

---

Mundo



## 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".

---



## RECURSOS

# Estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo por la dependencia tecnológica

SUSCRÍBETE A MUYPYMES



## Lo más leído

**1** ¡Conoce cuál es el nivel de digitalización de las pymes españolas!

**2** Las empresas alcanzan récord de presencialidad desde el Covid

**3** Lorenza Luti, de Kartell: «Trabajar en una empresa familiar es gratificante, pero exige una gran dedicación»

**4** Marc Vicente es el nuevo CEO de InPost en España y Portugal

Por Elisabet P





u  
bl  
ic  
a  
d  
o  
ha  
ce  
5  
mi  
nu  
to  
s



El uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información. Hoy en día, es habitual **disponer de dispositivos digitales**, como teléfonos móviles y ordenadores para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar **operaciones matemáticas básicas**. Una práctica que ha disminuido significativamente la necesidad de recordar información por uno mismo, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.

Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de realizar **esfuerzos cognitivos activos**, como recordar un número

de teléfono o hacer cálculos rápidos. A medida que se delegan estas funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de «entumecimiento» cognitivo y **limita las habilidades naturales**. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente.

Un hecho que, unido la alta prevalencia de los problemas de salud mental, ha favorecido la aparición de la niebla mental, un fenómeno a menudo asociado a la disminución de las capacidades de concentración y memoria, que tiene como consecuencia una mayor dificultad para gestión y procesar adecuadamente la información. Y es que, el cerebro tiene una **capacidad limitada para procesar y retener datos**, y la exposición a múltiples estímulos a la vez y a información constante puede generar sobrecarga mental, reduciendo la atención en tareas importantes y la toma de decisiones. Una situación especialmente



preocupante teniendo en cuenta que el 31% de los españoles afirma tener dificultades para mantener la concentración como consecuencia del estrés, tal y como muestra el estudio [Cigna International Health](#).

*“Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral”, declara Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.*

## Estrategias para cuidar la salud cognitiva

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de Cigna Healthcare facilitan **cinco estrategias clave**:

1. **Incorporar el détox digital.** El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una sobrecarga cognitiva,

dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones. La mente se ve saturada de datos, lo que afecta la memoria, el razonamiento y la claridad mental. En este sentido, incorporar “détox digitales” semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet, en los que enfocarse solo en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.

## 2. **Cerebro activo, cerebro**

**joven.** El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas para evitar secuelas neurológicas a medida que se envejece. Practicar actividades que impliquen el aprendizaje

continuo, como estudiar un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento musical, no solo mejoran la memoria y la concentración, sino que también potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.

### 3. **Mantener la autonomía**

**cognitiva.** Para mantener las habilidades cognitivas, es fundamental evitar la dependencia excesiva de la tecnología en situaciones cotidianas, como no recurrir automáticamente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el «entumecimiento» cerebral.

### 4. **Combatir la lentitud**

**mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende

de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración. Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra favorece el rendimiento cognitivo. Incluir alimentos como pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas, y evitar el exceso de azúcar y procesados, puede ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.

#### 5. **Practicar el neurofitness.**

Al igual que el cuerpo necesita entrenamiento físico, el cerebro requiere ejercicios específicos que desafíen su capacidad cognitiva. Actividades como resolver rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas. La

resolución de problemas, la  
toma de decisiones y la  
memoria a corto plazo.  
Estos ejercicios ayudan a  
mantener la agilidad mental  
y a prevenir el deterioro  
cognitivo.

**En este artículo:**

Cigna International Health,  
dependencia tecnológica,  
entumecimiento cognitivo

**Te recomendamos**

**El papel de  
los  
mánagers  
para  
motivar y  
comprome  
ter al  
equipo**

Maria Sanchez ⓘ  
28 enero, 2025



**Flexibilidad  
y trabajo  
inteligente:  
el dúo que  
eleva la  
experienci  
a del  
empleado**

Maria Sanchez ⓘ  
15 diciembre, 2024

# Se podría evitar un 30% de los casos de epilepsia con el control de los factores de riesgo

Por **Servimedia** - 6 febrero, 2025

---

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.

**Leer más: [El proyecto Soil O-Live inicia su segunda fase con la implementación de soluciones para la salud del suelo del olivar](#)**

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



## Millones con IA

**Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 200 euros 20 veces al día!**

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 morbilidad asociada a esta enfermedad, según el informe del IHME (Institute of Health Metrics and Evaluation) del Global Burden Disease study (GBD).

**Leer más: Sumar rechaza la recompra de acciones en la banca y apela a la gente para exigir servicios de mayor calidad**

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.

**Leer más: Sucesos.- Intervenidas armas y 1.200 plantas de marihuana en tres operaciones contra el cultivo en la provincia**



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.

## Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

☐ Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -



### Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



### Nuevo ingreso pasivo

Haz esto durante 30 minutos al día y gana hasta 850€ diariamente



### DS 7 EDITION FRANCE

Forjado con elegancia, celebra la cultura y artesanía francesa.



### NUEVO CITROËN C4

Consíguelo desde 22.150€ con Asientos y suspensión Advanced Comfort®



### F 800 GS y F 900 GS

Solo en un GS se vive la auténtica aventura. Haz realidad tus sueños.



### EBRO s700 desde 27.900€

Un SUV compacto con las máximas prestaciones y equipamiento del segmento.



### F 900 R Y F 900 XR

Nunca un cero te dio tanto. Llévate una de las últimas unidades al 0% TAE



### Las puertas más top

Descubre las series de puertas más destacadas, ahora con hasta -20%.

# farmaventas

**HIGIENE DIARIA**  
HIDRATA LA MUCOSA

ADULTOS Y NIÑOS  
MAYORES DE 3 AÑOS



DE 8 A 3 AÑOS



REIG  JOFRE

Cumple la normativa sobre  
productos sanitarios CPSP22071CAT

**Stérimar™**

Soluciones de agua de mar  
de origen 100% natural

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

🕒 Read Time: 5 mins    📅 Publicado: 06 Febrero 2025



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 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- Etesam, 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 r  
ómo 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

ermedad 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 dependencia”.

Compartir Guardar Whatsapp

Seguro que te interesa continuar leyendo .....



#### La SEN presenta en su Reunión...

Dic 09, 2024

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha presentado en la LXXVI Reunión Anual el...

[Leer noticia completa](#)



#### Cada año se producen casi 12...

Oct 25, 2024

El 29 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ictus, una enfermedad cerebrovascular...

[Leer noticia completa](#)



#### Hasta el 40% de la población...

Oct 17, 2024

Hoy, 17 de octubre, es el Día Mundial contra el Dolor y según datos de la Sociedad...

