

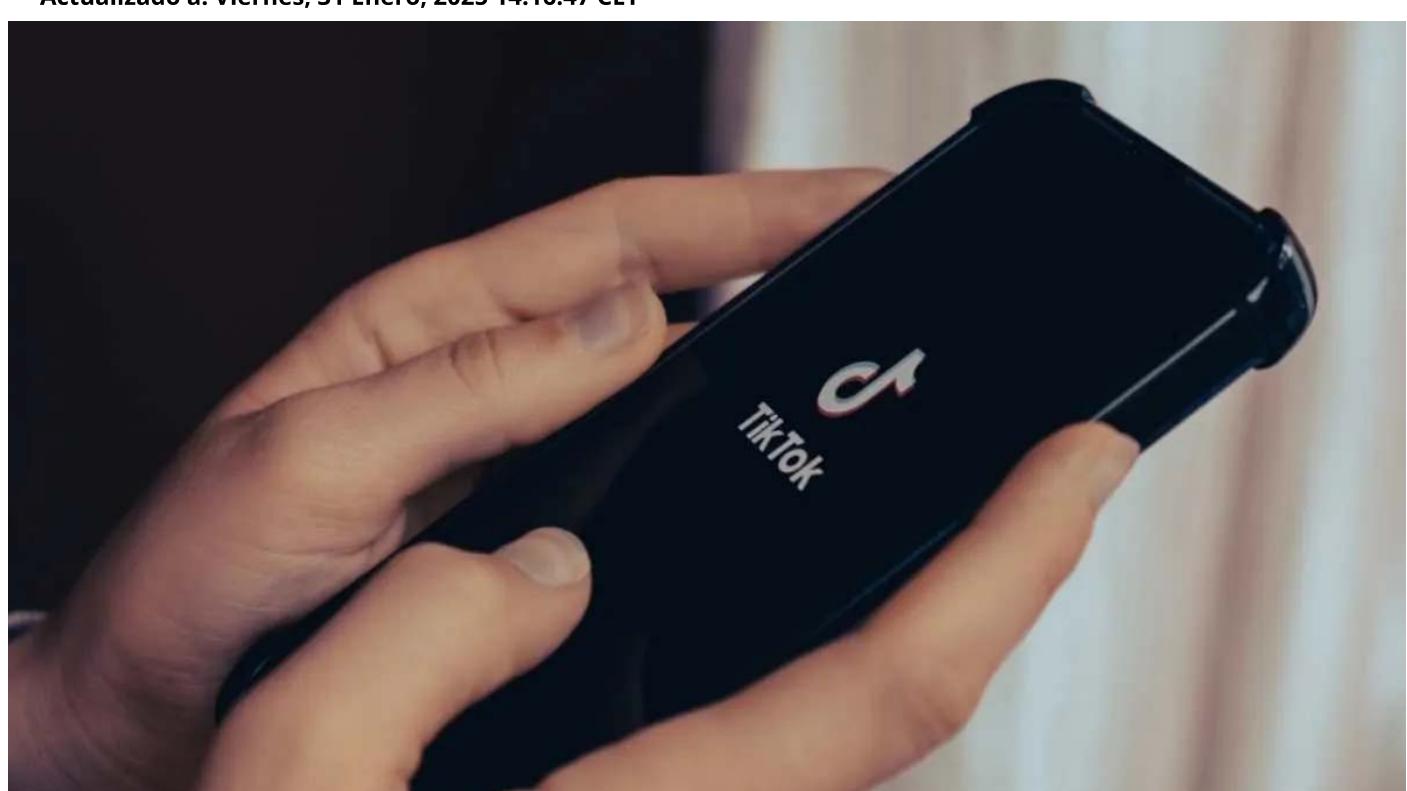
# ¿Por qué no puedes parar de hacer 'scroll' en Tik Tok?

## Bienestar

✓ Fact Checked

El contenido ilimitado de vídeos cortos y un algoritmo preciso son algunas de las características que consigue que Tik Tok tenga hiperestimulado al cerebro. La liberación de dopamina que se genera hace que la capacidad de atención para hacer otras tareas más prolongadas disminuya de forma preocupante.

Actualizado a: Viernes, 31 Enero, 2025 14:16:47 CET



*El circuito de recompensa del cerebro está mediado por el neurotransmisor dopamina, base de las adicciones conductuales. (Fotos: Shutterstock)*



**Alicia Cruz Acal**

Un perrito paseándose en patinete y el dedo pulgar se apoya en la pantalla y se desliza hacia arriba. Una influencer adelanta las tendencias de moda de la próxima temporada y el dedo pulgar sube. Un joven cuenta con detalle la última polémica que ha acaparado las portadas de la prensa rosa y el dedo pulgar se desliza. Un grupo de amigas demuestra que se ha aprendido hasta el dedillo la coreografía que marca el último *trend* y el dedo pulgar... **Pov: estás haciendo scroll en Tik Tok.**

X

Vídeos muy, muy cortos, pero que se transforman en horas. En concreto, **entre tres y cuatro se calcula que pasa la gente joven frente a una pantalla**. Las consecuencias de estar tanto tiempo abducido se manifiestan después cuando de hacer tareas más prolongadas y que requieren de mayor concentración se trata. Dos ejemplos: ver una película o leer un libro. En ambos casos, la persona sufre el "efecto Tik Tok". **Le cuesta mantener la atención**, quiere que esa escena lenta se reproduzca en x2 o tiene que releer un párrafo una y otra vez para lograr entender qué está leyendo.

"Tik Tok presenta al usuario microestímulos continuos de corta duración, visuales y auditivos. Esto hace que se ponga en marcha un proceso que se conoce como condicionamiento operante, que es lo mismo que sucede con las máquinas tragaperras, **que provoca que hacer scroll aumente las expectativas y cause placer o agrado**", explica a CuídatePlus **David Ezpeleta**, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Todo ello, continúa, "hace que **el sistema nervioso esté completamente hiperestimulado** y atomizando la atención en estímulos muy intensos y cortos. **Esto afecta directamente al sistema de recompensa del cerebro**, que es el encargado de mediar la sensación de placer en el organismo, pero de cumplir además con otras funciones, como puede ser la motivación, la atención y la capacidad de memorización".

Sobre el circuito de recompensa, **Javier García Campayo**, psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet, detalla que **está mediado por el neurotransmisor dopamina, base de las adicciones conductuales**. "La producción elevada de dopamina asociada a la euforia hace que **sin ese estímulo continuo exista sensación de aburrimiento**, irritabilidad, insatisfacción e, incluso, tristeza. Por eso, estas personas no soportan los estímulos normales como una clase en un instituto o universidad, ver una película o leer un libro", subraya el experto.

De esta manera, los usuarios sólo pueden mantener la atención al mismo estímulo durante pocos segundos y, además, "**tiene que ser intenso, con colores y sonidos llamativos**", afirma García Campayo, quien agrega que, en estos casos, la tolerancia a la frustración es baja y **la capacidad para el rendimiento intelectual o las relaciones sociales se limita**.

El especialista alude a otras características de la conocida plataforma que favorecen la adicción. Por un lado, **funciona con un algoritmo muy personalizado**: "La red detecta los intereses del individuo y usa un algoritmo muy preciso que ofrece lo que al usuario le interesa". Por otro, se producen cambios rápidos de tendencia en pocas semanas, "por lo que es difícil saturarse de los contenidos". Asimismo, hay que tener en cuenta que **el contenido es ilimitado**, "puesto que hay millones de vídeos de diferentes temas", recuerda el psiquiatra.

## ¿La pérdida de la atención es irrecuperable?

x



Vale, la capacidad de prestar atención y lograr concentrarse en otros ámbitos disminuye, pero ¿para siempre? **"La pérdida de estas habilidades cognitivas es recuperable cuando se abandona la adicción** y se mantienen meses de abstinencia", responde García Campayo, aunque reconoce que este proceso no siempre es fácil.

Ezpeleta coincide en que, salvo si se trata de una persona que haya estado expuesta de manera excesiva y tenga facilidad adictiva no conductual (que conlleva otros problemas como ansiedad o depresión), es una situación que se puede reconducir. Según el especialista, **"el cerebro es plástico y de la misma forma que puede enfermar o alterar sus circuitos, se puede recuperar completamente"**.

## Cómo paliar el 'efecto Tik Tok'

García Campayo lo deja claro: **la prevención es esencial**. Por ello, apunta los siguientes consejos:

- **La edad a la que se accede a redes sociales debe retrasarse.** "Los cerebros por debajo de los 16 años no están madurados neurológicamente y el riesgo que tienen de desarrollar adicción por su gran plasticidad es mayor". En este sentido, el experto pone a Australia como ejemplo, que ha planteado la prohibición del uso del móvil por debajo de cierta edad.
- **Se debe informar de los efectos negativos de la utilización de estas plataformas a los adolescentes**, padres y educadores.

X

- Cuando se use, **hay que considerar ciertas normas generales de higiene**: no restar tiempo a aficiones, al deporte o a la socialización. Tampoco hay que usar las redes antes de ir a dormir (ni que estén accesibles por la noche) para evitar el insomnio.

Ezpeleta resume el último punto así: "En definitiva, se trata de procurar **hacer una vida analógica como llevamos tantos miles de años haciendo**".

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

[Los síntomas que pueden indicar que tienes el colesterol alto](#)

Cuídate Plus

[Sueño y riesgo de Alzheimer: así debes dormir para cuidar tu cerebro](#)

Cuídate Plus

[La fantasía sexual aérea de una soltera de 'First Dates': "Nunca me he montado en uno"](#)

Marca

[El enfado de Kanye West por la actitud de Bianca Censori en la fiesta de los Grammy: "Fue bastante triste"](#)

Marca

[Los mejores zapatos para caminar para personas mayores.](#)

jonathande.com

[Nuevo Toyota C-HR Hybrid](#)

Toyota España



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com



El Nacional

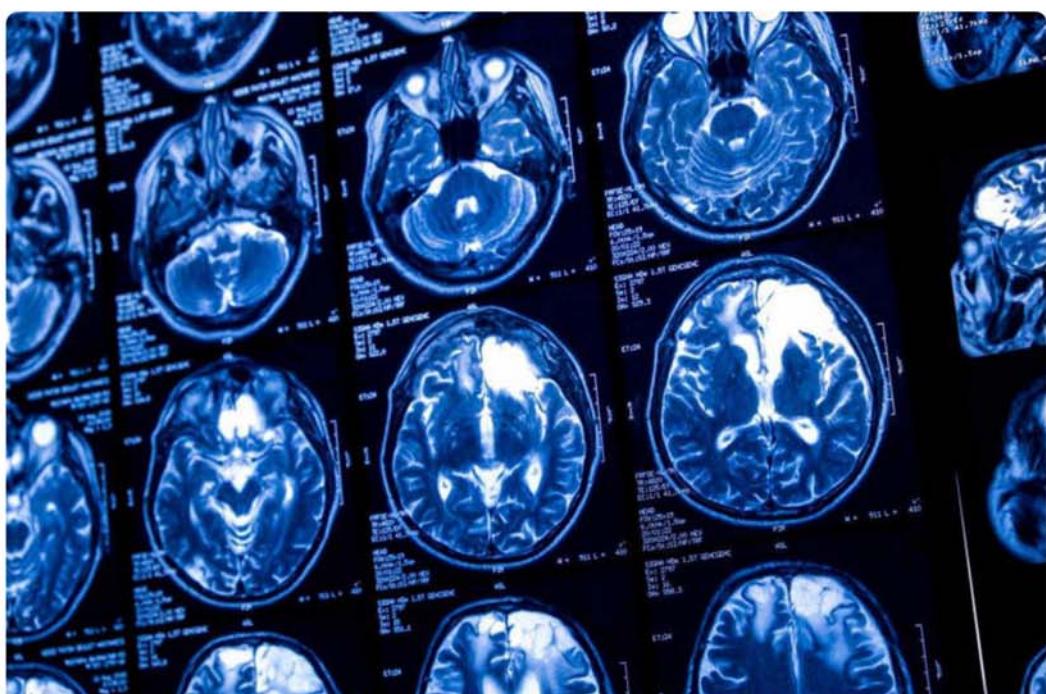
Seguir



# Una de cada cinco personas con epilepsia padece depresión o ansiedad, pudiendo afectar al tratamiento

Historia de El Nacional • 2 mes(es) •

2 minutos de lectura



Una de cada cinco personas con epilepsia padece depresión o ansiedad, pudiendo afectar al tratamiento



Comentarios

En la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) se ha presentado el 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral', elaborado por la SEN con la colaboración de Angelini Pharma. El documento destaca que el 20% de las personas con epilepsia desarrollan ansiedad y el 23% depresión, complicaciones que agravan el impacto emocional de la enfermedad y que afectan a la eficacia de los tratamientos y la calidad de vida de los pacientes.



Fisher Investments España

**4 formas de jubilarse  
cómodamente con...**

Publicidad

Más de 50 millones de personas a nivel mundial y 400.000 en España padecen la epilepsia, situándola como una de las enfermedades neurológicas más comunes. A pesar de su alta prevalencia, sigue siendo una de las patologías más desconocidas y estigmatizadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los pacientes con esta enfermedad tienen un riesgo de mortalidad prematura tres veces mayor que el de la población general debido a la dificultad para controlar las crisis, los efectos secundarios de los tratamientos y una mayor exposición a accidentes y complicaciones secundarias.

El informe defiende un modelo de atención bio-psico-social, avalado por OMS, que aborde la enfermedad desde una perspectiva integral y señala la efectividad de combinar tratamientos médicos con intervenciones psicosociales. También resalta la importancia de hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio físico, un buen descanso y evitar el consumo de alcohol y tabaco, para reducir la frecuencia de las crisis y mejorar la calidad de vida.



Meliá Hotels

**Disfruta de una escapada  
de Semana Santa en la...**

Publicidad

Comentarios

Durante el encuentro, Angelini Pharma también ha celebrado el simposio "Darle la vuelta a la epilepsia. Nuevos puntos de vista y dogmas a derribar", donde neurólogos y expertos en epilepsia han analizado cómo afrontan la enfermedad los pacientes y cómo les afecta en su día a día. Durante la sesión, moderada por el Dr. Antonio Gil-Nagel, director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional, se ha profundizado en el impacto de las crisis en la vida personal, social y laboral de los pacientes subrayando la necesidad de contar con un enfoque clínico global y personalizado que vaya más allá de las crisis.

El experto señaló la importancia de contar con un manejo temprano y multidisciplinar para el abordaje de la epilepsia: "No se trata solo de controlar las crisis, sino de tener en cuenta las interferencias en la vida cotidiana, como el sueño, la motricidad y las relaciones sociales. En casos complejos, un equipo multidisciplinar con especialistas en neurología, rehabilitación y fisioterapia es fundamental para ofrecer una atención integral que cubra todas las necesidades del paciente".

