

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

Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco

Newsroom Infobae

3-4 minutos

Madrid, 21 abr (EFE).- La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el

infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- El género: en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- Haber sufrido un ictus con anterioridad.
- Hipertensión arterial.
- Padecer enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio.
- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.
- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.

- Pérdida brusca del equilibrio.
- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

EFE

ase/rf



Hay algunos factores de riesgo que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable

BBC Sign in

Home News Sport Business Innovation Culture Travel ... Search BBC

NEWS



Pope Francis's life in pictures

Defining images of the first Latin American to lead the Catholic Church

La prensa en todo el mundo hizo grandes despliegues informativos tras la muerte del papa Francisco. Foto: Captura TV 

La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD

SPHERICATM PLUS**GEOX****Spherica™ Plus: rápidas de calzar****Geox** - Patrocinado**Descubrir más**

A causa del ictus, **el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible**, según informó el Vaticano en su parte de defunción. [\[X\]](#)

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicro, por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

a

3. partir

Factores

de los

riesgo

años.

Hay-

algunos

factores:

que en

no general,

se el

pueden

prevenir,

pero produce

otras más

sí, entre

con los

hábitos

de que

vida entre

saludable.

mujeres,

- aunque

Edad:

el mortalidad

riesgo

de mayor

padecer

un ictus.

ictus

creídas

de sufrido

forman

importante

|X|

conniveles

anteriordad.

- de

Hipertensión

arterial.

- sangre.

Padecer

enfermedades

cardiaca

com~~de~~

ang~~for~~ma

de **regular**

pechayendo

o de

infarto

de vida

miosadictaria.

4. Obesidad

Prevención

sobrepeso.

- -

|X|

No Estrés

fumar,

ni ansiedad.

beber

alcohol.

- **también:**

Con **Par**

el **Francisco:**

cole~~cto~~ **Gloria**

y **Estefan,**

por **Whoopie**

tant**Goldberg,**

los **Stallone,**

Balvin
lamentan
su
muerte
son

5. los
Lassíntomas
señales
de un
alarma:

Acudir
cuanto
antestenso
a de
un cabeza.
centro
medición
es afectada
fundamental
conuno
el o

fin los
de dos
recibijos.
un -
trata**Dificultad**
cuando
antea
quehora
mejor
el hablar
pronóstico
y entender.
disminuya

|X|

Pérdida
brusca **recuperar**
del **la**
equilibrio **reperfusión**
- **vascular**,
Pérdida mediante
de trombolisis
fuerza
en trombectomía,
mariyos,
brazos
y algunas
piercaciones
generalmente
de recurre
un a
ladda
del cirugía.
cuerpo.

7.

6. Rehabilitación

Tratamiento

|X|

Entre
Según
el 40
tipo%
de y
ictus⁶⁰
isquémico
o %
hemorrágico,
se los
valoran
tratamientos
encaminados

a **por**
un **escrito**
ictu **de**
quedan
conAgencia
algúe.
tipo
de [Lea
seca **habién**:

Rec **Papa**
rehab **Francisco**:
es **así**
impres **expresaba**
par **su**
la **cariño**
recuperación.

Santa
Ag **Rosa**
Efe **de**
todo **bima**
los **y**
dere **chos**
son **Señor**
reservados.

Est **los**
pro **Mi** **hijos**]
todo
tip **Más**
de en
rep **Antidio** **ación**
sin
la
autorización
previa
y

|X|



EN (/EN-
VIVOVIVO/)

[Inicio \(<https://noticiassin.com>\)](https://noticiassin.com) >

[Salud \(<https://noticiassin.com/seccion/salud/>\)](https://noticiassin.com/seccion/salud/) >

Lo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Francisco

Lo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Francisco

SALUD

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.



Noticias SIN(<https://noticiassin.com/author/noticias-sin>)

21 abril, 2025 - 4:37 PM

7 minutos de lectura



WhatsApp Channel(<https://whatsapp.com/channel/0029VaD0fhi3GJOt1iG5NM0T>)



A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible / Foto fuente externa

ESCUCHAR EL ARTÍCULO

Comparte:

([https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029/&text=Lo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Francisco](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029/&text=Lo%20que%20debes%20saber%20sobre%20el%20ictus%20cerebral,%20la%20cause%20de%20muerte%20del%20papa%20Francisco))

([https://twitter.com/intent/tweet?url=https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029&text=Lo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Francisco&via=sin24horas&=sin24horas](https://twitter.com/intent/tweet?url=https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029&text=Lo%20que%20debes%20saber%20sobre%20el%20ictus%20cerebral,%20la%20cause%20de%20muerte%20del%20papa%20Francisco&via=sin24horas&=sin24horas))

([https://api.whatsapp.com/send?text=Lo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Francisco https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029/](https://api.whatsapp.com/send?text=Lo%20que%20debes%20saber%20sobre%20el%20ictus%20cerebral,%20la%20cause%20de%20muerte%20del%20papa%20Francisco%20https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029/))

([https://t.me/share/url?url=https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029&text=Lo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Francisco](https://t.me/share/url?url=https://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029&text=Lo%20que%20debes%20saber%20sobre%20el%20ictus%20cerebral,%20la%20cause%20de%20muerte%20del%20papa%20Francisco))

([mailto:?subject=Lo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Francisco&body=Lee esta nota de Noticias SINLo que debes saber sobre el ictus cerebral, la causa de muerte del papa Franciscohttps://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029/](mailto:?subject=Lo%20que%20debes%20saber%20sobre%20el%20ictus%20cerebral,%20la%20cause%20de%20muerte%20del%20papa%20Francisco&body=Lee%20esta%20nota%20de%20Noticias%20SINLo%20que%20debes%20saber%20sobre%20el%20ictus%20cerebral,%20la%20cause%20de%20muerte%20del%20papa%20Franciscohttps://noticiassin.com/lo-que-debes-saber-sobre-el-ictus-cerebral-la-cause-de-muerte-del-papa-francisco-1822029/))

Madrid.- La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.



A causa del ictus, **el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible**, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, **donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana** por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

¿Qué es el ictus?

El ictus **es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro**, según la Sociedad Española de Neurología.



Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto **por una disminución importante del flujo sanguíneo** que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un **ictus isquémico**: Son los **más frecuentes (hasta el 85% de los casos)** y su consecuencia final **es el infarto cerebral**, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la **falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre**.

En el segundo caso es un **ictus hemorrágico**: menos frecuente, pero **su mortalidad es considerablemente mayor**.

Factores de riesgo

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- **Edad:** el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante **a partir de los 60 años**.
- **El género:** en general el ictus **se produce más entre los hombres que entre las mujeres**, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- **Haber sufrido un ictus** con anterioridad.
- **Hipertensión arterial.**

- **Padecer enfermedades cardíacas**, como angina de pecho o infarto de miocardio.

Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

Las señales de alarma

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de **recibir un tratamiento cuanto antes** que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.
- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.
- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, **se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular**, mediante **trombolisis o trombectomía**, y en algunas ocasiones **se recurre a la cirugía**.

Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.



Color Visión.

Noticias SIN (<https://noticiassin.com/author/noticias-sin>)

Grupo SIN, es una empresa dedicada a la producción y transmisión de programas de información y opinión a través de televisión abierta a nivel nacional por el canal 9 de

TE PUEDE INTERESAR

Bergoblio dejó un récord de “primeras veces”

[\(https://noticiassin.com/bergoblio-dejo-un-record-de-primeras-veces-1822245/\)](https://noticiassin.com/bergoblio-dejo-un-record-de-primeras-veces-1822245/)

Esta es la conmovedora carta que le envió el papa Francisco al cardenal López Rodríguez

[\(https://noticiassin.com/esta-es-la-conmovedora-carta-que-le-envio-el-papa-francisco-al-cardenal-lopez-rodriguez-1822221/\)](https://noticiassin.com/esta-es-la-conmovedora-carta-que-le-envio-el-papa-francisco-al-cardenal-lopez-rodriguez-1822221/)

Católicos dominicanos destacan bondades del pontífice

[\(https://noticiassin.com/catolicos-dominicanos-destacan-bondades-del-pontifice-1822134/\)](https://noticiassin.com/catolicos-dominicanos-destacan-bondades-del-pontifice-1822134/)

¿Qué es un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco?

El Vaticano confirmó la muerte del papa Francisco a los 88 años, quien falleció este lunes, 21 de abril a los 88 años.

POR AGENCIA EFE 15:27, ABR 21 2025

COMPARTIR: [f](#) [t](#) [r](#) [s](#) [m](#)



EL PAPA FRANCISCO AL TÉRMINO DE LA MISA DEL DOMINGO DE RAMOS. /
FOTO: FOTO EFE

La muerte del **papa Francisco** ha sido un accidente cerebrovascular de alta incidencia producido por un trastorno brusco de la sangre que altera la función de una región del cerebro, según la **Sociedad Neurología**.

En su parte de defunción, el pontífice sufrió un **coma** y un **paro circulatorio irreversible**, según informó su parte de defunción.

Sobrevino este lunes en su residencia del Vaticano, donde se recuperaba de una neumonía aguda por una neumonía bacteriana por la que estuvo ingresado en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

2. Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo:

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- El género: en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- Haber sufrido un ictus con anterioridad.
- Hipertensión arterial.
- Padecer enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.
- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.

- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

7.- Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.



Guatemala decreta tres días de duelo nacional por muerte del Papa

Vía EFE

ETIQUETAS: [salud](#) [papa francisco](#) [factores de riesgo](#)
[accidente cerebrovascular](#) [ictus](#) [salud cerebral](#) [tratamiento ictus](#)

Artículos Relacionados



CORREO DEL SUR RADIO

¿Qué es un ictus cerebral? Las claves de la causa de la muerte del papa Francisco

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción



El papa Francisco falleció este lunes a los 88 años. Foto: EFE

MADRID/EFE

Mundo / 21/04/2025 20:00

La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente

cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

2. Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- El género: en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- Haber sufrido un ictus con anterioridad.

- Hipertensión arterial.
- Padecer enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.
- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.
- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

7.- Rehabilitación

Entre un 40% y un 60% de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

ETIQUETAS:

PAPA FRANCISCO ICTUS

COMPARTIR:

TAMBIÉN LE PUEDE INTERESAR



MUNDO

Declaran duelo por la muerte del papa Francisco en varios países latinoamericanos

EFE Y CORREO DEL SUR 21/04/2025 23:35



SOCIEDAD

El cardenal Toribio Porco Ticona ratifica su intención de participar del cónclave

LA PAZ/ERBOL 21/04/2025 23:16



MUNDO

Rumbo al cónclave: Conoce a los posibles candidatos para ser el nuevo Papa

SUCRE/CORREO DEL SUR DIGITAL 21/04/2025 21:45

LO MÁS LEIDO

HOY

SEMANA

SOCIEDAD

1 Bloquean en la carretera Sucre-Potosí, a la altura de Betanzos

MUNDO

2 Murió el papa Francisco

FLASH

Estas son las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco



AL MINUTO

Da clic 10:51 PM
La soledad no es una consecuencia inevitable de la edad

Da clic 10:24 PM
América lamenta la muerte del primer papa del continente y destaca su legado de humanidad

Da clic 10:20 PM
Lluvias generan afectaciones e inundaciones en municipios del Valle de México

Da clic 10:00 PM

Incumplen 6 candidatos con registro en 'Conoceles': IEPCT 🔊

→ TODAS LAS NOTAS AL MINUTO

{*} SONDEO

[Participa en el sondeo](#)

21 abr 2025

¿Considera usted que la muerte del papa Francisco abra la posibilidad de que lo suceda un papa de color?

[¡PARTICIPA!](#)

Lunes 21 Abril 2025 3:42 PM

Redactor : Alejandra López Lizalde

La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

A causa del ictus, **el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible**, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

2. Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo:

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- - Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- - El género: en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- - Haber sufrido un ictus con anterioridad.
- - Hipertensión arterial.
- - Padecer enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- - No fumar, ni beber alcohol.
- - Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- - Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- - Obesidad y sobrepeso.
- - Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

- - Dolor intenso de cabeza.
- - Visión afectada en uno o los dos ojos.
- - Dificultad a la hora de hablar y entender.
- - Pérdida brusca del equilibrio.
- - Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

7.- Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

Fuente:EFE/All/Foto: Freepik

TAGS: Estas, claves, ictus, cerebral,sufrido,papa, Francisco

TE PUEDE INTERESAR

[Foto imagen recomendada](#) Traslado de la jirafa Benito, un triunfo para los animalistas en México

[Foto imagen recomendada](#) ¿Febrero tendrá puente? Estos días no habrá clases

[Foto imagen recomendada](#) América acude en ayuda de Ecuador tras una jornada violenta que dejó 8 muertos

[Foto imagen](#) Más de 24 millones de estudiantes de

PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR



SALUD Y BIENESTAR

Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco



Ictus cerebral fue la causa de la muerte del papa Francisco

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano.