[Leer noticia completa](#)



#### 1 de cada 7 personas, en todo...

Sep 12, 2024

Hoy, 12 de septiembre, es el Día Internacional de la Migraña, la sexta enfermedad más...

[Leer noticia completa](#)



#### La enfermedad de Parkinson es...

Abr 10, 2024

Mañana es el Día Mundial de la enfermedad de Parkinson, el trastorno del movimiento más...

[Leer noticia completa](#)



#### Farmacia I+ se une a la lucha...

Ene 11, 2024

Farmacia I+ se une a la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) durante el año 2024...

[Leer noticia completa](#)







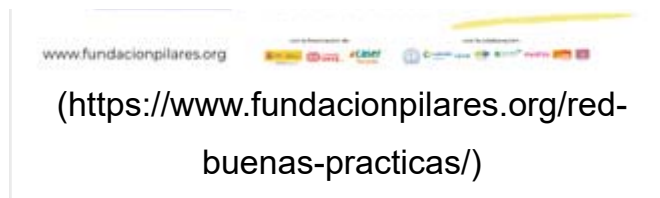
(<https://www.geriatricarea.com/>)



**Agenda** (<https://www.geriaticarea.com/categorias/agenda/>)



facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.linkedin.com/shareArticle?url=https://www.dedipublicatienieuws.nl/nieuws/2017/07/27/grupo-de-estudio-de-enfermedades-neuronasculares-geen-2f/



## La Reunión de Primavera 2025 del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares (GEEN), de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se celebrará los días 9 y 10 de mayo en el Hotel Rafael Atocha de Madrid.

Este encuentro será nuevamente un foro diseñado para compartir conocimientos y debatir sobre los avances más recientes en el ámbito de las **Enfermedades Neuromusculares**. En esta ocasión, el programa de la reunión abordará temas principales:

- **Neuropatías Inmunomediadas**
- **Miastenia Gravis y Miopatías Inmunomediadas**
- **Enfermedades Neuromusculares Hereditarias y Degenerativas**



facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.geriatricarea.com/2025/02/07/reunion-de-primavera-2025/

https://www.geriatricarea.com/2025/02/07/reunion-de-primavera-2025/

grupo-de-estudio-de-enfermedades-neuromusculares-geen%2F)

geen%2F)

**presentación de casos clínicos**, fomentando un ambiente de aprendizaje, colaboración y desarrollo profesional con los médicos jóvenes del grupo.

El programa es el siguiente:

## Vienes, 9 de mayo

### 14:00 h ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN

**14:00-15:00 h CÓCTEL DE BIENVENIDA**

**15:00-16:00 h. REUNIÓN GRUPO JÓVENES**

## AVANCES Y ORGANIZACIÓN DE GRUPOS FOCALES

- **Dr. Rafael Jenaro Martínez Mar**

## Servicio de Neurología

Hospital Universitario La Paz. Madrid

- **Dr. David Reyes Leiva**

## Servicio de Neurología

Hospital Universitario de la Santa Creu i San Pau. Barcelona

### 16:00-16:30 h INAUGURACIÓN OFICIAL

## 16:30-17:30 h. NOVEDADES EN NEUROPATÍAS INMUNOMEDIADAS

## BIOMARCADORES EN NEUROPATÍAS

- Ponente: Pendiente determinar

facebook.com/sharer/sharer.php?&messenger://share?

groupo de exercitio de sentençades neuromusculares-geen%ZF)

## 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».

«Algunos pacientes siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos farmacológicos, lo que es preocupante para las

### Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY



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 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.

Respecto a la mortalidad, la SEN recuerda que 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 morbimortalidad asociada a esta enfermedad, según el informe del IHME (Institute of 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 por ciento del total de años de vida perdidos debido a discapacidad o muerte prematura (DALY) por causa neurológica y del 1,3 por ciento de las muertes.

PRIVACY



«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», ha señalado Toledo.

#### «TODAVÍA ES UN ESTIGMA»

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 por ciento de la población padecerá una crisis epiléptica a lo largo de su vida, por lo que la SEN asegura que 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.

«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», ha lamentado Toledo.

Además, la SEN subraya que los traumatismos, infecciones, enfermedades genéticas o problemas vasculares, se encuentran entre el 30 por ciento 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», finalizan desde la SEN.

y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#).

PRIVACY

Noticias hoy   Dólar hoy   Diputados hoy   Encuesta política   Suspensión de las PASO   Morena Rial detenida   Asteroide Bennu   AFA   Argentinos en Florianópolis   Arger

≡ **Clarín**

Suscribite



● **En vivo**   Javier Milei y sus medidas   Dólar blue: la cotización este 7 de febrero

¡PROMO VERANO EN CLARÍN!

## Internacional

# Adiós al insomnio: la fruta que mejora el sueño y es un potente antioxidante

Los problemas del sueño son cada vez más frecuente a toda edad.  
Qué alimento ayuda a dormir mejor.



Dormir es vital para funciones como la limpiar el cerebro o recuperar tejidos. Y una fruta que ayuda al sueño.



DANIEL  
POPOWSKI



05/02/2025 22:23



VER RESUMEN  
Tiempo de lectura: 20s



Incorporar **fruta** a la dieta brinda vitaminas y nutrientes fundamentales para la salud. Y entre ellas, existe una que además de sus beneficios conocidos **ayuda a combatir el insomnio y dormir mejor**.

"Elegir de forma adecuada los alimentos que vamos a comer, sumado a la **actividad física y buenos hábitos**, resulta importante para nuestra salud, explican desde Mayo Clinic, entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación.

De hecho, también aclara MedlinePlus, la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, "una dieta saludable incluye consumir frutas a diario, y algunas son bajas en calorías y ricos en minerales, fibra y vitaminas".



Leer más

00:00

02:40

De este modo es que las frutas surgen como alimentos completos, repletos de beneficios. Y una de ellas es la **piña o ananá**, que se puede disfrutar durante la temporada y consumir de distintas formas, ya que es sumamente versátil al momento de la gastronomía.

Más allá de ello, **siempre es importante consultar a un médico o nutricionista** antes de tomar una decisión relacionada a la alimentación para que brinde su mirada profesional de acuerdo a

cada caso.

## Propiedades de la piña o ananá

La piña, una fruta de la familia de las bromeliáceas proveniente de Brasil, esta compuesta por una gran cantidad de agua.

Pero esto no significa que carezca de valor nutricional, algo que respaldan los datos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN): es una fuente de **yodo, vitamina C, ácidos orgánicos y bromelina**.

### Video

Estos son los efectos sobre tu salud si consumís ananá o piña todas las noches.

Una pieza bien madura, advierten nutricionistas, contiene alrededor del **11 % de hidratos de carbono**.

También, ofrece mucha **vitamina C, B1 y B6**; y como la mayoría de frutas, también es importante su contenido en **potasio y magnesio**.