Como conclusión, los especialistas coincidieron en que transformar el abordaje de la epilepsia requiere combinar el control clínico de las crisis con el apoyo emocional y social, una estrategia que permita mejorar el manejo de la patología y, por tanto, la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad.

## Contenido patrocinado



Comentarios



Sanitas > Cuidar Bien > Te enseñamos > **Test para evaluar si una persona tiene demencia**



**Te enseñamos**

Leve

# Test para evaluar si una persona tiene demencia

**Estas pruebas orientan al cuidador sobre el grado de deterioro cognitivo, pero deben ser interpretadas por un médico**

**Natividad Otonín, Miryam Piqueras, Marisol Mayoral** - Médico del Centro Residencial Las Rozas; doctora y supervisora médica de Sanitas Mayores; periodista

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?





Existen tres **test para la demencia** que se utilizan en las consultas médicas para valorar si nuestro ser querido sufre deterioro cognitivo o demencia.

Ninguno de ellos es capaz de diferenciar el tipo de demencia que sufre la persona. La principal ventaja que ofrecen es que se trata de cuestionarios sencillos y fáciles de administrar por el médico de Atención Primaria. Una vez que el doctor haya confirmado sus sospechas, solicitará más pruebas para poder diagnosticar qué tipo de demencia sufre la persona. En este artículo analizamos estas tres herramientas.

Todo comienza con algo que no encaja. Tu madre o tu padre se hacen mayores. Observas que físicamente van perdiendo, que ya no tienen la misma flexibilidad, que les duele las articulaciones, que todo les cuesta más, y te dices a ti misma: "Ley de vida. Es normal, están envejeciendo".

Pero un día ocurre algo que te deja preocupada. Eso fue lo que le pasó a Ana, la protagonista de nuestro caso.

Una mañana, Ana, mientras pasaba por harina los boquerones, escuchaba distraída contar a su madre lo mucho que le gustaba este plato a su padre.

– "¿Te acuerdas cómo me enfadaba con él porque si me descuidaba se comía la bandeja entera? Pobre", dice su madre.

Ana la escucha mientras termina de freír el pescado.

Al cabo de un rato, cuando las dos están sentadas en la mesa con la comida servida, su madre comienza a repetir lo mismo. "Siempre que como boquerones, me acuerdo de tu padre. Te acuerdas cómo me enfadaba con él porque no paraba de comer..."

Ana la observa y le contesta. "Mamá, ya me lo has contado antes, mientras hacíamos el pescado. ¿No te acuerdas?".

Su madre la mira y le responde: "¿De verdad? Qué cabeza la mía".

A esa escena, le siguen otras.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



- Entonces ¿que día es hoy? .





Así que empezó a investigar. En una de sus búsquedas dio con **Cuidados continuados en Atención Primaria a personas con enfermedad de Alzheimer**, una guía práctica elaborada por la Fundación PriceWaterhouseCoopers y la Fundación Reina Sofía, y cuyo contenido ha sido creado por profesionales pertenecientes a la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.

## Los distintos tipos de test para evaluar la demencia

La guía recomienda varios **test generales** para facilitar la labor del médico de **Atención Primaria**: el test de Pfeiffer, el de MoCa y el test de los 7 minutos.

Ana analizó cada uno de ellos para identificar cuál podría ser el más adecuado para poder evaluar lo que le estaba sucediendo a su madre.

Con los resultados pensaba acudir a su médico de Atención Primaria. Sabía que la valoración del resultado final debía hacerla un profesional. “Una depresión enmascarada, una infección o una descompensación de una patología de base pueden dar lugar a resultados erróneos y, por ende, a hacer un diagnóstico equivocado de demencia”, asegura Natividad Otonín, médico del Centro Residencial Las Rozas.

### Primer test de la demencia: Pfeiffer

También conocido como el test Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ). Esta herramienta fue diseñada para detectar **el deterioro cognitivo** en pacientes mayores.

Incluye preguntas muy sencillas, luego puede utilizarse en personas con un bajo nivel formativo y que tengan deficiencias sensoriales severas (problemas en su capacidad visual y auditiva).

Evalúa la memoria a corto y largo plazo, el nivel de atención, la orientación, la información sobre hechos cotidianos y la capacidad matemática.

Se trata de una de las escalas más utilizadas en Atención Primaria porque es breve y sencilla. Solo requiere unos cinco minutos. Es útil para detectar el

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



pequeños cambios en la evolución de la enfermedad





El test consiste en hacer 10 preguntas para saber si la persona, por ejemplo, tiene **problemas de orientación**. Se le pide que diga la fecha, el día de la semana o en qué lugar se encuentra.

También se le pregunta por su edad o sobre cuándo nació. Otras cuestiones están relacionadas con la historia reciente del país en el que vive y sobre su madre. Al final, se incluye una prueba que consiste en ser capaz de contar hacia atrás.

El cuestionario incluye, junto a cada pregunta, una columna para recoger las respuestas y otra más en la que se anota si la respuesta ha sido incorrecta.

Para que las respuestas sean calificadas de correctas, la persona no puede responder teniendo cerca un calendario, periódico u otro tipo de ayuda.

Si el individuo se niega a responder hay que marcar la pregunta como incorrecta. Se debe proporcionar el suficiente tiempo, pero si se observa que la persona no sabe la respuesta, hay que pasar a la siguiente pregunta.

Al final, se suman todos los errores que ha cometido la persona. Cada error se califica con un punto. Si la persona apenas ha cursado estudios y, a lo largo del test, ha cometido 3 fallos, se le debe quitar un punto. Por ejemplo, si ha obtenido 3 puntos porque ha tenido 3 errores, al final se le quitará un punto y se quedará con 2 puntos. Si, por el contrario, la persona tiene educación universitaria y ha cometido 3 fallos, se le añadirá un punto más a su evaluación final, se quedará, por tanto, con 4 puntos.

Puntuación:

De 0 a 2 errores= se interpreta como esa persona no tiene problemas cognitivos.

Entre 3 a 4 errores= la persona presenta un deterioro leve.

De 5 a 7 errores = la persona tiene un deterioro moderado.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Este test no puede utilizarse para realizar un diagnóstico definitivo sobre el





Se trata de un cuestionario útil y breve que sirve para detectar la **demencia leve** o el deterioro cognitivo leve.

En pacientes que ya han sido diagnosticados de sufrir un deterioro leve, ayuda al médico a identificar a los que están en riesgo de desarrollar demencia.

Consta de 30 preguntas que sirven para analizar las siguientes habilidades:

1. Función ejecutiva y visoespacial: se proporciona una imagen en la que hay unos puntos señalados con unos números (1,2,3,4,5) y otros puntos señalados con unas letras (A,B, C, D, E). La persona tiene que unir los puntos alternando los números y las letras. Luego se le muestra un dibujo de un cubo tridimensional y se le pide que lo copie. Por último, tiene que dibujar una esfera de reloj y tiene que marcar una hora determinada.
2. Memoria: Se le muestran imágenes de tres animales y debe decir qué animal es.
3. Atención: Primero se le da una serie de números y se le pide que los repita hacia delante o hacia atrás. Luego se le proporciona una serie de letras y se le pide que elija una en concreto. Finalmente, se le dan varios números para que los reste de 100.
4. Idioma: Primero tiene que repetir dos oraciones diferentes. Luego se le muestra una serie de letras mayúsculas y tiene que seleccionar todas las "A".
5. Abstracción: Tiene que identificar qué tienen en común dos cosas diferentes. Por ejemplo, qué tiene en común una manzana y una naranja o un coche y un avión.
6. Recuerdo diferido: Se le dan cinco palabras y, después de cinco minutos, tiene que repetirlas.
7. Orientación: Tiene que decir la fecha, el mes, el año, el día, la ciudad y el lugar en el que se encuentra.

Para completar este test se requieren unos diez minutos. La máxima

**¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?**



Se considera que la persona está normal, si obtiene un resultado de 26-30





Deterioro cognitivo grave, si obtiene menos de 10 puntos.

Esta prueba se empezó a emplear en el 2005 y es una actualización del test Mini-Mental State Examination (MMSE) de 1975.

Entre las ventajas que presenta este test se encuentran:

Sencillez y brevedad

Tiene una alta sensibilidad para detectar el deterioro cognitivo leve

Es una prueba objetiva y menos dada a la interpretación subjetiva

Está disponible en 35 idiomas. Cuenta, además, con una versión para personas ciegas o con discapacidad auditiva.

A diferencia del Mini-Mental, no tiene derechos de autor, luego su uso es gratuito.

**En un estudio**, realizado en Reino Unido, se utilizó este test y el Mini-Mental State Examination (MMSE) para evaluar a 32 personas que cumplían los criterios diagnósticos de demencia, a 23 sujetos que habían sido identificados de tener un deterioro cognitivo leve y a 12 pacientes en los que compararon su estado de memoria, al inicio y tras seis meses de seguimiento.

Los resultados mostraron que el test Mini-mental tenía una sensibilidad del 17% para detectar sujetos con un deterioro cognitivo leve, mientras que el MoCA detectó el 83%.

El Mini-mental tenía una sensibilidad del 25% para identificar a personas con demencia, mientras que el MoCA detectó el 94%.

De las personas con deterioro cognitivo leve, el 35% desarrolló demencia a los seis meses, y todos obtuvieron, al inicio del estudio, menos de 26 puntos en el MoCA.

### **Tercer test para detectar demencia: El test de los 7 minutos**

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



misma plantilla se agrupan varios test que han funcionado bien en la





dad que el diagnóstico de la demencia implica varios pasos, que permiten descartar otras causas que podrían provocar un deterioro cognitivo y que, con un correcto tratamiento, pueden revertirse.

En realidad, solo si el paciente está en condiciones normales, se realiza en menos de siete minutos, pero no requiere más tiempo que el resto de las escalas cognitivas de cribado.

### **Test de Orientación Temporal de Benton**

Este test cuenta con cinco preguntas básicas que miden la orientación temporal y que se utilizan tradicionalmente en un examen sobre el estado mental.

Se pide a la persona que identifique correctamente el día, el mes, el año, la fecha y la hora del día.

Esta prueba, además de contabilizar el número de aciertos sobre las respuestas, cuantifica el grado de desviación respecto a las respuestas correctas. Por ejemplo, si la persona se equivoca en la fecha, el error es de un solo punto, pero si no sabe el mes, el error es de 5 puntos.

### **Recuerdo libre y facilitado**

Este test evalúa la memoria y la capacidad de aprendizaje de la persona tras mostrarle 16 imágenes de elementos familiares.

El ejercicio pone a prueba la capacidad de reconocer y luego de recordar lo que se la ha mostrado. A veces, se facilita alguna pista, como, por ejemplo, qué tipo de fruta está viendo. Otras veces, no se da ninguna clave.

Después de que la persona haya revisado todas las imágenes, se le propone otro ejercicio para distraerle, como recitar todos los meses del año al revés. Tras acabar esta tarea, se le pregunta si es capaz de recordar las imágenes que se le habían mostrado anteriormente.

Esta prueba sirve para distinguir la enfermedad de Alzheimer de los déficits de memoria asociados al envejecimiento normal de los adultos mayores, que no

**¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?**





marcarlas y, posteriormente, marcar una hora determinada.

## Fluidez categorial

Esta prueba evalúa la **memoria semántica** (en la que se almacena el conocimiento general del mundo, como hechos, ideas, palabras, resolución de problemas) y la estrategia que utiliza el paciente para recordar las palabras.

Se ha mostrado que es muy sensible para identificar el deterioro que produce la enfermedad de Alzheimer.

El paciente debe decir, por ejemplo, todos los nombres de vegetales que recuerde, y lo más rápidamente que pueda.

Por ejemplo, nombre de vegetales que recuerde, y lo debe hacer lo más rápidamente que pueda

Links para descargarse los test para evaluar si se tiene demencia

- El test de Pfeiffer
- El test de MoCa
- El test de los 7 minutos

Referencias:

-Montreal Cognitive Assessment (MoCA) Test for Dementia. VerywellHealth

-The 7MS Dementia Test: Purpose, Accuracy. VerywellHealth.



¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Lo último: Pablo de la Serna explica cómo y



# N3WS

Tercera Edad



NOTICIAS - PORTADA

## Alrededor de un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar controlando los factores de riesgo

6 febrero, 2025

El segundo lunes de febrero se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia, una de las enfermedades neurológicas más frecuentes que se caracteriza por la presencia de crisis epilépticas y por la predisposición del cerebro a generar dichas crisis. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) la epilepsia afecta ya en España a casi 500.000 personas mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 50 millones de personas padecen epilepsia en todo el mundo.

Según se recoge en el informe "Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España" de la SEN, a escala global, las personas con epilepsia tienen mayor riesgo de sufrir lesiones físicas que la población general y el riesgo de padecer accidentes fatales es entre 2 y 4

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

[plugin cookie](#)

depresión, tienen una prevalencia entre 7 y 10 veces superior. Lo mismo sucede con los trastornos cognitivos, la migraña, las enfermedades cardiovasculares y las endocrino-metabólicas.

En cuanto a la mortalidad, numerosos estudios han demostrado que el riesgo de muerte es mayor por epilepsia. La muerte súbita asociada a la epilepsia (SUDEP), el estatus epiléptico, el riesgo de suicidio y los accidentes provocados por las crisis son las principales causas que contribuyen a la elevada morbilidad asociada a esta enfermedad, según el informe del IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation) del Global Burden Disease study (GBD). En este mismo informe se señala que la epilepsia no sintomática fue la responsable del 5% del total de años de vida perdidos debido a discapacidad o muerte prematura (DALY) por causa neurológica y del 1,3% de las muertes.

*"La epilepsia es una enfermedad crónica con un alto impacto sobre la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios. Y, además de las crisis, la epilepsia puede ser una causa importante de discapacidad. En todo el mundo, es una de las enfermedades neurológicas que más años de vida perdidos por discapacidad produce, aunque su impacto depende de muchos factores, como las enfermedades subyacentes o el grado de respuesta al tratamiento"*, comenta el Dr. Manuel Toledo, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *"Todavía hoy en día, el diagnóstico de epilepsia puede suponer un estigma, y se asocia a dificultades para desarrollar una vida social plena, así como para recibir una formación adecuada y encontrar empleo"*.

Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo, pero incluso en países desarrollados el retraso en el diagnóstico de esta enfermedad puede alcanzar los 10 años. Entorno a un 10% de la población padecerá una crisis epiléptica a lo largo de su vida y es importante detectar de forma precoz quien llegará a desarrollar la enfermedad, teniendo en cuenta que puede debutar a cualquier edad, aunque tiene una incidencia mayor en niños y adultos mayores.

