



## NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

28-09-23 | 23:00 | **Actualizado a las 12:48**

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.

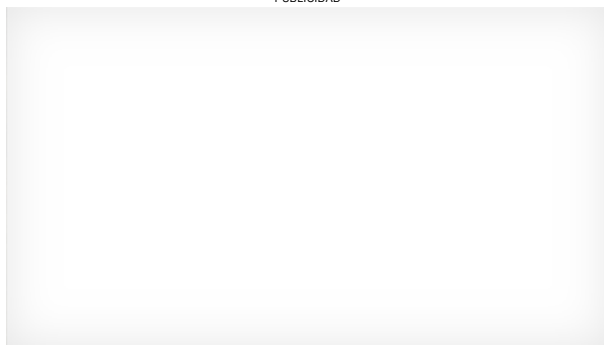
Y si la sangre no llega al cerebro durante varios minutos, las células nerviosas de la zona afectada mueren.

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.

PUBLICIDAD



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 Clinic. **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:

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

- "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



## NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

27·09·23 | 09:28 | Actualizado a las 12:40



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 Clínic](#), destaca que:

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

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

### Estas tres comprobaciones pueden salvar una vida

Aun así, el doctor 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 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 Ibiza

#### TE PUEDE INTERESAR:

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

- "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.

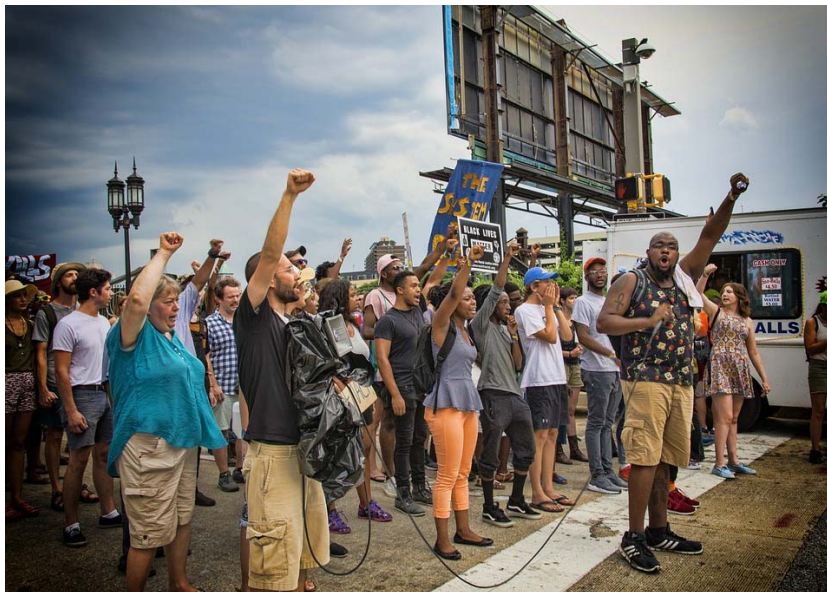
Dado que **el tiempo es un factor crucial en el tratamiento del ictus**, estos conocimientos nos pueden ayudar a prevenir secuelas más graves en caso de vivir esta situación de emergencia.

**TEMAS** [neurología](#) - [Ictus](#) - [Emergencias](#) - [Responde el doctor](#) - [cerebro](#)

SOCIEDAD | 26/09/2023

## Importancia de las campañas de prevención y promoción de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida, según el Gobierno regional.

Por Irene Monteras I.



El director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, ha destacado el compromiso de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en la promoción de hábitos saludables a través de actividades como el "autobús del cerebro". En una visita realizada en Toledo, Hernández resaltó la importancia de esta iniciativa para cuidar y prevenir enfermedades neurológicas.

Acompañado por el vicepresidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, el gerente del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, Juan Antonio Blas Quilez, y el jefe de servicio de Neurología, Carlos Marsal, el director general recorrió el

Castilla-La Mancha Horizonte 2025 es el cambio de paradigma de Sanidad a Salud. En este sentido, la promoción de hábitos saludables como la dieta mediterránea, el ejercicio moderado y el control de la presión arterial, la obesidad, el colesterol y la diabetes son fundamentales para cuidar el cerebro y prevenir enfermedades neurológicas.

El director general afirmó que con hábitos saludables se podrían evitar más de 100,000 casos de discapacidad o fallecimientos por problemas neurológicos al año en España.