Tal como fue mencionado, la piña o ananá se puede consumir de distintas formas, aunque algunas podrían ser más beneficiosas que otras por el aprovechamiento de sus nutrientes. Estos son ejemplos:

Fresca, al natural

En jugo o combinadas con otras piezas en licuados

Cocida

En conserva



Infusión con su cáscara

## Información nutricional de la piña por cada 100 gramos

La siguientes es una tabla que difunde el sitio *Tua Saúde* y muestra la composición nutricional por cada 100 gramos de ananá:

Energía: 86 calorías

Agua: 86 %



La piña o ananá está repleta de vitaminas y nutrientes.

Proteínas: 0,54 g

Grasas: 0,12 g

Carbohidratos: 13,12 g

Fibras: 1,4 g

Magnesio: 12 mg

Potasio: 109 mg

Vitamina B6: 1,1 mg

Potasio: 1010 mg

Magnesio: 109 mg

Sodio: 1 mg

Vitamina C: 47,8 mg

Vitamina B3: 0,5 mg

Zinc: 2,3 mg

Cobre: 1,3 mg

## Por qué la piña ayuda a dormir mejor

Consumir piña consigue **eleva los niveles de melatonina en el cuerpo**, la hormona que regula el sueño, facilitando su conciliación, refleja el portal *Cuidate Plus*.

### Video

Qué no hacer para tener una buena "higiene del sueño"

La dificultad para iniciar o mantener el sueño es un problema cada vez más frecuente que presenta **entre el 20 y el 48% de la población adulta**, refleja por ejemplo la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Se sabe que dormir es un proceso vital para el organismo, ya que en esas horas valiosas se realizan funciones esenciales, como la **limpieza del cerebro, eliminación de información irrelevante o recuperación de tejidos**, entre otras muchas.

No por nada la recomendación apunta a dormir un mínimo de horas para poder funcionar con normalidad.

Es por ello que la higiene del sueño cumple un rolpreciado, y por caso saber qué alimentos pueden ayudar a conseguir un descanso óptimo.

Además de elevar los niveles de melatonina, aporta **magnesio, un mineral vinculado a un descanso reparador**.

## Cuándo consumir piña para mejorar el sueño

Al consumir piña para tratar de conciliar el sueño y aprovechar todo su potencial con este objetivo, es recomendable tomarla **unas dos horas antes de acostarse.**



Jugo piña y limón, una potente combinación con beneficios para la salud.

"Así permite que el cuerpo incremente la producción de melatonina a tiempo para el sueño", explica la nutricionista y dietista española María José Cachafeiro.

La piña no solamente es deliciosa y refrescante, sino que es una **fuentes impresionante de nutrientes, antioxidantes y compuestos bioactivos que pueden mejorar la digestión**, apoyar el sistema inmunológico e incluso ayudar en el control del peso.

"Y si además necesitas un aliado para dormir mejor, una ración de piña un tiempo antes de acostarte puede ser una opción interesante", concluye la experta.

## Más beneficios de la piña para la salud

Las propiedades y beneficios que brinda la piña o ananá van muchos más allá de un sueño saludable. A continuación, algunos aspectos positivos de su consumo para tener en cuenta:

**Buena para la digestión.** La piña mejora el tránsito intestinal debido a su composición alta de agua y fibra. También contribuye con la eliminación de los líquidos retenidos, ya que tiene un efecto diurético. Y estimula la liberación de jugos gástricos para disolver mejor los alimentos.





Perder kilos, otro beneficio de consumir ananá.

**Ayuda a perder kilos.** Como la piña está formada en más de un 85% por agua, y de su total de fibra y nutrientes contribuyen a aumentar la saciedad entre comidas, lo que brinda propiedades diuréticas, disminuyendo la retención de líquidos y promoviendo la pérdida de peso.

**Fortalece los huesos y la masa muscular.** Como el ananá es rico en magnesio y potasio, dos minerales esenciales para el sistema óseo y muscular. Los expertos de los *National Institutes of Health (NIH)* de Estados Unidos advierten que “el organismo necesita potasio para casi todo su funcionamiento, incluso para el buen funcionamiento del riñón y del corazón, la contracción muscular y la transmisión nerviosa”.

**Mantiene los niveles de azúcar en la sangre.** Comer piña fresca al natural es beneficioso para los pacientes con diabetes, ya que no altera los niveles de azúcar en la sangre y, al contrario, ayuda a equilibrar la dieta.

**Mejora la piel.** La vitamina C puede vincularse, en otras cosas, sinónimo de producción de colágeno y la cicatrización de heridas, por lo que es una aliada de la salud de la piel. Y su efecto antioxidante refuerza la acción de los nutrientes.

#### Sobre la firma



**Daniel Popowski**  
Editor de la sección Internacional/Viste  
[dpopowski@clarin.com](mailto:dpopowski@clarin.com)  
[Bio completa](#)



[Sexología](#)

---

[Médic@s para la Historia](#)

---

[Emergencias SUMMA-112](#)

---

[Enfermer@](#)

---



---

## Controlar los factores de riesgo de epilepsia podría prevenir hasta un 30 % de los casos

La epilepsia es una de las enfermedades neurológicas más comunes a nivel global, afectando a más de 50 millones de personas en el mundo. Sin embargo, alrededor de un 30 % de los casos se pueden evitar si se controlan adecuadamente los factores de riesgo. Los expertos explican formas para evitar esta enfermedad.





Foto cedida por el Hospital Los Madroños.

📅 10 de febrero, 2025 👤 EVA ESPIGUINHA 📄 Fuente: [SEN - Neurología](#)

Los traumatismos, infecciones, enfermedades genéticas o problemas vasculares se encuentran entre el 30 % de los factores de riesgo de epilepsia que se podrían prevenir y, con ello, evitar las consecuencias de esta enfermedad.

Estos son datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, que se conmemora el segundo lunes de febrero, este año el día 10 de este mes.

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 dicha crisis.

Además, la SEN indica que la epilepsia afecta ya a casi 500.000 personas en España.

## Mayor peligro

Según 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.

También el riesgo de sufrir accidentes fatales es entre 2 y 4 veces superior.

## Más cormobilidades

Por otro lado, según la SEN, aproximadamente un 50 % de las personas con epilepsia asocian una



o más comorbilidades.

Destacan las enfermedades psiquiátricas, en especial la ansiedad y la depresión, que tienen una prevalencia entre 7 y 10 veces superior.

Lo mismo ocurre con los trastornos cognitivos, la migraña, las enfermedades cardiovasculares y las endocrino-metabólicas.

## Mayor mortalidad

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 morbimortalidad asociada a esta enfermedad, según el informe del IHME (Institute of Health Metrics and Evaluation) del Global Burden Disease study (GBD).