Los traumatismos, infecciones, enfermedades genéticas o problemas vasculares, se encuentran entre el 30% de causas de epilepsia que se podrían prevenir y, con ello, evitar las consecuencias de la enfermedad. Por lo tanto, algunas de las principales medidas que podemos adoptar para evitar padecer esta enfermedad serían protegerse contra los traumatismos craneales, controlar los factores de riesgo vascular (con una buena dieta, ejercicio, evitando tóxicos, etc.), seguir las pautas de vacunación e higiene, o llevar un correcto seguimiento del embarazo y del parto.

*"Como sociedad científica, en el Día Internacional de la epilepsia nos gustaría poner el foco en la*

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

[plugin cookie](#)

*los tratamientos. Es decir, siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos farmacológicos, lo que es preocupante para las personas con epilepsia y toda la sociedad", comenta el Dr. Manuel Toledo. "Es necesario, por lo tanto, seguir investigando en tratamientos efectivos que ayuden a controlar las crisis y modificar la evolución de la misma".*

■ Post Views: 55

← Agilidad, eficiencia y participación, claves en el real decreto de Evaluación de Tecnologías Sanitarias que se aprobará antes del verano

LOS SÉNIOR VALORAN SU ESTADO DE SALUD CON UN 7,2 SOBRE 10, PERO SU BIENESTAR EMOCIONAL, CON UN 4,4 SE SIENTEN VITALES, ACOMPAÑADOS E → INDEPENDIENTES Y MUY POCOS RECONOCEN NECESITAR AYUDA

👉 También te puede gustar

REHACARE CHINA 2024 Concluded on a Successful Note: Looking Forward to An Exciting 2025

■ 16 septiembre, 2024

La Comunidad de Madrid comenzará a principios de mayo a vacunar frente al herpes zóster a las personas de 65 y 80 años

■ 25 abril, 2022

DomusVi Decanos recibe la visita de Alicia García, portavoz del PP en la comisión de Derechos Sociales del Congreso de los Diputados

■ 24 abril, 2023

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

[plugin cookie](#)

Lo último: [LOS SÉNIOR VALORAN SU ESTADO](#)



# N3WS

Tercera Edad



NOTICIAS - PORTADA

## La Sociedad Española de Neurología, en colaboración con RTVE, lanza la campaña “Ponle cara al ictus”

■ 6 febrero, 2025 ■ moon

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) lanzan hoy la campaña “Ponle cara al ictus”, una serie de piezas audiovisuales que comenzarán a emitirse en TVE, RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales de RTVE y de la SEN, como parte del convenio firmado entre ambas entidades en octubre de 2024 para unir fuerzas en la lucha contra las enfermedades neurológicas.

El propósito de la campaña “Ponle cara al ictus”, realizada con la colaboración de la agencia Dentsu Creative Iberia, es resaltar la importancia de reconocer los síntomas del ictus y saber cómo actuar ante ellos. Según datos de la SEN, solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

[plugin cookie](#)

se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

La protagonista de la campaña es Lourdes Calzado quien, con solo 34 años y tras su estancia en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) realizando un programa intensivo de rehabilitación, sigue luchando contra las secuelas que le dejó el ictus que sufrió hace menos de dos años. Entre sus secuelas más visibles y que gracias a su colaboración podrán ayudar a "poner cara al ictus", la dificultad para realizar ciertas expresiones faciales (en un solo lado de la cara) y la dificultad para hablar, que además de ser secuelas habituales en el ictus, también son dos de las principales señales que nos pueden estar avisando de que estamos sufriendo esta enfermedad.

*"Los principales síntomas del ictus son la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio"*, comenta el Dr. Jesús Porta- Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. *"Y para la realización de esta campaña sobre todo nos hemos centrado en los dos primeros, porque creímos que un momento en el que cada vez estamos más volcados en mostrar nuestro mejor perfil, sobre todo en redes sociales, estos dos síntomas ilustraban mejor cómo un ictus puede cambiarlo todo, de repente. Además ha sido fantástico poder contar con la colaboración de Lourdes porque también queríamos mostrar que es una enfermedad que afecta más a las mujeres -el ictus es la primera causa de muerte en mujeres- y que es una enfermedad que no tiene edad: todos podemos padecer un ictus a lo largo de nuestra vida, incluso aunque seamos jóvenes"*.

Por otro lado, en la web de la Sociedad Española de Neurología se ha habilitado un enlace en <https://www.sen.es/ponlecaraalictus> para descargar las distintas piezas de la campaña. El objetivo es que se colabore con la difusión del mensaje a través de las redes sociales, con el fin de ayudar a identificar los síntomas del ictus y recordar que, ante cualquier indicio de esta enfermedad, se debe llamar al 112, ya que hacerlo puede salvar una vida.

*"Desde la SEN queremos volver a mostrar nuestro enorme agradecimiento a RTVE porque esperamos que, gracias a acciones como esta y otras que desarrollaremos a futuro, lograremos avanzar en la concienciación sobre la importancia de fomentar la salud cerebral y la prevención de las enfermedades neurológicas"*, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. *"Con esta campaña y gracias a la ayuda de RTVE, de Dentsu Creative Iberia y de Lourdes queremos dar un paso más en la lucha contra el ictus para reducir el impacto que tiene esta enfermedad en la sociedad española. Porque no hay que olvidar que cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos ictus, con más de 23.000 fallecimientos cada año, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de*

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

[plugin cookie](#)

¿La computadora es demasiado lenta? En lugar de comprar una nueva,...

Publicidad Xtra-PC



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence

20  
minutos

20minutos

Seguir

86.2K Seguidores



# Lo que una neuróloga recomienda para aliviar el síndrome de las piernas inquietas

Historia de Rocío Barrantes • 2 día(s) • 3 minutos de lectura



Lo que una neuróloga recomienda para aliviar el síndrome de las piernas inquietas

Las mujeres tienen más posibilidades de sufrir **enfermedades neurológicas** que los hombres. Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), concretamente, una de cada dos mujeres, es decir, más del 50%. Una de estas afecciones, que [afectan entre el 5%](#)

Comentarios

12% de la población de España, sobre todo a tempranas, es el **Síndrome de las piernas inquietas**, un trastorno neurológico que produce **movimientos bruscos e involuntarios de las extremidades inferiores**, así como una sensación de hormigueo.



Dyson

**Dyson San Valentín**

Publicidad

Sin embargo, [esta enfermedad va más allá de esos espasmos](#). La neuróloga especializada en sueño del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional, [la Dra. Laura Lillo Triguero](#), afirmó a **20minutos** que el Síndrome de las piernas inquietas "**aunque no es doloroso en sí mismo, se vuelve tan insopportable que la persona siente la necesidad de levantarse y caminar, interrumpiendo la actividad en curso**". Esto hace, por tanto, que la calidad de vida de aquellas que lo padecen empiece a tener niveles físicos y emocionales negativos.

## Causas del Síndrome de las piernas inquietas (SPI)

Tal y como indica la doctora, esa enfermedad aparece con más incidencia a partir de los 50 años. El SPI, que [también es conocido como síndrome de Willis-Ekbom](#), suele ser una enfermedad subdiagnosticada. Sus causas no son muy conocidas, [tal y como apuntan en el portal médico Mayo Clinic](#), pero según la neuróloga se

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado

 Comentarios

[+ PUBLICAR \(/SUBMIT\)](#)[PUBLICACIONES \(/\)](#) [NUEVAS \(/QUEUE\)](#) [ARTÍCULOS \(/ARTICLES\)](#)

**5 (/story/hipersomnia-cuando-sueno-excesivo-convierte-trastorno-meneos)** id=4025133)

por **keizal** (/user/keizal/history) a **larazon.es** enviado: 04/02 12:46

La Sociedad Española de Neurología (SEN) distingue dos tipos principales de este trastorno del sueño: la hipersomnia primaria, que incluye la hipersomnia idiopática y la narcolepsia, y la hipersomnia secundaria, causada por otras condiciones médicas o uso de medicamentos. Los pacientes con hipersomnia pueden dormir más de 10 u 11 horas durante la noche y experimentar dificultades significativas para despertarse, un fenómeno conocido como "inerzia del sueño". Además, durante el día, pueden quedarse dormidos involuntariamente, incluso | **etiquetas:** hipersomnia (/search?p=tags&q=hipersomnia) , sueño (/search?p=tags&q=sue%C3%B1o) , excesivo (/search?p=tags&q=excesivo) , neurología (/search?p=tags&q=neurolog%C3%ADa) , dificultad para despertarse (/search?p=tags&q=dificultad+para+despertarse)

0 5 0 0 | K 48

ciencia (/m/ciencia/queue)

1 comentarios (/story/hipersomnia-cuando-sueno-excesivo-convierte-trastorno-meneos)

excesivo-convierte-trastorno)

compartir

hilos

^  #1 (/story/hipersomnia-cuando-sueno-excesivo-convierte-trastorno-meneos/c01#c-1)

Heartbreaking  (<https://www.meneame.net/backend/media?type=comment&id=42265677&version=0&ts=1738669943&image.webp>)

Ads by **clickio** ([https://clickio.com/?utm\\_source=www.meneame.net&utm\\_medium=banner\\_ad&utm\\_campaign=](https://clickio.com/?utm_source=www.meneame.net&utm_medium=banner_ad&utm_campaign=))

[+ PUBLICAR \(/SUBMIT\)](#)[PUBLICACIONES \(/\)](#) [NUEVAS \(/QUEUE\)](#) [ARTÍCULOS \(/ARTICLES\)](#)

10 (/story/jose-maria-losada-neurooftalmologia-esta-revolucionando-visuales) meneos

menéalo

48 clics

José María Losada: "La neurooftalmología está revolucionando el diagnóstico de enfermedades neurológicas y visuales" (/go?id=4025241)

(/user/keizal) por **keizal** (/user/keizal/history) a **20minutos.es** enviado: 04/02 18:26

Dr. José María Losada: "La neurooftalmología está revolucionando el diagnóstico de enfermedades neurológicas y visuales" Dr. José María Losada, neurooftalmólogo SEN

La neurooftalmología, una disciplina a caballo entre la neurología y la oftalmología, está experimentando avances que transforman tanto el diagnóstico como el tratamiento de enfermedades que afectan la visión y el sistema nervioso. José María Losada, coordinador del Grupo de Estudios de Neurooftalmología de la Sociedad Española de Neurología (SEN), desglosa en esta entrevista los últimos avan

| **etiquetas:** [jose maria losada](#) (/search?

[p=tags&q=jos%C3%A9+mar%C3%ADa+losada](#) , [neurooftalmología](#) (/search?

[p=tags&q=neurooftalmolog%C3%ADa](#) , [revolución](#) (/search?

[p=tags&q=revoluci%C3%B3n](#) , [diagnóstico](#) (/search?

[p=tags&q=diagn%C3%B3stico](#) , [neurología](#) (/search?

[p=tags&q=neurolog%C3%ADa](#)

0 8 0 0 | K 82

ciencia (/m/ciencia/queue)

sin comentarios (/story/jose-maria-losada-neurooftalmologia-esta-revolucionando-visuales)

compartir

Ads by **clickio** ([https://clickio.com/?utm\\_source=www.meneame.net&utm\\_medium=banner\\_ad&utm\\_campaign=ads\\_by\\_meneame](https://clickio.com/?utm_source=www.meneame.net&utm_medium=banner_ad&utm_campaign=ads_by_meneame))



hilos



Inicio > Bienestar y Salud

# Decile chau al insomnio: la fruta mágica que te ayudará a conciliar el sueño profundo

Además de concebir el descanso, es un potente antioxidante y eleva los niveles de melatonina.

Por Canal26

Viernes 31 de Enero de 2025 - 19:00



*Insomnio. Foto: Unsplash.*

**El insomnio causa gran malestar** ya que afecta el descanso y muchísima irritación al día siguiente. Entre el 20 y el 48% de la población adulta en el mundo expresó alguna vez experimentarlo, según estimaciones de **la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Por este motivo, es bueno saber que **existe una fruta que ayuda a conciliar el sueño profundo**.

PUBLICIDAD



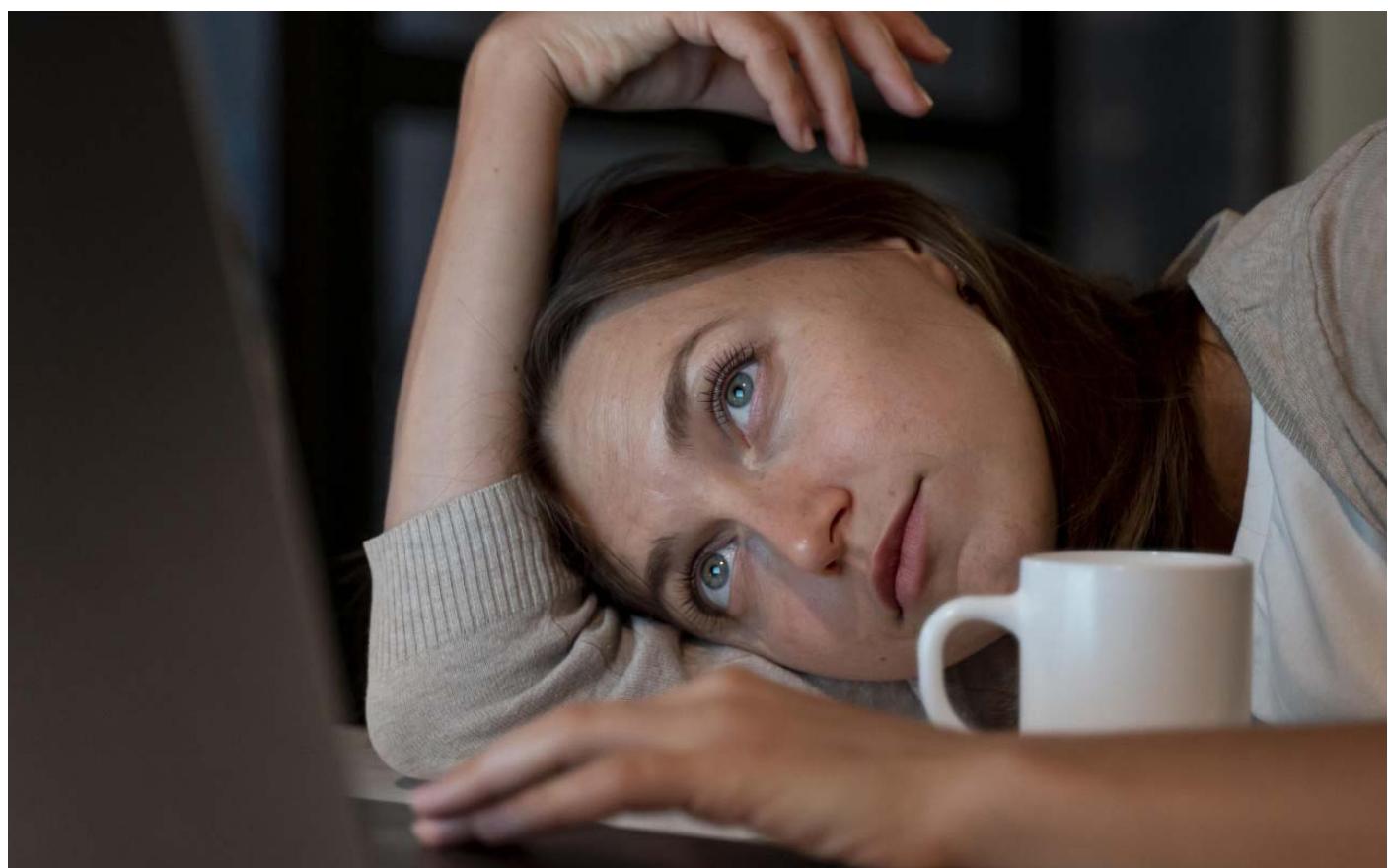


## Porque en Zurich #NosImportasTú

Zurich - Patrocinado

[Más información](#)

Ya sabemos que **dormir es vital para el organismo**, ya que **durante el descanso se consolidan los recuerdos**, se elimina la información irrelevante y **se recuperan los tejidos**, entre otras cosas. Por eso que se debe descansar como mínimo ocho horas para poder funcionar con normalidad.