[Agencia EFE](#)

Fecha publicación: 21/04/2025 - 16:28

► ESCUCHA ESTA NOTA

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

2. Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo:

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- El género: en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- Haber sufrido un ictus con anterioridad.
- Hipertensión arterial.
- Padece enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.
- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

7.- Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

**MUNDO**

Lun, 21/04/2025 - 15:12

El papa Francisco falleció a causa de un ictus cerebral. Francisco murió tras más de dos meses sufriendo unos problemas respiratorios graves.



Recomendado para ti



Salud

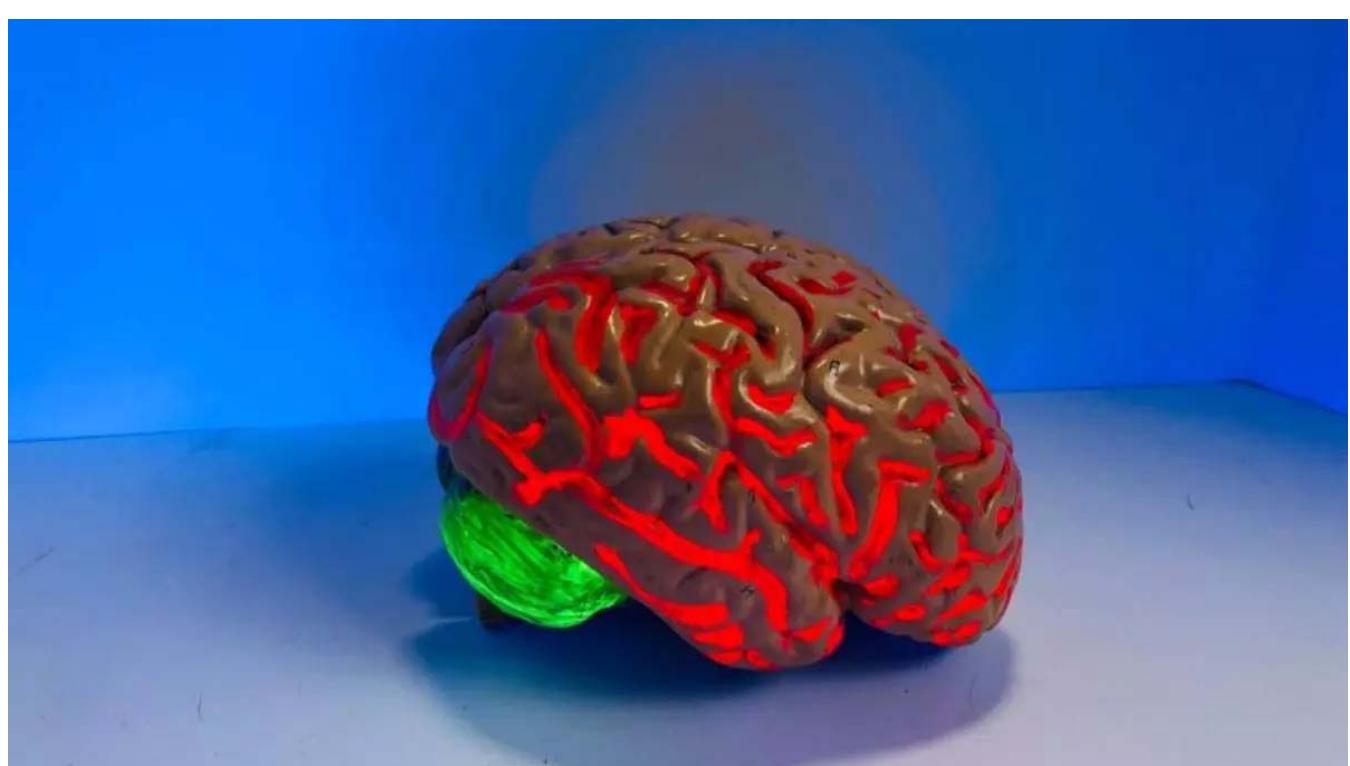
Alimentación Ciencia Dietas Educación Enfermedades Medio ambiente Ser Feliz Tiempo



Patologías

Ictus: síntomas del accidente cerebrovascular que ha causado la muerte del papa Francisco

[DIRECTO | Última hora de la muerte del papa Francisco, el funeral y los candidatos a sucederle](#)



¿Compensan las células cerebrales los daños causados por un ictus?

PUBLICIDAD

Lola Gutiérrez

22 ABR 2025 10:30 - Actualizada: 22 ABR 2025 10:30



El **ictus** es una de las principales causas de muerte en el mundo. Según un estudio publicado por 'The Lancet' solo en 2016 se produjeron 13,7 millones de ictus nuevos en el planeta y se registraron 5,5 millones de fallecimientos causados por esta enfermedad, lo que la convierte en la segunda causa de muerte en los países desarrollados y la primera en

el caso de las mujeres.

PUBLICIDAD



Casos de ictus en España

En España, según los datos de la asociación [Freno al ictus](#), esta afección cerebrovascular **ataca cada año a 120.000 personas**, a las que provoca la **muerte o discapacidad grave** en aproximadamente la mitad de los casos.



El ictus, un gran desconocido

Uno de los temas que más preocupan a los expertos es el gran desconocimiento público que existe de esta afección, un problema que afecta al diagnóstico del paciente, pues en el

caso de los ictus **cada segundo es fundamental** si queremos evitar que el cerebro sufra **daños graves e irreversibles**.

"Un ictus es una enfermedad ocasionada por un trastorno brusco de la circulación cerebral y que compromete la llegada de oxígeno y glucosa a una región del cerebro, causando la pérdida de su función", explica la **neuróloga María Alonso de Leciñana**. "El cerebro no tiene reservas energéticas, es directamente dependiente del aporte de oxígeno y glucosa.



PUBLICIDAD

Síntomas del ictus

A pesar de este dato, una encuesta elaborada por la SEN y Freno al Ictus revela que hasta el 61% de los pacientes o cuidadores de pacientes que habían sufrido ictus reconocían que antes de la enfermedad tenían un **conocimiento bajo o muy bajo de lo que es**, una desinformación que en un 28 % de los encuestados se mantenía tras haber sufrido la

dolencia.

"Esto tenemos que mejorarla", sentencia **Leciñana**, "no puede ser que dos tercios de la población desconozcan qué es un ictus, porque eso quiere decir que **la gente no reconoce los síntomas de alarma**".

PUBLICIDAD



Pero ¿cuáles son estos síntomas? Tal y como explica a Efe la doctora Leciñana, los signos de alarma de un ictus son la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, la pérdida de la capacidad para hablar o entender el lenguaje, la pérdida de visión de un ojo o de un campo visual y un dolor de cabeza muy brusco e intenso.

"Estos síntomas obligan a buscar atención urgente", apunta, y agrega que la mejor forma de conseguirlo es "llamando al 112". "No hay que ir al hospital, te tienen que llevar los servicios de emergencias", afirma, algo en lo que coincide el doctor **Riera López**, Responsable de la Comisión de Ictus del Summa 112.

La importancia de llamar al 112

El primero de estos eslabones es la llamada al 112 tras los primeros síntomas, y es el que sostiene el resto del proceso, pues en el momento en el que se cita alguno de los signos del infarto cerebral la llamada pasa a dos personas: a la mesa de transporte sanitario, que envía un recurso sanitario al domicilio del paciente, y al médico, que se encargará de recoger toda la información del sospechoso de tener un ictus.



de la [alzheimer](#).

Factores de riesgo para sufrir un ictus

A pesar de su gravedad, existen una serie de factores de riesgo que se pueden controlar para prevenir los ictus. El consumo de alcohol y tabaco, el alto nivel de colesterol en sangre, la obesidad y el sedentarismo son, entre otros, algunas de las causas que nos hacen más propensos a sufrir un infarto cerebral, pero pueden combatirse mediante un estilo de vida saludable, informa Efe.

A su vez, la edad aumenta la probabilidad de sufrir un infarto cerebral, siendo el principal factor de riesgo no alterable. "El ictus va aumentando cada vez que tenemos más años", señala Leciñana, que declara que en una sociedad en la que haya más personas ancianas la prevalencia de la enfermedad, y el número absoluto de casos anuales, va a ser mayor.

Aumento del 34% en 5 años

En este sentido, está previsto que **para 2035** se experimente un **aumento del 34%** en la incidencia de **ictus en Europa**. En el caso de España, se espera que aumenten un 35% los casos incidentes, un 31% la prevalencia y un 39% las muertes.

"Tenemos todavía mucho por hacer", sentencia Leciñana, agregando que la mortalidad está disminuyendo gracias a tratamientos como la trombolisis intravenosa, la trombectomía mecánica y la implantación de las unidades de ictus.

Home > Salud > Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa...

Salud

Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco

By: Hola News April 21, 2025

15

Madrid, 21 abr (EFE).- La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

2. Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un **ictus isquémico**: Son los más frecuentes

(hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un **ictus hemorrágico**: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo:

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- **Edad:** el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- El **género:** en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- Haber sufrido un **ictus con anterioridad**.
- **Hipertensión arterial.**
- Padecer **enfermedades cardíacas**, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.

- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.
- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

7.- Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

MARTES 22 DE ABRIL DE 2025

Mundo: 2025/04/21 04:04pm

Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

[- Jorge Bergoglio, un 'pata dura' fanático del fútbol y de San Lorenzo que llegó a ser el papa Francisco](#)

Redacción/Efe [✉](#) [𝕏](#)

[f](#) [𝕏](#) [💬](#) [✉](#)



Una persona sostiene una fotografía del papa Francisco durante una misa tras la muerte del pontífice este lunes, en la Catedral de la Ciudad de México (México). EFE/
Mario Guzmán

[Papa Francisco](#) [ictus cerebral](#) [Salud](#)



PUBLICIDAD



TISSOT - Patrocinado

Precisión solar[Más información](#)

TISSOT - Patrocinado

Una energía imparable[Más información](#)

TISSOT

La e
deti[Más i](#)

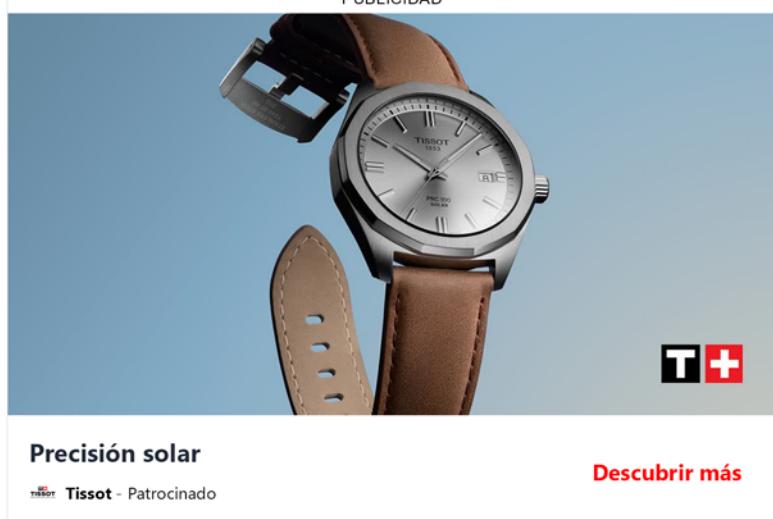
A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD

**2. Tipos de ictus**

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

PUBLICIDAD





En el primer caso se trata de un ictus isquémico: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un ictus hemorrágico: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo:

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- Edad: el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.
- El género: en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.
- Haber sufrido un ictus con anterioridad.
- Hipertensión arterial.
- Padecer enfermedades cardíacas, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.
- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.
- Hacer ejercicio de forma regular y viviendo de la vida sedentaria.
- Obesidad y sobrepeso.
- Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.
- Visión afectada en uno o los dos ojos.
- Dificultad a la hora de hablar y entender.
- Pérdida brusca del equilibrio.
- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

7.- Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.



martes, 22 abril 2025 12:53:09

Síguenos



Inicio

> [Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco](#)

SUCESOS

Las claves de un ictus cerebral como el sufrido por el papa Francisco

 Sistema Automático La Tercera Voz  Abr 21, 2025  0





Foto: Luis ROBAYO / AFP

La causa de la muerte del papa Francisco ha sido un ictus, un accidente cerebrovascular de alta incidencia y prevalencia producido por un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

A causa del ictus, el pontífice sufrió un coma y un fallo cardiocirculatorio irreversible, según informó el Vaticano en su parte de defunción.