En el 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 por causa neurológica y del 1,3 % de las muertes.

El doctor Manuel Toledo, coordinador del Grupo de estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología, explica que la epilepsia es una enfermedad crónica con alto impacto en la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios.

“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”, indica el neurólogo.

## El diagnóstico

Además, señala que 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.

Según la SEN, 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.

Alrededor de 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.

## Formas para evitar la epilepsia



Desde la [SEN](#), explican que algunas de las principales medidas que podemos adoptar para evitar padecer epilepsia y sus factores de riesgo son:

- 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.

Además, el doctor Toledo concluye en la necesidad de seguir investigando en tratamientos efectivos que ayuden a controlar las crisis y modificar la evolución de la misma.

EFE/Miguel Rajmil

## ¿Cómo actúa una crisis epiléptica?

Ivan Iniesta López, neurólogo, investigador de EpiNet, líder de una consulta de rápido acceso dedicada a pacientes que hayan sufrido una primera crisis epiléptica o padezcan epilepsia del [Hospital Los Madroños](#), centro de referencia nacional en el campo de la neurorrehabilitación y el daño cerebral, indica ocho aspectos relevantes a considerar sobre la epilepsia y sus crisis.

### 1. Epilepsia local o focalizada

La epilepsia se clasifica de acuerdo con el tipo de crisis.

Cuando las crisis epilépticas proceden de una localización concreta del cerebro hablamos de epilepsia focal, mientras que cuando su origen es difuso nos referimos a una epilepsia generalizada.

### 2. No todas las epilepsias conllevan convulsiones

Tanto las epilepsias focales como las generalizadas pueden acompañarse o no de convulsiones. 

El experto explica que la convulsión no es sino un **síntoma**, pudiendo resultar de una crisis de inicio focal o presentarse desde el principio con convulsiones, en lo que tradicionalmente hemos denominado crisis convulsiva o de “gran mal” y ahora conocemos como crisis bilateral tónico-clónica.

Los síntomas provocados por una crisis guardan relación habitualmente con la zona del cerebro desde donde se originan.

“Por ejemplo, cuando la descarga neuronal excesiva proviene del lóbulo temporal, el síntoma consiste en una súbita sensación de extrañeza, en un estado transitorio de ensoñación o familiaridad tipo déjà vu que típicamente se repite de forma estereotipada, pudiendo acompañarse o sucederse de una alteración de la conciencia pasajera. Si la región implicada pertenece a la corteza frontal el síntoma será motor y si nace de la corteza occipital el síntoma inicial probablemente sea visual, pudiendo evolucionar o no a una alteración o pérdida de conciencia con o sin convulsiones”, indica el especialista.

### 3. Un alto porcentaje de pacientes no responde bien a la medicación

Aunque la mayoría de las epilepsias suelen comportarse de forma benigna y controlarse con el fármaco adecuado, **cerca de un tercio de pacientes no responden bien a las distintas terapias farmacológicas**, lo cual conocemos como epilepsia fármaco-resistente.

Algunos pacientes, previamente seleccionados, dentro de este grupo, pueden ser subsidiarios y beneficiarse de una cirugía tras realizarse un estudio exhaustivo en un centro avanzado y de referencia para el manejo de epilepsias complejas.

### 4. La epilepsia culturalmente acarrea un estigma

Históricamente, la epilepsia arrastra consigo un estigma social del cual no hemos podido aun desprendernos.

Entre las prioridades planteadas por la comunidad científica para la próxima década en epilepsia, el objetivo de la neurología consiste en velar por la salud de los pacientes, promoviendo las medidas preventivas adecuadas y divulgando su conocimiento con el fin de concienciar a la ciudadanía, siendo el **estigma social** uno de los aspectos que más seriamente comprometen la calidad de vida del enfermo con epilepsia.

La divulgación y la concienciación son esenciales para el enfermo y su entorno.



“La epilepsia **no solo son las crisis epilépticas**, sino también los **efectos** secundarios provocados por los medicamentos destinados a tratarla, la **ansiedad y** depresión frecuentemente asociadas, sin olvidarnos tampoco del riesgo de **muerte súbita** relacionado con la epilepsia, sobre todo cuando las crisis son nocturnas, no están bien controladas o la medicación se toma de manera errática o se producen cambios frecuentes en el tratamiento”, explica el experto.

## 5. La epilepsia impacta en actividades cotidianas como conducir

Las personas con epilepsia activa tienen un riesgo añadido de accidentes graves (incluso fatales) por caídas o ahogamientos, por lo que deberían evitar bañarse solos.

Por otro lado, no pueden conducir vehículos motorizados legalmente en el caso de haber presentado una crisis epiléptica en el último año.

## 6. Las crisis epilépticas suelen ceder espontáneamente

Una crisis epiléptica no requiere, por lo general, tratamiento farmacológico urgente más allá de adoptar las medidas PAS (Proteger, Avisar y Socorrer), colocando al paciente de costado y no poniendo nada en su boca, entre tanto llega una ambulancia.

Cuando una crisis dura más de cinco minutos debe instaurarse tratamiento de forma inmediata previo al traslado a un centro con guardias permanentes de neurología y unidad de cuidados intensivos.

## 7. Incidencia mayor en niños y personas mayores de 65 años

Aunque la epilepsia es una enfermedad que puede presentarse a cualquier edad, es más frecuente que suceda en la infancia y en la tercera edad.

“Entre la infancia y la pre-adolescencia se observa un pico de epilepsias de curso benigno, que no requieren tratamiento farmacológico y tienden a desaparecer durante la adolescencia o en la temprana edad adulta sin dejar rastro”, señala el doctor.

En edades avanzadas, un riesgo más elevado de ictus o demencia explican la mayor incidencia en esta franja de epilepsia relacionada con la enfermedad de Alzheimer o de causa vascular.

## 8. Causas y diagnóstico

Según el doctor, deberíamos referirnos más a las **epilepsias**, en plural, que a la epilepsia, dada la **heterogeneidad** en lo referente a sus **síntomas** y a sus posibles **causas**, las cuales pueden abarcar **desde una predisposición genética hasta una grave lesión cerebral adquirida**.



“El diagnóstico es fundamentalmente **clínico** y, por tanto, basado en la anamnesis (o historia clínica) contando con los datos aportados por el paciente y complementados mediante una historia colateral facilitada por testigos presenciales de las crisis epilépticas. La exploración neurológica y la realización de pruebas complementarias como una analítica de sangre, un electrocardiograma, un **electroencefalograma** y una **resonancia magnética** nuclear contribuyen asimismo al diagnóstico” explica el experto.