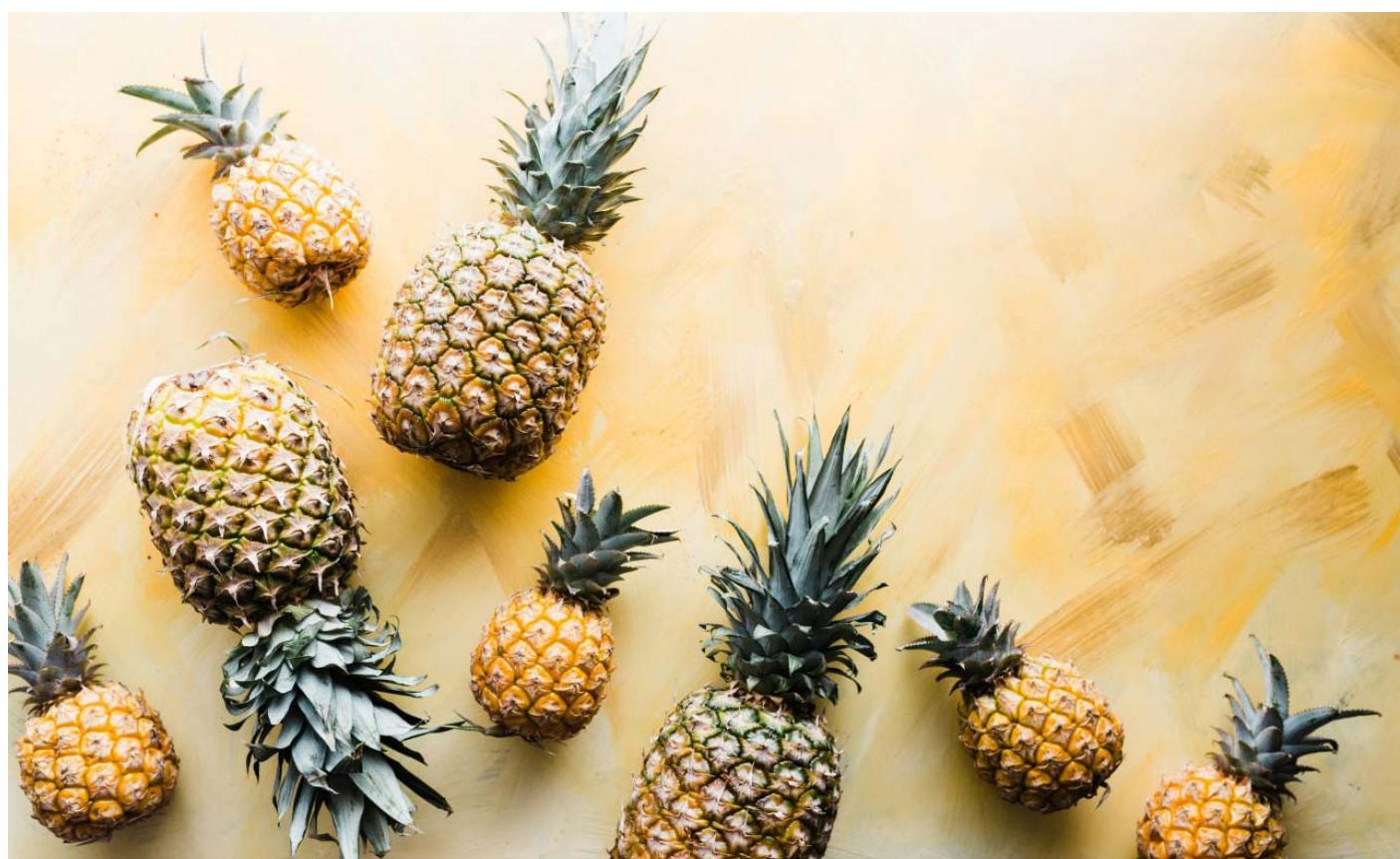




*Insomnio, trasnochar. Foto: Freepik*

Conocer cuál es el alimento para conseguir un descanso óptimo es ideal para mantener nuestra salud. Sorprendentemente, **el ananá tiene propiedades mágicas para conciliar el sueño.**

**Esta fruta tropical originaria de América del Sur**, reconocida por su sabor dulce y refrescante y su corona de hojas que la hace inconfundible **tiene componentes que ayudan a la relajación**. Además, **tiene una gran concentración de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos** que se consideran importantes para la nutrición.





## Cuáles son los beneficios del ananá

**El ananá eleva los niveles de melatonina en el cuerpo**, la hormona que regula el sueño, facilitando su conciliación. Además, **al aportar potasio, también contribuye a que podamos soñar mucho más rápido** y, por consiguiente, nuestro cuerpo comenzará a trabajar para “limpiarnos”.

Otro componente muy interesante del ananá es que **contiene una enzima proteolítica que nos ayuda a digerir las proteínas**, descomponiéndose en aminoácidos, **facilitando así la digestión y evitando posibles molestias estomacales**.





Ananá. Foto: *Unsplash*.

## Otros beneficios son los siguientes:

- **Alto contenido en vitamina C:** Es excelente para el sistema inmunológico, ayudando a prevenir resfriados y fortaleciendo la piel.
- **Antiinflamatorio y digestivo:** Contiene bromelina, una enzima que ayuda en la digestión de las proteínas y tiene propiedades antiinflamatorias.
- **Bajo en calorías:** Ideal para incluir en dietas de control de peso.
- **Fibra:** Ayuda en la regulación del tránsito intestinal.

Alimentos

Bienestar

Horas de sueño

Salud



Recibí lo último de Canal26.com en **Google Noticias**

## Notas relacionadas

← →



# La Fundación 'Freno al Ictus' y la FER acordaron promover la concienciación sobre el ictus en el ámbito empresarial

Por **Redacción** - 4 febrero, 2025



LOGROÑO, 4 (EUROPA PRESS)

La Fundación Freno al Ictus y la Federación de Empresas de La Rioja (FER) han firmado un Convenio Marco de Colaboración con el objetivo de sensibilizar y educar sobre el ictus, una enfermedad que supone la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres en España, además de constituir un importante problema de discapacidad a nivel global.

Este convenio establece un marco de cooperación para desarrollar actividades conjuntas que promuevan el conocimiento del ictus, su prevención y formación sobre detección y actuación en el ámbito empresarial de La Rioja.

Un acuerdo del que han informado la responsable de Formación, Empleo y RSE de la FER, Maite Seoane, y el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano.

Por su parte, la FER difundirá entre sus empresas asociadas las iniciativas de la Fundación Freno al Ictus para extender el conocimiento sobre la enfermedad, sus factores de riesgo y la importancia del tiempo de actuación frente a un ictus. En este sentido, se fomentará en el tejido empresarial de La Rioja la creación de espacios cerebroprotegidos, lugares de trabajo donde los colaboradores conocen como identificar y actuar correctamente en caso de un ictus en sus instalaciones.

### Leer más: [\*\*Previa del Real Sociedad - Osasuna: horario y dónde ver\*\*](#)

Ambas organizaciones trabajarán juntas para visibilizar iniciativas de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) en el entorno empresarial, promoviendo buenas prácticas que contribuyan a la salud y el bienestar de los trabajadores.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, ha destacado que "esta alianza con la FER permitirá llegar al ámbito empresarial de La Rioja, un entorno clave para sensibilizar sobre la prevención del ictus, fomentar hábitos saludables entre los trabajadores y para la creación de espacios cerebroprotegidos, cualquier empleado pueda ser el primer eslabón en la cadena de supervivencia frente a un ictus".



### En un mundo más Pepe

**Siempre te atenderán personas.  
600Mb, 59GB y contenidos por  
52,9€/mes**

Maite Seoane, responsable de Formación y Empleo y RSE de la FER, añadió que "en el marco de nuestras actuaciones, este acuerdo con la Fundación Freno al Ictus es un avance muy importante en el ámbito de la salud laboral y la prevención de riesgos en los centros de trabajo, además de un compromiso firme para que las empresas cada día estén más concienciadas sobre la importancia de cuidar la salud de los trabajadores, estar más preparadas y conocer mejor los síntomas y las causas de esta enfermedad".

### Leer más: [\*\*El cupón de la ONCE del 12 de febrero estará dedicado a la feria Meliza de Zamora\*\*](#)

Durante el acto, Julio Agredano ha ofrecido una ponencia dirigida al tejido empresarial de La Rioja, en la que destacó el papel clave de las empresas en la lucha contra el ictus y los animó a convertirse en espacios cerebroprotegidos para sus empleados y para la sociedad en general. A

través de una sesión informativa titulada "Las empresas contra el ICTUS. Espacios cerebroprotegidos", en la que se abordó la importancia de crear entornos laborales preparados para actuar ante un ictus y minimizar su impacto en la sociedad.

Durante la sesión, ha explicado en detalle la enfermedad, sus medidas preventivas y las diferentes formas de participación en el proyecto. ¿Sabías que 1 de cada 4 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida? ¿Que el 50 por ciento de los casos ocurren en edad laboral? ¿Sabrías identificar un ictus si ocurre en tu entorno, ya sea en el trabajo o en tu vida personal?

El ictus afecta a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida, y el 35% de los casos ocurre en edad laboral. En España, más de 24.000 personas fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad, mientras que más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves que afectan significativamente su calidad de vida y la de sus cuidadores. Sin embargo, el 90 por ciento de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el control de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo.

**Leer más: Baleares se compromete a establecer un nuevo canal de denuncias externo después de la desaparición de la Oficina Anticorrupción**

#### ESPACIO CEREBROPROTEGIDO

A pesar del gran impacto social del ictus, el 90 por ciento 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.

#### Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

Al darte de alta aceptas la Política de Privacidad

**Suscríbete**

## Mashup Web (<https://www.mashup-web.com/>)



(<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057487927901>) ([https://twitter.com/mashup\\_web](https://twitter.com/mashup_web))

Partnervas (/es/partners)

Boutique Football : Foot.fr (<https://boutique.foot.fr/>)

Contacto

Términos y condiciones de uso (/modalite/es)

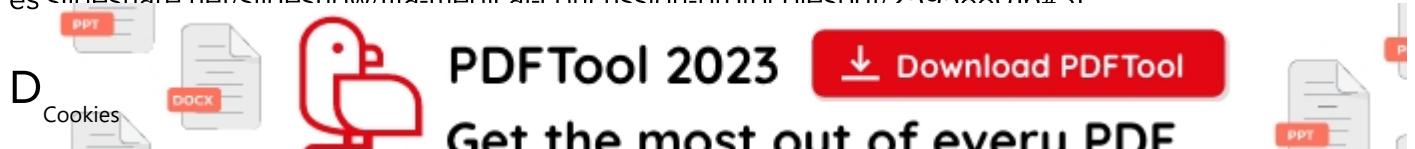


03/02/2025 15:06

Apenas corría el minuto 8 del partido cuando Pablo Gavi y Tomás Conechny se dieron un fuerte golpe en la cabeza ([https://www.eldesmarque.com/futbol/fc-barcelona/20250202/cabezazo-entre-conechny-gavi-jugador-cule-quiso-seguir-jugando\\_300573551.html](https://www.eldesmarque.com/futbol/fc-barcelona/20250202/cabezazo-entre-conechny-gavi-jugador-cule-quiso-seguir-jugando_300573551.html)) que hizo al árbitro **detener el juego**. Si bien ambos recibieron asistencia médica, **el más perjudicado fue el delantero del Alavés** pues tuvo que abandonar en camilla y con un collarín, de hecho, el club comunicó que "sufre un fuerte traumatismo craneoencefálico y una fisura" ([https://www.eldesmarque.com/futbol/deportivo-alaves/20250202/conechny-hospitalizado-barcelona-nuevo-parte-medico-alaves\\_300574214.html](https://www.eldesmarque.com/futbol/deportivo-alaves/20250202/conechny-hospitalizado-barcelona-nuevo-parte-medico-alaves_300574214.html)) en el hueso frontal".

No obstante, Pablo Gavi tampoco salió ilesa, y aunque "las pruebas han resultado normales y tiene el alta domiciliaria", según tranquilizó el FC Barcelona unas horas ([https://www.eldesmarque.com/futbol/fc-barcelona/20250202/barcelona-tranquiliza-susto-parte-medico-gavi\\_300573826.html](https://www.eldesmarque.com/futbol/fc-barcelona/20250202/barcelona-tranquiliza-susto-parte-medico-gavi_300573826.html)), la **decisión que tomó el médico** del club azulgrana en ese momento, de no dejarle volver a jugar, **no fue excesiva**.

"El protocolo se ha aplicado muy bien en los dos jugadores", ha asegurado a **ElDesmarque** el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el Dr. Jesús Porta-Etessam (<https://www.sen.es/institucional/estructura/estructura-organizativa/128-junta-directiva/274-presidente-de-la-sen>), haciendo referencia al 'Protocolo médico de la FIFA para el manejo de las commociones cerebrales' (<https://es.slideshare.net/slideshow/fifa-medical-concussion-protocolspdf/259588016#31>)



Cuando se produce una situación de este tipo "no hay que tener en cuenta la voluntad del jugador" ya que **querer volver al terreno de juego** como si nada hubiera pasado, tal y como le pasó a Gavi, es un **comportamiento producido por la propia desorientación que provoca el golpe**.