Por su parte, el doctor Carlos Marsal, jefe de servicio de Neurología del Hospital de Toledo, explicó que las enfermedades neurológicas son una de las principales causas de muerte y discapacidad, así como la primera causa de discapacidad en adultos jóvenes. Marsal resaltó que algunas de estas enfermedades también generan absentismo laboral y provocan trastornos del desarrollo y el aprendizaje en niños.

El envejecimiento de la población ha hecho que las enfermedades neurológicas se conviertan en una prioridad sanitaria en países desarrollados. El aumento de la esperanza de vida y los avances terapéuticos han propiciado un incremento en la prevalencia de enfermedades como el ictus, el Parkinson o el Alzheimer, convirtiéndolas en un problema de salud pública real.

**También te puede interesar:** [Castilla-La Mancha ha distribuido más de once millones de artículos de protección para los profesionales sanitarios](#)

El doctor Marsal enfatizó la necesidad de potenciar el conocimiento de estas enfermedades a través de la información, formación, sensibilización social y la investigación, prioridades que se destacan durante la Semana del Cerebro.

En el Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, cerca de 6,000 personas acuden cada año por primera vez al servicio de Neurología debido a alguna enfermedad neurológica. Las cefaleas y el deterioro cognitivo son las principales causas de consulta, y se registraron 1,232 ingresos hospitalarios, de los cuales 469 fueron en la unidad de ictus.

El vicepresidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, afirmó que la visita a Toledo forma parte de las actividades que se organizan para concienciar sobre la importancia de prevenir enfermedades neurológicas y su discapacidad durante la Semana del Cerebro.

Durante todo el día, los neurólogos del autobús informativo realizaron pruebas de salud cerebral y desarrollaron diferentes juegos de percepción y lógica, así como pruebas cognitivas y de habilidad espacial, para que adultos y niños pudieran comprobar su agilidad y destreza mental.

El "autobús del cerebro" cuenta con 50 metros cuadrados divididos en tres espacios destinados al diagnóstico, la formación y el entrenamiento y ejercicio cerebral. Dispone de equipos y utensilios de medición para evaluar la salud cerebrovascular y el riesgo cerebrovascular de cada persona. También ofrece información sobre diferentes enfermedades neurológicas y proporciona atención personalizada para resolver dudas. Asimismo, cuenta con juegos y pruebas para que los asistentes puedan comprobar su agilidad y destreza mental.

ANTERIOR

Miguelturra transforma su paisaje nocturno gracias a la inversión de los Fondo...

SIGUIENTE

Deliciosas y creativas recetas para hacer gelatina casera





## HASTA UN 10% DE LA POBLACIÓN ADULTA Y HASTA UN 4% DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES PUEDEN PADECER EL SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

ELOBSERVADOR 27 SEPTIEMBRE, 2023 0



El sábado, 23 de septiembre, es el Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas, un trastorno neurológico -también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom- caracterizado por provocar en los pacientes la necesidad difícilmente controlable de mover las piernas, generalmente debido a una sensación de hormigueo, picazón o ardor que suele aparecer durante el reposo y disminuye con el movimiento. Además, los síntomas aparecen al llegar la tarde-noche, lo que con frecuencia produce problemas de sueño. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que hasta 2 millones de personas podrían padecer el síndrome de la piernas inquietas en España.

"Puesto que los síntomas de esta enfermedad suelen darse principalmente durante el descanso o por la noche, es muy común que los pacientes experimenten dificultades para dormir o relajarse, lo que puede afectar mucho la calidad de vida del paciente", explica la Dra. Celia García Malo, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. "No en vano, el síndrome de las piernas inquietas, además de su impacto en la calidad del sueño, suele estar asociado con ansiedad y depresión, además de que puede tener un significativo impacto en las relaciones sociales y laborales".

Pero, a pesar de que se trata de una patología muy frecuente, que puede afectar hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes, el número de personas diagnosticadas de esta enfermedad es muy bajo. La SEN calcula que, en España, hasta un 90% de las personas que lo padecen podrían estar sin diagnosticar. Y es que, en la gran mayoría de los casos, y sobre todo al inicio de la enfermedad, los síntomas se suelen manifestar de forma muy discreta y esporádica, lo que hace que muchas personas no consulten sus síntomas hasta que la enfermedad ya ha evolucionado. Esto puede llevar a generar retrasos de más de 10 años en el diagnóstico. Parte del problema en el retraso diagnóstico tiene que ver con "normalizar" la aparición de estas molestias y por la dificultad para acceder a un médico especialista que pueda esclarecer el diagnóstico.

