.

"Todos conocemos alguien que tiene migraña, epilepsia o que ha tenido un ictus o que tiene un trastorno cognitivo", ha señalado este neurólogo para hacer ver el impacto de la salud cerebral y advertir además de la importancia del diagnóstico, ya que la mitad de las demencias y problemas cognitivos están sin diagnosticar.

El Alzheimer y otras demencias tienen especial incidencia en provincias



[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#)

EN REDES

Qué es el trastorno neuromotor que padece Jesús Vázquez, jugador del Valencia



CINTHYA MARTÍNEZ
LA VOZ DE LA SALUD



Valencia CF

No se trata de «una enfermedad concreta», sino de una etiqueta que engloba a cualquier patología, síndrome, enfermedad rara o degenerativa que tenga como consecuencia una lesión motora o física

28 sep 2023 . Actualizado a las 15:58 h.



Comentar · 0

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

El Valencia CF emitió un comunicado en el día de ayer señalando que el futbolista **Jesús Vázquez** padece un **trastorno neuromotor** que apareció de forma aguda hace unas semanas. El hijo del director deportivo del Osasuna, el gallego Braulio Vázquez, explicó a través de sus redes sociales que pasará por una fase de rehabilitación en breve: «Tras varios días en silencio y de incertidumbres, gracias a Dios, después de cinco días ingresado, podría haber sido un susto mayor y haber tenido que dejarlo todo. Pero creemos que todo ha salido bien». Pero ¿qué es exactamente un trastorno neuromotor?

Los trastornos de la motricidad abarcan una serie de anomalías leves a graves del tono muscular, la postura, el movimiento y la adquisición de habilidades motrices. Según indican desde Amencer Aspace, «entendemos por trastornos neuromotores cualquier patología, síndrome filiado o sin filiar, enfermedad rara o degenerativa que tenga como consecuencia una lesión motora o física ya sea leve o severa». Desde la entidad añaden que a esta se le pueden sumar daños a nivel sensorial, cognitivo, de comunicación, lenguaje, etcétera, «pudiendo estos combinarse, es decir, no tienen porqué estar afectadas todas estas capacidades sino que pueden combinarse entre sí».

Así, **Álvaro Sánchez**, coordinador del grupo de estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indica que es complicado explicar qué es un trastorno neuromotor porque «no es una enfermedad concreta que, digamos, asesoramos e identificamos. Parece una terminología que han utilizado simplemente para reflejar que tiene alguna enfermedad o algún problema relacionado con el sistema nervioso, ya sea central o periférico, y que no han querido especificar más por preservar su intimidad». El doctor, para que se entienda mejor, pone un ejemplo: «Es como decir que tiene una infección. Claro, pero no sabes cuál es. O decir que tiene una afección del corazón. Sí, ¿pero cuál? En este caso sería un poco lo mismo».

«Hay un montón de trastornos neuromotores diferentes. Realmente, todo lo que afecta al sistema nervioso o al sistema de lo que se llama la unión neuromuscular (lugar donde ocurre la sinapsis entre el sistema nervioso y el músculo), todo son trastornos neuromotores. Y ahí, uno puede meter lo que quiera. Cualquier enfermedad neurológica, generalmente, salvo que sea algo sensitivo puro, supongo que podría encajar en ese cajón», explica el neurólogo.

Por eso, las causas de esta dolencia que padece el jugador del Valencia, también pueden ser múltiples. «Pueden ser cuestiones relacionadas con problemas vasculares, problemas inmunológicos, infecciosos, cualquier cosa. No es posible concretar», amplía Sánchez.

Trastorno neuromotor del desarrollo

No obstante, el neurólogo matiza que «cuando se le pone el apellido **'del desarrollo'**, ya es otra cosa —no es el caso del jugador ché—. Es algo concreto de un problema del desarrollo que probablemente no tenga que ver con lo que le pasa a este chico joven, que ojalá se recupere y mejore. Suelen ser problemas de motricidad relacionados con el desarrollo que no tienen nada que ver con esto que estamos hablando». Por un lado, estos trastornos pueden formar parte de un retraso general del desarrollo y, por otro, pueden estar provocados por una hipotonía (término médico que designa el bajo tono muscular o la debilidad muscular).

Finalmente encontramos el trastorno neuromotor leve, que no es consecuencia de problemas a nivel cognitivo o neurológico como las parálisis cerebrales. Según indican desde Neural, las personas afectadas presentan capacidades finas o gruesas significativamente por debajo del nivel esperado según la función cognitivo. Este trastorno también se conoce con el nombre de trastorno del desarrollo de la coordinación, síndrome del niño torpe, trastorno del desarrollo específico de la función motriz y parálisis cerebral mínima.



Cinthya Martínez Lorenzo

De Noia, A Coruña (1997). Graduada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela, me especialicé en nuevas narrativas en el MPXA. Después de trabajar en la edición local de La Voz de Galicia en Santiago, me embarco en esta nueva aventura para escribir sobre nuestro bien máspreciado: la salud.

Te recomendamos

Francisco Carmona, ginecólogo: «Sometemos a las mujeres a un bombardeo, una especie de obligación de ser madres»

CINTHYA MARTÍNEZ



No tires tan rápido de la cadena: lo que la orina y las heces dicen de tu salud

ALICIA BLANCO / U.R



Triatlón

Ramón Arroyo, que inspiró la película '100 metros', vuelve al Ironman de Barcelona: "Todos tenemos una esclerosis múltiple"

Diagnosticado de esclerosis múltiple, vuelve a correr el Ironman de Barcelona como hace 10 años a pesar de que le dijeran que no podría correr 100 metros. Dani Rovira hizo de él en el cine



Ramón Arroyo, con su dorsal para el Ironman de Barcelona.