La muerte le sobrevino este lunes en su residencia de Santa Marta del Vaticano, donde se recuperaba de una infección respiratoria aguda por una neumonía bilateral polimicrobiana por la que estuvo ingresado 38 días en el Hospital Gemelli de Roma.

1. ¿Qué es el ictus?

El ictus es un accidente cerebrovascular, un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro, según la Sociedad Española de Neurología.

2. Tipos de ictus

El ictus puede producirse tanto por una disminución importante del flujo sanguíneo que recibe una parte del cerebro como por la hemorragia originada por la rotura de un vaso cerebral.

En el primer caso se trata de un **ictus isquémico**: Son los más frecuentes (hasta el 85% de los casos) y su consecuencia final es el infarto cerebral, situación irreversible que lleva a la muerte a las células cerebrales afectadas por la falta de aporte de oxígeno y nutrientes transportados por la sangre.

En el segundo caso es un **ictus hemorrágico**: menos frecuente, pero su mortalidad es considerablemente mayor.

3. Factores de riesgo:

Hay algunos factores que no se pueden prevenir, pero otros sí, con hábitos de vida saludable.

- **Edad:** el riesgo de padecer un ictus crece de forma importante a partir de los 60 años.

- El **género:** en general el ictus se produce más entre los hombres que entre las mujeres, aunque la mortalidad es mayor en ellas.

- Haber sufrido un **ictus con anterioridad.**

- **Hipertensión arterial.**

- Padecer **enfermedades cardíacas**, como angina de pecho o infarto de miocardio.

4. Prevención

- No fumar, ni beber alcohol.

- Controlar el colesterol y por tanto los niveles elevados de grasas en sangre.

- Hacer ejercicio de forma regular huyendo de la vida sedentaria.



- Obesidad y sobrepeso.

- Estrés y ansiedad.

5. Las señales de alarma

Acudir cuanto antes a un centro médico es fundamental con el fin de recibir un tratamiento cuanto antes que mejore el pronóstico y disminuya las secuelas. Estos son los síntomas de un ictus:

- Dolor intenso de cabeza.

- Visión afectada en uno o los dos ojos.

- Dificultad a la hora de hablar y entender.

- Pérdida brusca del equilibrio.

- Pérdida de fuerza en manos, brazos y piernas, generalmente de un lado del cuerpo.

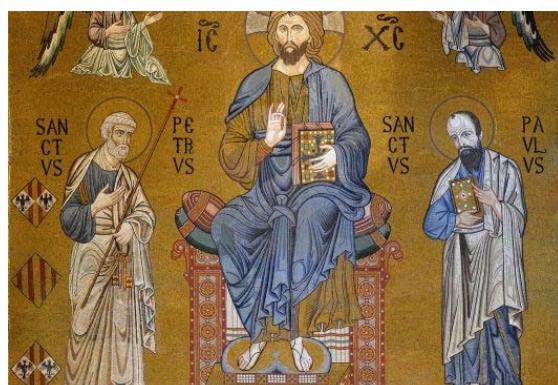
6. Tratamiento

Según el tipo de ictus, isquémico o hemorrágico, se valoran tratamientos encaminados a recuperar la reperfusión vascular, mediante trombolisis o trombectomía, y en algunas ocasiones se recurre a la cirugía.

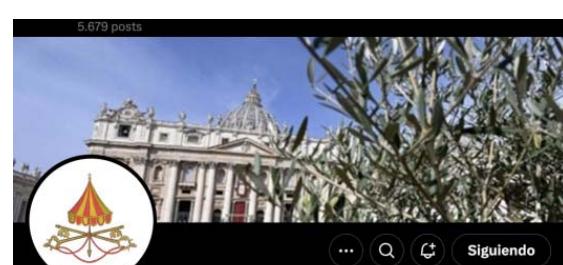
7.- Rehabilitación

Entre un 40 % y un 60 % de los pacientes que sobreviven a un ictus quedan con algún tipo de secuela. Recibir rehabilitación es imprescindible para la recuperación.

Noticias Relacionadas



abril 21, 2025



abril 21, 2025

infobae.com

Cuáles son las claves para detectar el Alzheimer en sus primeras etapas

Constanza Almirón

6-7 minutos

Reconocer los primeros síntomas, diferenciarlos de los cambios normales asociados al envejecimiento y adoptar medidas preventivas puede retrasar su avance y mejorar significativamente la calidad de vida.

A medida que avanza la esperanza de vida, la identificación precoz de **enfermedades neurodegenerativas** adquiere un papel central en la atención médica. Entre ellas, el **Alzheimer** es la **causa más frecuente de demencia en adultos mayores** y suele comenzar de forma tan gradual que muchas veces pasa inadvertido.

Reconocer los primeros síntomas, diferenciarlos de los cambios normales asociados al envejecimiento y adoptar medidas preventivas puede retrasar su avance y mejorar significativamente la calidad de vida.

En las etapas iniciales del Alzheimer, el signo más característico es la **pérdida de memoria reciente**. Según el neurólogo **Alejandro Andersson**, director del Instituto de Neurología Buenos Aires (INBA), la enfermedad se inicia cuando las neuronas del hipocampo, responsables de la formación de nuevos recuerdos, comienzan a deteriorarse debido a la acumulación de la proteína **beta amiloide**. “El tipo de memoria que primero se compromete es la que tiene un tiempo y un lugar”, explicó Andersson a *Infobae*.



La estimulación cognitiva constante ayuda a mantener la salud cerebral (Imagen Ilustrativa Infobae)

Esto se traduce en olvidos de hechos cotidianos: no recordar qué se desayunó, repetir preguntas, extraviar objetos o no saber si se tomó una medicación. A medida que la enfermedad progresaba, este deterioro se extiende a otros tipos de memoria y funciones cognitivas, pero en la etapa inicial, la afectación se concentra en la **memoria episódica de corto plazo**.

La **Asociación de Alzheimer de Estados Unidos** elaboró una lista con diez señales tempranas que pueden indicar el inicio del Alzheimer. Estas manifestaciones no siempre aparecen todas ni en el mismo orden, pero su presencia sostenida en el tiempo justifica una consulta médica:

- Olvidos frecuentes de información recién aprendida.
- Dificultad para planificar tareas o resolver problemas cotidianos.
- Complicaciones para completar actividades habituales.
- Desorientación respecto al tiempo, la fecha o el lugar.
- Cambios en la percepción visual y espacial.
- Dificultades para seguir conversaciones o encontrar palabras.

- Pérdida de objetos y dificultades para rastrear dónde fueron dejados.
- Juicio alterado en decisiones económicas o de autocuidado.
- Desinterés por actividades sociales o pasatiempos.
- Cambios en el humor, la personalidad o el comportamiento.

Estas señales pueden confundirse con cambios propios del envejecimiento, pero la diferencia clave está en la **frecuencia, la intensidad y la interferencia con la vida diaria**. Tal como destaca la Clínica Mayo, un diagnóstico temprano permite planificar con anticipación, acceder a tratamientos y recursos de apoyo, y preservar la autonomía el mayor tiempo posible.



Identificar el Alzheimer a tiempo mejora la calidad de vida (Imagen Ilustrativa Infobae)

Aunque la pérdida de memoria es el síntoma más común, hay variantes del Alzheimer en las que **los problemas visuales** son el primer indicio. Tal es el caso de la **atrofia cortical posterior (ACP)**, una forma atípica de la enfermedad que afecta principalmente la región parietal del cerebro, responsable del procesamiento visual.

Una investigación liderada por la doctora **Zeinab Abdi**, del **University College London (UCL)**, demostró que en pacientes con

ACP la acumulación de proteínas **tau** y **amiloide** se concentra en zonas distintas a las del Alzheimer típico. “Este estudio demuestra cómo la ubicación de la inflamación y la acumulación de proteínas puede explicar por qué algunos pacientes desarrollan problemas de memoria y otros problemas visuales”, declaró Abdi a *Infobae*.

Los **síntomas visuales** incluyen dificultad para **leer, calcular distancias, reconocer rostros u objetos, y navegar en espacios conocidos**. Esta variante suele diagnosticarse entre los **50 y 60 años**, y puede retrasarse si se asocia erróneamente con afecciones oftalmológicas. Los hallazgos del estudio, publicados en *[Neuropathology and Applied Neurobiology](#)*, sugieren la necesidad de adaptar el diagnóstico y tratamiento del Alzheimer a las características clínicas de cada paciente.

Si bien no existe una cura para el Alzheimer, numerosos estudios coinciden en que ciertas **conductas preventivas** pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollarlo. La **Asociación de Alzheimer y la Fundación del Cerebro** destacan una serie de hábitos claves:

- **Dieta mediterránea**: rica en frutas, verduras, pescado, aceite de oliva, legumbres y frutos secos. Andersson afirmó que puede disminuir hasta un 25% la probabilidad de padecer la enfermedad.
- **Ejercicio físico regular**, tanto aeróbico como de fuerza y coordinación.
- **Control de factores cardiovasculares**, como hipertensión, colesterol, diabetes y obesidad.
- **Estimulación cognitiva** constante: aprender cosas nuevas, leer, jugar al ajedrez o realizar actividades que desafíen la mente.
- **Vida social activa**, con vínculos estables y participación comunitaria.
- **Sueño reparador**, en calidad y cantidad adecuada.

- **Evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.**
- **Prevención de traumatismos craneales**, mediante el uso de casco y medidas de seguridad en el hogar.



La estimulación cognitiva constante ayuda a mantener la salud

cerebral (Créditos: Freepik)

“El Alzheimer es una **enfermedad multifactorial** y la prevención apunta a mantener la reserva cognitiva lo más alta posible”, señaló Andersson. Aunque algunos factores como la edad o la genética no pueden modificarse, sí es posible adoptar medidas que favorezcan la salud cerebral a lo largo de toda la vida.

En este escenario, la detección temprana y la promoción de hábitos saludables no solo permiten demorar el avance del Alzheimer, sino también garantizar una mejor calidad de vida para quienes lo padecen y para sus familias.

Buscar...

ANÚNCIATE CON NOSOTROS (<https://latintadealmansa.com/anunciate-con-nosotros/>)

ceb ter. ram ube.
ook. co .co co
co m/ m/ m/
m/ Tint latin @la
latin aDe tad tint
tad Alm eal ans
ma a) ma alm
nsa) nsa/ ans
) a)

La Tinta de Almansa

(<https://latintadealmansa.com/>)

El periódico digital de Almansa

≡

Almansa alza la voz en el Día Mundial del Párkinson por la visibilidad y la investigación

Afepal reivindica en su manifiesto mayor apoyo institucional y acceso a tratamientos para las personas que conviven con la enfermedad



② Por Belén Hernández Megías(<https://latintadealmansa.com/author/belen-hernandez/>)

abril 14, 2025(<https://latintadealmansa.com/2025/04/14/>)

② No hay comentarios (<https://latintadealmansa.com/sociedad/almansa-alza-la-voz-en-el-dia-mundial-del-parkinson-por-la-visibilidad-y-la-investigacion/#respond>)



Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello. Durante la mañana del 11 de abril, con motivo del Día Mundial del Párkinson y dentro

Aceptar

de la **programación semanal** (<https://latintadealmansa.com/sociedad/almansa-organiza-una-semana-de-actividades-para-visibilizar-y-apoyar-a-las-personas-con-parkinson/>) para conmemorar la Semana del Párkinson, se procedió a la **lectura del manifiesto de Afepal** (<https://parkinsonalmansa.org/>), seguida de la **colocación de la pancarta** en el balcón del Ayuntamiento. El acto contó con la presencia de Cristian Ibáñez, concejal de Bienestar Social, Pilar Callado, alcaldesa de Almansa, y miembros de Afepal, quienes fueron los encargados de dar lectura al manifiesto.

La asociación pone el foco en el impacto psicológico y social del diagnóstico, y en la necesidad urgente de **visibilizar la enfermedad** y romper con los estigmas que la rodean, como su asociación exclusiva con el temblor o con la vejez. Por último, se hizo un llamamiento al apoyo a las asociaciones, cuidadores, familias y a la investigación, destacando la importancia de la detección precoz y del acceso a tratamientos adecuados.



[\(https://bit.ly/3oTuhRG\)](https://bit.ly/3oTuhRG)

Manifiesto de Afepal

El manifiesto dice así: «La enfermedad de Parkinson es una enfermedad crónica, progresiva e irreversible, es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común a nivel mundial. En España, **afecta a 160.000 personas aproximadamente, y en Castilla la Mancha en torno a 7.500**, se estima que su prevalencia aumentará considerablemente en el futuro como consecuencia del envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida. Según un informe elaborado por la Fundación del Cerebro, el gasto anual promedio de un paciente supera los **17.000€ anuales**, de los cuales se presta atención que el paciente pague por su propia cuenta más de 2.500 millones de euros.