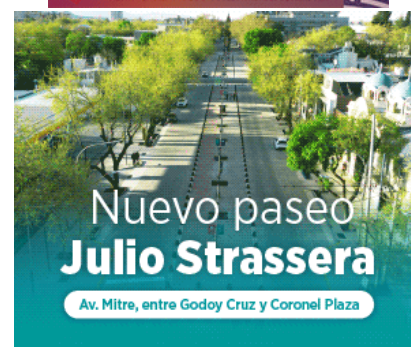
"Sobre todo, son los casos que se inician en la edad pediátrica, cuando la presencia de estas molestias en las extremidades pueden ser achacadas a dolores de crecimiento o a hiperactividad, donde se dan los mayores retrasos en el diagnóstico", comenta la Dra. Celia García Malo. "Y, sin embargo, sabemos que al menos un 25% de los pacientes comienzan a experimentar los síntomas de la enfermedad en la infancia o en la adolescencia". Además, son precisamente los casos que se inician a edades tempranas los que pueden llegar a convertirse en los casos más graves. Hasta un 20% de los pacientes que padecen el síndrome de piernas inquietas padecen esta enfermedad en su forma más grave y, por lo general, se da en las personas cuyos síntomas empezaron antes de los 20 años.

"En todo caso, no se trata de una enfermedad que solo debute en la infancia o en la adolescencia. Ya que, aunque puede iniciarse a cualquier edad, en general, la gran mayoría de las personas comienzan a

SEGUINOS EN FACEBOOK



SPONSORS



experimentar los síntomas a partir de la cuarta década de la vida. Además es más común en mujeres que en hombres”, señala la Dra. Celia García Malo.

Causas del síndrome de piernas inquietas

“Por lo tanto, recomendamos a todas las personas que experimenten molestias en las piernas, sobre todo cuando ocurren con tal frecuencia que dificultan el inicio o el mantenimiento del sueño, consultar con su médico para realizar un correcto diagnóstico, estudiar si existe alguna causa subyacente y tratar de forma adecuada el trastorno. Actualmente, aproximadamente un 25% de los pacientes que acuden a la consulta de Neurología o a una Unidad de Sueño por problemas de insomnio crónico es diagnosticado con el síndrome de piernas inquietas”.

Aunque aún se desconocen las causas que están detrás de esta enfermedad, se la ha relacionado con factores genéticos, deficiencias de hierro y alteraciones en los niveles de dopamina en el cerebro. Pero también puede estar asociada a ciertas enfermedades y condiciones médicas, como la insuficiencia renal, la diabetes, el embarazo, neuropatías, afecciones de la médula espinal o a enfermedades como el Parkinson o la esclerosis múltiple.

“Dependiendo de si se identifica o no algún tipo de causa subyacente, variará el tratamiento. En todo caso, por lo general, el tratamiento se centrará en abordar los síntomas y mejorar la calidad del sueño. Los enfoques terapéuticos pueden incluir cambios en el estilo de vida, como evitar el consumo de cafeína y alcohol, mantener una rutina regular de sueño, hacer ejercicio y aplicar técnicas de relajación. Y en casos más graves o cuando la enfermedad interfiere significativamente con la calidad de vida, existe medicación específica para mejorar los síntomas”, explica la Dra. Celia García Malo.

“En todo caso es importante que se realice un correcto seguimiento de la evolución de la enfermedad y de sus síntomas para tratar de que esta enfermedad no vaya a más. Ya que, cuando la enfermedad evoluciona y los pacientes sufren una forma grave de esta enfermedad, es mucho más difícil dar con una pauta de tratamiento que sea efectiva”.



**TAGS »** Hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes pueden padecer el síndrome de piernas inquietas

**POSTED IN »** Salud



About the author: **EIObservador**

[View all posts by EIObservador](#)

## DEJA UNA RESPUESTA »»

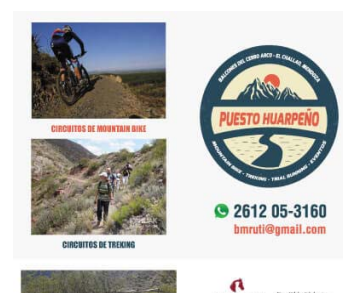
Nombre (required)

Comentario

Email (required)

Website

POST COMMENT



## ¿Sabes cómo mantener tu cerebro sano?



viernes 29 de septiembre de 2023 - [Salud](#)

[AGENCIAS / EL TIEMPO](#)

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

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

Con el fin de concienciar a la población sobre la importancia de **prevenir las enfermedades neurológicas y su discapacidad**, la Sociedad Española de Neurología (SEN) celebrará del **25 al 29 de septiembre la Semana del Cerebro**. Para ello se llevarán a cabo distintas actividades repartidas por distintos lugares de la geografía española.