"Antes de que se estableciera este protocolo, hay casos de jugadores que tras una conmoción cerebral siguieron jugando el partido, pero **luego no se acordaban de que lo habían jugado** ni de lo que habían hecho durante este", ha contado el mismo, poniendo como ejemplo el caso de Christoph Kramer en la final del Mundial de 2014.

Además de estar desorientado y desubicado, la **pérdida de memoria es otro de los síntomas más frecuentes** tras una conmoción cerebral. "Lo que pierden es lo inmediato, la memoria de trabajo y la capacidad de atención, por eso las preguntas del médico del club de 'qué día es hoy' ([https://www.eldesmarque.com/futbol/fc-barcelona/20250202/medico-barca-pregunta-gavi-que-dia-es-tras-golpe-conechny-no-tengo-ni-idea\\_300574098.html](https://www.eldesmarque.com/futbol/fc-barcelona/20250202/medico-barca-pregunta-gavi-que-dia-es-tras-golpe-conechny-no-tengo-ni-idea_300574098.html)), 'dónde estamos, 'repite caballo, manzana y azul' esperas un rato y las tiene que volver a repetir... **pueden parecer tonterías, pero están muy bien hechas**", ha argumentado el neurólogo.

Gavi charla con los médicos tras el cabezazo (redes sociales)

## La Sociedad Española de Neurología y RTVE lanzan la campaña 'Ponle cara a...

PUBLICIDAD

**SPOTS**

### La Sociedad Española de Neurología y RTVE lanzan la campaña 'Ponle cara al ictus'



LA REDACCIÓN

06/FEB/25 - 10:53

ACTUALIZADO: 06/FEB/25 - 10:59



Privacidad

## La Sociedad Española de Neurología y RTVE lanzan la campaña 'Ponle cara a...

lanzan la campaña **"Ponle cara al ictus"**, una serie de piezas audiovisuales que comenzarán a emitirse en TVE, RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales de RTVE y de la SEN, como parte del convenio firmado entre ambas entidades en octubre de 2024 para unir fuerzas en la lucha contra las enfermedades neurológicas.

El propósito de la campaña "Ponle cara al ictus", realizada con la colaboración de la agencia **Dentsu Creative Iberia**, es resaltar la importancia de reconocer los síntomas del ictus y saber cómo actuar ante ellos. Según datos de la SEN, solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus. Además de visibilizar los principales síntomas del ictus, la campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

La protagonista de la campaña es **Lourdes Calzado** quien, con solo 34 años y tras su estancia en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) realizando un programa intensivo de rehabilitación, sigue luchando

Privacidad

## La Sociedad Española de Neurología y RTVE lanzan la campaña 'Ponle cara a...

gracias a su colaboración podrán ayudar a "poner cara al ictus", la dificultad para realizar ciertas expresiones faciales (en un solo lado de la cara) y la dificultad para hablar, que además de ser secuelas habituales en el ictus, también son dos de las principales señales que nos pueden estar avisando de que estamos sufriendo esta enfermedad.

*"Los principales síntomas del ictus son la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio"*, comenta el **Dr. Jesús Porta- Etessam**,

**Jesús Porta- Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. *"Y para la realización de esta campaña sobre todo nos hemos centrado en los dos primeros, porque creímos que un momento en el que cada vez estamos más volcados en mostrar nuestro mejor perfil, sobre todo en redes sociales, estos dos síntomas ilustraban mejor cómo un ictus puede cambiarlo todo, de repente. Además ha sido fantástico poder contar con la colaboración de Lourdes porque también queríamos mostrar que es una enfermedad que afecta más a las mujeres -el ictus es la primera causa de muerte en mujeres- y que es una enfermedad que no tiene edad: todos podemos padecer un ictus a lo largo de nuestra vida, incluso aunque seamos jóvenes".*

Por otro lado, en la web de la Sociedad Española de Neurología se ha habilitado un enlace en <https://www.sen.es/ponlecaraalictus> para descargar las distintas piezas de la campaña. El objetivo es que se colabore con la difusión del mensaje a través de las redes sociales, con el fin de ayudar a identificar los síntomas del ictus y recordar que, ante cualquier indicio de esta enfermedad, se debe llamar al 112, ya que hacerlo puede salvar una vida.

Privacidad

Portada Etiquetas

# RTVE y la Sociedad Española de Neurología lanzan la campaña 'Ponle cara al ictus'



Agencias

Jueves, 6 de febrero de 2025, 13:46 h (CET)

MADRID, 06 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Corporación de Radio y Televisión Española (RTVE) lanzaron este jueves la campaña 'Ponle cara al ictus', una serie de piezas audiovisuales que comenzarán a emitirse en TVE, RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales de ambas entidades, como parte del convenio firmado para unir fuerzas en la lucha contra las enfermedades neurológicas.

Según informó la SEN, el propósito de esta campaña, realizada con la colaboración de la agencia Dentsu Creative Iberia, es resaltar la importancia de reconocer los síntomas del ictus y saber cómo actuar ante ellos.

Según datos de esta sociedad científica, solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus.

Además de visibilizar los principales síntomas del ictus, la campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

## Lo más leído

- 1 [Pedro Sánchez afirmó que incluirá la construcción industrializada en las 12 nuevas medidas para estimular la vivienda asequible](#)
- 2 [Descubrimiento histórico en Extremadura: desentierran una fortificación de la Edad del Cobre](#)
- 3 [Los bares, todavía sirven](#)
- 4 [Se debe tener en cuenta esto al comprar un coche de segunda mano online](#)
- 5 [Iniciativa poblana es declarada de Interés Cultural por autoridad argentina](#)

## Noticias relacionadas

- 1 [El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales](#)

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los

La protagonista de la campaña es Lourdes Calzado, quien, con solo 34 años y tras su estancia en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (Ceadac) realizando un programa intensivo de rehabilitación, sigue luchando contra las secuelas que le dejó el ictus que sufrió hace menos de dos años.

## SECUELAS DEL ICTUS

Entre sus secuelas más visibles destacan la dificultad para realizar ciertas expresiones faciales (en un solo lado de la cara) y la dificultad para hablar, que además de ser secuelas habituales en el ictus, también son dos de las principales señales que pueden avisar de la presencia de esta enfermedad.

En este sentido, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, comentó que "los principales síntomas del ictus son la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio".

A esto añadió que "para la realización de esta campaña nos hemos centrado en los dos primeros, porque creímos que un momento en el que cada vez estamos más volcados en mostrar nuestro mejor perfil, sobre todo en redes sociales, estos dos síntomas ilustraban mejor cómo un ictus puede cambiarlo todo, de repente".

## REDES SOCIALES

Por otro lado, en la web de la Sociedad Española de Neurología se habilitó un enlace para descargar las distintas piezas de la campaña. El objetivo es que se colabore con la difusión del mensaje a través de las redes sociales, con el fin de ayudar a identificar los síntomas del ictus y recordar que, ante cualquier indicio de esta enfermedad, se debe llamar al 112, ya que hacerlo puede salvar una vida.

Por ello, señaló el doctor Porta-Etessam, "con esta campaña y gracias a la ayuda de RTVE, de Dentsu Creative Iberia y de Lourdes queremos dar un paso más en la lucha contra el ictus para reducir el impacto que tiene esta enfermedad en la sociedad española".

Cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos de ictus, con más de 23.000 fallecimientos anuales, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de dependencia.

atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

## Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

## IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

# TE RECOMENDAMOS

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

# Un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar con el control de los factores de riesgo

SERVIMEDIA

6-8 minutos

---

MADRID, 06 (SERVIMEDIA)

Cerca de un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar con el control de los factores de riesgo, como traumatismos, infecciones, enfermedades genéticas o problemas vasculares, según afirmó la Sociedad Española de Neurología (SEN), que recordó que esta enfermedad se caracteriza por la presencia de crisis epilépticas y por la predisposición del cerebro a generar dichas crisis.

Con motivo de la celebración el 10 de febrero del Día Internacional de la Epilepsia, la SEN subrayó que para evitar esta enfermedad sería aconsejable protegerse contra los traumatismos craneales, controlar los factores de riesgo vascular (con una buena dieta, ejercicio, evitando tóxicos, etc.), seguir las pautas de vacunación e higiene, y llevar un correcto seguimiento del embarazo y del parto.

Además, los neurólogos recordaron que esta enfermedad afecta ya en España a casi 500.000 personas mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 50 millones de personas padecen epilepsia en todo el mundo.

Según se recoge en el informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España' de la SEN, a escala global,

las personas con epilepsia tienen mayor riesgo de sufrir lesiones físicas que la población general y el riesgo de padecer accidentes fatales es entre dos y cuatro veces superior.

Por otro lado, cerca del 50% de las personas con epilepsia asocian una o más comorbilidades: las enfermedades psiquiátricas, en especial la ansiedad y la depresión, tienen una prevalencia entre 7 y 10 veces superior. Lo mismo sucede con los trastornos cognitivos, la migraña, las enfermedades cardiovasculares y las endocrino-metabólicas.

## MORTALIDAD

En cuanto a la mortalidad, numerosos estudios demostraron que el riesgo de muerte es mayor por epilepsia. La muerte súbita asociada a la epilepsia (Sudep), el estatus epiléptico, el riesgo de suicidio y los accidentes provocados por las crisis son las principales causas que contribuyen a la elevada morbimortalidad asociada a esta enfermedad, según el informe del IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation) del Global Burden Disease study (GBD).

En este mismo informe se señaló que la epilepsia no sintomática fue la responsable del 5% del total de años de vida perdidos debido a discapacidad o muerte prematura (DALY) por causa neurológica y del 1,3% de las muertes.

A este respecto, el coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN, el doctor Manuel Toledo, subrayó que “la epilepsia es una enfermedad crónica con un alto impacto sobre la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios”.

## CRISIS EPILÉPTICAS

Además de las crisis, esta patología “puede ser una causa importante de discapacidad. En todo el mundo, es una de las enfermedades

neurológicas que más años de vida perdidos por discapacidad produce, aunque su impacto depende de muchos factores, como las enfermedades subyacentes o el grado de respuesta al tratamiento", añadió.

Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo, pero incluso en países desarrollados el retraso en el diagnóstico de esta enfermedad puede alcanzar los 10 años.

Entorno a un 10% de la población padecerá una crisis epiléptica a lo largo de su vida y es importante detectar de forma precoz quién llegará a desarrollar la enfermedad, teniendo en cuenta que puede debutar a cualquier edad, aunque tiene una incidencia mayor en niños y adultos mayores.

(SERVIMEDIA)06-FEB-2025 14:57 (GMT +1)ABG/clc

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

ENVÍO GRATIS A PARTIR DE 25€ EN PENÍNSULA

GREEN CORNERSS SPORT

RETO VERDELISS

GREEN CORNERSS CARE

TESTIMONIOS CIENCIA

FARMACIAS Y TIENDAS

GREENPEDIA

**Green Cornerss®**



\*NOVEDADES  
EXCLUSIVAS



1 FEB 2025

# CÓMO EL SUEÑO AFECTA LA SALUD Y APARIENCIA DE TU PIEL

¿Tú también has pasado una mala noche? No estás sola, entre un 20 y un 48% de la población adulta en España tiene dificultades para dormir. Y aunque a veces subestimamos la importancia del sueño, es un pilar fundamental para nuestra salud en general... y para la de nuestra piel en particular.

No dormir lo suficiente se reflejará en tu piel antes de lo que imaginas, con ojeras, falta de luminosidad, de hidratación y un envejecimiento acelerado. Pero aquí viene la buena noticia: cualquier mejora que hagas en tus hábitos de sueño también se verá reflejada rápidamente en tu rostro.

¡Sigue leyendo para descubrir cómo conseguir un sueño reparador y transformar tu piel desde dentro!

## LA RELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y LA PIEL

El sueño es uno de los grandes olvidados cuando hablamos del exposoma, ese conjunto de factores externos como el sol, la contaminación y el estrés, que impactan directamente en nuestra piel. Sabemos que hasta un 80% del envejecimiento prematuro depende del exposoma, y el descanso reparador es clave para combatirlo.

El sueño profundo, la etapa más renovadora y rejuvenecedora del sueño, es esencial para la reparación y regeneración de los tejidos, la producción de colágeno y la reparación de parte del daño que sufre el ADN por la exposición a los rayos UV durante el día.

Estudios recientes han demostrado que un buen descanso mejora significativamente la curación de heridas, acelera la recuperación de la barrera cutánea (hasta un 30% más eficaz), ayuda a disminuir el enrojecimiento provocado por los rayos solares y está incluso relacionado con una percepción más favorable del atractivo físico. La explicación está en el cortisol, la hormona del estrés, cuya producción aumenta con la falta de sueño y afecta negativamente a la integridad de la piel, favoreciendo la inflamación y el envejecimiento.