Aceptar

Usamos cookies para mejorar la experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Sin embargo, son las asociaciones de pacientes, los propios afectados y sus familias los que asumen gran parte del gasto en España. Las personas con Parkinson necesitamos **una serie de cuidados y terapias específicas, no cubiertos por la sanidad pública**, como son la logopedia, la terapia ocupacional, la fisioterapia, el apoyo emocional y psicológico y la estimulación cognitiva, así como el transporte, las adaptaciones de la vivienda, la contratación de las personas que ayudan en el hogar, o la dedicación completa como cuidador de un familiar, son costes que tiene que asumir la familia y para ello se requiere que ésta disponga de un mínimo de recursos y no todas las disponen de ellos.

Por ello, hoy también **queremos reivindicar que las políticas públicas garanticen actuaciones precisas** en los ámbitos social, sanitario y económico que aseguren un abordaje integral en el día a día de las personas que convivimos con esta enfermedad.

El Parkinson tiene un gran impacto en la vida de los pacientes y cuidadores, genera una serie de desajustes a nivel psicológico y social. Un entorno afectivo adecuado, disponer de soportes de apoyo, acompañamiento personal, poder manejar información, así como la oportunidad de acceder a tratamientos adecuados y terapias complementarias también destinadas a cuidadores, son factores fundamentales que incrementan la calidad de vida de las personas afectadas y su entorno, aquí es donde cobran importancia las asociaciones de enfermos de Parkinson.

Hoy, y todos los días del año, alzamos la voz para visibilizar una realidad que afecta a las personas con Parkinson: **el estigma al que nos enfrentamos a diario, con una imagen social construida sobre estereotipos como el temblor, la vejez o la demencia**. Esta percepción distorsionada ignora la diversidad de síntomas y las realidades de quienes convivimos con la enfermedad en distintas etapas de nuestra vida.

Muchas personas con Parkinson evitamos o retrasamos compartir nuestro diagnóstico por miedo a la incomprensión, otras sentimos que nuestros síntomas son malinterpretados, lo que limita la participación en el ámbito laboral, social y familiar, retrasando el diagnóstico y dificultando el acceso a los recursos sociosanitarios. Por ello es necesario el apoyo a las asociaciones, pacientes, cuidadores y familiares.

Los últimos años han estado repletos de investigación y esperanza, pero sin resultados, hemos vivido avances que han repercutido positivamente en la vida de las personas con Parkinson, sin embargo, todavía no se dispone de una solución definitiva para esta complicada y desconocida enfermedad en la que una detección precoz facilitaría enormemente la actuación de los fármacos y de los distintos tratamientos existentes para paliar y controlar los síntomas del Parkinson. Por ello es necesario el apoyo a la investigación

Queremos reconocer y **agradecer a todas aquellas personas, entidades y asociaciones** que dedican su tiempo y esfuerzo para que los enfermos de Parkinson tengamos la mejor la calidad de vida durante el mayor tiempo posible, ofreciéndonos su atención y apoyo. Fomentando la creación de espacios donde las personas que sufrimos esta enfermedad podamos compartir nuestras experiencias sin miedo a ser juzgadas».

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continuas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar

LAS PROVINCIAS x160+

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre la próxima ola de casos de Parkinson en España

En 2050 habrá más de 25,2 millones de personas con la enfermedad y en nuestro país crecerá a un ritmo de 10.000 al año



Enfermos de parkinson realizan rehabilitación, en una imagen de archivo. A. Minguez / ENC

Europa Press

Madrid

Miércoles, 16 de abril 2025, 01:32

 Comenta



El coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Álvaro Sánchez, considera «imprescindible»

comenzar a optimizar la asignación de recursos para hacer frente a la previsible demanda de casos de Parkinson en España, así como promover la investigación e intentar fomentar hábitos saludables que permitan la prevención de esta enfermedad.

Así se ha mostrado Sánchez con motivo del Día Mundial del Parkinson, que se celebró el pasado 11 de abril. El Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo después de la enfermedad de Alzheimer y, según las últimas estimaciones realizadas al respecto, en España existirían actualmente unas 200.000 personas afectadas por esta enfermedad y, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnosticarían unos 10.000 casos nuevos.

Aumento exponencial

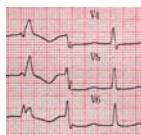
A principios del mes de marzo se daban a conocer las conclusiones del último 'Global Burden of Disease Study' sobre la enfermedad de Parkinson en las que, teniendo en cuenta los datos de 195 países, se estimaba que frente a los 12 millones de personas que padecen actualmente la enfermedad de Parkinson en todo el mundo, en los próximos 25 años estas cifras aumentarán más del doble, concretamente un 112 por ciento más, lo que supone que en 2050 habrá más de 25,2 millones de personas con la enfermedad debido, sobre todo, al envejecimiento pero también al crecimiento de la población mundial.

«Y a pesar de que este previsible aumento se producirá en todos los países, sexos y edades, son especialmente llamativas las previsiones para España. Porque a pesar de que solo somos el 31º país más poblado, actualmente ya somos el noveno país con más casos de Parkinson en el mundo. Pero, en 2050, escalaremos hasta el octavo puesto y, además, seremos el país con mayor número de personas con Parkinson por habitante, con una prevalencia cercana a los 850 casos por cada 100.000 habitantes, debido al aumento de la esperanza de vida y al envejecimiento de la población española», comenta Sánchez.

Noticias relacionadas



La ciencia pide más donantes de cerebro para frenar el avance de las demencias



Las 15 causas de muerte más frecuentes en España: el corazón mata tanto como el cáncer

Síntomas del Parkinson

El experto ha explicado que la enfermedad de Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva, que se caracteriza por la reducción gradual de la capacidad del cerebro para producir dopamina, un neurotransmisor que controla, entre otros aspectos, el movimiento y el equilibrio.

«Síntomas como el temblor, la rigidez muscular, la lentitud en el movimiento y/o la inestabilidad postural son comunes en esta enfermedad; pero también otros no motores, como la pérdida del sentido del olfato, cambios en el estado de ánimo, depresión, alteraciones del sueño o incluso degeneración cognitiva, que generan una alta discapacidad a medida de que avanza la enfermedad», ha detallado.

Factores de riesgo

Además, la enfermedad de Parkinson tiene una incidencia dos veces mayor en hombres que en mujeres, y la edad media de inicio de la enfermedad es ligeramente mayor en mujeres que en hombres, aunque las pacientes de Parkinson presentan una menor esperanza de vida y una mayor mortalidad por la enfermedad. Y si bien la edad es el principal factor de riesgo conocido para padecer la enfermedad y, por lo tanto, la enfermedad de Parkinson se diagnostica más frecuentemente en personas de edad avanzada; sin embargo, la edad no es el único factor de riesgo.

Hasta un 20 por ciento de los casos se producen en personas de menos de 50 años y ya se conocen ciertos factores, muchos de ellos evitables llevando a cabo hábitos saludables, que también parecen predisponer el desarrollo de la enfermedad. «La inactividad física y aislamiento social, o no controlar adecuadamente ciertos factores de riesgo vascular, como el azúcar en sangre, la presión arterial o el colesterol, son factores que también pueden influir en el desarrollo de la enfermedad», destaca Sánchez.

«Por otra parte, la exposición a pesticidas, disolventes industriales, o la contaminación atmosférica también son factores que parecen predisponer a desarrollar la enfermedad. Por lo tanto, tratar de fomentar la prevención es el

primer paso que debemos de dar en la lucha contra el Parkinson, así como potenciar la investigación para encontrar tratamientos que permitan detener, o al menos aminorar de manera más efectiva, el curso progresivo de esta enfermedad», ha añadido.

Temas [Enfermedad de Parkinson](#) [Envejecimiento de la población](#)

 Comenta

 Reporta un error

El Hospital público Ramón y Cajal organiza una jornada con Atención Primaria sobre depresión y deterioro cognitivo en el paciente mayor

(<https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fnoticias%2F2025%2F04%2F16%2Fhospital-publico-ramon-cajal-organiza-jornada-atencion-primaria-depresion-deterioro-cognitivo-paciente-mayor>)

(/ / /
#facebook #twitter #email) mayor&title=El%20Hospital%20p%C3%BAblico%20Ram%C3%B3n%C3%B3n%20y%20Cajal%20organiza%20una%20jornada%20con%20Atenci%C3%B3n%20Primaria%20sobre%20depresi%C3%B3n%20y%20deterioro%20cognitivo%20en%20el%20paciente%20mayor)
ok)

ASISTENCIA COORDINADA DE SERVICIOS DE NEUROLOGÍA, PSIQUIATRÍA Y GERIATRÍA

El Hospital Universitario Ramón y Cajal, centro público de la Comunidad de Madrid, ha organizado una sesión clínica conjunta monográfica con el área de Atención Primaria de Madrid de la Dirección Asistencial Este que ha estado centrada en la atención a la persona mayor con depresión y deterioro cognitivo. La actividad, que ha consistido en ponencias sobre la atención coordinada de los Servicios de Neurología, Psiquiatría y Geriatría, ha contado con la colaboración del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con la asistencia de su vocal, la Dra. Cristina Fernández García.



16 abril 2025

Estas sesiones ya se han llevado a cabo en otras áreas sanitarias de Madrid y de otras Comunidades autónomas y ahora el [Hospital Universitario Ramón y Cajal](#) ([/centros/hospital-universitario-ramon-cajal](#)) se ha sumado a esta iniciativa de realizar sesiones científicas multidisciplinares conjuntas. La inauguración de la sesión ha contado con la directora de Continuidad Asistencial del centro, Dra. María Luisa Palacios Romero, que ha resaltado la necesidad de aunar esfuerzos por una atención sanitaria en la persona mayor y ha invitado a que en próximas reuniones también se cuente con la voz directa de los pacientes.

Las ponencias han abordado desde los puntos de vista de Atención Primaria y los Servicios de Neurología, Psiquiatría y Geriatría el manejo y atención a las personas con depresión y deterioro cognitivo. Los criterios de derivación entre las diferentes especialidades y el seguimiento integral por Atención Primaria han centrado la mayor parte del debate que se ha generado posteriormente.

Aumento de la atención sanitaria

La atención sanitaria a las personas mayores incrementa debido a las mejoras en aspectos de salud que inciden de manera importante en esta población como la fragilidad, sarcopenia, salud cardiovascular, cáncer y nutrición. El otro aspecto importante es la salud mental y los trastornos cognitivos del anciano. Los profesionales de la salud conocen cada vez mejor los mecanismos biológicos de estos trastornos, por lo que se pueden detectar y diagnosticar con mayor precisión y su manejo va siendo también más efectivo y abordable, no solo en consultas especializadas sino también en Atención Primaria.

Llega el fin del Alzheimer: esta vacuna puede acabar con la enfermedad

El Alzheimer es la la principal causa de demencia en España, una enfermedad que padecen 800.000 personas

Un trabajador de Correos pide un cambio de turno para cuidar de su bebé y su abuela con discapacidad y la empresa deniega la petición

Alessandra, la recogepelotas con síndrome de Down que hace historia en el Conde de Godó

Manuel Ruiz Berdejo López — 16/04/2025 15:00 Discapacidad



Una vacuna puede ser el mejor antídoto para acabar con el Alzheimer

El **Alzheimer** es la principal causa de demencia en nuestro país y es la patología que mayor **discapacidad** genera entre las personas de edades avanzadas, tal y como destaca la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. En España actualmente padecen **Alzheimer** 800.000 personas y cada año se diagnostican 40.000 casos nuevos.

Son muchos los años en los que se está luchando por llegar al fin de esta **enfermedad**, ya sea a través de vacunas, medicamentos o cualquier tipo de fórmula que pueda erradicar a la **enfermedad**. Aunque también le dan importancia al estilo de vida de cada persona, centrándolo en la prevención del Alzheimer en la dieta, en el ejercicio y en el control de factores de riesgo cardiovascular.

30 años en busca de la vacuna contra el Alzheimer

Mario Riverol Fernández, neurólogo de la **Clínica de la Universidad de Navarra**, ha informado que el ensayo clínico «se tuvo que parar ya que produjo, como efecto adverso grave, la presencia de inflamación en el cerebro, y el fallecimiento de pacientes». En el 2000 se diseñó una vacuna contra el amiloide y se aplicó en pacientes con enfermedad de **Alzheimer**.