Además, para diagnosticar epilepsia es necesario que haya habido, al menos, dos crisis epilépticas **espontáneas**, esto es no provocadas por factores externos como sustancias tóxicas o alteraciones metabólicas.

O, también, hallarnos ante una sola crisis espontánea y establecer, mediante las mencionadas pruebas auxiliares, un riesgo alto para desarrollar nuevas crisis.

Por último, en el **diagnóstico diferencial** de epilepsia debemos considerar otros trastornos que pueden confundirnos como son las crisis disociativas de origen psicógeno y el síncope.

Un **diagnóstico y tratamiento precoz** influye favorablemente en el pronóstico, por lo que resulta prioritaria una valoración temprana por parte de un **especialista en epilepsia**.



Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

# Noticias de Salud

Diario digital con noticias de actualidad relacionadas con el mundo de la salud. Novedades, encuestas, estudios, informes, entrevistas. Con un sencillo lenguaje dirigido a todo el mundo. Y algunos consejos turísticos para pasarlo bien

Seleccionar idioma ▼

Menú: Salud Salud infantil Alimentación Vacunación Hospitales Pacientes Medicamentos

07 February 2025

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

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 veces superior. Por otro lado, aproximadamente un 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.

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 of 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 investigación. Aunque en las últimas décadas haya aumentado considerablemente los tratamientos, aún existe un alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes que no responden adecuadamente a 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”.*

Posted by [Francisco Acedo](#) at 7.2.25

Labels: [Día Mundial de la Epilepsia](#), [epilepsia](#), [salud](#)

No comments:

Post a Comment

 Enter Comment

[Newer Post](#)

[Home](#)

[Older Post](#)

Subscribe to: [Post Comments \(Atom\)](#)

[CONTACTO](#) · [Aviso Legal](#) · [Política de Privacidad](#) · [Política de Cookies](#)

Copyright © [Noticia de Salud](#)



Servicio de Cirugía General  
Vithas Xanlt Internacional  
**El mejor equipo  
con el mejor equipo.**

Pide cita

**HC**  
cancer center

Medicina de precisión  
frente al cáncer

#Terapias dirigidas #Inmunoterapia  
#Quimioterapia #Radioterapia



Título de Atención  
en toda la Costa del Sol  
952 58 08 17

CONOCE MÁS:  
Clínica Ocular Dr. Toledo  
Ginecología y Obstetricia  
Clínica Ocular Doctor Toledo

Ciudades: Marbella, Estepona, Sotillo, Fuengirola (Pérez)



**vithas**  
vivir para cuidarte

Buscador de noticias

La Hora de la Salud en la Costa del Sol con Francisco Acedo todos los  
Lunes 107.fm RtvMarbella

• [La Hora de la Salud Costa del Sol 17 de Febrero 2020 -  
18/2/2020](#)

**LA HORA DE LA  
SALUD**



IN ALL RADIO PODCAST

By Píscia Communication





En el marco del Día Internacional de la Epilepsia, la SEN ha querido concienciar sobre algunos datos que recoge en su informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España'. Las conclusiones indican que las personas con esta enfermedad tienen más probabilidades de padecer lesiones físicas o accidentes fatales. Igualmente, avisan que sobre un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar controlando los factores de riesgo.



Autor: IM Médico

**Te recomendamos**

# El II Congreso Internacional sobre Acompañamiento en el Ámbito Sanitario reflexiona sobre la humanización de la atención médica

7 / 02 / 2025

[< Volver a Noticias](#)

**“Acompañar no es solo estar presente, sino ser un apoyo real y significativo”,** afirmó María Lacalle Noriega, vicerrectora de Profesorado y Modelo Formativo de la UFV, en el marco del **II Congreso Internacional sobre Acompañamiento en el Ámbito Sanitario**, celebrado en la [Universidad Francisco de Vitoria \(UFV\)](https://www.ufv.es). Durante dos jornadas, expertos nacionales e internacionales analizarán cómo las relaciones interpersonales pueden transformar la práctica asistencial, la docencia y la gestión en el ámbito de la salud.

¿TIENES DUDAS? **INFÓRMATE AQUÍ**

María Lacalle y Luis Paz-Ares durante la inauguración del II Congreso de Acompañamiento en el Mundo Sanitario

La vicerrectora de Profesorado y Modelo Formativo de la UFV, **María Lacalle Noriega**, destacó la importancia del acompañamiento en la atención sanitaria y su papel esencial en la formación de futuros profesionales de la salud. “El acompañamiento es un tema de profunda relevancia para nuestra universidad porque brota de nuestra comprensión de la persona. No somos islas, somos seres en relación y nos necesitamos mutuamente para crecer y desarrollarnos”, señaló.

Lacalle subrayó que el acompañamiento “trasciende lo meramente técnico y el conocimiento científico”, ya que en el corazón de la atención clínica, la docencia y la investigación siempre se encuentra la relación humana. “Acompañar no es solo estar presente, sino ser un apoyo real y significativo para quienes atraviesan procesos de enfermedad, para los profesionales que enfrentan desafíos diarios y para los equipos que trabajan en entornos de alta exigencia”, afirmó.

## El acompañamiento en oncología

El doctor **Luis Paz-Ares**, jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario 12 de Octubre, abordó la importancia del acompañamiento en la medicina. “Cuando recibí la invitación para participar en este Congreso, me pregunté qué podía aportar, porque yo soy médico, no un experto en acompañamiento”, comenzó diciendo. Sin embargo, destacó que la relación humana en la medicina va más allá de los tratamientos y diagnósticos: “La relación con el paciente no solo se trata de diagnosticar o tratar, sino de acompañarle en el proceso de la enfermedad”.

¿TIENES DUDAS? **INFÓRMATE AQUÍ**

Esto también aplica a nuestros compañeros de equipo y a los alumnos a los que formamos”.

Paz-Ares enfatizó la importancia de la investigación en la mejora de la atención oncológica: “No hay hospitales en la vanguardia de la investigación que no ofrezcan una atención excelente”. También subrayó la necesidad de una visión integral del paciente: “Un oncólogo debe ser, ante todo, un buen médico. No podemos tratar un cáncer sin entender al paciente en su totalidad: su historia clínica, su situación emocional y su entorno”.

## El acompañamiento en la investigación sanitaria

El doctor **Cruz Santos**, director de la Escuela Internacional de Doctorado de la UFV y vicedecano de Investigación de la Facultad de Ciencias Experimentales, moderó una mesa redonda en la que participaron la doctora **María Luisa Alcaide**, vicerrectora de investigación clínica de la Miller School of Medicine de la Universidad de Miami; el doctor **Jesús Porta**, presidente de la Sociedad Española de Neurología y jefe del Servicio de Neurología en la Fundación Jiménez Díaz; y el doctor **Ángel Ayuso**, director gerente de la Fundación Vitage y director científico corporativo de Vithas Hospitales.