Además de esto, la falta de sueño hace que desconectemos el cerebro del estómago y hace que tengas muchos más antojos. Se provoca un aumento de la grelina, la hormona del hambre y una disminución de la leptina, la hormona de la saciedad. Todo esto, va a hacer que más

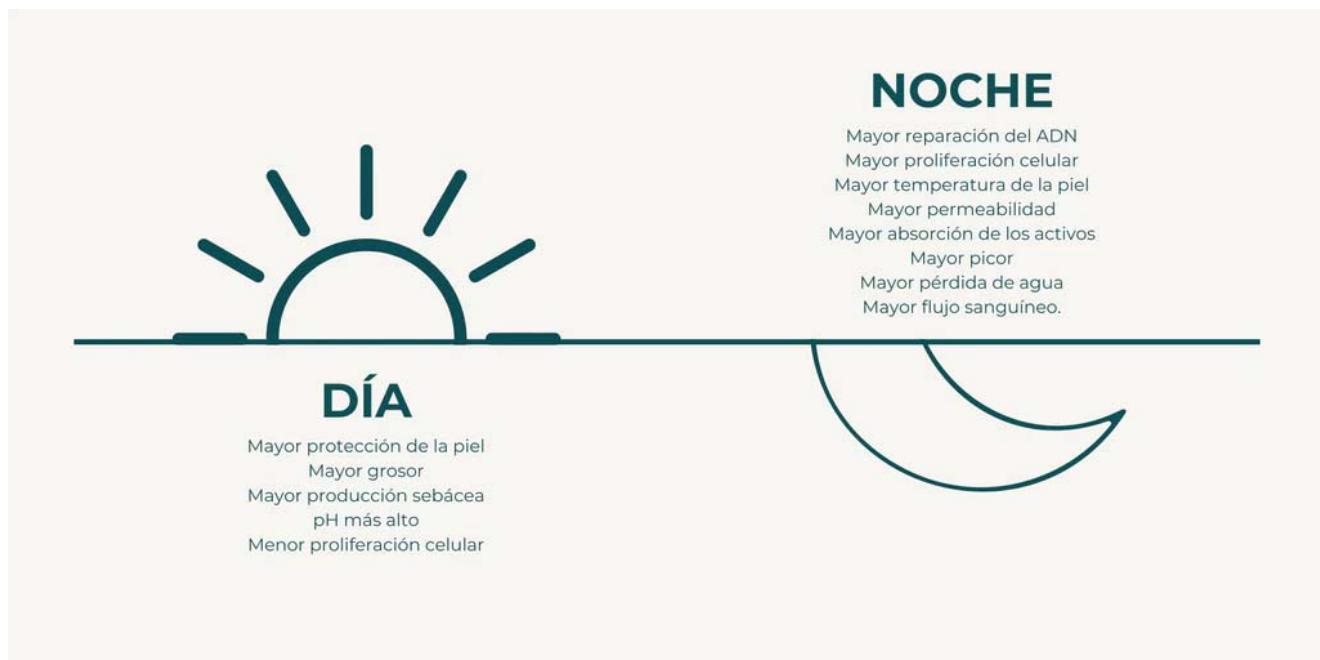
mentos procesados y dulces entre horas, que no aportan nada bueno a tu piel, lo

\*NOVEDADES EXCLUSIVAS  
EXCLUSIVAS

TIPOS DE UN BUEN DESCANSO PARA LA PIEL

Pero no te preocupes, como hemos comentado antes, todas las mejoras que implementes en tu sueño van a impactar positivamente en tu piel, los principales beneficios de un buen descanso son:

- **Reparación y regeneración de los tejidos.** Durante el sueño profundo, se activan los procesos de reparación celular, permitiendo que los tejidos de la piel se regeneren y reparen el daño producido por el sol y la contaminación.
- **Reducción del estrés oxidativo.** Un buen descanso activa mecanismos antioxidantes que combaten los signos del envejecimiento, como las arrugas y las líneas finas, dejando una piel más firme y luminosa.
- **Aumento de la circulación sanguínea.** Durante la noche, el flujo sanguíneo hacia la piel aumenta, proporcionando más oxígeno y nutrientes esenciales. Esto no solo favorece un tono de piel más uniforme y luminoso, sino que también ayuda a reducir la inflamación y las ojeras.
- **Mejora de la absorción de tus cosméticos.** Durante el sueño, la piel está más receptiva a los principios activos de los productos, ya que su capacidad de absorción mejora. Esto significa que tus cremas hidratantes, sérum y tratamientos penetran mejor y trabajan de manera más efectiva, maximizando sus beneficios.



## CONSEJOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN LA PIEL

Y ahora que tienes toda esta información, seguro que te estás preguntando: **¿qué puedo hacer para mejorar mi sueño y, con ello, la calidad de mi piel?** La buena noticia es que existen pequeños cambios que puedes incorporar a tu rutina para lograr un descanso reparador.

El primer consejo que debes saber es que todos necesitamos dormir entre siete y nueve horas cada noche. La cantidad exacta puede variar ligeramente según la persona. Por desgracia, la noche tiende a empeorar con la edad, así que cuanto antes adoptes buenos hábitos,

\*NOVEDADES EXCLUSIVAS



El plan ideal para un sueño perfecto empieza desde que te levantas. Aquí tienes algunos trucos que puedes poner en práctica desde ya:

- **Haz ejercicio por la mañana y aprovecha la luz del día.** Salir al aire libre y exponerte a la luz solar ayuda a regular el ritmo circadiano, lo que mejorará tu sueño por la noche.
- **Evita el café y las bebidas estimulantes a partir del mediodía.** La cafeína puede afectarte a conciliar el sueño más tarde.
- **Cena pronto, al menos 2 o 3 horas antes de acostarte.** Comer tarde puede provocar picos de insulina que mantienen tu organismo más activo, dificultando el inicio del sueño.
- **Crea una rutina relajante antes de acostarte.** Dedica un rato para desconectar: apaga las pantallas, evita pensar en el trabajo o problemas pendientes y prepara el ambiente para dormir. Asegúrate de que tu habitación esté a oscuras, ventilada y en silencio. La luz azul de los dispositivos, como el móvil o la televisión, reduce los niveles de melatonina, la hormona clave para un descanso reparador. Puedes leer un libro o escuchar música relajante antes de irte a dormir, iveras como te ayuda!

## PRODUCTOS RECOMENDADOS PARA POTENCIAR LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO EN LA PIEL

No existe ningún producto cosmético que te haga dormir mejor... lojalá pudiésemos lograr eso! Sin embargo, lo que sí es cierto es que establecer **rituales nocturnos de cuidado de la piel** puede ser una excelente forma de indicarle a tu cuerpo que es hora de relajarse y prepararse para el descanso.

Por la noche, mientras duermes, tu piel entra en su fase de reparación y regeneración, y este es el momento en el que los cosméticos alcanzan su máxima capacidad de absorción. Por eso, aprovechar este tiempo para darle a tu piel un extra de hidratación y nutrición marcará la diferencia.

Te recomendamos aplicar nuestra **crema facial de repollo**, diseñada para reforzar la función barrera de tu piel, calmarla y repararla. Y no te olvides de los labios, una capa de nuestro **bálsamo labial de aguacate** hará que te despiertes con los labios visiblemente más nutridos, suaves y reparados. ¡Una piel cuidada es el mejor reflejo de un buen descanso!

## BIBLIOGRAFÍA

P. Oyetakin-White, A. Suggs, B. Koo, M. S. Matsui, D. Yarosh, K. D. Cooper, E. D. Baron, Does poor sleep quality affect skin ageing?, *Clinical and Experimental Dermatology*, Volume 1, Issue 1, 1 January 2015, Pages 17–22

\*ron, T., Krutmann, J., Andersen, M.L., Katta, R. and Zouboulis, C.C. (2020), Clinical and <sup>1</sup> impact of the exposome on the skin. *J Eur Acad Dermatol Venereol*, 34: 4-25.

<sup>1</sup>le, Dong K, Pernodet N. Biological Rhythms in the Skin. *International Journal of*

<sup>2</sup>NOVEDADES EXCLUSIVAS



*Molecular Sciences.* 2016; 17(6):801. <https://doi.org/10.3390/ijms17060801>

Sociedad Española de Neurología (Microsoft Word - NP Sueño)

COMPARTIR



## DEJAR UN COMENTARIO

Este sitio está protegido por hCaptcha y se aplican la Política de privacidad de hCaptcha y los Términos del servicio.

Nombre

Correo electrónico

Mensaje

ENVIAR

\*NOVEDADES  
EXCLUSIVAS



## MÁS ARTÍCULOS

jueves, 6 de febrero de 2025 | 17:27 | [www.gendedigital.es](http://www.gendedigital.es) | [!\[\]\(45de978c083f51256f6cff9c8d3203cd\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dae40467b56323de54b37c10dda33963\_img.jpg\)](#) |

# Gente

Buscar



## La Fundación 'Freno al Ictus' y la FER convenian impulsar la concienciación sobre el ictus en el ámbito empresarial

La Fundación Freno al Ictus y la Federación de Empresas de La Rioja (FER) han firmado un Convenio Marco de Colaboración con el objetivo de sensibilizar y educar sobre el ictus, una enfermedad que supone la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres en España, además de constituir un importante problema de discapacidad a nivel global.

04/2/2025 - 10:32

LOGROÑO, 4 (EUROPA PRESS)

La Fundación Freno al Ictus y la Federación de Empresas de La Rioja (FER) han firmado un Convenio Marco de Colaboración con el objetivo de sensibilizar y educar sobre el ictus, una enfermedad que supone la primera causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres en España, además de constituir un importante problema de discapacidad a nivel global.

Este convenio establece un marco de cooperación para desarrollar actividades conjuntas que promuevan el conocimiento del ictus, su prevención y formación sobre detección y actuación en el ámbito empresarial de La Rioja.

Un acuerdo del que han informado la responsable de Formación, Empleo y RSE de la FER, Maite Seoane, y el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano.

[Privacidad](#)

Por su parte, la FER difundirá entre sus empresas asociadas las iniciativas de la Fundación Freno al Ictus para extender el conocimiento sobre la enfermedad, sus factores de riesgo y la importancia del tiempo de actuación frente a un ictus. En este sentido, se fomentará en el tejido empresarial de La Rioja la creación de espacios cerebroprotegidos, lugares de trabajo donde los colaboradores conocen como identificar y actuar correctamente en caso de un ictus en sus instalaciones.

Ambas organizaciones trabajarán juntas para visibilizar iniciativas de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) en el entorno empresarial, promoviendo buenas prácticas que contribuyan a la salud y el bienestar de los trabajadores.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, ha destacado que "esta alianza con la FER permitirá llegar al ámbito empresarial de La Rioja, un entorno clave para sensibilizar sobre la prevención del ictus, fomentar hábitos saludables entre los trabajadores y para la creación de espacios cerebroprotegidos, cualquier empleado pueda ser el primer eslabón en la cadena de supervivencia frente a un ictus".

Maite Seoane, responsable de Formación y Empleo y RSE de la FER, añadió que "en el marco de nuestras actuaciones, este acuerdo con la Fundación Freno al Ictus es un avance muy importante en el ámbito de la salud laboral y la prevención de riesgos en los centros de trabajo, además de un compromiso firme para que las empresas cada día estén más concienciadas sobre la importancia de cuidar la salud de los trabajadores, estar más preparadas y conocer mejor los síntomas y las causas de esta enfermedad".

Durante el acto, Julio Agredano ha ofrecido una ponencia dirigida al tejido empresarial de La Rioja, en la que destacó el papel clave de las empresas en la lucha contra el ictus y los animó a convertirse en espacios cerebroprotegidos para sus empleados y para la sociedad en general. A través de una sesión informativa titulada "Las empresas contra el ICTUS. Espacios cerebroprotegidos", en la que se abordó la importancia de crear entornos laborales preparados para actuar ante un ictus y minimizar su impacto en la sociedad.

Durante la sesión, ha explicado en detalle la enfermedad, sus medidas preventivas y las diferentes formas de participación en el proyecto. ¿Sabías que 1 de cada 4 personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida? ¿Que el 50 por ciento de los casos ocurren en edad laboral? ¿Sabrías identificar un ictus si ocurre en tu entorno, ya sea en el trabajo o en tu vida personal?

El ictus afecta a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida, y el 35% de los casos ocurre en edad laboral. En España, más de 24.000 personas fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad, mientras que más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves que afectan significativamente su calidad de vida y la de sus cuidadores. Sin embargo, el 90 por ciento de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el control de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo.

## ESPACIO CEREBROPROTEGIDO

A pesar del gran impacto social del ictus, el 90 por ciento 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.



[\(http://anisalud.com/\)](http://anisalud.com/)

(http://https://http://https://  
www.linkedin.com/company/anisalud/ /  
https://www.youtube.com/  
asociaci- rss/ UC5v3k42XTk4p8lx3mwM5Fdg)  
n- noticias-  
nacional- anis)  
de-  
informadores-  
de-  
salud?  
trk=hb\_tab\_compy\_id\_2834430)

(/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)

[Hazte Socio](#) (/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)

(http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/susribete-al-boletin)

[Suscríbete al boletín](#) (http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/susribete-al-boletin)

(http://www.anisalud.com/index.php/servicios)

[Servicios ANIS](#) (http://www.anisalud.com/index.php/servicios)

(/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)

[Publica tu información](#) (/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)

/ Inicio (/) / Actualidad

## Premios y Becas



[IV Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología](#) (/actualidad/premios-becas/11796-iv-premio-periodistico-de-la-sociedad-española-de-neurología)

06/02/2025 Categoría: Premios y Becas (/actualidad/premios-becas) Escrito por Ana Pérez Menéndez

premios-becas/11796- La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de poner en marcha el IV Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología, con el objetivo de promover y premiar la labor de los periodistas españoles en la divulgación y concienciación social periodística de las enfermedades neurológicas, así como de los avances de la Neurología y su rol socio-sanitario.

Acceso a usuarios

Hola, Ana Pérez Menéndez

[Desconectar](#)

[Ir arriba](#)

**Plazo** concurrir al IV Premio Periodístico de la SEN todos los artículos y reportajes publicados o emitidos durante el periodo comprendido entre el 1 de enero de 2025 y el 31 de diciembre de 2025 en los medios de comunicación españoles.

El Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) consta de dos modalidades.

- Premio al Mejor Trabajo Periodístico en Neurología: Dirigido a trabajos periodísticos que fomenten el conocimiento y la concienciación social de las enfermedades neurológicas, así como a aquellos relacionados con la innovación, la investigación y la mejora de la calidad asistencial en Neurología.
- Premio a la Mejor Divulgación en Neurología: Dirigido a los periodistas que, a lo largo del año, más se hayan interesado por elaborar trabajos periodísticos de calidad sobre Neurología. Para participar en esta categoría, se tendrán en cuenta a los candidatos que presenten al menos cinco de los que consideren sus mejores trabajos publicados o emitidos en 2025.

Cada una de las categorías está premiada con una dotación económica de 2.000€ brutos.

Para más información: <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/premio-periodistico-sen>  
(<https://www.sen.es/noticias-y-actividades/premio-periodistico-sen>)

Por otra parte, y tras la finalización del plazo para la recepción del trabajos al III Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología, el pasado 31 de enero de 2025, la SEN informa de que el fallo del Jurado se notificará a los ganadores a lo largo del mes de abril de 2025. La SEN también quiere agradecer a todos los participantes su interés, animándolos a volver a participar en la IV edición del Premio Periodístico.

**Zerintia HealthTech expande su alcance con acuerdos de distribución en Arabia Saudí y Emiratos Árabes Unidos** (</actualidad/premios-becas/11739-zerintia-healthtech-expande-su-alcance-con-acuerdos-de-distribucion-en-arabia-saudí-y-emiratos-árabes-unidos>)

**Expirado**

23 Diciembre 2024 Categoría: Premios y Becas (</actualidad/premios-becas>) Escrito por Patricia Carmona Rosa

**PREMIOS ZENDAL DE SALUD 2024** (</actualidad/premios-becas/11476-premios-zendal-de-salud-2024>)

26 Septiembre 2024 Categoría: Premios y Becas (</actualidad/premios-becas>) Escrito por BEATRIZ DIAZ LORENZO

Desde el grupo biofarmacéutico Zendal nos ponemos en contacto para anunciarles que este 2024 celebramos la **V Edición de los International Zendal Awards**. Estos galardones distinguen la excelencia de la investigación e innovación en el campo de la salud, premiando a los mejores proyectos de salud humana y de salud animal.