ANDRÉS GARCÍA

Actualizado 28/09/2023 - 18:12 CEST

Un día de 2004, con 32 años, **Ramón Arroyo se vio sin fuerza en la mano derecha para agarrar un vaso de agua**. 48 horas más tarde, los problemas de movilidad se extendieron por todo el lado derecho de su cuerpo. Un esguince cervical fue el primer diagnóstico. Dos días más tarde entró en Urgencia. Ya no podía andar. Le hablaron de un ictus. Cuatro meses, y una recaída. Una punción lumbar dio a luz al motivo: **esclerosis múltiple**.

Se derrumbó. **Un médico le dijo que acabaría sin ser capaz de correr 100 metros. Los brotes se sucedían**. "Tarde casi 3 años en aceptarlo", reconoce. **En 2013 no sólo corrió un hectómetro. Completó el Ironman de Barcelona (12 horas y 34 minutos)**. El deporte entró de lleno en su vida desde 2007. Primero, esos 100 metros que parecían imposibles. Luego, carreras de 10 kilómetros. Más tarde, el medio maratón. Y ya el salto al triatlón, para no sobrecargar tanto las piernas, y al Ironman. "Cuando planeé hacer el ironman, mi entrenador me dijo: **¿Estás dispuesto a trabajar todo un año y a que te duela todo el cuerpo?**". **Eso ya lo tengo ganado, a mí me duele el cuerpo todos los días**", recordaba en una entrevista en MARCA.

Tenemos que recetar menos Orfidal y más deporte"

Ramón Arroyo

Llegó la prueba de Barcelona en 2013. **Su gran miedo no era la distancia sino el calor**. Los enfermos de esclerosis múltiple se ven afectados por los cambios bruscos de temperatura. Pueden padecer inflamaciones o contracturas que, debido a las lesiones en el cerebro o la médula, desembocan en secuelas temporales como un vista borrosa, movilidad reducida o pérdida de sensibilidad. **Mi truco en los avituallamientos era meter las manos en los cubos de hielo**, o directamente ponérmelos en la cabeza, axilas o ingles. En el mar, como estaba frío, acabé torpón. En la bici llovió, así que no hizo calor, bajé el ritmo para no llegar con contracturas al maratón", comentó en su día en MARCA.

Su historia pasó a la gran pantalla. Dani Rovira se encargó de ser Ramón Arroyo en la película '100 metros', bajo la



Interés Mutuo

[Portada](#)[Actualidad Mútua](#)[Salud y medicina](#)[Sector seguros](#)[Entrevistas](#)[Otros](#)

[Interés Mutuo](#) / [Salud y medicina](#) / Aspirina diaria: ¿Sí o no?

Salud y medicina

Aspirina diaria: ¿Sí o no?

Por Revista Interés Mutu - 28/09/23

Índice de contenidos

1. [Uso de la aspirina como prevención](#)
2. [Pros y contras de la aspirina](#)
3. [No está de más la lista de comprobación que añadimos a continuación:](#)

La aspirina es quizá el medicamento más famoso de la historia. Su nombre, que apareció a principios del siglo XX, es ya sinónimo de fármaco contra el dolor. Fue el primero de los analgésicos no esteroideos (AINE) y, con toda probabilidad, es el medicamento más consumido en el mundo. Constantemente aparecen nuevas bondades y aplicaciones, y su consumo sigue aumentando.

Pero, como todo medicamento, tiene también sus contras, y los efectos secundarios de la aspirina deben tenerse en cuenta. En este artículo repasamos sus ventajas y sus inconvenientes.

Uso de la aspirina como prevención

Hay multitud de estudios que muestran su eficacia como prevención de las [enfermedades cardíacas](#) así como de diversos tipos de [cáncer](#). En concreto, ha demostrado eficacia en la prevención del cáncer de colon, pero no se descarta que sea efectiva también con otros tipos de la temible enfermedad.

Uno de los avances más recientes lo aporta un grupo de investigación de la Universidad de Oxford que afirma las bondades de tomar aspirina inmediatamente después de una isquemia transitoria –un ictus– como prevención de una recaída. El [estudio](#) muestra que el riesgo de un nuevo ataque, que suele resultar extremadamente grave, podría reducirse en un 80%. Tal como afirma la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)), entre 110 y 120.000 personas sufren cada año un ictus en España, de los que la mitad queda con secuelas graves (incapacitantes) o fallecen.

Pros y contras de la aspirina

Pero el lado oscuro es que la aspirina tiene riesgos potencialmente serios. El más grave es la hemorragia gastrointestinal, de modo que resulta mayor a medida que crece la dosis de aspirina ingerida.

En contraposición, cuanto más alto es el riesgo cardíaco, mayor es el beneficio del medicamento. De modo que, básicamente, se trata de evaluar pros y contras.

Como advertencia inapelable es que no debes tomar aspirina a diario a no ser que te lo indique tu médico. Si finalmente te receta que la tomes diariamente, hazlo después de una comida, cuando el estómago no está vacío, pero esta recomendación te la dará él.

No está de más la lista de comprobación que añadimos a continuación:

No está clara la administración rutinaria de la aspirina a efectos de prevenir un ataque cardíaco.

[¿Hablamos?](#)

[Solicitar información](#)



sgo más elevado de padecer problemas dos comprimidos de 100 mg al día.

Algunos estudios sugieren que la aspirina es recomendable para los pacientes que han tenido un cáncer en el aparato digestivo, pues reduciría el riesgo de metástasis. Conviene tener en cuenta que algunos tipos de cáncer intestinal tienen carácter genético y, si tienes antecedentes familiares, puede tener un beneficio adicional,

Los pacientes con arritmias –fibrilación auricular– el riesgo de ataque cardíaco se multiplica por cinco. Tu médico considerará la posibilidad de indicar la toma de un anticoagulante más potente, como el Sintrom o alguno de los nuevos fármacos orales.

