

Múltiple del Macarena celebra su jornada anual sobre la enfermedad

PROGRAMAS ▾ SEVILLAPROVINCIA ANDALUCÍA ▾ SEMANA SANTA
SEVILLA F.CREAL BETISDEPORTESPORTADA

de Redacción Sevilla | 11/12/2024

REDES SOCIALES

👍 0

f

🐦

in

🕒

📍

✉



Este destacado foro contará con la participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), unidad que es centro de referencia nacional en el tratamiento de esta enfermedad autoinmune. Esclerosis

Múltiple jornada

La Unidad de Esclerosis Múltiple del Macarena

Sobre la enfermedad

PROGRAMAS ▸ SEVILLAPROVINCIAANDALUCÍA ▸ SEMANA SANTA SEVILLA F.CREAL BETISDEPORTESPORTADA

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su

Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema «Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple» y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

Este destacado foro, un encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología, que tendrán carácter presencial y telemática, contará con la participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), unidad que es centro de referencia nacional en el tratamiento de esta enfermedad autoinmune.

opinión en Esclerosis Múltiple a nivel

PROGRAMAS ▸ SEVILLA PROVINCIA ANDALUCÍA ▸ SEMANA SANTA
SEVILLA F.C. REAL BETIS DEPORTES SEVILLA

sanitarios interesados en la patología.

El manejo integral de la enfermedad; novedades en el ámbito de los biomarcadores; el abordaje de la enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada; innovación en el diagnóstico de esclerosis múltiple; y actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes, son las materias que se explorarán en esta jornada científica.

La Esclerosis Múltiple es la patología crónica autoinmune más común del sistema nervioso central que afecta a personas jóvenes, aunque también aparece en población pediátrica y mayores de 55 años. La UEMAC atiende cada año a más 2.500 pacientes que acuden desde diferentes zonas del territorio nacional.

desconocido el origen de esta

enfermedad, sí se han identificado

PROGRAMAS ▾ SEVILLAPROVINCIA ANDALUCÍA ▾ SEMANA SANTA

SEVILLA F.CREAL BETISDEPORTESPORTADA

Así de sencillo es el diagnóstico, entre

otros el antecedente de

mononucleosis por virus Epstein Barr

(VEB).

101tvsevilla.es

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

HOSPITAL VIRGEN MACARENA

SEVILLA

REDES SOCIALES

 0













< PUBLICACIÓN ANTERIOR

PUBLICACIÓN POSTERIOR >

**Investigado por
circular a 177km/h
en un tramo de 80**

**Navidad en
Mairena del
Alcor: la
programación
de sus
zambombas
flamencas**

Un cardiólogo recomienda realizar esta actividad para dormir bien: solo necesitas seis minutos

El doctor Aurelio Roja asegura que es «mucho más afectiva» que hacer ejercicio o escuchar música

[Un experto en café alerta sobre el uso de estas cafeteras italianas: «Podrían ser peligrosas»](#)

[Una biomédica explica por qué hay personas que pueden dormir por la noche tras tomar café: «Al ser una droga...»](#)



Un cardiólogo recomienda realizar esta actividad para dormir bien: solo necesitas seis minutos
// PEXELS/INSTAGRAM

INÉS ROMERO
Madrid

SEGUIR AUTOR

11/12/2024

Actualizado 12/12/2024 a las 10:12h.



No hay nada peor que irse a [dormir](#) y despertarse al día siguiente con la sensación de no haber descansado absolutamente nada. La [Sociedad Española de Neurología](#) indica que **más de cuatro millones de adultos españoles sufren insomnio crónico**. El organismo afirma que el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que este **trastorno del sueño** sea cada vez más común.

El doctor **Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueños de la SEN, explica que «existen muchos factores que pueden ser responsables de este problema». Desde [Mayo Clinic](#) aseguran que las causas más comunes son el **«estrés» y otros «problemas de salud mental»**. «Las preocupaciones por el trabajo, los estudios, el

«...o la familia pueden mantener la mente activa durante la noche, lo que dificulta dormirse», añaden.

Causas comunes del insombio crónico

Estrés y trastornos de salud mental

Horarios del trabajo

Malos hábitos del sueño

Cenar demasiado

Medicamentos

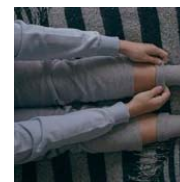
Cafeína, nicotina y alcohol

Expertos de la SEN señalan que la **terapia conductual-cognitiva** es la «más efectiva» para el tratamiento del insomnio. «Puede resolver aproximadamente un 70% de los casos», afirman.

NOTICIAS RELACIONADAS

«Dormir con calcetines ayuda a conciliar el sueño a algunas personas»

RAQUEL ALCOLEA



Un enfermero explica si es mejor para tu salud dormir con o sin calcetines: «Estar con ellos hace que la piel...»

A. CABEZA



Además, un estudio realizado por la [Universidad de Sussex](#) demuestra que existe una **actividad que permite conciliar el sueño** de manera mucho más rápida y ayuda a dormir mejor. El cardiólogo **Aurelio Rojas** ha compartido los [resultados de la investigación](#) y confirma que llevar a cabo esta acción es «muy beneficiosa». «**La pastilla que estabas esperando**», comenta.

La actividad que ayuda a dormir mejor, según un cardiólogo

El [cardiólogo Aurelio Rojas](#), basándose en el estudio de la Universidad de Sussex, afirma que «**las personas que leen antes de irse a dormir reducen su estrés en un 68%**». «Es mucho más efectivo que hacer ejercicio o escuchar cualquier canción», sostiene.



El doctor, que trabaja en el Hospital Regional Universitario de Málaga, comenta que lo más sorprenden es el **tiempo que se necesita** para conciliar el sueño. «**Tan solo seis minutos de lectura** antes de irte a la cama pueden hacer magia en tu mente. Tu cuerpo entra en un modo de descanso profundo. Muchos pacientes dicen que **se quedan dormidos rápidamente en tan solo un par de página**», sostiene.

MÁS TEMAS: [Sueño](#) [Libros](#) [Psicología](#) [Insomnio](#) [Estrés](#) [Cardiología](#) [AD ABC](#) [Médicos](#) [Medicina](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  Outbrain



Las personas con dolor de rodilla y cadera deberían leer este artículo

[whosegummedsit.shop](#) | Patrocinado

Descubre un catálogo de 4.000 películas españolas

[FlixOlé](#) | Patrocinado

Top 10 destinos para conocer en 2025 con un -25%

[Meliá](#) | Patrocinado

Descárgate la guía con recetas de temporada

[Greenpeace España](#) | Patrocinado

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican **10.000 nuevos casos** de la enfermedad de Parkinson solo en España. Aunque el 70% de ellas supera los 65 años, un 15% tienen menos de 50. ¿El mayor desafío? diagnosticar a tiempo la enfermedad para tratarla adecuadamente. Hoy hablaremos de esto último y de algunos ejercicios enfocados al Parkinson con sus respectivos beneficios.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN PARKINSON

Los beneficios del ejercicio para el Parkinson son múltiples. Desde la Parkinson's Foundation informan de que el **ejercicio destinado al Parkinson** puede ayudar a **mejorar la marcha y el equilibrio**, algo que puede provocar caídas y lesiones bastante graves. Por lo tanto, es fundamental centrarse en entrenamientos que ayuden a aliviar esos problemas al andar que ocasiona esta enfermedad.



La actividad en personas con Parkinson también tiene otra ventaja

y es que mejora **la postura y la deglución**. Para ello, hay ejercicios específicos que contribuyen a ese reflejo de tragar, que para muchas personas con esta enfermedad es algo realmente difícil y complicado de lograr. El entrenamiento de fuerza parece que es bastante beneficioso, pero siempre debe estar dirigido por un profesional.

Con todo, el ejercicio también **reduce la rigidez muscular** que afecta a los pacientes que sufren esta enfermedad –y que muchas veces acaban recibiendo el diagnóstico de discapacidad neurológica–. Para obtener estos beneficios y notar una mejoría es esencial hacer deporte cada día.

EJERCICIOS PARA PARKINSON EN MANOS Y PIERNAS

Dados los beneficios entre el Parkinson y el ejercicio físico, vamos a ver cuáles pueden ser algunas propuestas. Aunque, de nuevo, estas deben personalizarse para que cada persona pueda obtener los mejores resultados al practicar deporte. Cada ejercicio debería repetirse unas 10 veces como mínimo.

5 EJERCICIOS PARA EL PARKINSON EN MANOS

- 1. Manos arriba:** sentados en una silla de manera recta, cogeremos una cinta elástica entre las manos y las elevaremos lo máximo posible mientras inspiramos. Podemos, una vez arriba, extender las manos hacia los lados todo lo que podamos. Al bajar las manos, soltaremos el aire.
- 2. Manos hacia atrás:** de pie y con las manos hacia atrás, pondremos las manos juntas mirando hacia arriba. Al inspirar, intentaremos separarlas de la espalda lo máximo posible, sin inclinar el cuerpo hacia delante. Al espirar, volveremos a la posición inicial y volveremos a repetir.



3. **Detrás de la nuca:** de nuevo, cogeremos la banda elástica estando de pie. Elevaremos las manos y las llevaremos hacia detrás de la nuca al inspirar. Si podemos, intentaremos separar las manos hacia los lados. Después, volveremos a estirar los brazos y volveremos a la posición inicial expirando.
4. **Toalla doblada:** de pie cogeremos una toalla por cada extremo y la llevaremos a la espalda como si nos secásemos con ella. Al inspirar la moveremos hacia arriba y al espirar hacia abajo. Es importante hacer esto primero de un lado y, después, del otro.
5. **Trabajo dorsal:** es un ejercicio de Parkinson difícil que consiste en tumbarse boca abajo con los brazos en cruz. Al inspirar la cabeza se elevará y los brazos también uniendo las escápulas. Después, se volverá a la posición inicial, lentamente, expirando. Conviene hacerlo muy despacio.

5 EJERCICIOS PARA EL PARKINSON EN PIERNAS

1. **Flexión de cadera:** tumbados boca arriba en una esterilla estiraremos las piernas. Al inspirar, levantaremos una pierna sin flexionar todo lo que podamos. Al espirar la bajaremos y haremos lo mismo con la otra pierna. Es importante que el pie siempre esté en flexión durante el entrenamiento.
2. **Flexión de una pierna:** de nuevo, tumbados, inspiraremos mientras llevamos una de las rodillas hacia el pecho. La sujetaremos unos segundos antes de volver a la posición inicial (espirando) y hacer lo mismo con la otra pierna. Es importante que la pierna no flexionada se mantenga estirada.
3. **Bicicleta:** tumbados en la esterilla inspiraremos para, al espirar, flexionaremos las piernas de manera alternativa, estirándolas y flexionándolas mientras están separadas ligeramente del suelo, como si estuviésemos pedaleando. Los brazos deben estar estirados y pegados al cuerpo.
4. **Extensión de cadera:** tumbados bocabajo, inspiraremos y al espirar elevaremos una de las piernas extendidas hacia arriba.



Es importante no levantar el pecho ni la cabeza. Después, al volver a la posición inicial expirando, habrá que hacer lo mismo con la otra pierna.

5. **Desplazamiento lateral:** esencial para mejorar la coordinación, con las piernas abiertas y de pie desplazaremos el peso del cuerpo hacia un lado, dejando que la pierna en la que no estamos cargando el peso toque el suelo solo con la punta del pie. Haremos lo mismo, después, del otro lado.

RECOMENDACIONES GENERALES DEL PARKINSON Y EJERCICIO FÍSICO

Si bien no existe el mejor ejercicio para el Parkinson, ya que todos son esenciales (siempre que se personalicen) es crucial tener en cuenta que **hay que practicar actividad aeróbica, entrenar la fuerza, el equilibrio y hacer estiramientos**. Si bien esto último debería hacerse todos los días, con el resto de entrenamientos se puede planificar una rutina que seguir todas las semanas.