### Últimas cifras

Lo cierto es que en España, según datos de la SEN, **más de 9 millones de personas (lo que supone un 20 % aproximadamente de la población) convive con alguna enfermedad neurológica.**

Patologías como el ictus, el alzhéimer, otras demencias, el Parkinson o la ELA lideran los rankings de mortalidad y discapacidad.

Otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia o la esclerosis múltiple también contribuyen enormemente a la carga de discapacidad.

“Las enfermedades neurológicas son responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y son las causantes del 19 % de las muertes que se producen cada año en España. Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son enfermedades neurológicas, y ya son las responsables del 44 % de la discapacidad por enfermedad crónica”, **expone el Dr. Jesús Porta-Etessam, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología.**

## Autobús del cerebro

Una de las iniciativas de la Semana del Cerebro es el **autobús del cerebro**.

El autobús de la SEN viaja hoy, 25 de septiembre, a Madrid; mañana, 26 de septiembre a Toledo, el 27 de septiembre a Cáceres, el 28 de septiembre a Zamora y el 29 de septiembre a Logroño. Distintos neurólogos locales atenderán de forma gratuita a todos los ciudadanos que se acerquen. **Recibirán información sobre el estado de su salud cerebral y podrán realizarse pruebas para determinar su salud cerebrovascular y su agilidad mental.**

El vehículo cuenta con 50m<sup>2</sup> divididos en tres espacios destinados al **diagnóstico, a la formación y al entrenamiento y ejercicio del cerebro. Además, dispone de camillas y equipos doppler para medir el funcionamiento cerebrovascular y el estado de las arterias de cada persona.** También cuentan con utensilios de medición que determinan si existe riesgo cerebrovascular.

En el autobús, las personas podrán **obtener información sobre las enfermedades neurológicas y recibir trato personalizado por parte de los doctores allí presentes.** Para los niños y adultos que quieran, habrá juegos de percepción, de lógica, de planificación y educación, así como pruebas cognitivas y de habilidad visuoespacial. Todo ello permite a los asistentes comprobar su agilidad y destreza mental.

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

## Decálogo para mantener un cerebro saludable:

Además de **realizar visitas periódicas al médico y estar alertas ante cualquier alteración que pueda indicar problemas neurológicos, los**

## médicos de la SEN envían un decálogo con recomendaciones para cuidar nuestro cerebro:

1. **Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral:** Algunas de las más recomendadas son la lectura, los juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender nuevos idiomas...
2. **Cuidarse físicamente.** Evitar el sobrepeso realizando actividad física de forma regular. También pueden darse paseos de unos 30 minutos una o dos veces al día.
3. **Evitar sustancias tóxicas** como el alcohol, el tabaco y cualquier tipo de droga.
4. **Controlar otros factores de riesgo cardiovascular.** Entre ellos, cuidar la tensión arterial, la hiperglucemia y la diabetes. Es importante recordar que la hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
5. **Cuidar y potenciar las relaciones sociales y afectivas.** Es muy recomendable evitar la incomunicación y el aislamiento, ya que son posibles factores de deterioro cognitivo en el futuro.
6. **Mantener una dieta equilibrada.** Para ello, evitar el exceso de grasas animales, sal, azúcares. Así como también alimentos procesados y ultraprocesados. Debemos optar por alimentos naturales, potenciar el consumo de frutas y verduras, legumbres.
7. **Es fundamental un buen descanso.** Un sueño de calidad de 8 horas diarias es necesario para el buen funcionamiento de nuestro cerebro.
8. **Moderar el uso de Internet, redes sociales y pantallas digitales.** Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, interrumpe el descanso y complica la conciliación del sueño.
9. **Protege el cerebro contra las posibles agresiones físicas del exterior.** Utiliza el cinturón de seguridad en los vehículos y el casco cuando sea necesario.
10. **Intenta reducir los niveles de estrés mediante una actitud positiva.** El humor y la risa fortalecen nuestro cerebro