Noticias Relacionadas

Un trabajador de Correos pide un cambio de turno para cuidar de su bebé y su abuela con discapacidad y la empresa deniega la

petición

Alessandra, la recogepelotas con síndrome de Down que hace historia en el Conde de Godó

Además, se ha informado que las vacunas se han diseñado para que no tuvieron ese efecto adverso provocado por la excesiva estimulación del sistema inmune. «Por el momento, se ha visto que las vacunas se toleran bien e inducen a la formación de anticuerpos contra el amiloide, pero se está pendiente de nuevos ensayos clínicos para valorar su eficacia», indica.

Por otro lado, celebra que también se han desarrollado vacunas contra la proteína Tau: «Hay ensayos clínicos recientes en los que se está probando la

seguridad y eficacia en sujetos sin síntomas cognitivos, pero con marcadores de riesgo de poder desarrollar **Alzheimer**». A pesar de toda estas pruebas, los resultados que se obtuvieron no fueron los esperados,

La solución para el Alzheimer

Para **Mario Riverol** el **Alzheimer** es una **enfermedad** «muy compleja», por lo que plantear que con un sólo fármaco se va a curar «es poco realista en el momento actual». En la actualidad «no conocemos bien estos mecanismos y, actualmente trabajamos sobre hipótesis teóricas».

Eso sí, hay un hecho evidente, y es que las personas que se vacunan contra la gripe o el neumococo tienen un menor riesgo de desarrollar Alzheimer.

«Sin embargo, no está muy claro cuál puede ser el mecanismo subyacente, y las evidencias son limitadas. Por el momento, no hay recomendaciones de vacunarse contra estos gérmenes para prevenir la enfermedad de Alzheimer. Sería preciso hacer ensayos clínicos de vacunas contra estos gérmenes en sujetos cognitivamente sanos para evidenciar que previenen efectivamente tener Alzheimer», asegura **Mario Riverol**.

Por último, señala que con las «terapias en las que se administran anticuerpos contra la proteína amiloide ya han demostrado que, efectivamente, disminuyen esta proteína en el cerebro, además de ralentizar la evolución de la enfermedad de Alzheimer. Lo ideal sería que el propio sistema inmune de la persona pudiera generar esos anticuerpos y evitar la aparición de **Alzheimer**, incluso antes de que se presenten los primeros síntomas».

Temas: Discapacidades

Últimas Noticias

Un trabajador de Correos pide un cambio de turno para cuidar de su bebé y su abuela con discapacidad y la empresa deniega la petición

Alessandra, la recogepelotas con síndrome de Down que hace historia en el Conde de Godó

(/Content/ Inicio.aspx)

(/Content/ Inicio.aspx)

PORTADA

SECCIONES ▾

MATERIAS **LEGAL MANAGEMENT**

MULTIMEDIA **El descanso, clave para darlo todo en el despacho: cómo relajarte y dormir mejor en Semana Santa**

BOE AL DÍA 15/04/2025

NAVARRO, JUAN
DIARIO EN LEGALTECA



Adoptar posturas que eviten los ronquidos, practicar algo de actividad física y crear espacios de relajación puede ser de gran ayuda en estos días.

¿Quién no ha tenido épocas en las que no ha dormido bien y durante el día se ha sentido apesadumbrado, sin energía e incapaz de realizar las tareas cotidianas y de afrontar los compromisos familiares? Los trastornos del sueño, y sobre todo el insomnio, son muy frecuentes y algunas personas se ven forzadas a convivir con ellos. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48% de los adultos en España tiene problemas para iniciar o mantener el sueño, por lo que es posible que durante estas vacaciones de Semana Santa más de uno intente aprovechar los días fuera del despacho para recuperar esas horas de sueño perdido, recargar energía y volver bien descansado para darlo todo.

Aunque no es habitual que se transformen en una patología grave, los trastornos del sueño pueden tener un impacto y trastocar la vida diaria de las personas que los padecen. Es común que sientan agotamiento físico, que presenten un rendimiento bajo o que necesiten dormir durante el día. Además, puede suponer dificultades para cumplir con las obligaciones no solo a nivel profesional, sino también en la vida familiar o en las relaciones sociales. Tal como detalla la Clínica Universidad de Navarra, además, del insomnio, otros trastornos frecuentes son hipersomnia, narcolepsia, ronquido y apneas

A A

del sueño, parasomnias, además de otros como el síndrome de las piernas inquietas, los terrores nocturnos, las pesadillas y el sonambulismo. En algunas ocasiones, pueden estar asociados a otras dolencias, aunque también son indicadores de riesgo para la aparición de enfermedades.

Parece claro que unos hábitos de sueño adecuados son esenciales para disfrutar de una buena salud física y social, aunque a veces quedan en segundo plano opacados por otros hábitos que ayudan a cuidar la salud, como la práctica de deporte o la nutrición. Pero hay algunos consejos que apuntan desde Cigna para descansar bien durante las vacaciones de Semana Santa:

1. Disfrutar de siestas reparadoras. Cuando estamos de vacaciones, es más probable que alarguemos el tiempo de estar con la familia y los amigos hasta altas horas de la noche, con lo cual, la fatiga puede verse agravada. Si tienes planes nocturnos, no es necesario que te fuerces a aguantar despierto durante el día. En su lugar, puede ser recomendable echarse una siesta corta o “power nap” de unos 20 o 30 minutos como máximo para que te ayude a seguir en estado de alerta y despierto, pero sin interferir en el sueño nocturno. Por otra parte, es recomendable mantener unos horarios más o menos constantes tanto al acostarse como al levantarse, aunque sean días festivos.

2. Evita las cenas copiosas. Durante las festividades, solemos incrementar la ingesta de alimentos y alargar las cenas, más copiosas de lo habitual, hasta más tarde. El problema está en que la sobrecarga el sistema digestivo obstaculiza nuestra capacidad para conciliar el sueño, sobre todo si hemos ingerido alimentos ricos en azúcares y grasas. Lo ideal es que dejes de comer al menos durante dos a tres horas antes de irte a la cama.

3. Cuidado con el alcohol y el tabaco. Muchas personas piensan que la ingesta de bebidas alcohólicas le inducirá al sueño. Sin embargo, esto es así solo al comienzo del mismo, porque redunda en una mala calidad del descanso al interrumpir las fases profundas del sueño. Algo similar ocurre con el tabaco, que es un estimulante que dificulta la relajación. Se recomienda limitar el consumo de estas sustancias antes de ir a dormir.

4. Crea tu espacio de relajación. Las actividades sociales durante las vacaciones de Semana Santa pueden suponer un obstáculo para que te relajes y desconectes antes de ir a dormir. Un consejo útil consiste en disfrutar de un momento de descanso en el día, en un lugar tranquilo, con un ambiente sin estímulos ni distracciones, que te ayude a relajar la mente y el cuerpo.

5. Evita el jetlag social. Si estás pensando en celebrar reuniones con amigos y familiares, es recomendable que optes por comidas al mediodía en lugar de encuentros nocturnos o cenas. Esto evitará que padezcas lo que se conoce como jetlag social, es decir, un desajuste de los horarios de sueño y vigilia para cumplir con eventos y una agenda intensa que puede alterar tu ritmo biológico.

6. Pon orden en tu cuarto antes de dormir. Si tu dormitorio está desordenado y reina el caos, es probable que tu nivel de estrés aumente y obstaculice la relajación que necesitas

para disfrutar de un sueño reparador. Dedica unos minutos antes de acostarse a organizar el espacio, a crear un ambiente sereno, con luces tenues y una lectura que te ayude a entregarte a los brazos de Morfeo.

7. Deporte sí, pero no antes de dormir. La actividad física mejora los patrones de sueño al regular el ciclo circadiano y reducir el estrés acumulado. Intenta salir a caminar, practicar tu deporte favorito o haz ejercicio en casa para contrarrestar los excesos de estas fiestas. Pero no hagas ejercicio intenso cuando se acerque la hora de acostarse, ya que podría dificultar la relajación necesaria para conciliar el sueño.

Estas son solo algunas pautas que pueden ayudarte a tener una mejor higiene del sueño. Si las llevas a la práctica y las mantienen con constancia y disciplina, poco a poco irás estableciendo hábitos de sueño saludable, con un descanso reparador que te ayudará a rendir al máximo cuando regreses al bufete.

Accede al resto de
contenidos exclusivos del Diario la Ley

¿No tienes cuenta?

HAZTE CLIENTE (HTTP://TIENDA.LALEY.ES/P/
DIARIOLALEY-WWWDIARIOLALEYES)

Si ya eres cliente accede a través del siguiente enlace:

Acceder

[Cronista España](#) • [Actualidad](#) • [Alzheimer](#)[Ciencia](#)

Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para mantener la memoria y retrasar el deterioro de la enfermedad

Según el informe de la Asociación de Alzheimer, el deterioro de la memoria relacionado con esta enfermedad avanza de manera progresiva, pero es posible realizar ejercicios simples que mantengan la enfermedad a raya.

Actualizado el 21 de Abril de 2025 07:01

[ESCUCHAR ESTE ARTÍCULO](#)

00:00

powerbeans

00:41

[Leer resumen](#)

Lectura: 32 segundos

[En esta noticia](#)[¿Cuál es el primer recuerdo que se pierde con el Alzheimer?](#)

¿Qué otras actividades ayudan a prevenir el Alzheimer?

Mantener la memoria en buen estado no es solo un consejo útil para los adultos mayores, sino una **necesidad urgente ante el avance del Alzheimer**, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en el mundo. Aunque **no existe una cura definitiva**, los expertos coinciden en que ciertas actividades pueden ayudar a **prevenir el deterioro cognitivo** antes de que aparezcan los primeros síntomas.

La **Asociación del Alzheimer**, organización líder en **investigación** y apoyo sobre esta patología, advirtió lo primero que suelen olvidar los pacientes. A este síntoma se le suman otros nueve que progresan con el tiempo, desde la desorientación hasta los cambios en el juicio y la personalidad.

La **detección temprana es clave**, pero más importante aún es la prevención. En España se estima que unas 800.000 padecen **Alzheimer** y que cada año se suman 40.000 casos nuevos, según la **Sociedad Española de Neurología**.

PUBLICIDAD



Geox - Patrocinado

Penélope Cruz for Geox

Descubrir más



Geox - Patrocinado

Penélope Cruz for Geox

Descubrir más > Pené



Geox -

En ese sentido, investigadores de **Harvard** y otros estudios científicos

vida de los adultos mayores, especialmente en los **mayores de 60 años**.



Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para mantener la memoria en forma antes de padecer la enfermedad. Fuente: Archivo

¿Cuál es el primer recuerdo que se pierde con el Alzheimer?

Según el informe de la Asociación del **Alzheimer**, con sede en Chicago, el primer signo de alarma es el olvido de eventos recientes. *"Los pacientes olvidan primero la información recién aprendida"*, explicaron. Este síntoma también suele estar acompañado de una **dependencia creciente** de ayudas como notas, recordatorios electrónicos o familiares que asistan en tareas cotidianas.

La organización también detalló que **es común que se olviden fechas** importantes, se repita la misma información varias veces y que la persona tenga **dificultades para realizar actividades** que antes hacía sin problemas.

[Vaticano](#). ¿De qué murió el papa Francisco? La enfermedad que se llevó al pontífice argentino tras una larga agonía

[Emigrar](#). Eliminarán la nacionalidad española a todas estas personas en abril 2025: los motivos y a quiénes afectará

Las 10 señales tempranas del Alzheimer que no deben ignorarse

1. Pérdida de memoria reciente
2. Problemas para resolver situaciones o seguir planes
3. Dificultades para realizar tareas cotidianas
4. Desorientación temporal o espacial
5. Problemas de visión y comprensión de imágenes
6. Dificultades con el lenguaje
7. Colocar objetos fuera de lugar y no recordar dónde están
8. Juicio deteriorado
9. Pérdida de iniciativa
10. Cambios en el humor y la personalidad

Estas señales no solo afectan la vida diaria, sino que también pueden ser señales de que **el cerebro está comenzando a fallar**. Por eso, actuar antes de que aparezcan es fundamental.

Sudoku y caminatas: dos aliados inesperados para la memoria

Un estudio publicado en 2020 titulado [Role of prefrontal cortex during Sudoku task](#) demostró que **resolver sudokus** activa la corteza prefrontal, encargada de la toma de decisiones y la resolución de problemas. Esta **actividad requiere concentración, lógica y memoria**, lo que convierte al **sudoku en una herramienta ideal para ejercitarse el cerebro**

regularmente también tiene un impacto directo en la **salud cognitiva**.

Caminar al aire libre, a paso moderado, mejora la circulación de oxígeno al cerebro, reduce el estrés -factor clave en el deterioro cognitivo- y fortalece las conexiones neuronales.