¿TIENES DUDAS? **INFÓRMATE AQUÍ**

De izquierda a derecha: Ángel Ayuso, Cruz Santos, Jesús Porta y María Luisa Alcaide

Los expertos reflexionaron sobre la importancia del acompañamiento en la investigación sanitaria, destacando la necesidad de mantener un enfoque ético y humano en los estudios clínicos. Se abordaron aspectos clave como la evolución de la regulación en ensayos clínicos, la relevancia de la participación del paciente y la necesidad de garantizar un acceso equitativo a la innovación médica.

## El papel del voluntariado en el acompañamiento hospitalario

Otra mesa del Congreso exploró el impacto del voluntariado en el acompañamiento de pacientes hospitalizados. Se destacó la importancia de atender no solo las necesidades médicas, sino también el bienestar emocional de los pacientes. Se presentaron estudios recientes, como el realizado por la [Sociedad Española de Cuidados Paliativos](#) (Secpal), que analizó el trabajo de 440 voluntarios en el acompañamiento de pacientes en fase final de vida, evidenciando un alto sentido de satisfacción y bienestar en la labor voluntaria.

Se subrayó la relevancia de la figura del coordinador de voluntariado en los hospitales, un profesional con formación humanista que sirve de enlace entre voluntarios, pacientes y personal sanitario. “El voluntariado es una pieza clave en la humanización de los hospitales, pero para que su labor sea efectiva es fundamental contar con una estructura de apoyo y formación continua”, se destacó durante la mesa.

## Reflexión sobre el sentido de la pérdida

El Congreso también incluyó un taller vivencial sobre el acompañamiento en situaciones de vulnerabilidad, dirigido por la **Dra. Menchu de la Calle**. A través de técnicas participativas, los asistentes reflexionaron sobre la experiencia de la pérdida

¿TIENES DUDAS? **INFÓRMATE AQUÍ**

y el desprendimiento. “Cuando hablamos de sufrimiento y vulnerabilidad, pisamos terreno sagrado. No podemos entrar como elefantes en una cacharrería”, afirmó **Nazaret Martín**, una de las facilitadoras del taller, subrayando la importancia de la sensibilidad en estos procesos.

Mediante el uso de post-its de diferentes colores, los participantes identificaron aspectos esenciales de su vida y experimentaron, simbólicamente, la pérdida de algunos de ellos. La dinámica permitió generar una introspección profunda sobre la importancia de la resiliencia y el sentido del acompañamiento en los momentos difíciles.

## El papel del sanador herido en el acompañamiento

En la última mesa redonda del Congreso, se abordó el concepto del “sanador herido” y su papel en el acompañamiento de pacientes y profesionales de la salud. Se destacó que para acompañar de manera efectiva es fundamental haber reflexionado sobre la propia vulnerabilidad y cómo esta puede ser una herramienta de empatía y comprensión.

¿**sé Carlos Bermejo**, director del Centro de Humanización de la Salud San Camilo,

¿TIENES DUDAS? **INFÓRMATE AQUÍ**



significado en la práctica sanitaria: “Para acompañar al prójimo hay que hacer algún tipo de trabajo sobre sí mismo, en particular con la cara oscura de nuestra propia vida o con el eco que hace el encontrarnos con la vulnerabilidad del otro”.

También se subrayó la importancia de la formación en el acompañamiento. Se citó a **José Manuel Domínguez Prieto**, quien afirmó: “Acompañar se construye como un arte y como una sabiduría. Por ser arte, requiere pericia y formación; y por ser sabiduría, exige una actividad personalizante y una respuesta a la llamada del otro”.

Durante la mesa redonda, los expertos coincidieron en que el acompañamiento no solo es una técnica, sino una forma de estar en el mundo, donde la mirada, la escucha, el perdón y la esperanza son esenciales para proporcionar bienestar a los pacientes y sus familias.

Maleny Medina, directora del Instituto de Acompañamiento UFV, y los decanos Fernando Caballero (Facultad de Medicina), Maite Iglesias (Facultad de Ciencias Experimentales) y Nuria Mendoza (Facultad de Ciencias de la Salud).

## Clausura y reflexiones finales

¿TIENES DUDAS? **INFÓRMATE AQUÍ**

Acompañamiento, y contó con la participación de los decanos **Fernando Caballero** (Facultad de Medicina), **Maite Iglesias** (Facultad de Ciencias Experimentales) y **Nuria Mendoza** (Facultad de Ciencias de la Salud). En el cierre del evento, se agradeció la colaboración de todos los participantes y se destacó el compromiso de la universidad con la cultura del acompañamiento.

Caballero subrayó: “Los médicos a veces curamos, con frecuencia aliviamos, pero lo que siempre hacemos es acompañar”. Mendoza añadió: “El acompañamiento va en el ADN de nuestros profesores y alumnos, pero también necesitamos acompañar a nuestros docentes en su día a día”. Iglesias, por su parte, enfatizó la importancia de la investigación en salud no solo para generar conocimiento, sino para fortalecer valores humanos fundamentales.

El Congreso concluyó con la invitación a continuar trabajando en la humanización de la atención sanitaria desde la formación universitaria y la práctica profesional. Como anunció Medina, el próximo congreso se centrará en la importancia del acompañamiento en el ámbito empresarial.

## Te puede interesar

¿TIENES DUDAS? **INFÓRMATE AQUÍ**



45 DIAS  
GRATIS

**EN DIRECTO** Sigue la segunda semana del juicio a Luis Rubiales



El número de pacientes con alzhéimer se ha incrementado en los últimos años.

## Dime cuántas horas duermes y te diré el riesgo que tienes de sufrir demencia en España: el estudio que da la voz de alarma

- Un reciente estudio ha encontrado la relación entre la forma en la que dormimos, la vejez y la probabilidad de desarrollar demencia.
- **Más información:** [Dan Buettner, el gran sabio de la longevidad: "Sólo hago dos comidas al día, como hacen los centenarios"](#)



**Alba Llano**

Publicada 7 febrero 2025 12:24h



**El sueño de calidad** es un pilar fundamental para la salud. Dormir bien es tan importante como mantener una **dieta saludable** o realizar ejercicio físico de forma regular. Numerosos estudios han demostrado que **el descanso influye significativamente en la memoria**, el aprendizaje y la salud cerebral a largo plazo.

Un descanso inadecuado se ha relacionado con un **mayor riesgo de obesidad, diabetes** y mortalidad prematura. Además, cada vez hay más evidencia de que ciertos trastornos del sueño podrían aumentar la probabilidad de **desarrollar enfermedades cerebrovasculares o incluso alzhéimer**. A esto se suma que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que el 48 % de la población adulta y el 25 % de la infantil en España no disfrutan de un sueño de calidad, lo que convierte este problema en una preocupación creciente a nivel nacional.