Es de suma importancia acudir siempre a un profesional del deporte especializado en Parkinson que pueda diseñar un **plan de ejercicios** personalizado. De esta manera, sabrá adaptarse a las necesidades de cada paciente. Pues esta enfermedad, en etapas avanzadas, puede provocar una grave discapacidad, limitando de manera importante la calidad de vida. Por lo tanto, el ejercicio puede ser de gran ayuda.

Fuentes:



- CUN. *La Clínica Universidad de Navarra investiga los beneficios de*

Neurología lidera las esperas: “Con un aumento discreto de profesionales, mejoraremos muchísimo”

Hablamos con Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, sobre por qué la suya es la especialidad con mayores listas de espera en consulta hospitalaria y qué se podría hacer para mejorar la situación



Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (FOTOMONTAJE: ConSalud.es)



MANUEL GAMARRA

12 DICIEMBRE 2024 | 07:00



Archivado en:
NEUROLOGÍA

SEVILLA

El Hospital Macarena celebra este jueves una jornada sobre la esclerosis múltiple

La Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Universitario Virgen Macarena celebra su jornada bajo el lema "Conversamos sobre el presente y futuro" donde diferentes expertos pondrán en común conocimientos sobre la patología



Agencias

Equipo de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Macarena



Redacción COPE Sevilla

Sevilla - Publicado el 11 dic 2024, 11:07

1 min lectura

Más directos



COPE emisión nacional

HERRERA EN COPE

Con Carlos Herrera

**osis**

Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema "**Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple**" y donde diferentes **expertos** de esta **enfermedad neurodegenerativa** ponen en común el **hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología**.

Este destacado foro, un **encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología**, que tendrán **carácter presencial y telemática**, contará con la **participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC)**, Unidad que es **centro de referencia nacional** en el tratamiento de esta **enfermedad autoinmune**.

El evento contará con **líderes de opinión en Esclerosis Múltiples a nivel nacional y europeo**, y estará **dirigido a profesionales sanitarios y no sanitarios interesados en la patología**.

El **manejo integral** de la enfermedad; **novedades en el ámbito de los biomarcadores**; el abordaje de la **enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada**; **innovación en el diagnóstico** de esclerosis múltiple; y **actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes**, son las **materias** que se explorarán en esta **jornada científica**.

La **Esclerosis Múltiple** es la **patología crónica autoinmune** más común del **sistema nervioso central** que afecta a **personas jóvenes**, aunque también aparece en **población pediátrica y mayores de 55 años**. La **UEMAC** atiende cada año a más **2.500 pacientes** que acuden desde **diferentes zonas del territorio nacional**.

Aunque hoy día **sigue siendo desconocido el origen de esta enfermedad**, sí se han identificado **factores ambientales de riesgo**, entre otros el **antecedente de mononucleosis por virus Epstein Barr (VEB)**.

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  outbrain



COPE emisión nacional
HERRERA EN COPE
Con Carlos Herrera

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un...

Más directos ght Life D...

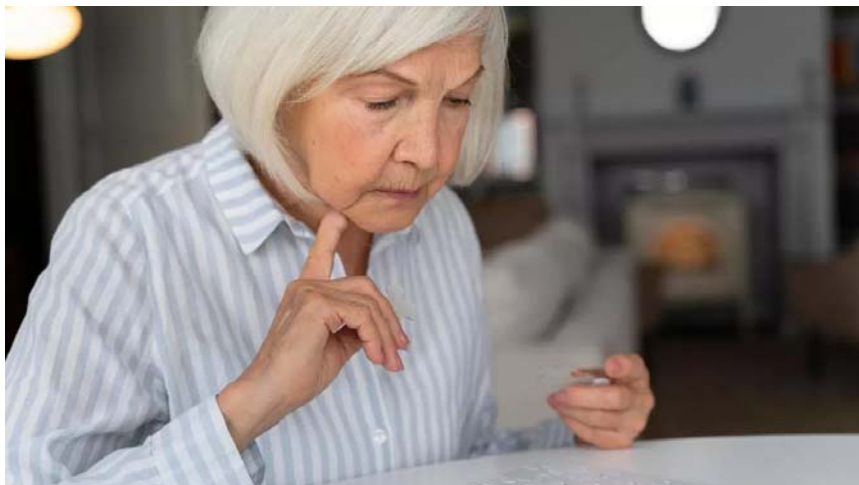




Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Rafa Sardiña

11 DIC 2024 17:30 Actualizada 11 DIC 2024 19:21



Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son [situaciones que todos hemos vivido alguna vez](#) y a las que apenas le damos importancia.

PUBLICIDAD

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el [alzhéimer](#).



Las concentraciones de muchas proteínas cambian con la edad biológica del cerebro

Los 57, 70 y 78 años, las edades clave en el proceso de envejecimiento cerebral

Un estudio identifica 13 proteínas asociadas con el envejecimiento cerebral

El consumo diario de café puede sumar hasta dos años de envejecimiento saludable



11/12/2024

En el año 2050, el número de personas de 65 años o más superará **los 1.500 millones** en todo el mundo. Con estos datos en la mano, urge la necesidad de entender cómo se produce el envejecimiento, en particular en relación con el cerebro.

Los científicos llevan años estudiando la transformación del organismo y los trastornos neurodegenerativos, como la demencia, aumenta con el envejecimiento. Sin embargo, las terapias efectivas aún son limitadas. Por este motivo es importante la **identificación temprana** del envejecimiento cerebral y la intervención en el mismo.

En un artículo, publicado en la revista *Nature Aging*, los investigadores de la Universidad de Zhengzhou, analizaron como la **edad biológica** del cerebro humano se puede estimar utilizando algoritmos predictivos que se basan en características de imágenes cerebrales como el volumen y la superficie, pero también es posible inferir la edad biológica del cerebro y su estado de salud utilizando proteínas en la sangre.

El equipo de científicos encabezado por **Wei Cheng** identificó **trece proteínas** relacionadas con el envejecimiento cerebral en humanos. Los cambios en las concentraciones de estas proteínas sanguíneas pueden alcanzar su punto máximo a los **57, 70 y 78 años**, y sugieren que estas edades pueden ser importantes para posibles intervenciones en el proceso de **envejecimiento cerebral**.

Wei Cheng y sus colegas utilizaron datos de imágenes cerebrales multimodales de 10.949 adultos sanos de entre 45 y 82 años para investigar indicadores potenciales del envejecimiento cerebral. También analizaron la concentración de alrededor de 3.000 proteínas en el plasma sanguíneo de casi 5.000 personas utilizando datos del Biobanco del Reino Unido.

Los ocho consejos de un cardiólogo para prevenir infartos e ictus cuando hay antecedentes familiares

Paloma Santamaría



Las trece proteínas identificadas están fuertemente asociadas con el envejecimiento biológico del cerebro,

en particular **Brevican** (BCAN, una proteína del sistema nervioso central). Los niveles de BCAN y GDF15 en la sangre también se asociaron con la demencia, el accidente cerebrovascular y las funciones del movimiento. Se descubrió que las concentraciones de muchas proteínas cambiaban con la edad biológica del cerebro a lo largo de trayectorias distintas que juntas formaban tres picos relacionados con la edad cerebral en las edades cerebrales de 57, 70 y 78 años.

Los autores sugieren que los cambios no lineales en las concentraciones de proteínas en sangre pueden reflejar transiciones en la salud del cerebro humano a **edades específicas**.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), **Federico Castillo**, destaca que «el gran aporte de este trabajo es buscar una serie de marcadores en plasma y luego, como resultado secundario describen unos picos de edad relacionados con el envejecimiento». Para Castillo esta propuesta de «investigación básica» puede encontrar su utilidad a largo plazo en la clínica. «De momento, ya vemos coincidencias de consultas a estas edades. No nos sorprende. Sí, será útil de cara a un futuro poder establecer cribados», argumenta.

Sobre el estudio en concreto, **Ander Matheu**, investigador principal del CiberFES (área CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable), resalta que «es interesante e importante que descifra trayectorias de envejecimiento cerebral con picos o edades que se presentan como momentos clave». Además, el jefe del grupo de Oncología Celular del IIS Biogipuzkoa, subraya que se identifica «biomarcadores y procesos biológicos relevantes en el deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas, así como en esos picos o edades clave. Para ello, combina diferentes aproximaciones metodológicas como resonancia magnética, biología computacional e inteligencia artificial y estudios biológicos ómicos».

El riesgo de cáncer, ¿aumenta o disminuye con la vejez?

Paloma Santamaría



En el trabajo, los autores detallan que en este proceso «han utilizado imágenes multimodales de resonancia magnética cerebral y modelos de aprendizaje automático». También explican que ya hay estudios previos han demostrado las asociaciones entre la desviación entre la **edad cerebral prevista** y la **edad cronológica**, conocida como BAG, y múltiples trastornos neuropsiquiátricos, incluyendo la enfermedad de Alzheimer (entre un 3— 4% de la población mundial de entre 75 y 79 años está diagnosticada) y de Parkinson (la edad media de detección son los 60 años), la depresión, la esquizofrenia y el ictus.

Matheu explica la denominada BAG: «Es un termómetro-indicador de la edad biológica del cerebro, que no tiene que coincidir con la edad cronológica. Por ejemplo, puede indicar que una persona de 50 años tiene un envejecimiento cerebral de una persona de 70 o viceversa. Usando herramientas de inteligencia artificial identifica que regiones del cerebro están más alteradas y cuáles menos con el envejecimiento, así como las que se asocian a enfermedades neurodegenerativas, ictus, etc.».

Castillo se muestra realista: «A día de hoy no vamos a hacer un cribado en sangre a toda la población para ver si están alteradas estas proteínas», sentencia. Si bien asegura que las edades pico ya se «intuían en la práctica clínica» porque el proceso del envejecimiento «no es lineal». «Hay momentos en los que se sabe que llegan los mazazos: la **jubilación** es uno de ellos. ¿Los 57? ¿La década de los 70? Son edades en las que vemos gente en las consultas», resume el portavoz de la SEN.

Por su parte, Matheu pone en contexto el avance de la búsqueda de huellas del deterioro cognitivo en sangre, ya que «aprovechándose del estudio biológico realizado en las 5.000 personas, identifican que hay unas edades (57, 70 y 78) donde se producen cambios significativos-picos diferenciales en los patrones proteicos y procesos biológicos». Para el investigador vasco, esto significa que en estas edades se producen **alteraciones importantes** que tienen un impacto en el envejecimiento cerebral futuro.

También los investigadores dejan sobre la mesa que esas «edades son fechas significativas para hacer análisis y posibles intervenciones futuras», añade y destaca que «las dos proteínas que mejor predicen el estado de salud cerebral son BCAN y GDF15».