"Fijarse un objetivo de caminar 150 minutos por semana, como si fuera un medicamento con receta, puede hacer una gran diferencia", aconsejó el Dr. Scott McGinnis, profesor adjunto de neurología en la Facultad de Medicina de Harvard.

Emigrar. Eliminarán la nacionalidad española a todas estas personas en abril 2025: los motivos y a quiénes afectará

Atención contribuyentes . Hacienda suspenderá todas las cuentas bancarias y tarjetas de crédito de los contribuyentes de esta lista

¿Qué otras actividades ayudan a prevenir el Alzheimer?

Además del sudoku y las caminatas, los especialistas recomiendan sumar a la rutina diaria:

Leer libros o artículos de interés

Resolver crucigramas

Aprender nuevas habilidades o idiomas

Mantener una vida social activa

Dormir al menos 7 horas por noche

Seguir una dieta equilibrada (como la mediterránea)

Estas acciones no solo mejoran la calidad de vida, sino que también



Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para mantener la memoria en forma antes de padecer la enfermedad. Fuente: Archivo





● La última hora de la muerte del Papa, en directo | ⚡ La Profecía de San Malaquías que auguró el nombre del su

Telecinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Mis días en la cárcel Ec

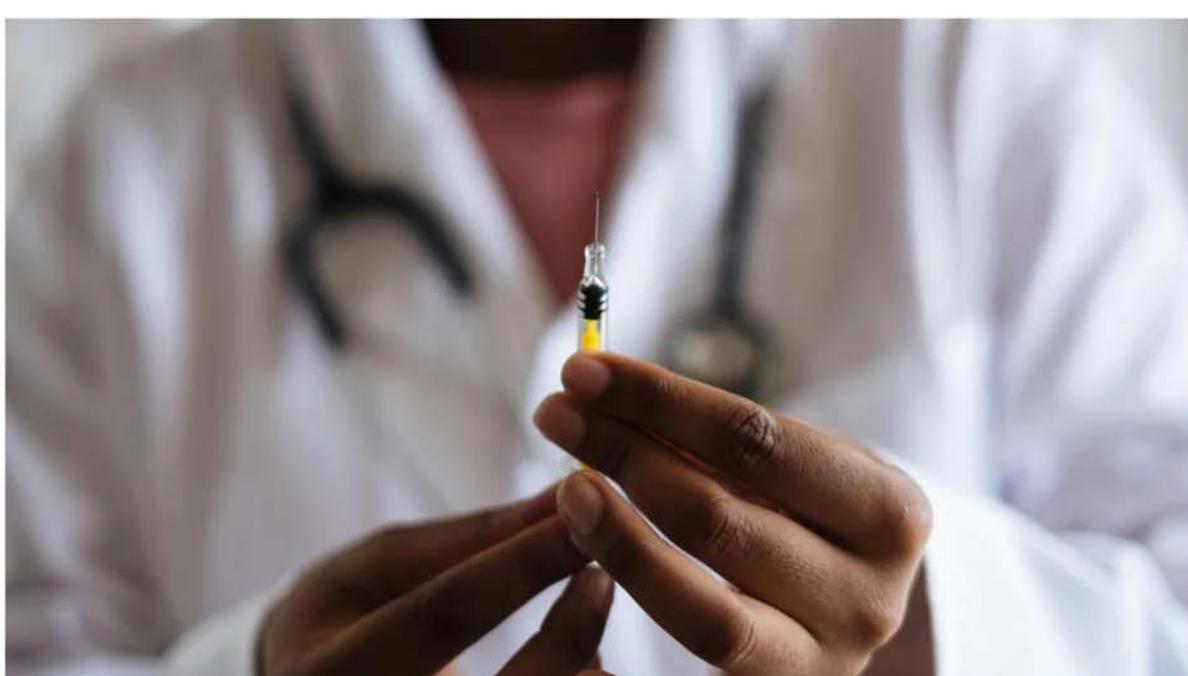
Salud

ACTUALIDAD SALUD

Las vacunas, una nueva esperanza para la prevención y tratamiento del alzhéimer

europ
press

Europa Press
15/04/2025 18:20h.



En España se detectan 40.000 casos de alzhéimer al año PEXELS

El alzhéimer es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a más de 800.000 personas en España

El doctor Mario Riverol Fernández explica que el almacenamiento anormal de dos proteínas causan el desarrollo del alzhéimer

El experto resalta que la inmunoterapia puede ser un factor clave en la prevención de esta enfermedad

Actualmente 800.000 personas padecen alzhéimer en España, y se diagnostican al año unos 40.000 nuevos casos. Se trata de la principal causa de demencia en nuestro país, pero también de la patología que **mayor discapacidad** genera entre las personas de edades avanzadas, tal y como destaca la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.



En la actualidad, los **fármacos** disponibles en el campo del alzhéimer sólo luchan **contra los síntomas**, contra el avance de la enfermedad, y no son capaces de **curar al paciente**, de erradicar la enfermedad, pero **tampoco de prevenirla**. Por eso, es tan importante el estilo de vida en la prevención en esta enfermedad y de forma incesante se buscan nuevas fórmulas con las que evitar su aparición o desarrollo.

MÁS

Utilidad del análisis de sangre para diagnosticar el alzhéimer: permitiría un cribado poblacional

Descubren cómo afecta a los hijos que el padre padezca Alzhéimer

Efectos de la falta de sueño en la salud: aumenta el riesgo de sufrir Alzhéimer

De hecho, tradicionalmente, la prevención del alzhéimer se ha centrado en la **dieta, en el ejercicio, y en el control de factores de riesgo cardiovascular**, por citar algunos cambios relacionados con los hábitos saludables de la persona; si bien en los últimos años se han desarrollado ensayos clínicos de vacunas dirigidas contra la proteína beta-amiloide, uno de los principales marcadores del alzhéimer.

Un depósito anormal de proteínas y el cerebro se inflama

Cuenta en una entrevista con Europa Press Salud Infosalus el doctor **Mario Riverol Fernández**, que lleva años trabajando en una vacuna frente al alzhéimer, que en esta patología neurodegenerativa se produce el **depósito anormal de dos proteínas en el cerebro**, la proteína Tau y el amiloide que antes hemos citado: "Se piensa que, si se **eliminan estas proteínas** del cerebro, se conseguiría parar la evolución de la enfermedad".



Pero es que, según prosigue, en la enfermedad de alzhéimer, además del depósito anormal de proteínas amiloide y Tau, también se produce una **inflamación en el cerebro**, algo que igualmente sucede en otras patologías neurodegenerativas, según subraya, si bien se desconoce si esta reacción inflamatoria es beneficiosa o, por el contrario, **empeora el problema neurodegenerativo**.

Casi 3 décadas buscando una vacuna contra el alzhéimer

Reconoce que las vacunas contra el alzhéimer no son **tan recientes**. Dice que ya a **comienzos de los 2000** se diseñó una vacuna contra el amiloide y se aplicó en pacientes con enfermedad. "Este ensayo clínico se tuvo que parar ya que produjo, como efecto adverso grave, la presencia de inflamación en el cerebro, y el fallecimiento de pacientes", lamenta el

neurólogo de CUN.

El doctor Riverol señala que, posteriormente, se han diseñado vacunas que **no tuvieron ese efecto adverso** provocado por la excesiva estimulación del sistema inmune. "Por el momento, se ha visto que las vacunas se toleran bien e inducen a la **formación de anticuerpos** contra el amiloide, pero se está pendiente de nuevos ensayos clínicos para valorar su eficacia", indica.

Por otro lado, celebra que también se han desarrollado vacunas contra la proteína Tau: "Hay ensayos clínicos recientes en los que se está probando la seguridad y eficacia en sujetos sin síntomas cognitivos, pero con marcadores de riesgo de poder desarrollar alzhéimer".

Por qué no se obtienen los resultados esperados

Sobre por qué hasta la fecha las **vacunas contra el alzhéimer** no han logrado los resultados esperados, este neurólogo explica, en primer lugar, que es importante tener en cuenta el hecho de que las vacunas no produzcan una **excesiva estimulación del sistema inmune** que dé lugar a la **inflamación cerebral** que se vio con la primera vacuna.

Por otro lado, considera fundamental que la vacuna induzca al sistema inmune a producir los anticuerpos contra las proteínas del alzhéimer, ya sea amiloide o Tau. "Y que esa producción de anticuerpos se prolongue durante mucho tiempo (por ejemplo, con dosis de recuerdo de la vacuna cada cierto tiempo). Por otro lado, hay que comprobar que efectivamente las vacunas **previenen o ralentizan** la evolución del alzhéimer", asevera.

¿La vacuna será la solución?

Con todo ello, le preguntamos a este experto neurólogo si cree que, en un futuro, **veremos una vacuna efectiva contra el alzhéimer** o, por el contrario, considera que la clave estará en combinar diferentes estrategias terapéuticas.

En opinión de este doctor, la enfermedad es "muy compleja", y por ello, quizás, el plantear que con un sólo fármaco se va a curar "**es poco realista** en el momento actual". Eso sí, admite que, si se llega a conocer el

mecanismo concreto que produce la enfermedad, al incidir en él, se podría evitar que esta patología se expresara. "Sin embargo, no conocemos bien estos mecanismos y, actualmente trabajamos sobre hipótesis teóricas", indica este neurólogo de Clínica Universidad de Navarra.

La aportación de vacunas frente a la gripe o el neumococo

Le preguntamos por algunos estudios científicos que sugieren que vacunas como la de la **gripe** o la **vacuna del neumococo** podrían reducir el riesgo de alzhéimer. ¿Qué evidencias científicas respaldan esta hipótesis? Este neurólogo subraya que, efectivamente, hay estudios que muestran que las personas que se vacunan contra la gripe o el neumococo tienen un **menor riesgo** de desarrollar alzhéimer.

“ No hay recomendaciones de vacunarse contra estos gérmenes para prevenir el Alzheimer. Sería preciso hacer ensayos clínicos de vacunas contra estos gérmenes en sujetos cognitivamente sanos para evidenciar que previenen efectivamente tener Alzheimer ”

Finalmente, le preguntamos por las terapias basadas en anticuerpos, también estudiadas. "Terapias en las que se administran anticuerpos contra la proteína amiloide ya han demostrado que, efectivamente, disminuyen esta proteína en el cerebro, además de ralentizar la evolución de la enfermedad. Lo ideal sería que el propio sistema inmune de la persona pudiera generar esos anticuerpos y **evitar la aparición** de alzhéimer, incluso antes de que se presenten los primeros síntomas", asegura este experto.

Suscríbete a las [newsletters de Informativos Telecinco](#) y te contamos las noticias en tu mail.

infosalus / **mayores**

'Leqembi', primer tratamiento que retrasa el Alzheimer: ¿Cuándo llegará a España?

[La Comisión Europea autoriza 'Leqembi', el primer tratamiento que ralentiza el deterioro cognitivo en Alzheimer](#)

[CEAFA celebra la autorización de la Comisión Europea para la comercialización de lecanemab](#)





Archivo - Demencia, Alzheimer.

- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / WILDPixel - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Actualizado: miércoles, 16 abril 2025 14:31

@infosalus_com

MADRID, 16 Abr. (EDIZIONES) -

Después de más de 20 años sin novedades en el tratamiento del Alzheimer, la Comisión Europea (CE) ha dado el visto bueno definitivo a lecanemab, comercializado por Eisai y Biogen como 'Leqembi', el **primer fármaco aprobado en Europa** que ralentiza el deterioro cognitivo leve durante las primeras fases de la enfermedad.

La CE ha seguido así la recomendación emitida el pasado noviembre por el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP, por sus siglas en inglés) de la Agencia Europea del







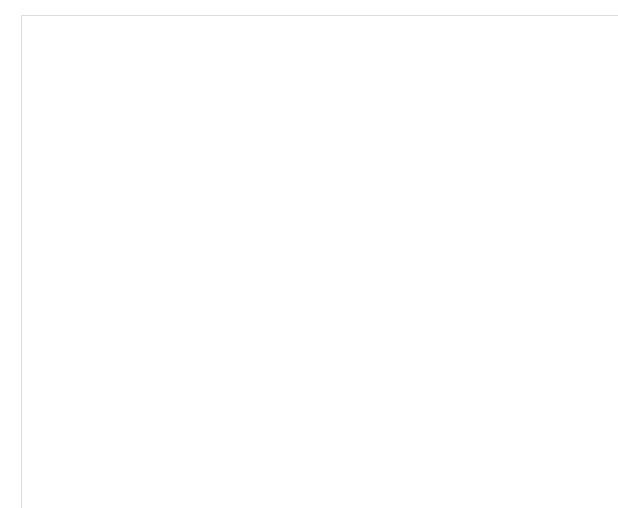
Este fármaco es el primero que ha demostrado beneficios clínicos para una enfermedad que padecen más de 800.000 personas en España, y de la que se diagnostican cada año unos 40.000 casos nuevos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Sin embargo, como recogió el dictamen del CHMP, no está exento de riesgos y su uso deberá estar restringido y sujeto a una serie de condiciones.