[Instalar aplicación de El Tiempo](#)

[Recibe noticias de El Tiempo en Google News](#)

### Noticias del tema

- › 5 mejores alimentos para mantener un cerebro sano, según Harvard

---

## SALUD

› CEREBRO SANO › NOTA ALEATORIA

---

¿Te gustó la nota? comparte

[Facebook](#) [Twitter](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#)

## Un año de esperanzas contra el alzhéimer



viernes 29 de septiembre de 2023 - **Salud**

**AGENCIAS / EL TIEMPO**

*Expertos y pacientes coinciden en que 2023 podría ser un punto de inflexión en la investigación contra la patología; ¿Las razones para las esperanzas contra el alzhéimer? el fármaco **lecanemab**, aprobado ya por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA, en inglés) y el **donanemab**, cuyos buenos datos fueron presentados el pasado mes de julio en la Conferencia Internacional de Alzheimer, en Ámsterdam.*

“El alzhéimer es un problema complejo y probablemente no habrá soluciones simples. Como con otras enfermedades, como el sida, no será un solo medicamento sino que será un cóctel”, vaticina, **en declaraciones a EFE, el secretario del grupo de estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Pascual Sánchez.**

### La enfermedad de las placas

La enfermedad, de la que **cada 21 de septiembre se conmemora el día mundial**, se caracteriza por la acumulación en el cerebro de dos tipos de proteínas: una de ellas es la **beta-Amiloide**, que se pliega mal y se acumula fuera de las células, formando una especie de placas; y la otra es la **tau**, que también se pliega mal y se almacena formando unas

estructuras denominadas **ovillos neurofibrilares** dentro de las neuronas.

Para diagnosticar la enfermedad de Alzheimer el cerebro tiene que sufrir estas dos lesiones.

“Lo que llamamos demencia tipo alzhéimer es cuando acompañado de estas lesiones, el cerebro, por así decirlo, claudica y empieza a haber muerte neuronal, atrofia y eso se expresa con los síntomas cognitivos que conocemos en la enfermedad. Lo más precoz son los problemas de memoria”, señala Sánchez, quien además es director científico de la Fundación Cien, -Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas del Instituto de Salud Carlos III-.

En la actualidad hay tratamientos sintomáticos, que no cambian el curso de la enfermedad pero favorecen que las personas “de alguna manera puedan tener un mejor rendimiento cognitivo”.

Por eso, los expertos están deseando tener herramientas que consigan cambiar el avance de las lesiones y tener esperanzas contra el alzhéimer.

## ¿Qué hacen los nuevos fármacos?

Este año han entrado en escena, primero el lecanemab, aprobado ya en Estados Unidos -en Europa aún no-. Un fármaco que ralentiza los efectos de la enfermedad neurodegenerativa. En el último estudio, realizado a 1.800 pacientes, demostró una “reducción significativa” del deterioro cognitivo, según la FDA.

Y el segundo, también prometedor, es el donanemab, con unos resultados “robustos”, indica Sánchez.

“Lo que hacen es quitar el Amiloide, esa proteína que se acumula en el cerebro. Son anticuerpos monoclonales, que se pegan a esa proteína. Primero tienen que pasar la barrera hematoencefálica -el cerebro está aislado de la sangre- y muy poquito de ese fármaco pasa y se une a las placas de Amiloide y activan el sistema inmune para eliminarlas”, explica el experto de la SEN.

Ambos muestran, con resultados a 18 meses, que retrasan el deterioro cognitivo comparado con los pacientes que no lo han probado.

Resultados positivos que tendrán que demostrarse más allá de los 18 meses de administración pero parece que sí cambian el curso de la enfermedad en fases tempranas. “Esto es lo que andábamos buscando después de más de 20 años sin resultados positivos, de fracasos en los ensayos clínicos”, señala Sánchez.

**No es que estos fármacos sean la solución “ni mucho menos”.** Los resultados “son modestos pero robustos”, lo que hace tener esperanzas contra el alzhéimer porque con ellos se ha roto una barrera que hace ver que hay posibilidad de cambiar la biología de la enfermedad. Un camino, añade el experto, que ya se ha recorrido antes en otras enfermedades como el cáncer.

## Efectos secundarios

Estas terapias no están exentas de efectos secundarios. Según explica el experto de la SEN, en los ensayos se ha visto que un porcentaje de pacientes padecen una inflamación en el cerebro, pero la mayoría son síntomas leves.