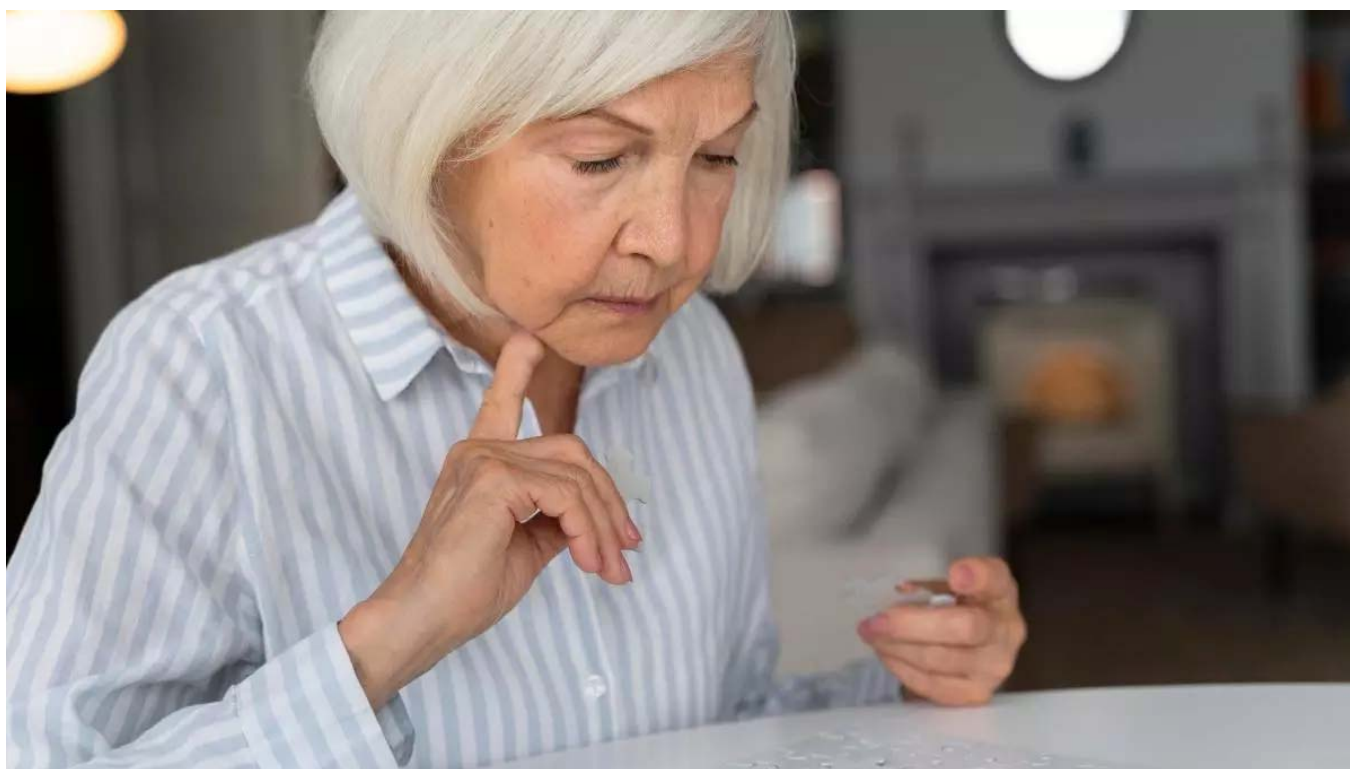
Guías de salud

Quirónsalud Tenerife Dietas Fitness Vida Equilibrium Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

"¿Dónde están las llaves?": cómo saber si la pérdida de memoria es normal o un síntoma de alzhéimer

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Rafa Sardiña

11 DIC 2024 16:30 Actualizada 11 DIC 2024 18:21



Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son [situaciones que todos hemos vivido alguna vez](#) y a las que apenas le damos importancia.

PUBLICIDAD

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el [alzhéimer](#).



Noticias relacionadas

Qué es la queratodermia, la enfermedad dolorosa e incurable que afecta a manos y pies y es hereditaria

¿Qué está pasando con la gripe aviar H5N1 en Estados Unidos? "Estamos seguros de que habrá otra pandemia"

¿De verdad me pueden salir sabañones por este frío, en pleno siglo XXI? ¿Puedo prevenirlos?

Según estima la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).



El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor [discapacidad](#) genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre [deterioro cognitivo](#) leve.

PUBLICIDAD

Por tanto, este tipo de enfermedades **está muy relacionada con el envejecimiento**, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?



Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de [Alzheimer](#), demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de [demencia](#), que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

1. Cambios de [memoria](#) que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, si realizaban.

10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.



Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / **3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO**

Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un **estilo de vida saludable**.

PUBLICIDAD

Así lo asegura la **doctora Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la

neuroinflamación.



Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el **estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres**, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el [ADN](#) y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

Atentos a la báscula: Este es el riesgo que tienes de sufrir alzhéimer, según el peso



¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de [alcohol](#) y [tabaco](#).
- Realizar [ejercicio físico](#).
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la [diabetes](#) y la [hipertensión arterial](#).
- Corregir la pérdida de [audición](#).
- Evitar los traumatismos cerebrales.

miércoles, 11 de diciembre de 2024

El Día de La Rioja



LOGROÑO LA RIOJA ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS EL TIEMPO

SANIDAD

La demencia neurodegenerativa crece entre menores de 60 años

David Hernando Rioja - martes, 10 de diciembre de 2024

La causa de esto es que ha habido un aumento de diagnósticos precoces



Usuarios de la asociación AFA Rioja participan en un taller de musicoterapia - Foto: Óscar Solorzano

➔ "Antes iba sin GPS pero ahora no sé para que voy a los sitios"

La medicina y las investigaciones científicas avanzan cada vez más en beneficio de la sociedad. Esto permite detectar muchos más casos de enfermedades o de personas afectadas por alguna patología en particular.

Un ejemplo de esto puede ser el incremento de casos de personas que sufren demencia neurodegenerativa. Los datos de la Sociedad Española de Neurología indican que en España se estima que hay unas 800.000 con este problema pero con los diagnósticos tempranos se cree que puedan llegar hasta los 2 millones de afectados. Esto hace que en La Rioja haya entre 5.000 y 8.000 enfermos.

La asociación AFA Rioja ha ido incrementando el número de pacientes desde su nacimiento. En estos momentos cuentan con cerca de 200 personas con estos problemas neurodegenerativos. Su directora, Esperanza Moraga, recuerda que



AFA Rioja comenzó ofreciendo terapia grupal en los dos centros que tiene en Logroño, tanto por la mañana como por la tarde. «En el centro de Somosierra teníamos 35 personas por la mañana y otras 35 por la tarde. Y en el centro de Yagüe había 31 por la mañana y 28 por la tarde», informa.

Los avances médicos permitieron que hubiera diagnósticos más precoces, así que «cada vez nos llegaban pacientes más autónomos». «Ese fue el motivo de que se creara la terapia individual, ya que se vio que la estimulación cognitiva ayuda mucho a ralentizar la enfermedad», asegura.

Unas 15 personas participaban en la terapia individual en 2021, además de la grupal. Este programa siguió creciendo en 2022 gracias a una subvención que «nos permitió contratar más personal para darle continuidad. Desde el 2022 se atiende a 40 personas aproximadamente en estimulación individual y en pequeños grupos».

Otro cambio que se está produciendo en AFA Rioja en los últimos seis o siete años es que los pacientes que acuden, gracias al diagnóstico temprano, son más jóvenes. Antes solían ir personas de avanzada edad pero tienen usuarios desde los 54 años. «Dichos pacientes, al ser más jóvenes, requieren un tratamiento específico en grupos de uno o tres miembros como máximo», señala el presidente de AFA Rioja, Alberto de Pablo.

Desde esta asociación subrayan la importancia de que cada vez haya más diagnósticos precoces pero «esto provoca que la gestión de la asociación sea más complicada porque se necesita más espacio, más recursos económicos y más personal», asegura De Pablo. «La necesidad de recursos económicos es la actual lucha que tenemos con la Consejería de Sanidad», añade.

Familias. En AFA Rioja no solo importan los usuarios, sino también sus familias. Por ese motivo tienen grupos de apoyo psicológico para familiares o cuidadores que se imparten todos los años desde el mes de octubre hasta junio de manera quincenal.

En este momento hay 56 personas que se benefician de esta ayuda. «Es muy importantes atenderles también porque se habla más del binomio enfermo-cuidador pero entendemos que el cuidador necesita de apoyo y sentirse respaldado», resalta.

Esperanza Moraga destaca que las familias que van están «bastantes contentas» porque «pueden aprender a comunicarse y a gestionar la enfermedad». También hablan de temas legales y sobre como han manejado la situación.

ARCHIVADO EN: La Rioja, Enfermedades, Neurología, España, Medicina, Autónomos, Médicos, Logroño, Sanidad

Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

[Patrocinado Últimas noticias](#)

Conduce el Nuevo Opel Grandland

Diseñado y fabricado en Alemania. Tech Pack Grati...
[Patrocinado Opel](#)

'Paisajes', una obra limitada y numerada hecha a mano,...

ARTIKA presenta Paisajes, el libro de artista que...
[Patrocinado ARTIKA | Artists' B...](#)



Salud Bienestar

La neuróloga Laura Rubio (Vithas): "La migraña es mucho más que un dolor de cabeza"

* *La migraña es un dolor de cabeza que puede causar un dolor pulsátil intenso o una sensación pulsante generalmente de un solo lado*

* *La planta que todos debemos tener en casa: alivia el dolor de cabeza y la hinchazón, activa el cerebro y es repelente natural de insectos*

* *La bebida que mejora el proceso digestivo, alivia los dolores de cabeza y reduce el estrés*

europapress / esandalucia / es andalucía - sevilla

La Unidad de Esclerosis Múltiple del Macarena celebra este jueves su jornada anual sobre la enfermedad



Equipo de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Macarena
- HOSPITAL MACARENA

SEVILLA 11 Dic. (EUROPA PRESS) -

El Hospital Universitario Virgen Macarena celebra este jueves su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema "Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple" y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

Este destacado foro, un encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología, que tendrán carácter presencial y telemática, contará con la participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), Unidad que es centro de referencia nacional en el tratamiento de esta enfermedad autoinmune.

El evento contará con líderes de opinión en Esclerosis Múltiples a nivel nacional y europeo, y estará dirigido a profesionales sanitarios y no sanitarios interesados en la patología.

El manejo integral de la enfermedad; novedades en el ámbito de los biomarcadores; el abordaje de la enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada; innovación en el diagnóstico de esclerosis múltiple; y actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes, son las materias que se explorarán en esta jornada científica.

La Esclerosis Múltiple es la patología crónica autoinmune más común del sistema nervioso central que afecta a personas jóvenes, aunque también aparece en población pediátrica y mayores de 55 años. La UEMAC atiende cada año a más 2.500 pacientes que acuden desde diferentes zonas del territorio nacional.

Aunque hoy día sigue siendo desconocido el origen de esta enfermedad, sí se han identificado factores ambientales de riesgo, entre otros el antecedente de mononucleosis por virus Epstein Barr (VEB).



Síguenos en:



FOES y cinco empresas asociadas reciben la certificación 'Espacio Cerebroprotegido' para reforzar la lucha contra el ictus

La directora general de la Federación de Organizaciones Empresariales Sorianas (FOES), M^a Ángeles Fernández, ha recogido hoy la certificación oficial 'Espacio Cerebroprotegido', otorgada por la Fundación Freno al Ictus que acredita el compromiso de la Federación y sus empresas asociadas con la formación y preparación en la detección precoz y la actuación inmediata frente a esta relevante patología.

La directora de la Federación destacó la importancia de conocer exactamente el procedimiento más exacto tanto en la identificación, como en el aviso al 112 en caso de un ictus en el entorno laboral. Cabe recordar que el ictus es una de las principales causas de discapacidad en adultos y la primera causa de muerte en mujeres en España.

FOES es la primera institución en la provincia en formar a empresarios y trabajadores en materia de prevención y actuación en ictus. Lo hace dentro de su proyecto FOESaludable, desde donde anima a unirse a este reto a las empresas participantes en la Red de Empresas Saludables.

Saber detectar síntomas ictus y minimizar el tiempo de respuesta ante la crisis es el nuevo objetivo que se ha marcado el proyecto FOESaludable, que trabaja con la Fundación Freno al Ictus en crear Espacios Cerebro Protegidos en las empresas.

Gracias a esta iniciativa, 6 empresas sorianas han conseguido ya el sello 'Espacio Cerebroprotegido', mientras otras están completando el proceso para recibirlo a medio plazo.

FOES ha trasladado, además, la importancia de la labor de la Fundación Freno al Ictus a la alianza Organizaciones Saludables, impulsada por la Federación soriana en la que participan también las federaciones empresariales de Burgos, La Rioja, Álava y Cantabria.