En esta convocatoria la dotación económica asciende a:

**40.000 € en la categoría de salud humana,**

**25.000 € en la categoría de salud animal.**

En el siguiente enlace podrán ver el dossier (<https://administracion.zendal.com/wp-content/uploads/2024/06/Bases-premios-zendal-2024-1.pdf>) de esta nueva convocatoria. Toda la información está disponible en nuestra página web, por lo que pueden consultar las bases y el formulario de inscripción a través del siguiente enlace: aquí (<https://www.zendal.com/premios-zendal>)

El plazo de recepción de candidaturas está abierto hasta el **lunes 4 de octubre de 2024**. Desde el grupo Zendal le animamos a difundir la convocatoria entre aquellos investigadores, departamentos y grupos de investigación o instituciones, tanto públicas como privadas, que puedan estar interesados en presentar sus proyectos.

Para cualquier consideración estamos a su disposición en los correos [b.diaz@zendal.com](mailto:b.diaz@zendal.com) (<mailto:b.diaz@zendal.com>); (<mailto:b.diaz@zendal.com>); [zendalawards@zendal.com](mailto:zendalawards@zendal.com) (<mailto:zendalawards@zendal.com>), o en el teléfono +34 986 330433 (ext. 323) o +34 619 085 074

[Ir arriba](#)

# GACETA MÉDICA

## Solo el 50% de los españoles reconoce los síntomas del ictus

*La SEN insiste en la prevención y educación como herramientas fundamentales para reducir el impacto del ictus en la sociedad*

Por **Fernando Ruiz Sacristán** - 6 febrero 2025



El ictus es una de las principales causas de discapacidad y muerte en España. Sin embargo, **la falta de conocimiento sobre sus síntomas y la manera adecuada de actuar ante ellos sigue siendo un problema crucial en la atención sanitaria**. En un esfuerzo por cambiar esta realidad, la Sociedad Española de Neurología (SEN), en colaboración con RTVE, ha lanzado la campaña “Ponle cara al ictus”.

### Concienciación

Esta iniciativa, que cuenta con la participación de la agencia Dentsu Creative Iberia, busca concienciar a la población sobre la importancia de reconocer los primeros signos del ictus y la necesidad de actuar rápidamente. Según datos de la SEN, **solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus**. Además de visibilizar los principales síntomas del ictus, la campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

**La campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único**

## síntoma o si estos desaparecen rápidamente

**“Los principales síntomas del ictus son la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio”,** comenta **Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.** “Para la realización de esta campaña sobre todo nos hemos centrado en los dos primeros, porque creímos que en un momento en el que cada vez estamos más volcados en mostrar nuestro mejor perfil, sobre todo en redes sociales, estos dos síntomas ilustraban mejor cómo un ictus puede cambiarlo todo, de repente”.

## Difusión

La protagonista de la campaña, Lourdes Calzado, es un testimonio vivo de las secuelas que puede dejar un ictus. Con solo 34 años, sufrió esta enfermedad hace menos de dos años y, desde entonces, ha seguido un programa intensivo de rehabilitación en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC). **“Ha sido fantástico poder contar con la colaboración de Lourdes porque también queríamos mostrar que es una enfermedad que afecta más a las mujeres -el ictus es la primera causa de muerte en mujeres- y que es una enfermedad que no tiene edad: todos podemos padecer un ictus a lo largo de nuestra vida, incluso aunque seamos jóvenes”**, afirma Porta-Etessam.

**Cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos ictus, con más de 23.000 fallecimientos cada año, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de dependencia**

El objetivo de “Ponle cara al ictus” no es solo informar, sino también generar un impacto real en la sociedad. Por ello, la SEN y RTVE han habilitado una página web [“https://www.sen.es/ponlecaraalictus”](https://www.sen.es/ponlecaraalictus) donde se pueden descargar los materiales audiovisuales de la campaña y compartirlos en redes sociales.

**“Desde la SEN queremos volver a mostrar nuestro enorme agradecimiento a RTVE porque esperamos que, gracias a acciones como esta y otras que desarrollaremos a futuro, lograremos avanzar en la concienciación sobre la importancia de fomentar la salud cerebral y la prevención de las enfermedades neurológicas”**, destaca Porta-Etessam. “Con esta campaña y gracias a la ayuda de RTVE, de Dentsu Creative Iberia y de Lourdes queremos dar un paso más en la lucha contra el ictus para reducir el impacto que tiene esta enfermedad en la sociedad española. Porque no hay que olvidar que **cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos ictus, con más de 23.000 fallecimientos cada año, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de dependencia**”.

## “Cada minuto cuenta”

Con la difusión de esta iniciativa a través de TVE, RNE, RTVE Play y redes sociales, la SEN y RTVE esperan que más personas sean capaces de identificar un ictus y actuar con rapidez. Porque en el ictus, cada minuto cuenta. Actuar a tiempo puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, entre la independencia y la discapacidad.

**La prevención y la educación son las mejores herramientas en la lucha contra el ictus. Ahora, gracias a esta campaña, cada vez más personas podrán reconocer los signos y salvar vidas**

La prevención y la educación son las mejores herramientas en la lucha contra el ictus. Ahora, gracias a esta campaña, cada vez más personas podrán reconocer los signos y salvar vidas. Comparte el mensaje, infórmate y, ante la menor duda, llama al 112. Porque la información salva vidas.

---

## También te puede interesar...

---

---

**Fernando Ruiz Sacristán**

𝕏



# Lourdes Arregui Gatibú Coche Murchante Dormir En Vivo Mapa sindical Lorca KFC Casillas



Noticias de Navarra

[Kiosko](#)



VIVIR > **SALUD**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CINE Y SERIES

GASTRONOMÍA

MASCOTAS

RTA

SUCESOS

Asaltan de madrugada una tienda de telefonía en el centro de Pamplona

# Adiós a los problemas para dormir: el truco viral de un doctor para conciliar el sueño en un minuto

Un sueño escaso o de mala calidad, a la larga, pasa factura a la salud



Maider López / NTM

07/02/25 | 08:28 | Actualizado a las 08:37



Imagen de una mujer durmiendo / FREEPIK

**S**egún datos publicados por la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), entorno a un 25-35% de la población adulta padece **insomnio transitorio**, un tipo de [insomnio](#) que dura menos de una semana, y entre un 10 y un 15% sufre de **insomnio crónico**, lo que se traduce en **más de cuatro millones de adultos**.

**7 de cada 10 españoles duermen menos de lo que deberían**

Asimismo, según una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios ([OCU](#)), **7 de cada 10 españoles duermen menos de lo que deberían**, lo que puede suponer un problema, y es que, tal y como apuntan los expertos de este organismo, **un sueño escaso o de mala calidad, a la larga, pasa factura a nuestra salud**.

**¿Por qué hay gente que puede tomar café y dormir por la noche? Esta es la respuesta de una científica**

Maider López

En esa misma línea, desde la Clínica Universidad de Navarra señalan que el sueño es necesario para el buen estado físico y mental. "Existe

una **relación bidireccional entre el sueño y la salud**. Cuando una persona duerme mal durante cierto tiempo se producen alteraciones físicas y mentales que pueden derivar a enfermedad", argumentan. De ahí la importancia de dormir bien.

## **El truco de un doctor para dormirse en un minuto viral en TikTok**

"Te enseño una técnica para **dormirte en menos de un minuto**", así es como el creador de contenido y especialista en Medicina Interna, **Dr.**

**Radwy**, con nombre de usuario @dr.rawdy y que cuenta con más de 7 millones de seguidores en **TikTok**, comienza una de sus publicaciones más recientes. La **técnica** en cuestión no es otra que la del **4-7-8**. Una publicación que ya cuenta con **más de 3 millones de visualizaciones** y más de 57.000 gustas.

"Esta técnica es utilizada por aquellas personas que tienen dificultades para conciliar el sueño. Tienes que hacer lo siguiente: **inhala aire durante 4 segundos, aguanta el aire inhalado durante 7 segundos y, por último, exhala el aire lentamente durante ocho segundos**. Esta técnica es muy

efectiva y no tendrás que repetirla más de tres veces, sin darte cuenta ya estarás dormido. Ponla a prueba", continúa diciendo el especialista en Medicina Interna.

Una técnica que es efectiva pues ayuda a **relajar el sistema nervioso, reducir el estrés y disminuir la frecuencia cardíaca**. La técnica del 4-7-8 se basa en un **patrón de respiración controlado** que activa el sistema nervioso parasimpático, lo que induce una sensación de calma y facilita el sueño.

**TEMAS** [Dormir](#) - [Sueño](#) - [insomnio](#) - [Descanso](#) - [Descanso nocturno](#)

## Te puede interesar

Recommended Content |

Patrocinado

Los ciudadanos españoles pueden registrarse para la lotería de la Green Card

[Patrocinado por americangc.com](#)

Patrocinado

Fibra 1Gbps, 2 líneas móviles y Vodafone TV con Max, Disney+, Prime y Netflix, todo po...

[Patrocinado por Vodafone](#)



Patrocinado

Consíguelo desde 18.990€ con hasta 8 años de...

[Patrocinado por NUEVO...](#)

Recommended Content |

OFERTA SAN VALENTÍN ❤ Suscríbete 2 años por 36€

[Quiero la oferta](#)

PUBLICIDAD

SOCIEDAD

## Laura Miyara, de La Voz de la Salud, gana el Premio Periodístico de la Sociedad Española de Medicina Interna

LA VOZ DE LA SALUD



Laura Miyara recibiendo el diploma que la acredita como ganadora del premio periodístico de la SEMI. [La Voz de la Salud](#)

El jurado eligió una entrevista que la periodista realizó en el 2024 al médico internista Iván Fernández

06 feb 2025 . Actualizado a las 16:02 h.



[Comentar · 0](#)

Laura Miyara, periodista de **La Voz de la Salud**, ha sido distinguida en la quinta

**L**edición del **Premio Periodístico Sobre Medicina Interna 2024**, otorgado por la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), en la categoría de medios digitales. El jurado ha seleccionado el artículo Iván Fernández, médico internista: «La idea de que una copa de vino es buena para la salud es un mito» y ha valorado positivamente también otros artículos sobre medicina interna firmados por la autora a lo largo del año.

PUBLICIDAD

El artículo, publicado en diciembre del 2024, es una entrevista con el especialista **Iván Fernández**, vocal del Grupo de Alcohol y Otras Drogas de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). En esta publicación, explora los efectos

del consumo de alcohol a corto, medio y largo plazo en el cuerpo, enfatizando el impacto de este tóxico en el organismo incluso desde el primer trago. El jurado que ha emitido este fallo estuvo compuesto por miembros de la Comisión Permanente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Medicina Interna y del personal de Comunicación y Dirección Ejecutiva de la entidad. Además de otorgar el premio, el jurado ha reconocido y puesto en valor el trabajo de La Voz de la Salud como portal especializado de La Voz de Galicia.

La ceremonia de entrega tuvo lugar este jueves 6 de febrero en un acto en la sede de la SEMI, en Madrid. Óscar Veloso, responsable de comunicación de la sociedad, hizo entrega de un diploma a la periodista. En el acto, donde también fueron galardonadas Belén Tobalina, del diario *La Razón*, y Lola Trigoso, de

Canal Extremadura. En el acto estuvo presente la presidenta de la sociedad, Montserrat Chimeno Viñas.

PUBLICIDAD

Este galardón se suma a otros reconocimientos, como el Premio de Periodistas otorgado por la **Asociación Española contra el Cáncer** durante la novena edición de la Conferencia Europea sobre Tabaco o Salud (ECToH), que la propia Miyara recibió en el 2023.

**La Voz de la Salud** se lanzó en diciembre del 2021 como un vertical de La Voz de Galicia, en una apuesta decidida por la información sobre salud, bienestar y nutrición apoyada en las nuevas narrativas. Desde su creación, ha recibido los

reconocimientos de distintas sociedades y entidades sanitarias. El portal, coordinado por Uxía Rodríguez y con una redacción conformada por Lois Balado, Lucía Cancela y Cinthya Martínez, además de Laura Miyara, ha sido destacado con los máximos reconocimientos de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Oncología Médica y la Sociedad Española de Obesidad. A su vez, ha obtenido reconocimientos en los Premios Periodísticos Albarello, organizados por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña, del Ministerio de Defensa por la divulgación realizada por la redacción en sanidad militar y de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud.

PUBLICIDAD

En el sector editorial, La Voz de la Salud recibió la distinción de la International News Media Association (INMA), al ser considerado el mejor nuevo producto de nicho lanzado por un medio de comunicación a nivel mundial en el año 2023, recibiendo esta distinción en una gala celebrada en la ciudad de Nueva York.

[Comentar · 0](#)

#### También en La Voz

#### **La historia de «El 47» gallego: «Nós tamén secuestramos un autobús en Bilbao»**

MILA MÉNDEZ



#### **+ Pedro Areal, el mejor gallego del mir, un ourensano que quiere hacer oncología o hematología: «Salí del examen con una sensación agridulce»**

ELISA ÁLVAREZ



# La SEN advierte sobre el «alto porcentaje» de pacientes con epilepsia que no responde a los tratamientos



El coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Manuel Toledo, ha advertido de que en la actualidad «aún existe un alto porcentaje de pacientes con epilepsia que no responden adecuadamente a los tratamientos».

Powered by [WPematico](#)



MonsterInsights

## Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Rechazar todo](#)

[Aceptar todo](#)

- Acerca de Últimas Noticias
- Añóndate con nosotros
- Contacto

•  
•  
•  
•

Toggle navigation

## Últimas Noticias - El vespertino #1 en Cd. Victoria



EL VESPERTINO #1 DE CD. VICTORIA

- [Inicio](#)
- [Local](#)
- [El Lado Amable](#)
- [Nacional](#)
- [Opinion](#)
- [La Ley](#)
- [Más Categorías](#)
  - [Internacional](#)
  - [Deportes](#)
  - [Sociales](#)
  - [Cultura](#)
  - [Salud](#)
  - [Espectaculos](#)
  - [UltimasNoticiasTV](#)
  - [Videojuegos](#)

Encuestas de Morena filtradas  
a otra casa editora contradicen  
a GrutasUsted está en: [Últimas Noticias - El Matutino de Cd. Victoria](#) > [Sociales](#) > [Salud](#) > Cuidar el sueño, esencial para preservar la salud mental de niños y adolescentes

## Cuidar el sueño, esencial para preservar la salud mental de niños y adolescentes

• jueves, 6 de febrero de 2025



La evidencia científica ha consolidado en los últimos años al sueño como tercer pilar de salud junto a la alimentación y el ejercicio físico. Sin embargo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 10% de la población española presenta algún trastorno del sueño y otro 30% se despierta cada día con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado. Las cifras no son mejores para la población en edad pediátrica: según datos de la Sociedad Española de Sueño (SES), se estima que uno de cada tres menores entre 2 y 14 años presenta algún problema o trastorno del sueño.