Alrededor de un 2 % sí ha tenido síntomas más serios, pero son pacientes que tienen un "background genético" determinado, de ahí que se haya planteado si supone mucho riesgo administrárselo o no a determinados pacientes con ese genotipo.

"Todos los fármacos tienen efectos adversos y esto al final depende de las agencias reguladoras, de que hagan un balance en el riesgo-beneficio", añade el neurólogo.

## "Un puntito de inflexión" y esperanzas para los pacientes con alzhéimer

Para **la Confederación Española de Alzheimer (Ceafa)** que la FDA haya aprobado un fármaco, que éste pueda llegar a Europa y que se haya presentado otro con buenos resultados es "un puntito de inflexión y de esperanza".

"Aunque no va a poder llegar a todos los pacientes, sí va a poder hacerlo a un porcentaje de los que estén diagnosticados precozmente. Eso es, después de 20 años sin nada, un poquito de luz", asegura, **en declaraciones a EFE, la presidenta de Ceafa, Mariló Almagro.**

Almagro celebra que se haya desarrollado mucha investigación porque permite tener más esperanzas para una posible cura del alzhéimer.

También que España sea uno de los países que más investiga en este sentido, de hecho, según el informe "España en el mapa mundial de la producción científica en demencias y alzhéimer", impulsado por la Fundación Pascual Maragall, el país ocupa el sexto lugar.

Sin embargo, la presidenta de Ceafa lamenta "la precariedad con la que trabajan los investigadores españoles y que no se les dote económicamente de forma adecuada".

## Terapias no farmacológicas

Almagro también incide en la importancia de las terapias no farmacológicas para ayudar a los pacientes tales como la rehabilitación cognitiva, funcional, la fisioterapia y, entre otros, también la asistida con animales. Todas ellas adaptadas a cada nivel de capacidad que tenga el paciente.

Ceafa ha solicitado al Ministerio de Sanidad que incluya este tipo de terapias en la Cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud, pero, de momento, el Ministerio les ha pedido evidencias científicas.

"En Sanidad nos han dicho que en España esas terapias no están validadas. Por eso desde Ceafa lo estamos haciendo con el centro de



referencia estatal de alzhéimer y con la Universidad de Salamanca para que, con un método científico, podamos volver al Ministerio y que las validen”, explica Almagro.

[Instalar aplicación de El Tiempo](#)

[Recibe noticias de El Tiempo en Google News](#)

## Noticias del tema

- › ¿Qué produce el Alzheimer?: Síntomas tempranos y señales de alerta a los que debes estar atento
- › Ejercicio, lectura y buena alimentación retrasan el alzheimer
- › Esta variante genética protegió del alzhéimer durante 30 años
- › Alzheimer será más frecuente por envejecimiento de población
- › Alzhéimer precoz, enfermedad poco frecuente antes de los 65 años

---

# SALUD

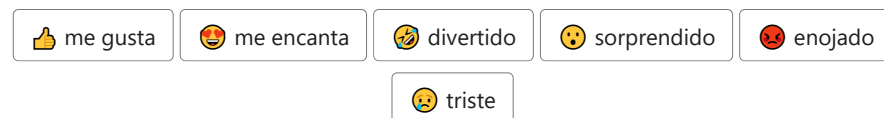
› [ALZHÉIMER](#) › [NOTA ALEATORIA](#)

¿Te gustó la nota? comparte

[Facebook](#) [Twitter](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#)

Síguenos en [Google News](#)

Reacciones





## NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

28-09-23 | 23:00 | Actualizado a las 12:49



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 Clínic](#), destaca que:

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

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

### Estas tres comprobaciones pueden salvar una vida

Aun así, el doctor 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.

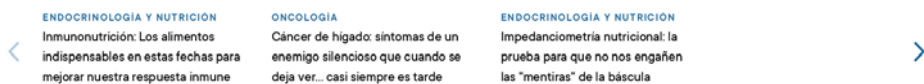
Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urrea recomienda fijarse en:** "si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido."

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

# 'Veroño' con jazz, fotografía y un súper nuevo en Cáceres

Cacerescaparate. · Repaso a la actualidad social y cultural de la semana en la ciudad



Ver 7 fotos

El grupo Patax actuó en el Gran Teatro de Cáceres, en el marco del festival de jazz. JORGE REY



**Cristina Núñez**  
Cáceres

Seguir

Sábado, 30 de septiembre 2023, 07:49 | Actualizado 16:34h.