La entrega de la certificación, celebrada en FOES, ha contado con la participación de directivos y empleados de la Federación y sus empresas asociadas.

En total, 330 empleados de las empresas certificadas, COPISO, ENSO, GEPISA, LONGWOOD ELASTOMERS, SOLARIG y FOES han recibido formación especializada centrada en la identificación, estabilización y respuesta ante posibles casos de ictus.

Durante el acto, el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha destacado la trascendencia de esta certificación. "El ictus afecta a 1 de cada 4 personas cada año a lo largo de su vida. Su tratamiento depende en gran medida de la rapidez de actuación. Este programa no solo capacita a las organizaciones para actuar, sino que también fomenta la concienciación social sobre la importancia de la prevención. Cabe recordar que el 50% de los ictus afectan a personas en edad laboral, lo que subraya la relevancia de iniciativas como esta."

Con esta certificación, FOES y sus empresas asociadas reafirman su liderazgo no solo en el ámbito empresarial, sino también en su compromiso con la salud, el bienestar y la responsabilidad social,

integrándose así en el tejido empresarial más comprometido de nuestro país.

El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial. Cada año se registran en España alrededor de 120.000 casos de ictus, de los cuales más de 24.000 resultan en fallecimientos y más de 34.000 generan discapacidades graves.

A pesar del gran impacto social del ictus, el 90% de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables y la detección temprana. La certificación 'Espacio Cerebroprotegido', obtenida a través de una formación online desarrollada en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y otras entidades de salud pública, capacita a los participantes para identificar los síntomas de un ictus y actuar de manera rápida y eficaz, aumentando así las posibilidades de recuperación y reduciendo las secuelas.

Protección laboral

Este nuevo proyecto amplía la protección laboral sobre la que trabaja FOES. Su proyecto, FOESaludable, que ha recibido varios premios nacionales, está impulsado por el departamento de Riesgos Laborales. Entre otros, también desarrolla desde 2021 el proyecto Espacios Cardio Protegidos, con la intención de que las empresas y centros de trabajo dispongan de los necesarios desfibriladores para actuar en caso de infarto y ofrezcan, asimismo, cobertura a quienes se encuentran en el área de influencia de estos espacios.

A través del proyecto FOESaludable, la Federación de Organizaciones Empresariales Sorianas trabaja desde 2016 en el desarrollo de políticas y acciones concretas contribuyendo a la reducción de accidentes y enfermedades profesionales, así como a una mejora de la salud y el bienestar de las personas con la promoción de hábitos saludables.

Fuente: FOES

Fecha: 4 diciembre 2024

Federación de Organizaciones Empresariales Sorianas

Vicente Tutor 6, 4ª Planta - 42001 - Soria | Tfno: 975 233 222 | Fax: 975 233 223

E-mail: foes@foes.es

[Política Protección Datos](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de Cookies](#) | [Canal de denuncia](#)

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

Qué indica nuestra forma de caminar sobre nuestro grado de demencia, según un neurocirujano

Pablo Mateos

3-4 minutos



Montaje Infobae España

Los problemas de **salud mental** son una de las mayores preocupaciones a nivel mundial. El avance de las [redes sociales y su impacto](#) en la sociedad son una de las causas que han favorecido al aumento de casos clínicos de patologías psíquicas. Ese hecho ha sido el detonante de **investigaciones científicas** para analizar los factores de riesgo, las consecuencias y, lo más importante, concluir medidas de prevención.

Recientemente, uno de los estudios ha conseguido sacar la **relación**

de los grados de demencias conforme a la forma de andar que cada persona tiene. Al hilo de ello, Renato Campos, neurocirujano, ha confirmado esa conexión con el sistema motor. “[Las demencias](#) como la de cuerpos de Lewy están muy **ligadas a problemas motores**”, explica. Por tanto, es posible identificar los síntomas del nivel de patología mental en Cuerpos de Lewy, que acorde a la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a entre 70.000 y 120.000 personas en España.

Acorde a la investigación publicada en la revista científica *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association* en el año 2019, aquellos que sufren de **problemas con Cuerpos de Lewy modifican las formas en las que andan**. Dentro de esos cambios se incluyen la longitud y la variación de tiempo, que pasan a ser asimétricos en una frecuencia mayor que en aquellas personas diagnosticadas con Alzheimer. [El estudio](#) es tan sorprendente, que asegura que **se podrían detectar un 60% de todos los subtipos** de demencia si se atiende a esos factores previos en los **pasos y las zancadas** de las personas.



Hombre mayor con enfermera haciendo ejercicios para la memoria.
(Imagen Ilustrativa Infobae)

Además, el neurocirujano ha explicado que “existe una condición

llamada **síndrome de riesgo cognitivo** motor, que combina la **pérdida de memoria con lentitud al caminar**". Por tanto, el hecho de caminar de forma más lenta de lo normal según las prestaciones físicas de cada individuo, puede ser un indicio de que algo va regular a nivel psicológico. "Cuando estos dos signos aparecen juntos, **el riesgo de demencia aumenta considerablemente**", desarrolla Campos.

A pesar de que esto afecta más en concreto a las personas con la demencia con Cuerpos de Lewy, los expertos han concluido que la demencia está relacionada con la velocidad y la forma de la marcha. "Los estudios indican que los **cambios en la marcha**, como pasos más cortos, ritmo más lento y cambios en el balanceo de los brazos, pueden ser consecuencia de **dificultades en la comunicación entre el cerebro y el sistema motor**", comienzan a detallar en las conclusiones del papel científico. "El empeoramiento del sentido de dirección, por ejemplo, a menudo se asocia con déficits cognitivos iniciales, como deterioro de la memoria espacial", añaden al desarrollo.

Además, esto también ocurre en aquellas personas que son diagnosticadas con Alzheimer, porque estas demencias afectan al **lóbulo parental** donde se encuentra lo relacionado con el sistema motriz. "La **pérdida de sinapsis y la muerte neuronal** perjudican la integración entre el movimiento y la función cerebral, lo que da lugar a estos **cambios motores**", detallan.

0 seconds of 1 minute, 19 secondsVolume 90%

La neuróloga Miriam Emil Ortiz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

de personas



Los hospitales Vithas organizaron una jornada formativa para pacientes, **destacando la importancia de un diagnóstico temprano y un enfoque multidisciplinar.**



El pasado 27 de noviembre, los hospitales Vithas de Madrid (Aravaca, Arturo Soria y La Milagrosa) acogieron una charla titulada *Migraña, más que un simple dolor de cabeza: prevención y tratamientos*. La iniciativa, enmarcada en el programa Aula Salud del Instituto de Neurociencias Vithas (INV), reunió a especialistas y pacientes para abordar las últimas novedades en esta enfermedad neurológica que afecta a más de 5 millones de personas en España, de las cuales 1,5 millones padecen migraña crónica.

Durante el encuentro, expertos como la Dra. Laura Rubio y el fisioterapeuta Álvaro Guiter destacaron la necesidad de un diagnóstico adecuado y un abordaje integral que contemple factores biológicos, psicológicos y sociales. Isabel Fernández de Cordova, paciente tratada en el INV, compartió su experiencia: “Conocer a los especialistas **me permitió entender mi enfermedad y mejorar mi calidad de vida**”, señaló.

La migraña, más allá de un dolor de cabeza, se manifiesta con síntomas como vómitos, intolerancia a la luz y hormigueo, afectando significativamente la vida diaria. Según la Sociedad Española de Neurología, **más del 40% de los pacientes en España están sin diagnosticar**, lo que subraya la importancia de iniciativas como la de Vithas para promover la detección temprana y un tratamiento efectivo.

HM Hospitales renueva el sello Madrid Excelente y reafirma su compromiso con la calidad asistencial



HM Hospitales ha renovado el sello

[Inicio](#) > [Noticias](#)

La Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Virgen Macarena organiza una Jornada anual donde se analizará el presente y el futuro de la enfermedad

11 diciembre 2024

La referida Unidad, que es centro de referencia nacional (CSUR), atiende cada año a 2.500 personas afectadas por esta patología neurodegenerativa y autoinmune



El Hospital Universitario Virgen Macarena organiza mañana, 12 de diciembre, su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema "Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple" y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

Este destacado foro, un encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología, que tendrán carácter presencial y [on line \(https://esclerosis-huvm.av-mdg.com/\)](https://esclerosis-huvm.av-mdg.com/), contará con la participación de profesionales de la Unidad de

Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), Unidad que es centro de referencia nacional para el diagnóstico y el manejo integral de la enfermedad; novedades en el ámbito de los

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mantener la sesión, ofrecerle una mejor experiencia de usuario y obtener datos estadísticos de navegación de los usuarios.

Aceptar

Rechazar

El evento contará con líderes de opinión en Esclerosis Múltiple a nivel nacional y europeo, y estará dirigido a profesionales sanitarios y no sanitarios interesados en la patología. Para más información o cambiar sus opciones vea la [Política de cookies](#)

biomarcadores; el abordaje de la enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada; innovación en el diagnóstico de esclerosis múltiple; y actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes, son las materias que se explorarán en esta jornada científica ([http](#) .

La Esclerosis Múltiple es la patología crónica autoinmune más común del sistema nervioso central que afecta a personas jóvenes, aunque también aparece en población pediátrica y mayores de 55 años. La UEMAC atiende cada año a más 2.500 pacientes que acuden desde diferentes zonas del territorio nacional.

Aunque hoy día sigue siendo desconocido el origen de esta enfermedad, sí se han identificado factores ambientales de riesgo, entre otros el antecedente de mononucleosis por virus Epstein Barr (VEB).

Puedes consultar el programa de la Jornada aquí ([http](#)

Enlace para acceder en streaming a la jornada (<https://esclerosis-huvm.av-mdg.com/>)

Cinco décadas de historia

En estas cinco décadas, el centro hospitalario se ha consolidado como referente en la ciudad, tanto por los avances tecnológicos incorporados como por la mayor complejidad en su cartera de servicios, su potencial investigador así como el elevado grado de humanización en la atención a los usuarios y los cuidados que se ofrecen a los pacientes.

El Hospital Universitario Virgen Macarena abrió sus puertas en 1974, denominándose entonces Hospital Clínico de la Facultad de Medicina y siendo heredero del antiguo Hospital de Las Cinco Llagas (hoy sede del Parlamento de Andalucía).

Desde el principio, el centro sanitario fue incorporando tecnologías avanzadas que se adaptaban a los nuevos tiempos y con una visión de servicio a la ciudadanía que incorporaba la asistencia a toda clase de enfermos, fuera cual fuera su posición social o

económica.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mantener la sesión, ofrecerle una mejor experiencia de usuario y obtener datos estadísticos de navegación de los usuarios.