Un estudio publicado recientemente en **PubMed** ha encontrado una estrecha relación entre la duración del sueño y la probabilidad de desarrollar demencia. En concreto, los investigadores analizaron **datos de 7.959 participantes en el estudio Whitehall II** durante 25 años, período en el que se diagnosticaron 521 casos de demencia.

## Qué revela el estudio

La investigación reveló que las personas que dormían seis horas o menos tenían un mayor riesgo de padecer demencia a las 50 y 60 años en comparación con aquellas que dormían



## Vuelve la viruela del mono a España: por qué los casos han aumentado un 54% en menos de un mes



Según los investigadores: "**La duración persistentemente corta del sueño a los 50, 60 y 70 años**, en comparación con una duración constante de sueño normal, se asoció con un 30 % más de riesgo de padecer demencia, independientemente de los factores sociodemográficos, conductuales, cardiometabólicos y de salud mental".



*[Daniel Amen, psiquiatra: "Este truco de 15 segundos puede detener rápido los síntomas de un ataque de ansiedad"]*

Estos resultados sugieren que dormir menos desde la mediana edad hasta la vejez, es decir, **seis horas o menos**, puede aumentar el riesgo de desarrollar demencia de aparición tardía. Mientras que algunos cambios cognitivos son parte del envejecimiento normal, otros pueden ser señales de alerta, como advierte la Alzheimer's Society.

Más contenidos recomendados **ncia** que pueden facilitar su detección precoz. Entre estos síntomas, que van más allá del envejecimiento normal, se incluyen: cambios en el comportamiento, pérdida de memoria, confusión, necesidad de ayuda con tareas diarias y dificultades con el lenguaje y la comprensión.

## Signos normales del envejecimiento

A medida que envejecemos, es común experimentar pequeños olvidos o dificultades para procesar nueva información. En la mayoría de los casos, estos cambios son simplemente parte



interfieren significativamente en la vida diaria, no hay motivo para preocuparse.

Por ejemplo y como explican desde la **Alzheimer's Society**, muchas personas notan que con el paso del tiempo les cuesta más recordar el nombre de alguien que no conocen bien o que necesitan más tiempo para retener nueva información. También es habitual extraviar objetos cotidianos, como llaves o gafas, perder alguna cita o cumpleaños esporádicamente o tardar un poco más en encontrar la palabra adecuada en una conversación.




*[El novedoso pan de Mercadona que recomienda el nutricionista Jesús Baraza: "Es de las mejores opciones"]*

Además, con la evolución de la tecnología, puede resultar más desafiante adaptarse a nuevas **aplicaciones o dispositivos inteligentes**. Del mismo modo, algunas personas pueden notar que requieren más tiempo para tomar decisiones o procesar ideas con claridad.

Estos pequeños cambios **no suelen ser motivo de alarma**, ya que forman parte del envejecimiento normal del cerebro. Sin embargo, si estos olvidos se vuelven cada vez más frecuentes o comienzan a afectar la capacidad de realizar tareas cotidianas, puede ser recomendable consultar con un especialista para descartar problemas de memoria más serios.

**Te recomendamos**

Recomendado por  **Outbrain**





## RECURSOS

# Estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo por la dependencia tecnológica

SUSCRÍBETE A MUYPYMES



## Lo más leído

**1** ¡Conoce cuál es el nivel de digitalización de las pymes españolas!

**2** Las empresas alcanzan récord de presencialidad desde el Covid

**3** Claves para mejorar la higiene postural en el trabajo y prevenir lesiones

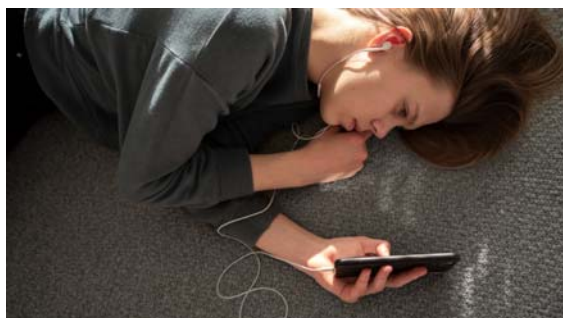
**4** Carlos Delgado, de Level UP: «Tuve que invitar a mi madre a un curso porque había muy poca gente»

Por Elisabet P





u  
bl  
ic  
a  
d  
o  
ha  
ce  
3  
día  
s



El uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información. Hoy en día, es habitual **disponer de dispositivos digitales**, como teléfonos móviles y ordenadores para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar **operaciones matemáticas básicas**. Una práctica que ha disminuido significativamente la necesidad de recordar información por uno mismo, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.

Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de realizar **esfuerzos cognitivos activos**, como recordar un número de teléfono o hacer cálculos

-----  
rápidos. A medida que se delegan estas funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de «entumecimiento» cognitivo y **limita las habilidades naturales**. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente.

Un hecho que, unido la alta prevalencia de los problemas de salud mental, ha favorecido la aparición de la niebla mental, un fenómeno a menudo asociado a la disminución de las capacidades de concentración y memoria, que tiene como consecuencia una mayor dificultad para gestión y procesar adecuadamente la información. Y es que, el cerebro tiene una **capacidad limitada para procesar y retener datos**, y la exposición a múltiples estímulos a la vez y a información constante puede generar sobrecarga mental, reduciendo la atención en tareas importantes y la toma de decisiones. Una situación especialmente preocupante teniendo en cuenta

que el 31% de los españoles afirma tener dificultades para mantener la concentración como consecuencia del estrés, tal y como muestra el estudio [Cigna International Health](#).

*“Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral”, declara Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.*

## Estrategias para cuidar la salud cognitiva

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de Cigna Healthcare facilitan **cinco estrategias clave:**

### 1. Incorporar el **détox**

**digital.** El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones. La mente se ve saturada de datos, lo que afecta la memoria, el razonamiento y la claridad mental. En este sentido, incorporar “détox digitales” semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet, en los que enfocarse solo en actividades físicas o

creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.

## 2. **Cerebro activo, cerebro**

**joven.** El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas para evitar secuelas neurológicas a medida que se envejece. Practicar actividades que impliquen el aprendizaje continuo, como estudiar un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento musical, no solo mejoran la memoria y la concentración, sino que también potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.

## 3. **Mantener la autonomía**

**cognitiva.** Para mantener las habilidades cognitivas



las habilidades cognitivas, es fundamental evitar la dependencia excesiva de la tecnología en situaciones cotidianas, como no recurrir automáticamente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el «entumecimiento» cerebral.