TE PUEDE INTERESAR

Precio, modelos y puntos de recarga: Qué saber para comprar un coche eléctrico

¿QUÉ ES 'LEQEMBI'? ¿PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO?



'Leqembi', elaborado por las farmacéuticas Eisai y Biogen, está indicado en la Unión Europea, Islandia, Liechtenstein y Noruega para el tratamiento del deterioro cognitivo leve o la demencia leve en pacientes que tienen solo una o ninguna copia de APOE4, un gen que se relaciona con

una capacidad de ralentizar la progresión de la enfermedad en un 27 por ciento.

El principio activo de 'Leqembi', lecanemab, es un anticuerpo monoclonal (un tipo de proteína) que se adhiere y elimina las protofibrillas tóxicas, además de dirigirse y reducir las placas de beta amiloide que se forman en el cerebro de las personas con Alzheimer. Las protofibrillas son una forma tóxica clave de beta amiloide que se acumula en el cerebro y causa daño neuronal.

El fármaco no estará disponible para todos los pacientes con demencia, sino que se va a poner en marcha un programa de acceso controlado para garantizar que el medicamento solo se utilice en la población de pacientes para la que está indicado y se haga de un modo seguro y eficaz.

De hecho, esta es una de las condiciones que la CE ha establecido en su anexo de condiciones que deben implementar los Estados Miembros, de forma que los países deberán garantizar que el inicio de la administración del medicamento en todos los pacientes se realice mediante un sistema de registro centralizado obligatorio.

¿QUÉ EFECTOS ADVERSOS PUEDE PRODUCIR?

En cuanto a sus efectos secundarios más frecuentes, los estudios analizados por la EMA incluyen reacciones relacionadas con la infusión, ARIA-H, ARIA-E y dolor de cabeza. Además, el fármaco no debe ser utilizado por personas que reciben tratamiento anticoagulante, ya que esto podría aumentar el riesgo de desarrollar ARIA-H y hemorragias cerebrales.

Las alteraciones en la neuroimagen relacionadas con los tratamientos anti-amiloide, conocidas por sus siglas en inglés ARIA, pueden presentarse de forma natural en todos los pacientes con enfermedad de Alzheimer, pero se ve exacerbada por la toma de medicamentos como 'Leqembi'. La ARIA puede manifestarse en forma de edemas por la acumulación de líquido en el cerebro (ARIA-E) o en forma de pequeñas hemorragias en el cerebro (ARIA-H).

¿CUÁNDO ESTARÁ DISPONIBLE EN ESPAÑA?

Después del anuncio de autorización por parte de la Comisión Europea a escala de la Unión Europea, las compañías farmacéuticas comercializadoras deben solicitar su registro en España -algo que, de inicio, como han hecho en otros países, se espera que no tarden en hacer-, así como la financiación del fármaco en la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos y Productos Sanitarios (CIPM), que se reúne todos los meses.



en llegar a los pacientes españoles.

En resumen, según la información existente, se puede estimar que 'Leqembi' podría estar disponible en el mercado farmacéutico español en un plazo inferior a los dos años.

¿CUÁNTO COSTARÁ POR PACIENTE?

En cuanto a su coste por paciente, este será fijado por la CIPM, que adoptará una decisión sobre su precio y reembolso teniendo en cuenta el papel y el uso potenciales del medicamento dentro del Sistema Nacional de Salud (SNS).

Si se toma de referencia el precio establecido en otros países, encontramos que, en Estados Unidos, el laboratorio farmacéutico Eisai lo fijó en 26.500 dólares por paciente al año, lo que corresponde a unos 23.308 euros.



El Cronista • Información General • Alzheimer

Salud

Batalla contra el Alzheimer: autorizan el primer tratamiento que ralentiza el deterioro cognitivo y pérdida de memoria

Autorizaron el primer tratamiento de vacunas como esperanza ante el imparable aumento de casos de Alzheimer.

Actualizado el 16 de Abril de 2025 12:11



ESCUCHAR ESTE ARTÍCULO



00:00

powerbeans

00:42

Leer resumen

Lectura: 34 segundos

En esta noticia

Leqembi: un avance en el tratamiento del Alzheimer leve

¿Cómo actúa Leqembi en el cerebro?

Restricciones, seguridad y efectos secundarios

¿Cuándo estará disponible Leqembi en España?

¿Cuál será el precio del tratamiento con Leqembi?

Vacunas contra el Alzheimer: casi 30 años de investigación sin resultados definitivos

- Después de más de dos décadas sin tratamientos innovadores, la Comisión Europea dio luz verde a **Leqembi, el primer medicamento aprobado** en la región que logra ralentizar el deterioro cognitivo asociado al **Alzheimer** en sus primeras fases.

El fármaco, desarrollado por las **compañías Eisai y Biogen**, representa un hito en la lucha contra esta **enfermedad neurodegenerativa** que afecta a más de **800.000 personas en España**.

Te puede interesar

[Antes de lo que imaginas | Esta es la edad real en que suelen aparecer los primeros síntomas del Alzheimer >](#)

Te puede interesar

[Batalla contra el Alzheimer: autorizan el primer tratamiento que ralentiza el deterioro cognitivo y pérdida de memoria >](#)

Leqembi: un avance en el tratamiento del Alzheimer leve

El nuevo fármaco, cuyo principio activo es **lecanemab**, está dirigido a **pacientes en fases tempranas de la enfermedad** que presentan acumulación de placas de **beta amiloide** en el **cerebro** y tienen solo una o ninguna copia del gen ApoE4, relacionado con el riesgo genético de desarrollar **Alzheimer**.

Según los ensayos clínicos realizados, Leqembi logra **ralentizar la progresión del Alzheimer en un 27%**, lo que lo convierte en el **primer tratamiento** con beneficios clínicos demostrados en esta área.

¿Cómo actúa Leqembi en el cerebro?

Lecanemab es un **anticuerpo monoclonal** que se une a las **protofibrillas tóxicas** y ayuda a **eliminar las placas de amiloide del cerebro**. Estas proteínas, al acumularse, provocan daño neuronal progresivo, característico del

Alzheimer. Al reducir su presencia, el medicamento busca **frenar el deterioro cognitivo** antes de que avance a etapas más graves.

Restricciones, seguridad y efectos secundarios

El uso de Leqembi no será generalizado. Solo podrá aplicarse a pacientes específicos, bajo un **programa de acceso controlado** que cada país deberá implementar mediante un **registro centralizado obligatorio**.



Entre los efectos adversos más frecuentes se encuentran las reacciones a la **infusión, dolores de cabeza y un fenómeno conocido** como **ARIA** (alteraciones cerebrales por tratamientos antiamiloide), que puede incluir **pequeñas hemorragias cerebrales (ARIA-H)** o edemas (ARIA-E).

¿Cuándo estará disponible Leqembi en España?

Tras su aprobación por **parte de la Unión Europea**, las farmacéuticas deberán

solicitar el registro del medicamento en España y gestionar su financiación a través de la **Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos**.

Si se considera el promedio actual de espera para nuevos tratamientos, **Leqembi** podría estar disponible en el sistema sanitario español en un plazo de hasta dos años.

Te puede interesar

[Alzheimer: esto es lo primero que olvidan las personas al padecer la enfermedad](#) >

Te puede interesar

[Alzheimer: esta es la mejor actividad para retrasar la enfermedad y mantener la memoria en los mayores de 50 años](#) >

¿Cuál será el precio del tratamiento con Leqembi?

Aunque el precio final en España aún no está definido, en Estados Unidos se comercializa por unos **26.500 dólares anuales por paciente** (alrededor de 23.300 euros). El costo definitivo dependerá de la negociación con el sistema público de salud y del papel que se le asigne dentro del **Sistema Nacional de Salud (SNS)**.

Vacunas contra el Alzheimer: casi 30 años de investigación sin resultados definitivos

Desde **principios de los 2000**, científicos han probado distintas **vacunas** para frenar el **Alzheimer**, pero los primeros intentos provocaron efectos adversos graves. Hoy, nuevas formulaciones más seguras avanzan en ensayos clínicos, enfocadas en generar anticuerpos contra las proteínas amiloide y Tau.

Aunque prometedoras, aún no se ha demostrado que prevengan la enfermedad, y se espera que en el futuro formen parte de un enfoque terapéutico combinado.

Aunque el camino hacia una **vacuna definitiva** aún no está completamente trazado, los avances recientes en investigación alimentan la esperanza de un futuro en el que el **Alzheimer** pueda ser prevenido de forma más eficaz y, tal vez, algún día, curado.

Noticias de tu interés

Compartí tus comentarios

¿Querés dejar tu opinión? Regístrate para comentar este artículo.

[INGRESÁ](#)

[Comentar](#)

TDE.A.T.

La Comisión Europea da por fin el visto bueno al uso del primer fármaco contra el alzhéimer

La llegada de lecanemab a los hospitales de la Unión queda ahora en manos de los gobiernos de los diferentes estados, en el caso de España del central y los autonómicos



E. C.



Fermín Apezteguia

[Seguir](#)

Martes, 15 de abril 2025, 19:36

Comenta



JUBILACIÓN BELLEZA SALUD Y BIENESTAR VIAJES

▷ X

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Supervivientes — Kate Middleton — Tamara Falcó — Masterchef — Shakira — Día de la Madre — El Corte Inglés — Sandalias

Si tienes más de 50 puedes seguir estos hábitos para mantenerte joven y ralentizar el envejecimiento



Con estos hábitos saludables que todos tenemos al alcance de la mano podrás retrasar el envejecimiento

Sin comentarios

16 Abril 2025

Actualizado 16 Abril 2025, 17:15



Nacho Viñau 

Editor

Cuando pasamos de los 50, quien más quien menos comienza a preocuparse por mantenerse en buena forma. Y con **pequeños cambios en nuestra rutina** corroborados por la ciencia y la medicina podemos no solo sentirnos mejor, sino ralentizar el envejecimiento de una forma natural.

La bióloga celular española **Ana María Cuervo**, investigadora desde el 2001 en la Escuela de Medicina Albert Einstein de Nueva York, es una de las mayores expertas del mundo en temas de envejecimiento. Y ha dado las claves para retrasar en lo posible el proceso de envejecimiento basándose en consejos que ya usaban nuestras abuelas.



EN TRENDENCIAS

Ojalá vivir más de cien años fuese tan sencillo como escuchar música. Aunque este gurú del envejecimiento asegura que más te vale ir empezando

A la hora de ralentizar los factores que agravan el envejecimiento y que hacen que se pierdan funcionalidades es importante poner en práctica **cuatro hábitos que todos tenemos al alcance de la mano**. Y cuanto antes nos pongamos con ello, mejor que mejor.

PUBLICIDAD

Evitar la soledad, primer consejo a seguir

Para empezar, esta experta señala que **fomentar las interacciones sociales son** fundamentales para promover un envejecimiento activo. La bióloga explica que **evitar la soledad es clave**, para mantener el cerebro activo y tener una actitud positiva ante la vida, proponiendo "salir a andar con un amigo o una amiga con el que puedas interaccionar y

cambiar conversaciones".



[**Estudios relativos al envejecimiento**](#) confirman que una vida social intensa con familia y amigos están asociados con un buen mantenimiento de la función cognitiva y mejoran el sentimiento de felicidad en nuestro cerebro, mientras que [**informes**](#) como el publicado en la revista *Jama Neurology* afirma que la soledad no deseada **aumenta un 37% las probabilidades de sufrir parkinson.**

Separar las comidas para limpiar nuestras células

El segundo hábito que recomienda esta bióloga molecular es cuidar la alimentación comiendo de forma saludable con una dieta que tenga un aporte nutricional completo, y separar las comidas. Según Ana María Cuervo, "Nos pasamos la vida picoteando, asaltando la nevera, y así no es cómo se vivía antiguamente, nosotros estamos comiendo continuamente".

PUBLICIDAD

Separar las comidas ayuda a limpiar nuestras células, ya que cuando espaciamos las comidas, permitimos que el sistema digestivo descance y realice de forma eficiente sus funciones. Pero si no distanciamos las comidas pueden surgir problemas digestivos o incluso la dilatación abdominal. Para retrasar el envejecimiento habría que saltarse el edificio comer dos veces al día, comiendo a la una del medio día y cenar a las nueve. A las ocho horas y a las dieciséis horas. Cada uno puede organizarse de forma diferente, pero por ejemplo, saltarse el desayuno, comer a la una del mediodía, y luego a las nueve la cena es algo fácil de llevar a cabo.