Aceptar

Al aceptar nos ayuda a mejorar el funcionamiento de la página. Para más información o cambiar sus opciones vea la [Política de cookies](#)

Rechazar

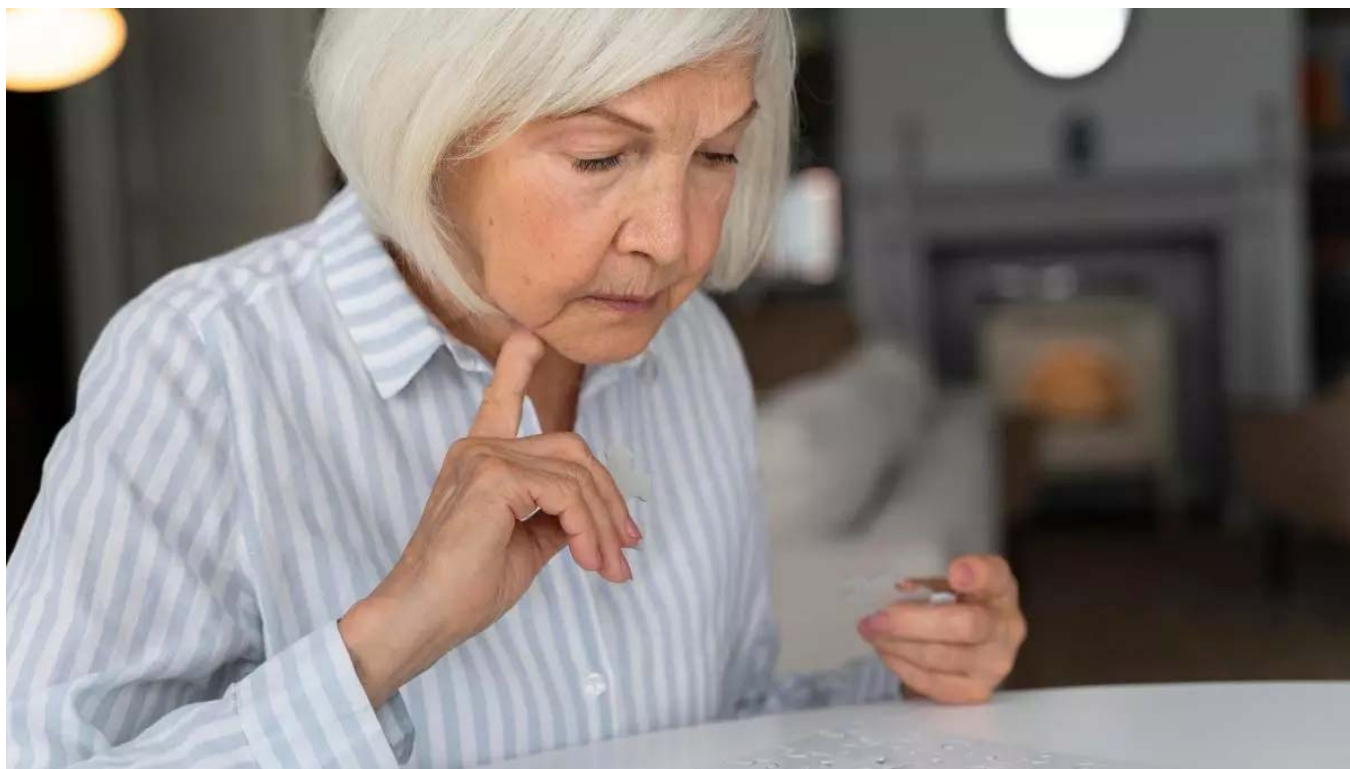
Guías de Salud

[Dietas](#) [Cuidamos tu salud](#) [Expertos](#) [Fitness](#)

NEUROLOGÍA

"¿Dónde están las llaves?": cómo saber si la pérdida de memoria es normal o un síntoma de alzhéimer

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Problemas de memoria: ¿cuándo es preocupante y se debe acudir inmediatamente al médico? / FREEPIK

PUBLICIDAD

Rafa Sardiña

11 DIC 2024 17:30 Actualizada 11 DIC 2024 19:21



Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son [situaciones que todos hemos vivido alguna vez](#) y a las que apenas le damos importancia.

PUBLICIDAD

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el [alzhéimer](#).

Noticias relacionadas

Qué es la queratodermia, la enfermedad dolorosa e incurable que afecta a manos y pies y es hereditaria

¿Qué está pasando con la gripe aviar H5N1 en Estados Unidos? "Estamos seguros de que habrá otra pandemia"

¿De verdad me pueden salir sabañones por este frío, en pleno siglo XXI? ¿Puedo prevenirlos?

Según estima la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).



El 60% de los casos de demencia tienen un diagnóstico de Alzheimer.

Hablamos de una de las patologías que mayor [discapacidad](#) genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre [deterioro cognitivo](#) leve.

PUBLICIDAD

Por tanto, este tipo de enfermedades **está muy relacionada con el envejecimiento**, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

¿Es posible conseguir la detección temprana del Alzheimer con un simple análisis de sangre?



Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de [Alzheimer](#), demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de [demencia](#), que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

PUBLICIDAD

1. Cambios de [memoria](#) que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, si realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.



Archivo - La Confederación Andaluza de Alzheimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / **3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO**

Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un **estilo de vida saludable**.

PUBLICIDAD

Así lo asegura la **doctora Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.



Archivo - Estudios de neuroimagen demuestran que la dieta mediterránea se asocia a una mejor función cognitiva y tiene un papel relevante en la prevención de la demencia. / RICARDO RUBIO - EUROPA PRESS - ARCHIVO

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el **estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres**, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el [ADN](#) y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

Atentos a la báscula: Este es el riesgo que tienes de sufrir alzhéimer, según el peso



¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.
- Conservar el contacto personal con amigos y familiares.
- Abandonar el consumo de [alcohol](#) y [tabaco](#).
- Realizar [ejercicio físico](#).
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la [diabetes](#) y la [hipertensión arterial](#).
- Corregir la pérdida de [audición](#).
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

espanol.medscape.com

Medidas para impulsar la salud cerebral y mitigar el alto impacto de las enfermedades neurológicas

Dr. Javier Cotelo

2-3 minutos

MADRID. El *Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral*, desarrollado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) donde destaca la importancia de la prevención y el trabajo integral por el impacto que estas enfermedades tienen en nuestro medio, ya que son la principal causa de discapacidad.^[1]

El documento surge como respuesta al llamamiento iniciado en 2022 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para impulsar acciones que ayuden a entender qué es la salud cerebral y la importancia de optimizarla.

Dra. Mar Mendibe

La Dra. Mar Mendibe, vicepresidenta científica de la Sociedad Española de Neurología y coordinadora del informe, comentó a *Medscape en español* que este año han presentado dos informes, el de las enfermedades neurológicas y la salud cerebral, y otro sobre el impacto sociosanitario de estas enfermedades en España, "porque 1 de cada 3 personas desarrollará alguna enfermedad neurológica lo largo de la vida y el gran reto científico, social y sanitario para los próximos años son las enfermedades neurodegenerativas y

vasculares".[2]

Con enfermedades tan prevalentes en nuestra sociedad como la enfermedad de [Alzheimer](#), [Parkinson](#), ictus, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), migrañas o la epilepsia, "queríamos hacer estos informes, creíamos que teníamos que investigar sobre ello desde el minuto cero, es decir, desde la prevención de los factores de riesgo", para luego diagnosticar esas enfermedades precozmente con un diagnóstico de precisión, a través de marcadores biológicos y de imagen, y sin olvidar los cuidados crónicos y paliativos.

Una prevalencia 18 % superior a la mundial

CRÉDITOS

Imagen principal: Iam Allenden/*Dreamstime*

Figura 1: Cortesía de la Dra. Mar Mendibe

Figura 2: Cortesía de la SEN

Medscape Noticias Médicas © 2024 WebMD, LLC

Citar este artículo: Informe sobre las medidas para impulsar la salud cerebral y mitigar el alto impacto de las enfermedades neurológicas - *Medscape* - 11 de dic de 2024.



La alimentación es fundamental para proteger la salud del cerebro. / Getty Images

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), cada año se detectan casi **40.000 casos de Alzheimer en España**, siendo el **65% de diagnósticos mujeres**. La pérdida de memoria aumenta con el paso de los años, manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por la **neuróloga Lisa Mosconi**, ha revelado que las **diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres** puede ser la explicación definitiva.

La experta en neurología y [directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative](#) ha dedicado los años de su carrera a estudiar el cerebro de la mujer. Sobre todo, ha hallado el impacto que la alimentación puede tener en la salud cerebral. En su libro 'Brain Food', **la doctora se sumerge en las necesidades nutricionales, ya que "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes"**. No obstante, la dicotomía de la alimentación es que así como hay alimentos que favorecen al cerebro, otros pueden acelerar su deterioro.

DESTACADO



Mbappé asume su error y se reivindica: 'Es el mejor momento para demostrar quién soy'
20minutos



Desmantelan un grupo especializado en el robo de cobre en empresas de Cataluña y Aragón: hay ocho detenidos
ACN



¿Dónde va a nevar en el puente de diciembre? Cinco aplicaciones meteorológicas para consultar el tiempo
Ana Higuera



Incautada cerca de una tonelada de hachís en la costa de El Ejido
EFE

NOTICIA DESTACADA



Esta es la única manera efectiva de acelerar el

Cinco alimentos que no se deben comer según Lisa Mosconi

La neuróloga, que ha pasado más de 20 años de investigaciones, ha descubierto que estos **cinco tipos de alimento podrían acelerar la pérdida de la memoria** y el deterioro de las funciones cognitivas. Aunque todos son perfectamente reconocibles e incluso pueden ser obvios, estos forman parte de la dieta diaria de las personas. Su consumo regular, del que a veces no se es consciente, son los que ponen en jaque a la salud cerebral.



Mujer comiendo ultraprocesados. / Getty Images

Para empezar, señala los **alimentos ultraprocesados**. Estos son totalmente reconocidos como negativos para la salud, ya que contienen diversidad de aditivos, grasas y azúcares procesadas en la industria. Llevar una alimentación rica en ultraprocesado es sinónimo de no adquirir nutrientes esenciales como la proteína y la fibra. Se pueden encontrar en pizzas, patatas fritas y bebidas carbonatadas. Además de tener un impacto importante en la memoria, los estudios también la responsabilizan de la aparición de distintas enfermedades metabólicas.

Dentro de ultraprocesados, se pueden encontrar, por tanto, los **alimentos fritos**. Estos ingredientes, pasados por altas cantidades de aceites, sobre todo grasas saturadas y trans, son perjudiciales para el cerebro, ya que no favorecen la circulación sanguínea. Si el flujo sanguíneo no llega al motor cerebral se reduce la capacidad de almacenar la información.

NOTICIA DESTACADA



Los ocho hábitos que Harvard recomienda para

podrían dañar tu salud cerebral. No obstante, las investigaciones también dan puntos positivos al consumo de azúcar, ya que la glucosa es una de las fuentes principales de energía del cerebro. No obstante, el consumo excesivo se ha relacionado con pérdida de habilidades cognitivas. Según [la Organización Mundial de la Salud](#) se recomienda 6 cucharaditas de azúcar en el día.

En este caso, tampoco hay que olvidarse de los edulcorantes artificiales. Aunque se ofrezcan como alternativas más dietéticas, estos también tiene un impacto en el cerebro. De hecho, tal y como apunta el médico de Harvard, Saurabh Sethi, [tras diversas investigaciones](#): "Dos o más refrescos dietéticos (light) al día enfrentan un riesgo significativamente mayor de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares". Además, la ingesta de **alcohol**, mezclado en muchas ocasiones con estas bebidas favorece la destrucción de neuronas, desarrollando así enfermedades neurológicas.

NOTICIA DESTACADA



Los ocho errores que impiden perder peso según una nutricionista

Qué alimentos sí recomienda para mejorar la memoria



Los alimentos proporcionan nutrientes esenciales para la salud cerebral. / Getty Images

Entre tantos estudios e investigaciones, los neurólogos han podido ir detectando hasta **45 nutrientes esenciales** para el cerebro. Tal y como apuntan desde la [Clínica Universidad de Navarra](#), "[el metabolismo de las](#)



- **Boniato.** Este tubérculo, rico en vitamina A y antioxidantes según [The Nutrition Source](#). Estos nutrientes hacen que se **reduzca el estrés oxidativo**. Además, al ser una fuente de potasio también mantiene al sistema nervioso sano.
- **Frutos rojos.** Estas bayas de color rojo o morado destacan por combatir mediante su contenido en **falvonoides** a los radicales libres, responsables del deterioro celular. Contribuyen así a reducir las patologías relacionadas con el envejecimiento como el Alzheimer.
- **Pescado.** Lisa Mosconi recoge en sus estudios la importancia de dotar al organismo de **Omega-3**. Esos ácidos grasos se pueden conseguir a través de una **alimentación rica en pescados**, ya que gracias a estos el cerebro mantiene un desarrollo y crecimiento óptimos, aumentando la capacidad de aprendizaje.
- **Ciruelas.** Gracias a su contenido de antioxidantes y **compuestos neuroprotectores**, la ciruela es una fruta recomendada por la neuróloga para el buen funcionamiento del cerebro. Algunas **investigaciones han llegado a la conclusión que sus compuestos pueden mejorar la memoria**.