Las consecuencias de la falta de sueño sobre la salud no son baladí. Entre otras cosas, como informan desde los Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés), dormir poco o mal tiene un impacto directo sobre el sistema inmune y sobre el desarrollo físico y cerebral, e incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y otras patologías de índole cardiovascular. La salud mental tampoco se libra. "Si se tiene deficiencia de sueño es probable que se tengan problemas para tomar decisiones, resolver problemas, manejar las emociones y conductas, y adaptarse a los cambios. La deficiencia de sueño también se ha vinculado a la depresión, el suicidio y las conductas de riesgo", puede leerse en la web del NIH.

"Muchas veces cuando hablamos de la relación entre sueño y salud pensamos únicamente en personas adultas y en personas mayores, pero esta relación es importante desde las primeras etapas de la vida. La falta de sueño deja huella desde edades muy tempranas y favorece la aparición de trastornos mentales, por lo que es importante preservar el descanso desde la infancia", sostiene Gonzalo Pin, coordinador del grupo de sueño y cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP). De hecho, según un metaanálisis publicado en la revista Sleep Medicine en el que se analizaron 74 estudios con más de 350.000 adolescentes, dormir menos horas de las recomendadas para esta franja de edad asocia con un incremento del 55% en la probabilidad de déficits en el estado de ánimo (depresión, ansiedad, ira, afecto positivo y afecto negativo).

Otro estudio reciente, publicado el pasado mes de septiembre en la revista científica JAMA (Sleep Disturbance and Subsequent Suicidal Behaviors in Preadolescence), ha ahondado en esa relación entre sueño y salud mental en la infancia. Los autores de la investigación siguieron durante dos años a más de 8.800 niños y niñas estadounidenses participantes en el Estudio del Desarrollo Cognitivo del Cerebro Adolescente. La conclusión fue que los niños con altos niveles de alteración del sueño al inicio del estudio (9-10 años) tenían un 39% más de probabilidades de tener ideación o comportamiento suicida dos años después, a los 12 años; mientras que aquellos con alteración grave del sueño al inicio presentaban un 268% más de probabilidades.

Para Gonzalo Pin, los resultados de este estudio son importantes porque vienen a demostrar que los problemas de sueño en la infancia "dejan huella" en la salud mental. "La ideación suicida es el punto final. Antes está todo el sufrimiento que esos niños han experimentado a unas edades que, en principio, deberían ser más tranquilas", afirma. En el mismo sentido se pronuncia el psicólogo Francisco Segarra, miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES). Aunque llama a la cautela a la hora de relacionar directamente las alteraciones del sueño con las ideas suicidas, señala la existencia de varios estudios [como el publicado en 2021 en la revista científica Research, Society and Development, titulado Trastornos del sueño-vigilia como marcadores de ideación suicida: una revisión sistemática de la literatura] que han demostrado la existencia de una relación bidireccional entre el mal sueño y los trastornos mentales. "Con un insomnio crónico de más de ocho o nueve meses de evolución, lo que primero nota el paciente es una alteración importante de su nivel anímico, especialmente a nivel depresivo. Y cuando una persona está con depresión, esta también puede convertirse en un factor perpetuador del insomnio, así que muchas veces se entra en un bucle", explica Segarra.

Los sueños, un factor de riesgo identificable y abordable

Para Xesca Cañellas, psiquiatra de la Unidad del Sueño del Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa), los resultados de esta investigación son importantes porque demuestran que el sueño es un factor de riesgo independiente de problemas de salud mental sobre el que se puede actuar, ya que existen tratamientos y carece del estigma que sí acompaña a otros factores de riesgo conocidos para el suicidio. "El sueño es una puerta de entrada potencial al tratamiento de los trastornos mentales en niños y adolescentes. Si nos fijamos en el sueño podemos contribuir a mejorar la salud mental de la población pediátrica y a disminuir las tentativas de suicidio, que hoy constituye la mayor causa de muerte entre la población adolescente", argumenta.

Su opinión la comparte Gonzalo Pin. "Esa es mi pelea desde hace mucho tiempo", sostiene el pediatra, que considera que el sueño debería ser un elemento de cribado básico en los controles de salud, desde el embarazo hasta el final de la adolescencia. "No estudiar el sueño en una consulta de pediatría es perder una oportunidad de prevención y de educación en salud a las familias", señala el portavoz de la AEP. Para Pin, el mal descanso es fácil de detectar en consulta, "pero no se hace porque al sueño no se le da el valor que tiene desde el punto de vista clínico, ni siquiera desde el punto de vista de la sociedad, que está transmitiendo a niños y adolescentes que dormir es una pérdida de tiempo, por lo que estamos perdiendo una enorme oportunidad de acción sobre algo prevenible".

Esta problemática, sostienen los expertos consultados, se acrecienta durante la adolescencia, cuando se produce "una tormenta perfecta" que va en detrimento de la salud mental de los chicos y chicas. Por un lado, explica Pin, está el desarrollo cerebral de los adolescentes: la parte afectiva, la amigdala, se desarrolla más rápido que la parte ejecutiva, la corteza frontal, lo que explica que los jóvenes respondan más a las emociones y adopten más situaciones de riesgo. "Si a esto le sumas los problemas que produce la falta de sueño, que lo que hace es mermar más el desarrollo de la función ejecutiva, pues ya tenemos un círculo perfecto", asegura.

A estos factores se suma uno más: los horarios académicos. En una etapa vital en la que biológicamente se tiene tendencia a acostarse más tarde —lo que se conoce como el síndrome de retraso de fase— y a levantarse también más tarde, los adolescentes se encuentran con que tiene que entrar una hora antes a clase. "Además, no les ayuda para nada que los horarios que tenemos en España sean horribles. Si un joven a estas edades tiene que dormir 9 o 10 horas como mínimo y tiene que levantarse a las 6.30-7.00 para entrar a las 8.00 al instituto, ese chaval se debería acostar como tarde a las diez de la noche. Sin embargo, a esa hora la mayoría todavía está cenando porque acaba de llegar del entrenamiento de fútbol o de la clase de piano", argumenta Segarra. El psicólogo lamenta además que, pese a que los horarios sociales van en contra de los adolescentes, luego las críticas recaigan sobre ellos: "Se les tacha de vagos, se dice que están enganchados a las pantallas por la noche —que es una media verdad—, pero es que nosotros tampoco les facilitamos que puedan tener unos horarios adecuados".

- Etiquetas:
- [salud mental de niños y jóvenes](#)
- [sueño](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



Viernes, 7 de febrero de 2025, 07:23

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

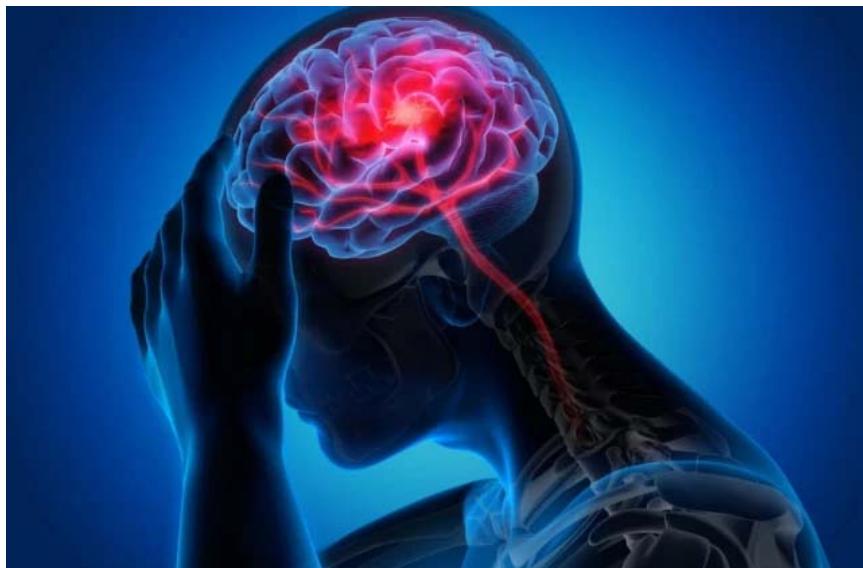
INICIO NEGOCIOS &amp; EMPRESAS ECONOMÍA &amp; FINANZAS DINERO &amp; INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA &amp; SALUD PAÍS COLUMNISTAS



## La SEN advierte sobre el "alto porcentaje" de pacientes con epilepsia que no responde a los tratamientos

Archivado en: Ciencia &amp; Salud

Europa Press | Jueves, 6 de febrero de 2025, 07:40



El coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Manuel Toledo, ha advertido de que en la actualidad "aún existe un alto porcentaje de pacientes con epilepsia que no responden adecuadamente a los tratamientos".

"Algunos pacientes siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos farmacológicos, lo que es preocupante para las personas con epilepsia y toda la sociedad", ha comentado Toledo en el marco del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra el segundo lunes de febrero.

Ante este "alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes", desde la SEN consideran fundamental "poner el foco en la investigación". "Es necesario, por lo tanto, seguir investigando en tratamientos efectivos que ayuden a controlar las crisis y modificar la evolución de la misma", ha explicado Toledo.

En la actualidad, la epilepsia es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes que se caracteriza por la presencia de crisis epilépticas y por la predisposición del cerebro a generar dichas crisis. Según datos de la SEN, la epilepsia afecta ya en España a casi 500.000 personas mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 50 millones de personas padecen epilepsia en todo el mundo.

Además, según se recoge en el informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España' de la SEN, a escala global, las personas con epilepsia tienen mayor riesgo de sufrir lesiones físicas que la población general y el riesgo de padecer accidentes fatales es entre 2 y 4 veces superior.

Por otro lado, aproximadamente un 50 por ciento de las personas con epilepsia asocian una o



### Lo Más Leído

- CMF presenta nueva denuncia ante el Ministerio Público por infracción al deber de reserva sobre procedimiento sancionatorio
- El precedente Clark
- Cobre anotó nueva alza este jueves en la Bolsa de Metales de Londres
- El ministro de Defensa israelí ordena al Ejército preparar la salida de los gazatíes tras el plan de Trump
- La producción industrial de Alemania cayó un 2,4% en diciembre y un 4,5% en 2024
- Nuevo gerente general de Sartor Capital Wealth Management
- Argentina prohíbe las cirugías de cambio de sexo en menores de edad
- Cemento Polpaico concluye integración de las operaciones relacionadas con la producción y comercialización de hormigón
- Samsung señala la "gran demanda" de IA para productos de empresa por su potencial para usos que no se habían imaginado
- Un juez aplaza la fecha límite para que funcionarios renuncien a su puesto a cambio de una indemnización en EEUU

**europa press**

 SEGA cancela finalmente Football Manager 25 para centrarse en la

Buscar



TVE



Marcas y ESG

## Campaña para ayudar a identificar los síntomas del ictus



Comparte



Viernes, 7 de febrero 2025

**La Sociedad Española de Neurología, en colaboración con RTVE, lanza la campaña “Ponle cara al ictus”, que pone el foco en la importancia de saber reconocer los síntomas del ictus, ya que solo el 50% de la población española sería capaz de identificarlos.**

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) y la **Corporación de Radio y Televisión Española** (RTVE) han lanzado la campaña **“Ponle cara al ictus”**, una serie de piezas audiovisuales que comenzarán a emitirse en TVE, RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales de RTVE y de la SEN, como parte del convenio firmado entre



El propósito de la campaña **“Ponle cara al ictus”**, realizada con la colaboración de la agencia **Dentsu Creative Iberia**,

**Iberia**, es resaltar la importancia de **reconocer los síntomas del ictus y saber cómo actuar ante ellos**. Según datos de la SEN, solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus. Además de visibilizar los principales síntomas del ictus, la campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

La protagonista de la campaña es **Lourdes Calzado** quien, con solo 34 años y tras su estancia en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) realizando un programa intensivo de rehabilitación, **sigue luchando contra las secuelas que le dejó el ictus** que sufrió hace menos de dos años. Entre sus secuelas más visibles y que gracias a su colaboración podrán ayudar a “poner cara al ictus”, la dificultad para realizar ciertas expresiones faciales (en un solo lado de la cara) y la dificultad para hablar, que además de ser secuelas habituales en el ictus, también son dos de las principales señales que nos pueden estar avisando de que estamos sufriendo esta enfermedad.

“Los principales síntomas del ictus son la **pérdida brusca de fuerza o sensibilidad**, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la **alteración brusca en el lenguaje**, con dificultades para hablar o entender; la **alteración brusca de la visión**, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la **pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio**”, comenta el Dr. Jesús Porta- Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. “Y para la realización de esta campaña sobre todo nos hemos centrado en los dos primeros, porque creímos que un momento en el que cada vez estamos más volcados en mostrar nuestro mejor perfil, sobre todo en redes sociales, estos dos síntomas ilustraban mejor cómo un ictus puede cambiarlo todo, de repente. Además ha sido fantástico poder contar con la colaboración de Lourdes porque también queríamos mostrar que es una enfermedad que afecta más a las mujeres -el ictus es la primera causa de muerte en mujeres- y que es una enfermedad que no tiene edad: todos podemos padecer un ictus a lo largo de nuestra vida, incluso aunque seamos jóvenes”.

Por otro lado, en la web de la Sociedad Española de Neurología se ha habilitado un enlace en <https://www.sen.es/ponlecaraalictus> para descargar las distintas piezas de la campaña. El objetivo es que se colabore con la difusión del mensaje a través de las redes sociales.

“Desde la SEN queremos volver a mostrar nuestro enorme agradecimiento a RTVE porque esperamos que, gracias a acciones como esta y otras que desarrollaremos a futuro, lograremos avanzar en la concienciación sobre la importancia de fomentar la salud cerebral y la prevención de las enfermedades neurológicas”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. “Con esta campaña y gracias a la ayuda de RTVE, de Dentsu Creative Iberia y de Lourdes queremos dar un paso más en la lucha contra el ictus para **reducir el impacto que tiene esta enfermedad en la sociedad española**. Porque no hay que olvidar que cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos ictus, con más de 23.000 fallecimientos cada año, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de dependencia”.

# Eficacia de la acupuntura en el tratamiento del insomnio asociado al cáncer: revisión sistemática y metanálisis



Según datos de la Sociedad Española de Neurología, alrededor de 4 millones de personas en España, sufre algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Según esta misma fuente, más del 30% de la población española considera que no tiene un sueño reparador o finalizan el día con sensación de estar cansados.

Los efectos de una mala calidad de sueño son más

## Entradas recientes

› Eficacia de la acupuntura en el tratamiento del insomnio asociado al cáncer: revisión sistemática y metanálisis

› Eficacia de la acupuntura en el tratamiento del eccema crónico atópico: revisión sistemática y metaanálisis

› Eficacia de la acupuntura en el tratamiento de la cirugía de la hernia discal lumbar asociado

Utilizar  cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

[Estoy de acuerdo](#) [Política de privacidad](#)