Los pacientes que padecen o han padecido úlcera de estómago o que tienen problemas de indigestión grave no deben tomarla, a no ser que vaya acompañada de un protector gástrico del tipo del Omeprazol. Pero siempre por indicación del médico.

Bibliografía:

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng128/evidence/a-aspirin-pdf-6777399566>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/daily-aspirin-therapy/art-20046797>

<https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/tratamientos/antiagregantes.html>



Noticias relacionadas

Salud y medicina

Candidiasis en mujeres. Tratamiento y prevención

Por Revista Interès Mutu - 14/09/23

Salud y medicina

Conociendo los síntomas del colon irritable: Cómo identificar y manejar los malestares

Por Revista Interès Mutu - 21/09/23

Bi

Al
C

Por

[Seguros de salud](#)

[Seguros de vida](#)

[Seguros de accidentes](#)

[Decesos](#)

[Seguros dentales](#)

[¿Hablamos?](#)

[Solicitar información](#)



(+34) 91 598 8463



EMPIEZA TU REHABILITACIÓN



Qué tratamos

ómo lo hacemos

isiva

e
n

Trastornos
del Movimiento

Daño Cerebral
Adquirido

Enfermedades
Neurodegenerativas

Lesión Medular

Parálisis
Cerebral Infantil

Centros de Rehabilitación

Neuron Chamberí

Neuron Paseo de la
Habana

Neuron Madrid Río

Neuron Valencia

Paciente Internacional



Ictus y estrés

El estrés es una parte inevitable de la vida moderna. Todos enfrentamos momentos de tensión en nuestras vidas, ya sea por problemas en el trabajo, problemas personales o simplemente la rutina diaria. Sin embargo, existe poca conciencia en la población general sobre la relación que existe entre el **estrés** y el **ictus**, una patología que hace cambiar todo en la vida de una persona.

El estrés es una respuesta fisiológica normal, ante eventos positivos o negativos, que pone al organismo en acción para hacer frente a las demandas del entorno. Sufrir estrés no tiene un carácter patológico; sin embargo, cuando éste alcanza niveles elevados que se mantienen en el tiempo, puede predisponer al desarrollo de diferentes



(+34) 91 598 8463



EMPIEZA TU REHABILITACIÓN



Qué tratamos

Centros de Rehabilitación

ómo lo hacemos

isiva

e
n

Trastornos del Movimiento

Daño Cerebral Adquirido

Enfermedades Neurodegenerativas

Lesión Medular

Parálisis Cerebral Infantil

Neuron Chamberí

Neuron Paseo de la Habana

Neuron Madrid Río

Neuron Valencia

Paciente Internacional

en la salud en general, aumentando la presión arterial, promoviendo la inflamación y contribuyendo al desarrollo de aterosclerosis (acumulación de placa en las arterias). Estos factores pueden aumentar las posibilidades de que se forme un coágulo sanguíneo que obstruya una arteria cerebral.

Cómo el estrés afecta al cuerpo

El estrés crónico desencadena la liberación de hormonas como el cortisol, que, en exceso, puede dañar las células vasculares y el sistema inmunológico. Además, el estrés a menudo conduce a comportamientos poco saludables, como el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y una dieta poco equilibrada, todos ellos factores de riesgo adicionales para el ictus.

La importancia de la gestión del estrés

Dado que el estrés es una parte inevitable de la vida, es esencial aprender a gestionarlo de manera efectiva. Aquí hay algunas estrategias para reducir el estrés y, potencialmente, reducir el riesgo de sufrir un ictus:

- **Ejercicio regular:** La actividad física regular es una excelente forma de liberar tensiones y reducir el estrés. Además, beneficia la salud cardiovascular en general.

**(+34) 91 598 8463**

EMPIEZA TU REHABILITACIÓN

**Qué tratamos**

ómo lo hacemos

isiva

e
n

Trastornos
del Movimiento

Daño Cerebral
Adquirido

Enfermedades
Neurodegenerativas

Lesión Medular

Parálisis
Cerebral Infantil

Centros de Rehabilitación

Neuron Chamberí

Neuron Paseo de la
Habana

Neuron Madrid Río

Neuron Valencia

Paciente Internacional

Cristina Rebate, Neuropsicóloga**Bibliografía:**

Pastor, A. G., Martínez, E., Rodríguez-Yáñez, M., De Leciñana, M. A., Amaro, S., Arenillas, J. F., Ayo-Martín, Ó., Castellanos, M., Fuentes, B., Freijo, M., Gomis, M., Gomez-Choco, M., Martínez-Sánchez, P., Morales, A., Palacio-Portilla, E., Segura, T., Serena, J., Vivancos-Mora, J., & Roquer, J. (2021). Recomendaciones de la Sociedad Española de Neurología para la prevención del Ictus. Actuación sobre los hábitos de vida y la contaminación atmosférica. *Neurología*, 36(5), 377-387. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2020.05.018>

García-Moreira, A., Varela-Loimil, P., Rodríguez-Jiménez, C., Martín-García, M. Á., Blas-Fernández, S., España, O., & España, H. (2023). Análisis de los factores de riesgo cardiovascular en el código ictus. Una aproximación en edades avanzadas. *Revista Española de Salud Pública*, 97(1), e1-e12.

0 Comentarios

Opiniones integradas

Ver todos los comentarios



Alzhéimer: nueve factores de riesgo modificables

La Enfermedad de Alzheimer es, no es solo la principal causa de demencia en todo el mundo, sino también la patología que mayor discapacidad genera en personas mayores en España y, por lo tanto con uno de los mayores gastos sociales.