SOCIEDAD ([HTTPS://REVISTAPERFILES.COM/SOCIEDAD/](https://revistaperfiles.com/sociedad/))**perfiles**
por ELA
ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL

(https://

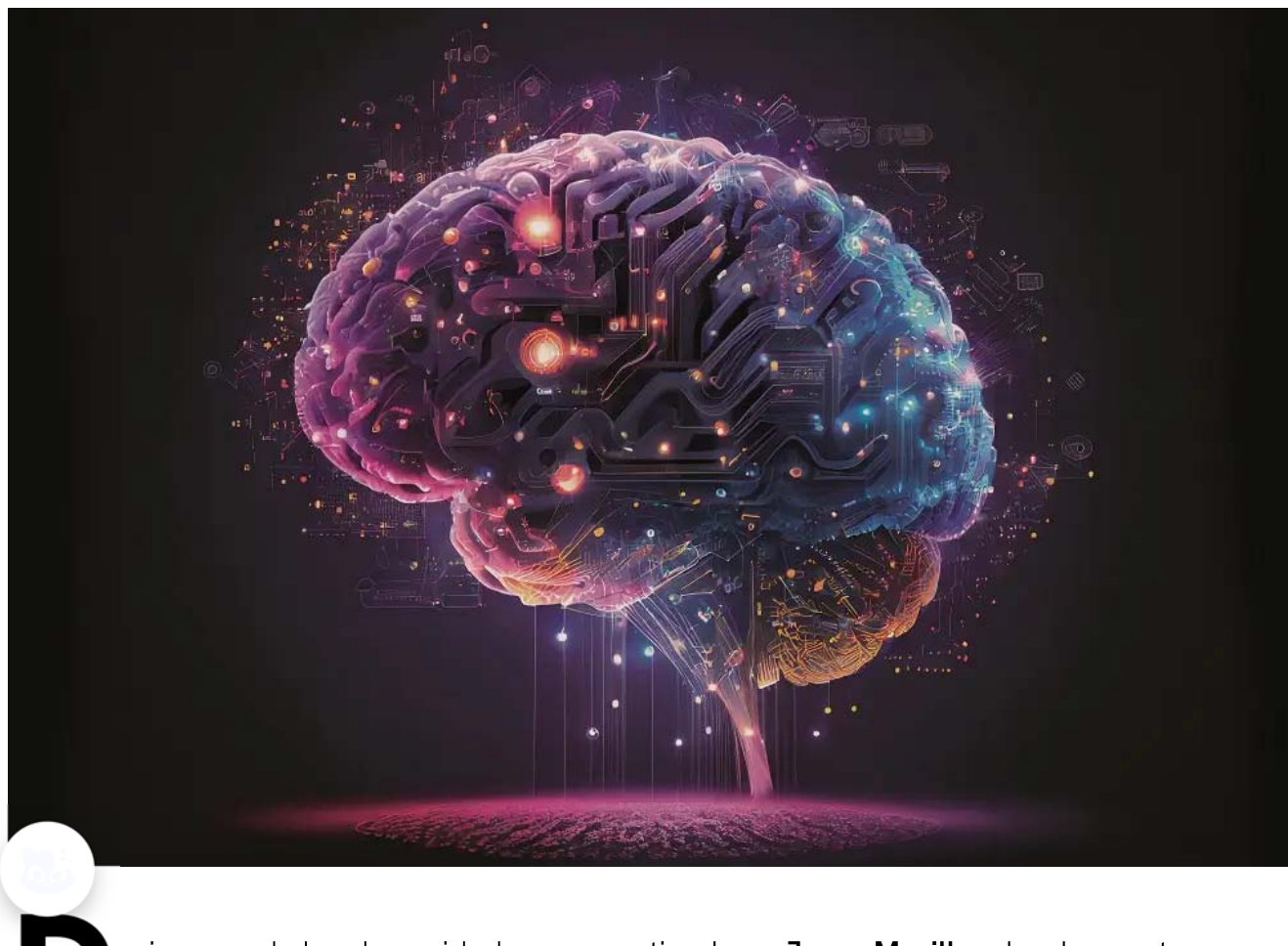
revistaperfiles.com/)

Tecnología, una necesidad para pacientes de ELA

Por fin, después de las peleas políticas y los gritos ahogados de los enfermos, las Cortes Generales han aprobado por unanimidad la Ley ELA. Esta incluye atención sanitaria garantizada durante las 24 horas del día para pacientes con esta enfermedad, agiliza la evaluación del grado de discapacidad, y ofrece protección para los cuidadores no profesionales, permitiendo su cotización a la Seguridad Social. También promueve el acceso a ayudas técnicas y económicas, y busca mejorar la coordinación entre los servicios sociales y sanitarios para brindar una atención integral. Con esto, el Gobierno busca mejorar la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus familias. Muchos de ellos, como Jorge Murillo, precisan de la tecnología para poder vivir.

POR DANIEL ALONSO

10/12/2024



Uaisy, una de las dos cuidadoras que atienden a **Jorge Murillo**, abre la puerta con una sonrisa que me. Detrás de ella está el salón y al lado del sofá, tumbado en un sofá, está Jorge Murillo, de 38 años, ingeniero de telecomunicaciones, fundador de ELA (Asociación Española de ELA) desde hace ocho años y activista por los derechos de estos pacientes. De su cuerpo salen cables, cables que le tienen constantemente conectado a varias máquinas: el respirador artificial, el aparato para controlar los movimientos y el sistema que controla los brazos.

“Prácticamente no muevo ya ningún músculo”, cuenta. **Solo le quedan los ojos**. Los utiliza para comunicarse gracias a una tablet y el pequeño dispositivo que está conectado en la base: una pequeña cámara que sigue el movimiento de su iris y es capaz de determinar el lugar de la pantalla al que mira.

La logopeda María José Camacho, de la Asociación Española de ELA (AdELA), es contundente al intentar explicar la importancia de estos aparatos para la vida de un paciente. “El **movimiento ocular** es lo último que pueden controlar de su cuerpo y gracias a esa tecnología pueden gestionar su vida”, cuenta Camacho por teléfono. Lleva 17 años en la asociación, y ha podido ver de primera mano la vida que insuflaba en sus pacientes estas herramientas. “La comunicación para los seres humanos es fundamental. Somos seres sociales, si no nos podemos comunicar, es como si no viviéramos. A algunos les permite seguir trabajando hasta el final”. Camacho defiende que los pacientes necesitan hablar y transmitir sus emociones y sus miedos. “Les han dado una puerta al mundo maravillosa”, asegura.

MURILLO: "ESTUVE PRÁCTICAMENTE MEDIO AÑO INCOMUNICADO, TANTO EN PERSONA, POR LA DIFICULTAD PARA HABLAR, COMO EN REDES SOCIALES, PORQUE NO PODÍA UTILIZAR LAS MANOS"

Murillo tardó un tiempo en enterarse de que estos dispositivos estaban disponibles. “Lo tengo desde mayo de 2017. Estuve prácticamente **medio año incomunicado**, tanto en persona, por la dificultad para hablar, como en redes sociales, porque no podía utilizar las manos”, dice.

Antes de usar su iris para comunicarse, apoyaba el móvil sobre la mesa y mandaba mensajes con la punta de la **nariz**. Ahora puede entrar en WhatsApp para hablar con familiares y amigos, navegar por internet, entrar en redes sociales, Netflix, escribir correos, o incluso contestar al periodista de PERFILES. “La **tecnología** para los enfermos de ELA es **vital**”, dice una de las respuestas que ha preparado antes de la entrevista.

El buen ingeniero de telecomunicaciones, Murillo explica cómo funcionan los dispositivos que permiten el control de la pantalla con el **movimiento del iris**. “Se basa en el reconocimiento de las pupilas gracias a una serie de cámaras infrarrojas que funcionan con

reconocimiento de las pupilas gracias a una serie de cámaras infrarrojos que funcionan con algoritmos de programación”, cuenta gracias a la voz robótica que sale de la pantalla por la posición de la cabeza de los ojos. El software también es importante: tiene que estar adaptado para un acceso mucho menos preciso que el dedo o el lápiz táctil. Está conformado por grandes celdas con las distintas aplicaciones y un teclado por movimiento de la cabeza y manos. Aun así, los errores de la máquina y del paciente hacen que el proceso sea lento.

Aumento de costes

Hay dos empresas que comercializan este producto en España: **Irisbond y Tobii**. La primera es de origen vasco, la segunda viene de Estados Unidos. Eduardo Jáuregui, CEO de Irisbond, fundó la empresa hace diez años y ahora se ha convertido en una de las líderes en estos sistemas de comunicación alternativa.

“Estos pacientes tienen su capacidad cognitiva intacta, pero poco a poco van perdiendo la capacidad de movilidad voluntaria”, explica. Cuando decidieron centrar más la tecnología en este colectivo, se juntaron con ellos para “contactar con asociaciones y profesionales de ese mundo y adaptar las herramientas a las necesidades de ese colectivo”.

“Pero aquí está el problema: esto requiere una **enorme inversión económica**. Esa es, a día de hoy, la barrera a sortear”, lamenta Murillo. Jáuregui también es consciente: “Queríamos introducirlo en la sanidad pública, así que en 2014 iniciamos un proceso con las diferentes asociaciones de ELA de España para solicitar al Ministerio de Salud que esta tecnología no fuese un lujo, no fuese un capricho, sino que fuese un derecho de las personas que lo necesitan”.

CUANDO LA ENFERMEDAD ESTÁ EN FASE MUY AVANZADA, LOS PACIENTES DE ELA DEPENDEN DE LA TECNOLOGÍA PARA QUE SU CUERPO SIGA REALIZANDO SUS FUNCIONES VITALES

Unos años más tarde, en 2019, el Ministerio incorporó esta herramienta a la cartera básica de servicios como un derecho de las personas con discapacidad. “Eso fue un logro, pero ahora hay que trabajar con las distintas **administraciones autonómicas** para que lo apliquen”, explica Jáuregui. Las competencias en salud están delegadas, cada una tiene que decidir individualmente la financiación. “Debería suministrarlo la seguridad social”, defiende también Camacho, la logopeda.

En Madrid, por ejemplo, Rosa García, la directora de comunicación de AdELA, cuenta que en la asociación suministran estos dispositivos desde hace tiempo. Cuestan alrededor de 4.800

euros. Y ese es el menor de los costes de un enfermo de ELA: además del resto de aparatos (respirador, el aspirador de secreciones, el asistente de tos), hay que costear el sueldo de los cuidadores o el sueldo de alguien que necesita alguien con la enfermedad en un estado muy avanzado (hay que estar pendientes de ellos en todo momento). La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que hay **entre 4.000 y 4.100 personas con ELA** en España, y cada año se diagnostican 900 casos nuevos. El coste medio anual asociado oscila entre los 7.556 y los 37.901 euros, dependiendo de lo avanzada que esté la enfermedad, según un estudio.



La asociación **atendió** en 2023 a unos **772 enfermos y a 1.544 de sus familiares**, que también reciben cursos para prepararse emocional y técnicamente para atender a una persona que ha sido atacado por la ELA.