Dormir bien para restaurar nuestro organismo

El tercer consejo que da esta experta es **dormir bien**, algo que choca contra las costumbres de gran parte de la sociedad actual. Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), **el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas** y un 48% no tiene un sueño de calidad durante su descanso nocturno.

Y eso es fatal para envejecer de forma saludable. Para esta bióloga molecular, **nuestra sociedad no da ningún valor a dormir**. Pero es un completo error, ya que "el organismo se restaura cada día y cada vez acortamos más el tiempo". Para Ana María Cuervo, priorizar este hábito puede prevenir el envejecimiento prematuro y mejorar la calidad de vida en general ya que es bueno para la recuperación metabólica, la consolidación de la memoria y del aprendizaje y el control emocional.

El problema de la falta de sueño es también refrendado por entidades como la [Fundación Pascual Maragall](#), desde donde señalan que un sueño de escasa calidad impacta de forma significativa en la salud cerebral, pudiéndose desencadenar "alteraciones cardiovasculares, una menor tolerancia a la glucosa y un aumento en los niveles de cortisol, lo que puede incrementar el riesgo de trastornos metabólicos y cardiovasculares". Además, advierten que una mala calidad del sueño puede ser un factor de riesgo para enfermedades neurodegenerativas, influyendo en el desarrollo de [deterioro cognitivo](#) y en un peor [funcionamiento de la memoria](#).

PUBLICIDAD

Tener una vida dinámica para evitar el sedentarismo

Para acabar, esta experta en envejecimiento recomienda **practicar ejercicio de forma moderada** y tener una vida dinámica para evitar el sedentarismo es el tercer hábito para envejecer de forma saludable.

Con una buena [rutina deportiva](#) a partir de los 50, podemos **ayudar a prevenir problemas como el dolor y la rigidez articular**, la pérdida de masa muscular o una menor flexibilidad, además de evitar problemas cardiovasculares.

Fotografías | [@einsteinmed](#), [shurkin_son](#) para Freepik

En Trendencias | [Aurelio Rojas, cardiólogo: "no necesitas un cajón repleto de suplementos, necesitas los correctos"](#)

En Trendencias | [Si tienes estos hábitos arraigados en tu día a día, serás más feliz tras la jubilación, según este experto de Harvard](#)

En Trendencias | [Harvard lo tiene claro, el ejercicio físico es clave para la salud cerebral pero este en concreto es el que te ayudará a mejorar la memoria](#)

TEMAS — [Silver](#)  [salud](#)  [envejecer](#)  [salud silver](#)

No te pierdas...

ES NOTICIA

Pedro Sánchez

Isabel Díaz Ayuso

Papa Francisco

Guerra Ucrania

Aranceles Trump

Ejército español

Agua embotellada

**EN DIRECTO** El duelo de Trump con Powell pasa factura a los mercados**GUERRA EN UCRANIA** Ucrania despliega los drones de madera alemanes contra las tropas de Putin: el resultado es "devastador"

SALUD

El infravalorado primer síntoma de demencia que empieza temprano, no es el olvido y afecta a seis millones de españoles

En función del momento vital en la suceda, puede ser un factor de riesgo o un síntoma inicial.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 18/04/2025 a las 12:16



GETTY IMAGES

Una imagen de archivo de una persona mayor haciendo un puzzle

Galicia para hablar acerca de cuál puede ser el impacto de haber sufrido depresión en las enfermedades neurológicas.

X

En este sentido, es Javier Camiña el que apunta que "un primer episodio de este trastorno mental en personas mayores de cincuenta años aumenta el riesgo de sufrir una patología neurodegenerativa". Ocurre con el parkinson, tal y como recogía el informe Depresión y Neurología publicado por la SEN en el 2022 que cita el rotativo gallego, **y lo mismo sucede con la demencia**.

Por otro lado, es el psiquiatra el que habla a *La Voz de Galicia* de las personas que padecen depresión siendo ya mayores. **"A lo mejor esta viene a los seis meses, uno o dos años de empezar a sufrir demencia"**, apunta y añade que es ese el motivo por el que "ahora se considera que puede llegar a ser un síntoma precoz de la misma".

Es el mismo periódico el que señala que la explicación por la que esto sucede no está del todo fundamentada. Ahora bien, según el experto puede responder a que "se cerebro que se está desestructurando puede que empiece primero a dar síntomas

En este sentido, el psiquiatra concluye en su explicación al [medio gallego](#) que, si la depresión se da durante alguna etapa vital, se puede considerar factor de riesgo; sin embargo, **en edades más tardías podría ser considerada un síntoma inicial "de esa enfermedad que no ha terminado de dar la cara todavía".**

X

Según los datos del Centro Bonanova, disponibles en su página web, hay alrededor de **seis millones de personas en España con depresión, aunque no todas con diagnóstico.**

EL HUFFPOST PARA SANITAS



Dar 6.000 pasos al día y dejar el coche un día a la semana. ¿Aceptas el reto?

¡Mantente al día con El HuffPost! Sigue todas las noticias desde tu móvil en nuestra [APP](#). Puedes descargarla tanto para [Android](#) como [iOS](#).

Por Redacción HuffPost

[DEMENCIA](#) [DEPRESIÓN](#) [SALUD MENTAL](#)

Contenido Patrocinado

¿Por qué el cerebro envejece más rápido en algunas personas?

Brainkiz | Patrocinado

[Prueba ahora](#)

La OCU desaconseja seguros de decesos [Descubre más]

Pazy | Patrocinado

[Leer más](#)

El juego que parece tan real que vale la pena instalarlo sólo para verlo

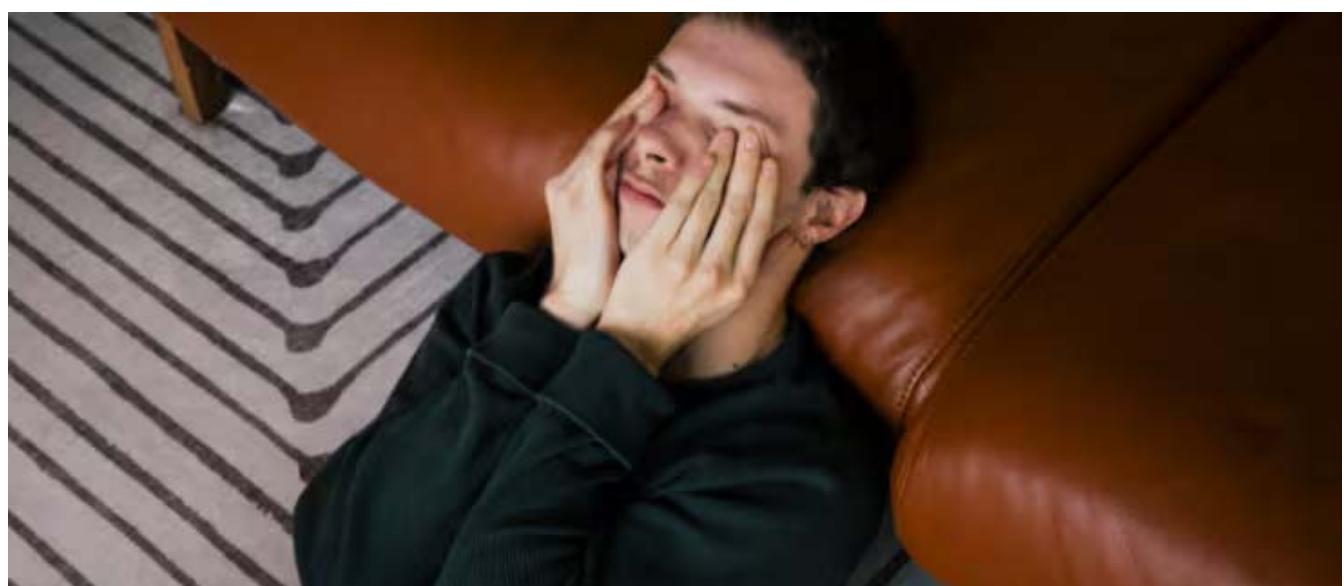
La Ventana

La Ventana a las 17h

Salud y bienestar

Este es el factor que no tenemos en cuenta en nuestro día a día y que podría llegar a causarnos un ictus

Iñigo Uriarte y Julio Agredano son dos supervivientes de ictus que han querido utilizar su historia de superación para concienciar y divulgar sobre ello



La Ventana a las 17h | Este es factor que no tenemos en cuenta ...

00:00:00

35:03

Alba Villanueva

Cadena SER 18/04/2025 - 12:03 CEST

Madrid • Iñigo Uriarte es de Bilbao. El 23 de noviembre de 2022 se despertó como cualquier otro día, se aseó, fue a trabajar y regresó a su casa para terminar de preparar una reunión importante. Tan solo unas horas después recobró la conciencia en el hospital, con dificultades para hablar, para

andar e incluso para recordar que día era. Iñigo había sufrido un ictus a sus 45 años. "Recuerdo escuchar un pitido intenso en los oídos y un ruido fuerte y molesto en la cabeza. Me empecé a marear, me tiré al suelo e intenté arrastrarme. Me falló el brazo derecho, comencé a vomitar y me di cuenta de que algo grave me estaba pasando", ha contado Uriarte en *La Ventana*.

El proceso de actuación en estos casos es de vital importancia: lo que ocurre las 4 horas posteriores a los primeros signos determina las secuelas que el infarto cerebral dejará e incluso son la barrera entre la vida y la muerte. "Tenía el móvil en el bolsillo, eso me salvó la vida. Hice dos llamadas, en la primera no pude ni hablar, en la segunda traté entre balbuceos de explicar lo que me estaba pasando y donde vivía. Únicamente recuerdo arrastrarme por el suelo minutos después hasta la puerta para poder dejarla abierta para los servicios de emergencia", ha explicado.

Estos episodios históricamente se relacionan con gente de la tercera edad, pero lo cierto es que cada vez suceden con más frecuencia a personas jóvenes sin ningún factor de riesgo y con una vida saludable. "Yo era muy deportista, tenía todos los parámetros perfectos. Excepto uno que todos pasamos por alto, el estrés". Iñigo Uriarte se dedica ahora a dar charlas para divulgar sobre el Ictus. En ellas hace especial hincapié en la importancia de parar. "Es muy peligroso acostumbrarse a vivir con este estrés, constantemente acelerados. Estamos siempre esperando a que llegue lo siguiente, vivimos a lo largo cuando deberíamos de hacerlo a lo ancho. Es difícil salir de ahí, pero debemos comenzar a tomarnos pequeñas pausas en el día a día, aprender a esperar y sobre todo a espaciar las cosas".

Más información

Qué es un ictus, cuáles son sus síntomas y cómo prevenirllo

La Unidad de Ictus del Hospital Universitario de Galdakao-Usansolo, entre las más

punteras de Europa

Los 17 factores que puedes controlar para evitar el riesgo de ictus, demencia y depresión

Las secuelas

Los ictus siempre dejan secuelas en quienes los padecen, de mayor o menor gravedad. Las hay físicas, cognitivas y las hay que son invisibles. "Es muy difícil entender como estás en el mismo cuerpo de antes pero sintiéndote distinto. Yo al principio no podía andar y dediqué mucho tiempo a intentar entender lo que me había pasado. En este proceso me topé con un póodcast de un señor que contaba como había vuelto a hacer carreras de bici tras sufrir un ictus. Yo no había contemplado esa opción, tenía toda mi ropa de deporte preparada para ser vendida", ha resaltado.

Ese ciclista es Julio Agredano, el presidente de la Fundación Freno al Ictus que colabora activamente en la estrategia Nacional contra esta enfermedad, junto con el Ministerio de Sanidad y la Sociedad Española de Neurología. Agredano también sufrió un ictus en 2015 y desde entonces se dedica a divulgar y acompañar a todos los que pasan por esta enfermedad en su proceso de recuperación.

"Se producen unos 120.000 ictus al año. La Sociedad Europea de Ictus ha estimado que en los próximos diez años esta cifra se incrementará en un 35 %. Hemos de tener presente que el 90 % de estos casos son previsibles, tiene que ver con factores modificables, con hábitos de vida, con hábitos de salud", ha señalado Agredano.

Pese a estos datos, el presidente de la Fundación Freno al Ictus ha querido lanzar un mensaje esperanzador: "Después del ictus hay vida, hay un montón de cosas que se pueden hacer y en las que se pueden trabajar para lograr una mejoría, sobre todo emocionalmente. Se puede salir de un ictus".