REDACCIÓN INTERNACIONAL.- El 35 % de los casos de alzhéimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables. Controlar la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia, y el aislamiento social pueden potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos en el mundo, informa la Sociedad Española de Neurología (SEN), en el marco del Día Mundial de la Enfermedad de Alzheimer, 21 de septiembre

Alzhéimer, algunos datos relevantes en España, según la SEN

- Unas 800. 000 personas padecen alzhéimer
- El coste del tratamiento supone el 1,5 % del producto interior bruto nacional
- Cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos
- Se estima que el 80 % de los casos que aún son leves están sin diagnosticar
- Entre el 30 y el 40 % de los casos totales de alzhéimer están sin diagnosticar

Los costes del alzhéimer

La Enfermedad de Alzheimer es, no es solo la principal causa de demencia en todo el mundo, sino también la patología que mayor discapacidad genera en personas mayores en España y, por lo tanto con uno de los mayores gastos sociales.

En España, la SEN calcula que el coste medio de un paciente con alzhéimer oscila entre 17.100 y 28.200 euros paciente/año. Un coste, que aumenta con el empeoramiento cognitivo, llegando hasta los 41.700 euros en los casos graves y, en los que una parte de los pacientes precisan institucionalización.

Teniendo en cuenta todos los niveles de gravedad, la SEN estima que el coste total en España del tratamiento del Alzheimer, en pacientes mayores de 65 años, es de unos 10.000 millones de euros anuales, lo que viene a representar el 1,5 % del producto interior bruto nacional.

El alzhéimer en el mundo

En 2015 había alrededor de 47 millones de personas con demencia en el mundo y, de acuerdo con las proyecciones de población, si la prevalencia de demencia actual se mantiene constante, en el año 2050 habrá alrededor de 130 millones de personas.

En España, entre un 3 y un 4 % de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada de alzhéimer, unas cifras que aumentan hasta el 34 % en mayores

de 85 años.

Además, la SEN estima que alrededor del 15 % de la población mayor de 65 años padece deterioro cognitivo leve y que, en el 50 % de los casos, sería debido a la enfermedad de Alzheimer.

Actuaciones contra el alzhéimer

“La enfermedad de Alzheimer es la primera causa de demencia neurodegenerativa en el mundo y supone un problema sanitario de primer orden. Además, debido a que es una enfermedad cuya prevalencia aumenta exponencialmente a partir de los 65 años, ante el progresivo envejecimiento de la población española, urge el desarrollo de políticas sanitarias destinadas a garantizar el adecuado diagnóstico y acceso a los tratamientos presentes y futuros en nuestro país, así como la puesta en marcha de registros nacionales que permitan precisar su verdadera prevalencia e incidencia”, señala el doctor Juan Fortea, coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

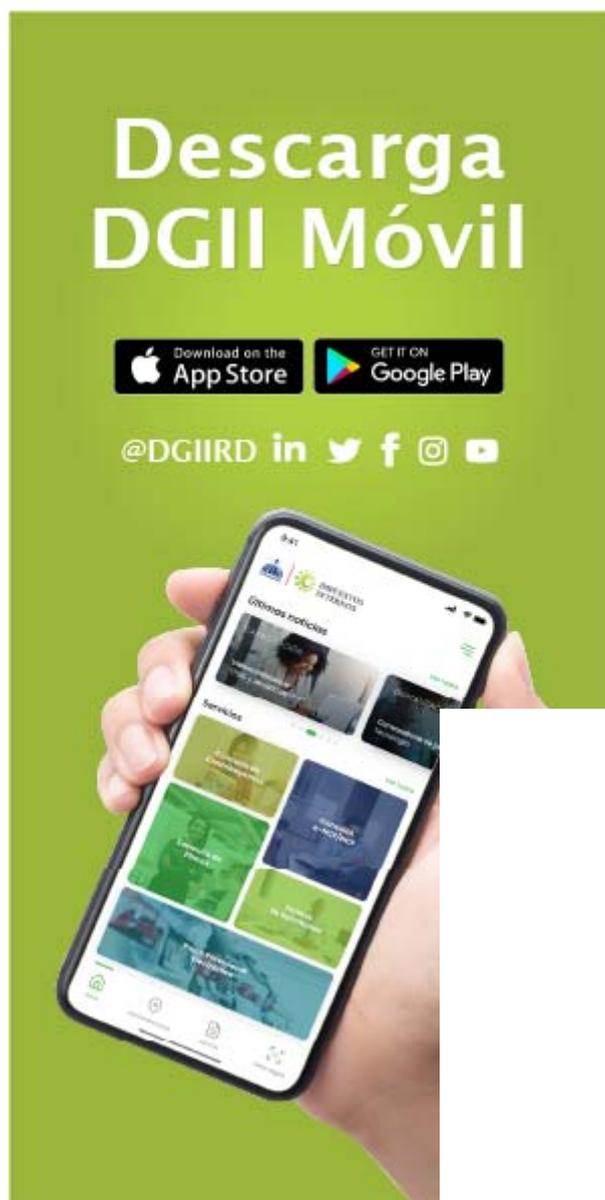
El infradiagnóstico del alzhéimer impide que se puedan instaurar precozmente tratamientos farmacológicos y no farmacológicos que ralentizan el deterioro cognitivo y controlan los trastornos conductuales, ya que existen fármacos que consiguen mantener durante un tiempo el estado neuropsicológico y funcional del paciente.

En todo caso, informa la SEN, debido a que los fármacos disponibles actualmente para la enfermedad de Alzheimer sólo consiguen enlentecer la progresión de los síntomas, y no se disponen en el momento actual de fármacos modificadores de la enfermedad eficaces para reducir su gravedad y restaurar la función cognitiva, la intervención sobre los factores de riesgo modificables de la enfermedad constituye en el momento actual una de las alternativas más eficaces para la prevención activa de la misma y la reducción de su incidencia.

Pese a los importantes avances que se han producido en los últimos años, la etiopatogenia de esta enfermedad sigue sin estar aclarada. Menos del 1 % de los casos son genéricamente determinados. Esto significa que el 99 por ciento son casos esporádicos en los que, por lo que se sabe hasta ahora, la enfermedad se origina por una interacción entre una predisposición genética y factores ambientales como nuestro estilo de vida.