En el salón de Murillo, todo va lento. “Con estos pacientes no es pregunta y respuesta, es pregunta, silencio, respuesta”, explicaba García antes de la entrevista. Aun así, la respuesta siempre llega. Pregunta corta, silencio, y finalmente, respuesta. Esto durante la entrevista. Las preguntas que fueron enviadas con anterioridad se responden rápido. “Me frustra que la ELA me ha atacado los ojos, y he perdido velocidad de desplazamiento. Me cuesta llegar a las letras de la izquierda, como la q, la a y la z. Así que tengo que hacer una especie de rodeo, como para coger carrerilla para llegar a la letra que quiero sin dejar la mirada en otra letra más cercana”, dice Murillo. Eso le desespera, pero no tanto como para hacer que se rinda. Nunca se rinde.

Continúa Leyendo



CULTURA

La 'Capilla Sixtina' escondida tras la Gran Vía

POR M. J. ÁLVAREZ



las mañanas de rne - josep cuní

**LAS MAÑANAS DE RNE**
- JOSEP CUNÍNuevos
avances
para
conocer el
cerebro
humano11/12/2024 **04:07**

*Las mañanas de RNE con Josep Cuní se centra, en la noticia científica, en el cerebro y su envejecimiento. Un nuevo estudio nos acerca a entender un poco mejor cómo funciona el cerebro cuando llega a una edad avanzada. Se han detectado trece proteínas que están relacionadas con la vejez del cerebro. Un descubrimiento que, en un futuro, ayudará a prevenir trastornos neurodegenerativos y a diseñar terapias más eficaces. El doctor **Federico Castillo**, portavoz de la **Sociedad Española de Neurología** y experto en enfermedades neurológicas*

-4:07

IR AL DIRECTO

LAS MAÑANAS DE RNE - JOSEP CUNÍ
Nuevos avances para conocer el cerebro humano

nuevo camino de
investigación, siempre es
algo muy positivo". Y
explica: "Si somos capaces
de entender cómo estos
mecanismos de estrés y de
inflamación terminan
afectando al desarrollo del
cerebro hacia una
enfermedad, podremos
buscar nuevos
medicamentos".

AYUDA

-4:07

IR AL DIRECTO



LAS MAÑANAS DE RNE - JOSEP CUNÍ
Nuevos avances para conocer el cerebro humano



[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)

[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)

[Suscríbete](#)

- [Newsletter](#)
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- TikTok
- Youtube
- Pinterest

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

Dr. Neil Paulvin, experto en longevidad: "Dormir mal acelera la pérdida de memoria y nos hace envejecer más rápido"

Existen factores modificables de nuestra vida cotidiana que pueden estar haciéndonos envejecer más rápido. Este es el error más común que cometemos, según el Dr. Paulvin.

[Paula Martínez](#)

Redactora especializada en bienestar y nutrición

Actualizado a 12 de diciembre de 2024, 08:00



El mejor regalo para tu vista

Hospital
quirónsalud
Sagrado Corazón

(<https://www.quironсалud.com/laser-ojos>)



SEVILLA buenas noticias

(<https://sevillabuenasnoticias.com>)

La Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Virgen Macarena organiza una Jornada anual donde se analizará el presente y el futuro de la enfermedad

La referida Unidad, que es centro de referencia nacional (CSUR), atiende cada año a 2.500 personas afectadas por esta patología neurodegenerativa y autoinmune

 diciembre 11, 2024(<https://sevillabuenasnoticias.com/2024/12/11/>)



[Facebook](#)[Twitter](#)[LinkedIn](#)[WhatsApp](#)[Email](#)[Print](#)

Redacción. El Hospital Universitario Virgen Macarena organiza mañana, 12 de diciembre, su Jornada Anual de Esclerosis Múltiple, un encuentro que este año se celebra bajo el lema «Conversamos sobre el presente y futuro en la Esclerosis Múltiple» y donde diferentes expertos de esta enfermedad neurodegenerativa ponen en común el hoy y el mañana de múltiples cuestiones relacionadas con la patología.

Este destacado foro, un encuentro con el aval docente y científico de la Sociedad Española de Neurología, que tendrán carácter presencial y on line, contará con la participación de profesionales de la Unidad de Esclerosis del Hospital Universitario Virgen Macarena (UEMAC), Unidad que es centro de referencia nacional en el tratamiento de esta enfermedad autoinmune.

El evento contará con líderes de opinión en Esclerosis Múltiples a nivel nacional y europeo, y estará dirigido a profesionales sanitarios y no sanitarios interesados en la patología. El manejo integral de la enfermedad; novedades en el ámbito de los biomarcadores; el abordaje de la enfermedad en poblaciones especiales como personas con edad avanzada; innovación en el diagnóstico de esclerosis múltiple; y actualización en terapias en enfermedades desmielinizantes, son las materias que se explorarán en esta jornada científica.

La Esclerosis Múltiple es la patología crónica autoinmune más común del sistema nervioso central que afecta a personas jóvenes, aunque también aparece en población pediátrica y mayores de 55 años. La UEMAC atiende cada año a más 2.500 pacientes que acuden desde diferentes zonas del territorio nacional.

Aunque hoy día sigue siendo desconocido el origen de esta enfermedad, sí se han identificado factores ambientales de riesgo, entre otros el antecedente de mononucleosis por virus Epstein Barr (VEB).

Deja una respuesta

theobjective.com

Neurólogos detectan la relación entre la forma de caminar y la demencia

Sara Duque

5-6 minutos

El cuerpo humano es un sistema complejo en el que pequeños cambios pueden revelar grandes verdades sobre nuestra [salud](#). La neurología, una disciplina en constante evolución, continúa desvelando sorprendentes conexiones entre funciones cotidianas y [trastornos neurológicos](#).

Recientes investigaciones sugieren que aspectos aparentemente simples de nuestra vida diaria podrían ofrecer pistas clave para identificar condiciones más profundas, transformando la forma en que entendemos y abordamos ciertas enfermedades.

¿De qué se trata?

La demencia, un término que engloba diversas enfermedades neurodegenerativas, afecta a millones de personas en todo el mundo, con un impacto significativo tanto en pacientes como en sus familias.

Entre sus formas más comunes se encuentran el [Alzheimer](#) y la **demencia con Cuerpos de Lewy**, ambas con características clínicas distintas pero con un punto en común: **la relación entre la forma de [caminar](#) y los cambios cognitivos**. Recientes investigaciones han revelado cómo la marcha puede ser un indicador temprano de estas enfermedades.

La prevalencia de la demencia y el Alzheimer

En España, más de 800.000 personas padecen Alzheimer, mientras que en todo el mundo la cifra de afectados por demencia alcanza los 44 millones, según datos de la Alzheimer's Association. Junto con el Alzheimer, la demencia con Cuerpos de Lewy se encuentra entre las formas más comunes, afectando a **entre 70.000 y 120.000 personas en España**, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Aunque comparten algunos síntomas, estas demencias tienen diferencias notables, siendo la marcha uno de los factores más significativos para distinguirlas.

Una investigación publicada en 2019 en *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association* analizó las características de la marcha en personas con demencia con Cuerpos de Lewy y Alzheimer.

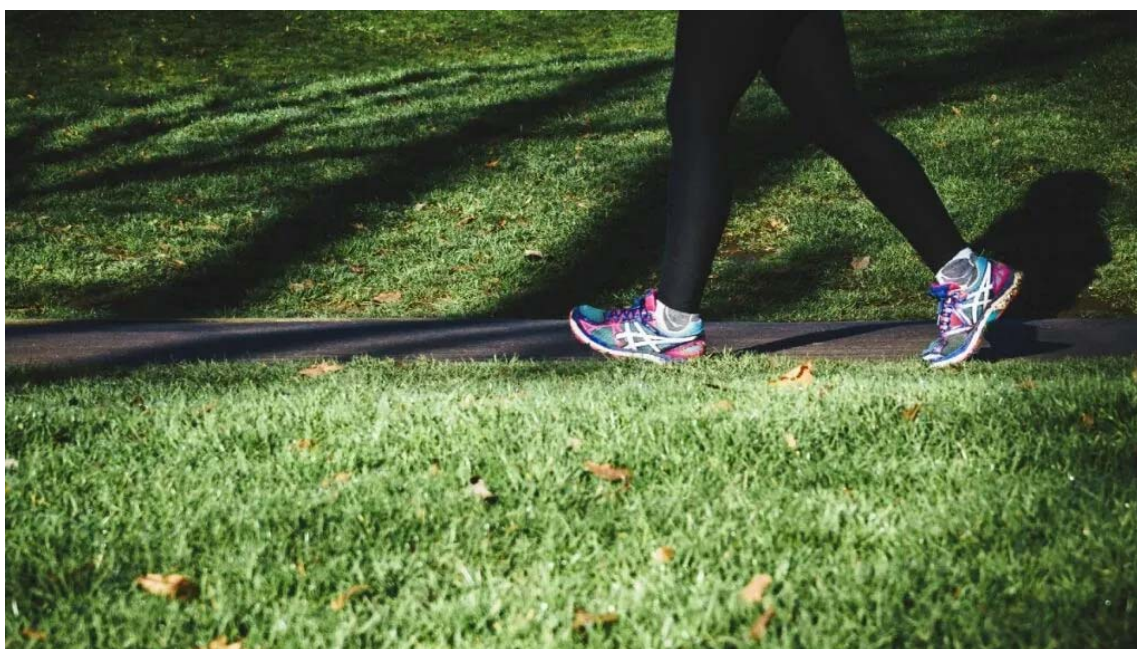
Según el estudio, **los pacientes con Cuerpos de Lewy muestran alteraciones más pronunciadas en el tiempo**, la longitud y la simetría de sus pasos en comparación con aquellos que tienen Alzheimer. Estos patrones **permiten identificar con precisión el 60% de los subtipos de demencia**.

Problemas motores asociados a la demencia

El neurocirujano Renato Campos explica que las demencias como la de Cuerpos de Lewy están estrechamente relacionadas con problemas motores, como la **inestabilidad postural, las caídas frecuentes y la lentitud de movimientos**.

Además, menciona la hidrocefalia normotensiva, una afección menos conocida pero potencialmente reversible, que también afecta a la movilidad.

Otro término relevante es el *síndrome de riesgo cognitivo motor*, que **combina pérdida de memoria con lentitud al caminar**. Según Campos, cuando estos dos signos se presentan juntos, el riesgo de desarrollar demencia aumenta significativamente.



Caminar

¿Cómo afecta la demencia al control motor?

El neurólogo Maciel Pontes destaca que los cambios en la marcha, como pasos más cortos, ritmo más lento y menor balanceo de los brazos, reflejan dificultades en la comunicación entre el cerebro y el sistema motor.

En el caso del Alzheimer, la afectación del lóbulo frontal, responsable del control motor y la toma de decisiones, contribuye a estos problemas.

La pérdida de sinapsis y la muerte neuronal en esta región **dificultan la coordinación entre la función cerebral y el movimiento**.

Además, el deterioro de la memoria espacial y del sentido de dirección, que suelen ser manifestaciones tempranas del Alzheimer, **pueden influir en la manera de caminar**. Estos signos, junto con la marcha alterada, constituyen una señal de alerta que no debe ser

ignorada.

El papel de la prevención y la detección temprana

Identificar los **cambios en la marcha como un síntoma precoz de demencia** abre nuevas posibilidades para la prevención y el tratamiento.

La detección temprana puede permitir la **intervención en etapas iniciales, mejorando la calidad de vida** de los pacientes.

Especialistas sugieren que la evaluación de la marcha, junto con pruebas cognitivas, podría convertirse en una herramienta estándar para identificar riesgos de demencia.

Además, fomentar actividades físicas que mejoren el equilibrio y la coordinación podría ayudar a reducir el impacto de los problemas motores asociados.

Un llamado a la acción

La relación entre la forma de caminar y la demencia subraya la importancia de prestar atención a señales que, a simple vista, pueden parecer triviales.