Comenta



Este contenido es exclusivo para suscriptores

Una suscripción  
**muchas + ventajas**

**Anual**

Por solo 35€ + tarjeta regalo  
20€ del Corte Inglés

79,50€ **35€**/Anual

A partir del 2º año, 79,50€/año

**Mensual**

Prueba un mes gratis  
**Primer mes**

8,95€ **0€**/Mensual

A partir del 2º mes 8,95€/mes.

Renovación automática | Cancela cuando quieras



NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

28-09-23 | 23:00 | Actualizado a las 12:47



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 de deterioro cognitivo en la población adulta.

RELACIONADAS

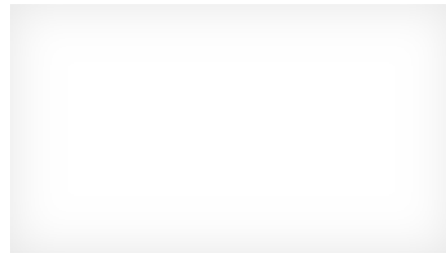
¿El estreñimiento podría ser una señal de alerta para una futura enfermedad de Parkinson?

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.

PUBLICIDAD



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 Clínic](#), destaca que:

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

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

### Estas tres comprobaciones pueden salvar una vida

Aun así, el doctor 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.

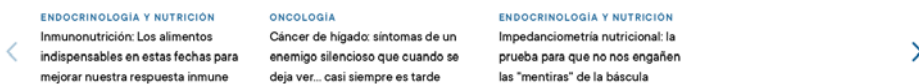
Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urra recomienda fijarse en:** "si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido."

Si tenemos claras estas tres comprobaciones ganamos mucho tiempo.

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

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

#### TE PUEDE INTERESAR:



- "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





## NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

28-09-23 | 23:00 | Actualizado a las 12:47



Tres comprobaciones claves para detectar un ictus.

PUBLICIDAD

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

**RELACIONADAS**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Estas tres comprobaciones pueden salvar una vida

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

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

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

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

### 2 - Pedir que levante los brazos.

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

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

### 3 - Pedirle que hable.

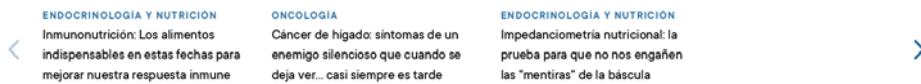
Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urra recomienda fijarse en:** "si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido."

Si tenemos claras estas tres comprobaciones ganamos mucho tiempo.

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

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

#### TE PUEDE INTERESAR:



- "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



## NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

28-09-23 | 22:00 | Actualizado a las 11:47



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 Clínic](#), destaca que:

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

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

### Estas tres comprobaciones pueden salvar una vida

Aun así, el doctor 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 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 LA PROVINCIA

#### TE PUEDE INTERESAR:

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

- "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



NEUROLOGÍA

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

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



Rebeca Gil

28·09·23 | 23:00 | Actualizado a las 12:47



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.

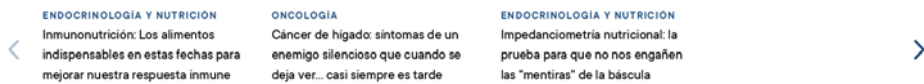
Por último, es importante pedirle a la persona que hable. Una vez lo haga, en lo que el **doctor Urra recomienda fijarse en:** "si ese habla está mal articulada, no consigue hablar o dice palabras sin sentido."

Si tenemos claras estas tres comprobaciones ganamos mucho tiempo.

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

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

#### TE PUEDE INTERESAR:



- "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

[superdeporte.es](https://www.superdeporte.es)

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

*Rebeca Gil*

6–8 minutos

---

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

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

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

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

*Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con ictus* Dr. C Grefkes, Uniklinik Köln

## La velocidad de reacción en un ictus es fundamental

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

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

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

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

## **Estas tres comprobaciones pueden salvar una vida**

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

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

1 - Pedir a la persona que sonría.

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

## 2 - Pedir que levante los brazos.

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

*Ante un ictus el tiempo es un factor fundamental* Imagen de Dirk Van Elslande en Pixabay

## 3 - Pedirle que hable.

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

Si tenemos claras estas tres comprobaciones ganamos mucho tiempo.

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

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

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

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

emergencia.