“No solo urge impulsar planes de prevención primaria, principalmente con un mayor control de los factores de riesgo vascular y un estilo de vida más saludable en general, sino también invertir en lograr un mayor conocimiento de la fisiopatología de esta enfermedad que facilitaría el desarrollo de fármacos más eficaces”, valora el doctor Fortea.

día alzhéimer



Noticias SIN © 2023 Todos los derechos reservados
Santo Domingo, República Dominicana

[IR A LA VERSIÓN NO AMP](#)



Insomnio menstrual: ¿Sabías que las mujeres pierden alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida?

Por EQUIPO DIGITAL 28 Sep 2023 MUNDO EMPRESARIAL



Compartir

Twitter

Compartir

Compartir

De acuerdo con Periodsomnia Survey, el 89% de las mujeres experimentan accidentes en la noche debido a la menstruación, este estudio fue realizado por Essity a nivel mundial.

Los trastornos del sueño son comunes en nuestra sociedad, según la Sociedad Española de Neurología alrededor del 20% de la población sufre algún problema a la hora de dormir. En las mujeres, parece que existe una relación entre el ciclo menstrual y el sueño, pues 1 de 2 asegura tener insomnio durante su periodo, perdiendo alrededor de 5 meses de sueño a lo largo de su vida, según la encuesta de Periodsomnia.

Factores como el estrés, los problemas emocionales o de salud influyen en la cantidad y la calidad de sueño. Además, durante el ciclo menstrual la idea de manchar la ropa o las sábanas, despertarse a cambiar su toalla higiénica son algunas situaciones que evitan que las mujeres tengan un buen descanso.

Pensando en esto, Nosotras® la marca de protección femenina de Essity, empresa sueca líder mundial en higiene y salud y experta en el cuidado de la zona V, desarrolló la tecnología Max CurV, la cual es exclusiva y patentada por la marca y es la perfecta aliada para que las mujeres puedan tener días y noches con mayor bienestar. Las toallas higiénicas con tecnología

categoría de cuidado personal en los hogares bolivianos según el Brand food print de Kantar 2023, contamos con un amplio portafolio de soluciones para el cuidado del periodo, además buscamos romper tabús y educar sobre la menstruación, desde edades tempranas, por eso desde hace más de 10 años lideramos el programa de Colegios, donde enseñamos a niñas, niños y adolescentes en instituciones públicas y privadas del país sobre menstruación, llegando hasta la fecha aprox. a más de 600.000 personas” afirma Maria Laura Banegas, Brand Manager Nosotras Bolivia.

Además de usar el producto adecuado durante la noche, compartimos algunas recomendaciones a la hora de dormir.

- Establece un horario: Trata siempre de ir a la cama y levantarte a la misma hora todos los días. Además, evita exponerte a la luz del celular por lo menos con una hora de antelación.
- Crea un ambiente adecuado para descansar: Busca que tu habitación tenga completa oscuridad, puedes utilizar cortinas opacas o antifaz, y tapones para oídos tener un lugar adecuado para descansar ayudará a las personas a descansar plenamente.
- Evita el estrés: Toma un baño antes de dormir, hacer ejercicios de respiración o meditar. Además, realiza una rutina de ejercicio moderado varias horas antes de ir a dormir.
- Mantén una dieta equilibrada: Cena temprano y ligero, evita el exceso de sal, azúcar, comidas pesadas que puedan contener picante o demasiada grasa antes de dormir, pues podría causarte problemas estomacales.
- Utiliza toallas higiénicas adecuadas: Para mantener un adecuado descanso también es importante que las mujeres elijan toallas higiénicas con las que se puedan sentir seguras a la hora de dormir. Por ello con el propósito de que ninguna vea su sueño interrumpido y puedan gozar un descanso pleno, Nosotras®, ha desarrollado la nueva tecnología Max CurV para las toallas Buenas Noches, que tienen un nuevo nivel de absorción, comodidad y seguridad.

Sobre Essity

Essity es una compañía líder en el mercado global del sector de higiene y salud dedicada a mejorar el bienestar a través de sus productos y servicios. Los productos de Essity se venden aproximadamente en 150 países bajo las marcas globales TENA® y Tork®, la marca local Colhogar® y otras marcas importantes como Actimove®, JOBST®, Knix®, Leukoplast®, Libero®, Libresse®, Lotus®, Modibodi®, Nosotras®, Saba®, Tempo®, TOM Organic®, Vinda® y Zewa®. Essity cuenta con unos 48 000 empleados. Las ventas netas de 2022 ascendieron aproximadamente a 156 000 millones de coronas suecas (12 000 millones de euros). Su sede se encuentra en Estocolmo (Suecia) y cotiza en el mercado de valores Nasdaq de Estocolmo. Essity rompe barreras por el bienestar y contribuye con una sociedad saludable, sostenible y circular. Más información en www.essity.com.





RTVE

Televisión

Radio

Deportes

Infantil

RTVEPlay

RTVEAudio
El Conquistador

ElTiempo
MasterChef
Playz
Celebrity

Eurovisión

La Promesa

Cocina

FORNADA ÓRB DAIKA EL ESCARABAJO VERDE EL CAZADOR DE CEREBROS
NOTICIAS VERTICALES

Siete ideas para mejorar tu cerebro: viaja a tu mente

- ▶ Entre el 40 y el 50% de los casos de demencias pueden ser prevenibles
- ▶ La SEN organiza 'el autobús del cerebro' que viaja por algunas partes de España
- ▶ El chocolate no provoca la migraña, sino que la migraña incentiva comer chocolate

28.09.2023 | actualización 16:28 horas Por MARTA FAJARDO / A GOLPE DE BIT



29.26 min

A golpe de bit - Vive tu cerebro - 25/09/23



A golpe de un programa de radio Exterior
Lunes a viernes a las 09.30 y a las 15.30 horas UTC

- De martes

TIEMPO DE LECTURA: 3 min.