La investigación en este campo sigue avanzando, y **comprender cómo los cambios motores reflejan alteraciones cognitivas es un paso crucial** para abordar estas enfermedades de manera integral.

En un mundo donde la demencia afecta a tantas personas, **cualquier avance que facilite su detección y tratamiento** es una luz de esperanza para los pacientes y sus familias.

⚡ Qué hacer con una pareja que duerme mal: "¿Quién de los dos se va al sofá?"

uppers Cuidarte



Salud Deporte Nutrición Psicología Coronavirus

Salud y Farmacia

SALUD Y FARMACIA CUIDARTE

Qué hacer con una pareja que duerme mal: "¿Quién de los dos se va al sofá?"



Marian Benito

12/12/2024 07:00h.



Fotograma de 'And just like that'. UPPERS.

El insomnio provoca malestar en quien lo sufre, pero también en nuestras relaciones amorosas

Hablamos con Ana Lombardía, psicóloga y sexóloga, sobre cómo actuar. ¿Habitaciones separadas es una opción?

¿Y el sexo? ¿Ayuda a conciliar el sueño o es solo un mito? También nos da su opinión

Estamos acostumbrados a **un ciclo de sueño en el que se van alternando periodos de sueño profundo y ligero en los que no soñamos y periodos de sueño activo**. Sin embargo, según vamos cumpliendo años, nuestro patrón cambia y nos desesperamos. Tenemos dificultades para dormir, nos despertamos con frecuencia y el malestar nos hace salir de la cama más temprano. Esto último, en el mejor de los casos. **Los hay que cogen la costumbre de deambular por la casa obligando a sus parejas a pasar la noche en vela**. Amanece y la sensación es la misma que si nos hubiese pasado un tractor por encima, aunque ya se sabe que la noche todo lo magnifica.

Según los datos que recoge la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre el 25 y 35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles, lo sufre de manera crónica**. Este problema se acentúa a partir de los 50 años debido a ese cambio en los patrones de sueño, de manera que la mayoría de las personas presentan dificultades para conciliar el sueño durante el envejecimiento. Los de más edad se despiertan, generalmente entre tres y cuatro veces cada noche y **lo peor es tener esa consciencia de estar con los ojos como platos**. Influyen la necesidad de orinar, que va aumentando, la ansiedad o algún dolor.

MÁS

6 técnicas muy efectivas para evitar pensamientos negativos

¿Qué aromaterapia es más efectiva para dormir?

El efecto que tiene en tu memoria no dormir lo suficiente a partir de los 50





La edad a veces trae consigo la alteración del ritmo circadiano. EUROPA PRESS

No hay amor suficiente que soporte las noches en vela

El problema colateral de dormir mal es el malestar que puede arrastrar a la pareja. "Cuando uno de los dos tiene problemas para conciliar el sueño o sufre un sueño ligero con despertares frecuentes, **puede afectar muy negativamente a la persona que descansa a su lado**. Aunque intente ser cuidadoso, es muy frecuente que acabe despertándose", nos advierte Ana Lombardía, psicóloga y sexóloga. Este insomnio, que al principio puede tomarse como algo transitorio y justificable, puede acabar convirtiéndose en una pesadilla y no habrá amor en el mundo que lo soporte.

Según indica la SEN, más allá de una necesidad biológica que compartimos con los animales, dormir es vital para nuestro funcionamiento cognitivo y emocional. Es el tiempo que necesita el cuerpo y el cerebro para recuperarse del estrés del día. Después de un buen descanso, el desempeño es mayor y se toman mejores decisiones, además de sentirnos más optimistas y tener relaciones más felices con quienes tenemos al lado. Por el contrario, una mala noche, que además viene provocada por nuestro vecino de cama, nos enrabieta con él y con el mundo. **Privarnos del sueño tiene consecuencias directas sobre nuestra salud física y mental.**

"Ese momento de ir a dormir, que debería ser algo bonito y esperado, se puede volver un momento de tensión, incluso motivo de conflicto. Si no se encuentra una solución a tiempo, las noches de insomnio enturbian, a veces muchos, la relación de pareja", advierte Lombardía.

¿Cómo lo gestionamos?

Lo de mandar a dormir al sofá es un recurso muy cinematográfico y un buen comodín lingüístico cuando dos se pelean, pero resulta poco práctico. **Quedarse dormido en él viendo una película es uno de los mayores placeres mundanos, más en invierno envueltos en una manta.** Sin embargo, al cabo de un rato, deja de ser tan mullido

como parecía y la cabeza no acaba de acomodarse. "No es, por tanto, el lugar idóneo para lograr ese necesario sueño reparador", confirma la psicóloga. Tampoco la solución de las habitaciones separadas suele ser posible en un hogar, donde los metros están ya exprimidos al máximo ¿Entonces?

Peor aún que el sofá es automedicarse. **Muchos de los fármacos pueden crear dependencia, consecuencias adversas o efectos tóxicos.** El consejo de Lombardía es hablar y buscar el motivo de esos despertares a media noche o la dificultad para conciliar el sueño. Los años traen consigo cambios hormonales y alteraciones en el ritmo circadiano y en nuestra salud física y mental. De nada vale resignarse a la idea de que con la edad el descanso es más liviano o se necesitan menos horas. Con ayuda de un profesional, se puede encontrar la solución por el bien de los dos y de la relación de pareja.

"Mientras, si tenemos la fortuna de una segunda habitación o una segunda cama, habrá que negociar quién va. **No tiene por qué ser la persona con problemas de sueño.** Hay que tener en cuenta las preferencias y circunstancias de cada uno. O turnarse".



Esta escena de 'In the Bedroom' (Todd Field, 2001) se repite en muchos hogares. IN THE BEDROOM

"El sexo puede ser contraproducente"

Otra de las recomendaciones más extendidas es la práctica del sexo. Suponiendo que, después de una temporada padeciendo esta pesadilla nocturna, la pareja aún

mantenga su libido en condiciones saludables, **¿es verdad que ayuda a conciliar el sueño o de nuevo estamos ante otro mito más?** “En algunos casos sí -responde Lombardía-, pero no en todos. Esto depende de cómo viva cada persona su sexualidad y de cómo maneje su excitación. **Hay personas que sí se relajan y les ayuda a dormir, mientras que otras se activan y el encuentro les deja más enérgicos**, incluso aunque inmediatamente después del orgasmo se hayan quedado relajados. Pasado un tiempo, vuelven a estar despiertos. Habría que ver cada caso particular porque, en ocasiones, puede ser contraproducente. **Normalmente, a los hombres sí les suele ayudar a dormir. A las mujeres no tanto, pero no se puede generalizar**”.

Algunos remedios de andar por casa pueden ser una buena alternativa. Por ejemplo, **una infusión tibia antes de ir a la cama, evitar estimulantes a partir de la sobremesa, no dormir durante el día**, practicar ejercicio (pero no en las horas previas) y alguna técnica de relajación, respetar las rutinas horarias, cenar ligero para no hacer digestiones pesadas, usar la cama solo para dormir o para la actividad sexual y eliminar hábitos como el tabaco y el alcohol.

Nada de esto excluye el diagnóstico médico. Como indica Hernando Pérez Díaz, coordinador del grupo de sueño de la SEN, “no todos los pacientes sufren insomnio por las mismas razones y existen muchos factores que pueden ser responsables”. **Actuar sobre la causa acaba siendo más efectivo que centrarse solo en los síntomas.**

TEMAS

[Salud mental](#)
[Envejecer](#)
[Menopausia](#)
[Relaciones](#)

Nos conectamos

Corporativo

También puedes...

Sigue navegando

Noticias



Madrid ▾



Pedir Cita

Hospitales Vithas / Sala de prensa / **Vithas forma sobre prevención y tratamiento de migrañas, una enfermedad que afecta a 5 millones de personas ...**

Vithas forma sobre prevención y tratamiento de migrañas, una enfermedad que afecta a 5 millones de personas en España



10/12/2024



Descargar App



Pedir cita



Madrid ▾

[Pedir Cita](#)

han organizado una formación para pacientes sobre prevención y tratamiento integral de las migrañas, una enfermedad neurológica que afecta a más de 5 millones de personas en España.

Bajo el título *Migraña, más que un simple dolor de cabeza: prevención y tratamientos*, el [Instituto de Neurociencias Vithas \(INV\)](#) en Madrid celebró el pasado 27 de noviembre una nueva jornada de Aula Salud, una iniciativa gratuita de Vithas en la que participan tanto especialistas como pacientes y sus familiares para abordar las últimas novedades sobre la migraña y resolver las principales dudas del medio centenar de asistentes que acudieron.

La conferencia contó con la participación de la [Dra. Laura Rubio](#), neuróloga especialista en cefaleas en los Hospitales Universitarios Vithas Madrid Aravaca y La Milagrosa; [Álvaro Guiter](#), fisioterapeuta especializado en dolor persistente de los Hospitales Universitarios Vithas Madrid Aravaca, La Milagrosa y Vithas Internacional; y de Isabel Fernández de Cordova, paciente con migrañas encargada de explicar su abordaje con la enfermedad.

“La migraña es mucho más que un dolor de cabeza. Es una enfermedad que afecta a personas de cualquier edad, en las que puede ocasionar mucha limitación para el desarrollo de sus actividades, tanto a nivel profesional, como familiar y social”, asegura la Dra. Rubio. “En la consulta de Neurología buscamos realizar un correcto diagnóstico y un adecuado manejo del paciente, tanto farmacológico como no farmacológico. Sin embargo, consideramos necesario un abordaje multidisciplinar para tener en cuenta todos los factores que puedan estar influyendo en cada persona”, manifiesta.

Una idea que comparte Álvaro Guiter, quien explica que “la migraña es un problema sistémico y complejo que necesita un abordaje integral de la persona, tratando los factores biológicos, psicológicos y sociales que facilitan la perpetuación de la enfermedad”. Un abordaje, además, que requiere un afrontamiento activo de los síntomas y del manejo de los desencadenantes de la migraña.

Durante la jornada, también se compartieron experiencias personales de los pacientes con migraña. En concreto, Isabel Fernández de Cordova, paciente tratada por los expertos del Instituto de Neurociencias Vithas (INV) en Madrid, desarrolló su relación con esta enfermedad y cómo limitaba su día a día, tanto a nivel personal como profesional.

[Descargar App](#)[Pedir cita](#)



Madrid ▾



Pedir Cita



El 40% de los pacientes con migraña en España está sin diagnosticar

La migraña es una enfermedad neurológica que se manifiesta con un dolor pulsante moderado-intenso en un lado o en la totalidad de la cabeza, tanto en niños como adolescentes y adultos. Los ataques de migraña pueden durar unas horas o, incluso, días y sus principales síntomas son:

- Dolor
- Vómitos
- Intolerancia a la luz
- Problemas con los ruidos fuertes
- Hipersensibilidad a los olores
- Síntomas visuales
- Hormigueo en una parte del cuerpo (cara, brazos, piernas...)
- Dificultad para hablar
- Cambios en el estado de ánimo y dificultades para la concentración

De los 5 millones de pacientes con migraña en España, 1,5 millones padecen migraña crónica, es decir, experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes¹. El diagnóstico temprano y el acceso a los tratamientos contra la enfermedad son esenciales ya que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 40% de los pacientes en España están sin diagnosticar y más del 50% se automedica con analgésicos sin receta.

Abordaje integral y especializado para la migraña

Con la filosofía de aportar un abordaje multidisciplinar que ofrezca una atención integral tanto en el diagnóstico como en el tratamiento, el Grupo Vithas en Madrid incluye en su cartera de servicios el Instituto de Neurociencias Vithas (INV), conformado por un equipo de especialistas de amplia trayectoria en el ámbito de la neurología, neuropediatría, neurofisiología, neurocirugía, salud mental, así como expertos en rehabilitación.



Descargar App



Pedir cita