Siete ideas clave sobre tu cerebro

Mantener nuestro cerebro sano puede ser más fácil de lo que parece. Ese fin, cuidar nuestra mente e inteligencia

a sábado a
las 00.00
horas
reemisión

acumuladas en ese órgano de kilo y medio de peso y con forma de nuez, es el que busca **'La semana del cerebro'**, una iniciativa impulsada por SEN, la **Sociedad Española de Neurología**, que saca a pasear el autobús del cerebro por varias ciudades españolas.

Nosotros hemos querido charlar con dos neurólogos con gran experiencia para que nos expliquen algunas **curiosidades** sobre nuestro cerebro y nos digan cómo podemos cuidarlo bien. Aquí van 7 ideas prácticas sobre el funcionamiento de nuestra sesera, joya de nuestro organismo, sonsacadas de nuestra conversación con **Jesús Porta**, vicepresidente de SEN y experto en migrañas, y **David Pérez**, portavoz de SEN y especialista en alzhéimer.



/CROPPER

La prevención es posible

1. Adoptando las medidas adecuadas y evitando

los factores de riesgo se pueden prevenir hasta el 40 o el 50% de los casos de alzhéimer y demencias, y el 80% de los casos de ictus.

Ojo con la ansiedad

2. Estas medidas adecuadas serían evitar, en la medida de lo posible, la ansiedad y el estrés porque el trastorno anímico es un factor de riesgo y produce pérdida de la memoria. Además, las perturbaciones del sueño suponen otro factor de riesgo para desarrollar enfermedades neurodegenerativas.

Ríase mucho

3. También ayuda a disfrutar de un cerebro sano mantener una vida social activa, el buen humor y la risa, practicar deporte, evitar el sobrepeso y tener moderación con el uso de pantallas.

¿Usamos todo el cerebro?

4. Usamos el 100% de nuestro cerebro. Lo de que solo empleamos el 10% es una leyenda urbana, que ya hemos desmentido aquí, en 'A golpe de bit'.

A GOLPE DE BIT
Nuestro cerebro nos
protege y olvida lo



negativo

ESCUCHAR AUDIO



¿Qué pasa si pierdo información?

5. El cerebro funciona en redes y eso nos permite recuperar funciones perdidas, por ejemplo, con un ictus. Las redes neuronales van cambiando y unas pierden información y otras la recuperan.

Actúa pronto

6. Dicen nuestros expertos que “el tiempo es cerebro”, es decir, que llegar a tiempo es clave cuando hay casos de ictus y se debe aplicar un tratamiento precoz para que el cerebro sufra lo menos posible. Asimismo, resulta clave el diagnóstico precoz en las enfermedades degenerativas.

A GOLPE DE BIT

Los misterios del
cerebro

ESCUCHAR AUDIO



A golpe de bit - Los misterios del cerebro - 27/11/20 - Escuchar ahora

La migraña

La migraña

7. La migraña afecta al 12% de la población y al 18% de las mujeres. Al contrario de lo que mucha gente piensa, el intenso dolor de cabeza suele llegar después de una situación de estrés y cuando se alcanza el momento de relajación.

¿Sabes cuánta energía consume nuestro cerebro?

Y lanzamos un último punto de interés, aunque hay muchos más. **¿Cuánta energía de nuestro cuerpo consume el cerebro?** ¿Lo quieres saber? Pues... más del 15% y menos del 30%. Si quieren saber la cifra exacta escuchen nuestro programa, saldrán de dudas, y aprenderán muchas otras cosas.

¡Ah! Y ya saben que pueden seguirnos en nuestras redes sociales, en linkedin, y que pueden mandarnos sus sugerencias en el correo agolpedebit@rtve.es



¿Cómo nos relacionaremos con los robots en el futuro?

19.05.2021



El catálogo de libros del CSIC: Un tesoro de joyas literarias científicas clásicas y



España diseña su primer submarino, el S-81 'Isaac Peral'

28.04.2021



2030: Conviviremos con drones comerciales y taxis aéreos sin conductor

14.04.2021

Día Mundial del Alzheimer 2023



por Ana De Miguel Reinoso | Sep 28, 2023 | Día de..., Discapacidad cognitiva, Discapacidad Física, Discapacidad orgánica | 0 Comentarios

Hola Titánicos cada 21 de septiembre se celebra el día mundial del Alzheimer, este año bajo el lema "Never too late, never too early", un evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Este año, el día mundial del Alzheimer, se celebra bajo el lema "Never too late, never too early", con el objetivo de identificar los factores de riesgo y adoptar medidas proactivas para retrasar o prevenir la aparición de la demencia y de sus síntomas.

En España es la Confederación Española de Discapacidades (CEDEA) la encargada de desarrollar este evento.

Haciendo más hincapié que de investigar sobre esta enfermedad.

What can we do to improve this website?

Type your answer here...

[Skip](#)

[Next](#)

de 46,8 millones sin contar a sus familias.

Disfrutar de más años de vida es, sin duda, un gran triunfo del desarrollo humano.

Los avances médicos y la adopción de hábitos de vida más saludables están consiguiendo desplazar algunas discapacidades y problemas de salud graves hacia edades cada vez más avanzadas.

Pero no todo es de color de rosa, ya que no es el caso de enfermedades como el Alzheimer u otras **enfermedades neurodegenerativas** y, en general, de los trastornos cognitivos asociados al envejecimiento.

Se trata de trastornos para los que actualmente **carecemos de tratamientos efectivos** que frenen su aparición o retrasen su curso.

Hay que tener en cuenta que el 90% de los casos de la enfermedad del Alzheimer afecta a 1 de cada 10 personas de más de 65 años y a 1 de cada 2 de más de 85.

epidemia del siglo XXI. Para el año 2050 el número de pers

What can we do to improve this website?

[Skip](#)

[Next](#)

a 131.5 millones, de los 46 actuales,



INTEGRANDO LA INNOVACIÓN:

En España, la [Confederación Española de Alzheimer](#) (CEAFA) es la encargada de la campaña a nivel nacional, y este año se celebra bajo el lema **“Integrando la innovación”**.

El objetivo de la campaña de este año es poner el foco en una de las reivindicaciones más importantes, y a la vez más complejas: la apuesta por la innovación.

De acuerdo con CEAFA, estas reivindicaciones y propuestas tratan 12 ámbitos de innovación y 66 reflexiones

• Innovación y...

- Innovación y la implicación
- Innovación y sinergias co

What can we do to improve this website?

[Skip](#) [Next](#)

- Innovación y la involucración de las personas
- Innovación y formación
- Innovación y la integración tecnologías
- Innovación y comunicación interna y externa
- Innovación y las relaciones con medios de comunicación



Sin duda, la innovación en los diferentes ámbitos que propone CEAFA son aspectos fundamentales para avanzar en la mejora de la calidad de vida de las personas con Alzheimer, y en la investigación para encontrar una cura o mejores tratamientos.

NEVER TOO LATE, NEVER TOO EARLY:

Por su parte, la Alzheimer's Disease International (ADI) celebra el mes mundial del Alzheimer bajo un lema diferente, pero que hace referencia a un aspecto igualmente importante.

La campaña "**Never too late, never too early**", por de manifiesto el papel de identificar los factores de riesgo y adoptar medidas proactivas para retrasar o evitar el desarrollo de la enfermedad.

Por este motivo, y con la participación de las personas con Alzheimer se ha desarrollado una campaña que ADI quiere poner el foco en la prevención y el diagnóstico temprano.

What can we do to improve this website?



[Skip](#)

[Next](#)

comprender y responder a los factores de riesgo

que pueden derivar en Alzheimer y otros tipos de demencia.

El Alzheimer afecta a más de 4,5 millones de personas en España, entre quienes la padecen directamente y sus familias.



UN DÍA PARA REFLEXIONAR SOBRE LA DEPENDENCIA DE LAS PERSONAS CON ALZHEIMER:

En demencia en general y dan una serie de circunstancias ser consideradas y sobre

What can we do to improve this website?

[Skip](#)

[Next](#)

- El concepto de autonomía debería ser objeto de atención para las personas con demencia, ya que hasta la fecha no lo son.
- Hay que tener en cuenta que el problema viene de que las valoraciones iniciales se producen en momentos en que la enfermedad está ya evolucionada.



Debería valorarse, reconocerse y otorgarse los beneficios de la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a la Dependencia desde el momento mismo del diagnóstico.

- Igualmente, asociado al diagnóstico, se debería potenciar la valoración de discapacidad de las personas con demencia, otorgándoles los beneficios a los que pudieran tener derecho.
- A la hora de desarrollar las sesiones de valoración, en el caso de demenci, debería establecerse mecanismos específicos estudio no sólo del pa cuidador principal.

What can we do to improve this website?

ALGUNAS CIFRAS:

- Cada tres segundos s

[Skip](#)

[Next](#)

demencia. Uno, dos, tres. Nuevo caso. Siendo el Alzheimer la demencia más común, la frecuencia es de un diagnóstico cada 7 segundos.

- Actualmente, **más de 55 millones de personas tienen demencia** en todo el mundo. Cada año hay casi 10 millones de casos nuevos.



- Se estima que un **24% de los enfermos de Alzheimer viven solos** y, de estos, casi un 40% no tienen ayuda de ningún cuidador. Además, más de 2/3 de los cuidadores son mujeres, en concreto un 67,2%.

- Viniendo a **España**, actualmente hay alrededor de 800.000 personas con EA. Cada año hay unos 40.000 nuevos casos, pero el **30-40%** de los casos totales todavía no tienen diagnóstico.

- El 80% de casos leves están aún sin diagnosticar. Este dato me da mucho miedo, con la importancia que tiene un diagnóstico precoz.

- Continuando en España Neurología calcula que e

What can we do to improve this website?

mundo de US\$ 1,3 billio
cifra imputable a la

[Skip](#)

[Next](#)

cuidadores informales.

- Para terminar, y pongo el dato aparte, de los 55 millones de personas que tienen demencia a día de hoy, se espera que se TRIPIQUE en el año 2050, es decir, 165 millones. Un futuro nada esperanzador.



Como veis, son datos devastadores, datos que dan que pensar. Datos que explican que seamos tantos y tantos en este barco, que como siga creciendo acabará por hundirse. **Un barco en el que los [cuidadores](#) son el soporte esencial, sin los cuales el sistema colapsaría sin remedio.**

Espero que os haya gustado o parecido interesante este artículo, en tal caso no dudéis en compartirlo con otros Titanes que penséis que les puede servir de ayuda, para así poder dar visibilidad a esta enfermedad entre todos y ayudar a más [Gente Titánica](#)

Aunque esta información contrastada, el contenido

What can we do to improve this website?

Fuente: www.somosdisca.es

[Skip](#) [Next](#)

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

El aire contaminado puede aumentar el riesgo de ictus a corto plazo

Eva Salabert

6–8 minutos

Cada año 15 millones de personas sufren un **accidente cerebrovascular**, de los que cinco millones fallecen y otros cinco millones padecen una discapacidad de por vida debido a sus secuelas, según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#). La hipertensión y el tabaquismo son dos de los principales factores de riesgo para sufrir un ictus, junto a enfermedades asociadas al envejecimiento, pero también hay factores ambientales que influyen en su aparición.

Respirar aire contaminado es uno de ellos, pero sus efectos nocivos a corto plazo se han estudiado menos. Ahora, una revisión de 110 estudios observacionales que incluyen **18.035.408 casos de ictus isquémico** –que se produce cuando se bloquea una arteria del cerebro– ha revelado que existe una fuerte conexión entre una **exposición reciente a la contaminación ambiental y la aparición de este accidente cerebrovascular**, y que ciertas sustancias tóxicas presentes en el aire que respiramos también aumentan el riesgo de sufrir este problema de salud.

El metaanálisis ha sido realizado por investigadores de la [Universidad de Jordania](#) en Amman que han estudiado los datos de estos 110 trabajos en los que se habían analizado los

casos de pacientes en Asia (58,8% de los estudios), Europa (24,6%) y América (16,7%), centrándose en los cinco días previos al accidente vascular. Sus hallazgos se han publicado en la revista [Neurology](#).

“Partículas ambientales como el monóxido de carbono, el dióxido de azufre, o el ozono incrementan el riesgo de sufrir un ictus isquémico y de fallecer por el ictus, incluso en una exposición a corto plazo”

“Esta estrecha asociación temporal subraya la importancia de implementar iniciativas globales para desarrollar políticas destinadas a reducir la contaminación del aire. Al hacerlo, se aliviará la carga del accidente cerebrovascular isquémico y sus consecuencias”, han destacado los autores en el artículo.

Sustancias tóxicas presentes en el aire que respiramos

Los investigadores analizaron contaminantes como el dióxido de nitrógeno, el ozono, el monóxido de carbono y el dióxido de azufre, así como distintos tamaños de partículas, entre ellas PM1 –que es la contaminación atmosférica de menos de 1 micra (μm) de diámetro–, así como PM2,5 y PM10. Las PM2,5 o más pequeñas incluyen las partículas inhalables que proceden de las emisiones de los vehículos de motor, la quema de combustibles por actividades industriales, o los incendios forestales, mientras que las PM10 incluyen el polvo procedente de carreteras y obras en construcción.

“Se ha observado que las **partículas más pequeñas, como las de 2,5 micras, se asocian a un mayor riesgo de ictus isquémico** que las partículas más grandes, como las de 10 micrómetros”, [explica en declaraciones a SINC el autor](#)

[principal](#), [Ahmad Toubasi](#), de la Universidad de Jordania.

Respecto a los riesgos asociados a cada compuesto químico para las enfermedades cerebrovasculares, el científico afirma que “algunos son más nocivos que otros”, pero que, en términos generales, el riesgo “oscila entre el 5% por el aumento de una parte por mil millones de ozono y el 28% por el incremento de una parte por mil millones de dióxido de nitrógeno”.

Y añade que los resultados de su análisis mostraron que en el riesgo de sufrir un ictus “las mayores concentraciones de **dióxido de nitrógeno** se asociaron a un aumento del 28%; los **niveles de ozono** se relacionaban con un incremento del 5%; el **monóxido de carbono**, con un 26%, y el **dióxido de azufre**, un 15%”.

Diferentes compuestos químicos y distintos niveles de contaminación del aire también se relacionaron con una incidencia más alta de mortalidad por ictus. Las concentraciones más elevadas de dióxido de nitrógeno incidieron un 33% más en el riesgo de muerte por ictus y el dióxido de azufre, en un 60% más. En lo referente al tamaño de las partículas nocivas presentes en el aire, las que se conectan con las cifras de muertes por ataques cerebrales son, según el análisis, las PM2,5 con un 9%, y las PM10, con un 2%.

Ahmad Toubasi ha explicado a SINC que “la mayoría de los estudios incluidos en nuestro análisis se realizaron en países de renta alta, mientras que los datos disponibles de países de renta baja y media eran limitados”, y que “no se incluyó ningún trabajo de África u Oriente Medio, a pesar de que estas regiones registran altos niveles de contaminación atmosférica y soportan una carga significativa de morbilidad y mortalidad por

ictus”. Esto también pone de manifiesto la urgencia de adoptar medidas para reducir los niveles de contaminación del aire a los que se expone la población.

Francisco Moniche, Jefe de sección de la Unidad de Ictus en el Servicio de Neurología del Hospital Universitario Virgen del Rocío - Instituto de Biomedicina de Sevilla (IBiS) ha reconocido en declaraciones a [SMC España](#) que “el análisis demuestra que diferentes partículas ambientales como el monóxido de carbono (CO), el dióxido de azufre (SO₂), el dióxido de nitrógeno (NO₂) y el ozono (O₃), así como partículas de diferentes tamaños incrementan el riesgo de sufrir un ictus isquémico y la posibilidad de fallecer por el ictus, incluso en una exposición a corto plazo a esta contaminación (menos de 5 días)”.

Según indica este experto, aunque otros estudios ya habían establecido una relación entre la exposición de forma continuada a la contaminación ambiental y un aumento del riesgo de ictus (tanto isquémico como hemorrágico) y enfermedades cardíacas, “hasta el momento no había datos concluyentes acerca de una exposición a corto plazo y la relación con el riesgo de ictus”. Como limitación destaca “que se basa en estudios observacionales, por lo que podrían coexistir otras causas para estos hallazgos como es el nivel socioeconómico, acceso al sistema sanitario, dieta, ejercicio, etcétera”.

Por su parte, **Elena López-Cancio**, miembro del departamento de Neurología, Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) y profesora asociada Ciencias de la Salud Universidad Oviedo, también en declaraciones a SMC España, señala que “sin duda estos resultados son muy relevantes para conseguir establecer políticas que vayan encaminadas a disminuir la contaminación ambiental. En la

última actualización de las [guías de prevención del ictus de la Sociedad Española de Neurología \(2021\)](#) se estableció un apartado específico sobre la polución ambiental, recomendando, a partir de la evidencia existente en el momento, **aplicar políticas de salud pública que permitan disminuir la contaminación atmosférica por su potencial efecto en la [prevención del ictus](#)**".