4. **Combatir la lentitud mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración. Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y

fibra favorece el  
rendimiento cognitivo.  
Incluir alimentos como  
pescado azul, nueces, frutas  
y verduras frescas, y evitar  
el exceso de azúcar y  
procesados, puede ayudar a  
combatir la lentitud mental  
y favorecer una mayor  
claridad y agilidad mental.

#### **5. Practicar el neurofitness.**

Al igual que el cuerpo  
necesita entrenamiento  
físico, el cerebro requiere  
ejercicios específicos que  
desafíen su capacidad  
cognitiva. Actividades como  
resolver rompecabezas,  
sudokus, jugar al ajedrez o  
participar en juegos de mesa  
son ideales para activar  
áreas del cerebro  
relacionadas con la  
resolución de problemas, la  
toma de decisiones y la  
memoria a corto plazo.  
Estos ejercicios ayudan a  
mantener la agilidad mental  
y a prevenir el deterioro  
cognitivo.

#### **En este artículo:**

Cigna International Health,  
dependencia tecnológica,  
entumecimiento cognitivo

Sociedad > Salud

# ¿Tenés más de 40? Descubrí cómo prevenir el alzheimer y las demencias

Un informe recopila las medidas que limitan el riesgo de sufrir la enfermedad aunque se tomen cerca del ecuador de la vida.



Hay que cuidar el cerebro pasados los 40 años Hola

08 Febrero 2025

"Nunca es demasiado pronto (ni demasiado tarde) para prevenir la [demencia](#)", sostiene la Comisión Lancet 2017 sobre los factores de riesgo que podemos modificar para disminuir las probabilidades de desarrollar [alzheimer](#) y otras enfermedades neurodegenerativas.

Si bien la buena noticia es que hasta un 40% de los casos de alzhéimer y otras demencias se podrían prevenir o retrasar (según la Sociedad Española de Neurología), es importante conocer sus factores de riesgo y también las pautas de actuación más efectivas según el segmento vital de cada uno.

### **Tres cambios en el estilo de vida que pueden retrasar o prevenir el alzheimer**



El informe de la Comisión Lancet también enumeró aquellas acciones que la ciencia señala pueden ser efectivos durante la vida temprana, que establecen hasta los 45 años. Estos son los deberes que le han puesto a quienes hayan cumplido los 40.

Según explica Inés Moreno-González, del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga-IBIMA, muchas investigaciones demostraron que las personas con sobrepeso u obesas podrían ser más propensas a desarrollar problemas cognitivos, debido principalmente a la asociación entre una elevada cantidad de grasa corporal y las enfermedades

metabólicas (como la diabetes), la obstrucción de los vasos sanguíneos o los procesos inflamatorios.

Pero hay más: los últimos estudios indican que este mayor riesgo ocurre cuando el sobrepeso se da en la mediana edad y no tanto en otra más avanzada.

### **Cómo prevenir el alzheimer y otras demencias a partir de los 40 años**

- La dieta mediterránea es la mejor opción, una pauta de alimentación dentro de la que Moreno-González destaca un tipo concreto de nutriente: los polifenoles.

“Son compuestos naturales que ayudan a mantener una buena salud mental, ya que tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Están presentes en frutas y verduras en distintas formas, como el resveratrol de uvas y bayas, el ácido rosmarínico en las hierbas aromáticas y los taninos del vino tinto, el té y el chocolate”, explica Moreno-González.

- Los suplementos como las vitaminas C y D) son las opciones más beneficiosas a nivel neuronal, pero “según el metaanálisis más reciente sobre el tema, que estudió los efectos de la suplementación a largo plazo (de 5 a 10 años), la evidencia del beneficio cognitivo es baja para la vitamina C y menor aún para la vitamina D”, comenta Aleix Sala, investigador del Programa de Prevención del Alzheimer de la Fundación Pasqual Maragall.

Para él, ante la falta de estudios concluyentes la mejor opción preventiva es una dieta variada que incluya, además de polifenoles, otros compuestos de interés para la función cerebral como los ácidos grasos omega-3.



- El ejercicio físico también reúne consenso sobre sus bondades cerebrales a todos los niveles. “Se ha demostrado que la actividad física durante la adolescencia y la adultez está ligada a una mejor capacidad cognitiva después de los 65 años.

A la hora de concretar qué actividad estaría más recomendada en adultos jóvenes para conseguir estos beneficios, la doctora Arenaza-Urquijo señala los aeróbicos como correr, caminar, nadar y montar en bicicleta, ejercicios de baja o media intensidad y de larga duración.

- Cuanto antes aprendamos a manejar el estrés y la ansiedad, menos huella dejarán en nuestra salud cerebral. “El estrés crónico puede favorecer el desarrollo de depresión clínica, ya que disminuye los niveles de serotonina, dopamina y endorfinas, moléculas que intervienen en la respuesta emocional y el comportamiento social”.

Para frenar este círculo vicioso, la experta recomienda actividades que incrementen los niveles de serotonina y dopamina, y que reduzcan los de cortisol, como el ejercicio físico moderado (otra vez el ejercicio, tomá nota), las técnicas de relajación y, “en general, cualquier actividad placentera, como la práctica de ‘hobbies”.

- Adquirir nuevos conocimientos y habilidades también tiene un efecto positivo (nunca es tarde para aprender a montar en bici). “La lectura y otras actividades mentales, sobre todo aquellas que suponen un reto o estrategia, pueden llegar incluso a aumentar el tamaño de las regiones del cerebro implicadas directamente en la memoria (de forma similar a un músculo que se ejercita)”, según Moreno-González.

- Las relaciones sociales también reman a favor de la salud cerebral, “ya que además del bienestar que produce, socializar mejora nuestra memoria y puede reducir los niveles de inflamación en el cerebro, según estudios recientes”, dice la investigadora del IBIMA.

- Tabaco no. Eider Arenaza-Urquijo explica que el efecto negativo del tabaco se produce incrementando los factores de riesgo cardiovascular y favoreciendo la atrofia cerebral. “El tabaquismo aumenta aún más el riesgo en personas con una susceptibilidad genética para desarrollar alzhéimer. Por tanto, nunca es tarde para abandonar este hábito. De hecho, hay estudios que muestran los beneficios a nivel cerebral de esta decisión incluso en personas de edad avanzada”.

---

**T**<sub>T</sub> Tamaño texto



Comentarios

---

#### NOTICIAS RELACIONADAS



**Cuáles son las enfermedades cuyos síntomas se confunden con los del alzhéimer**

## 77 consejos de jubilación para carteras superiores a 500.000 €

En esta guía y actualizaciones periódicas encontrará información valiosa para inversores con una cartera superior a 350.000 €.



*sored by: Fisher Investments España*



APRENDE MÁS



Anuncio



Fitgurú

Seguir



## ¿Cuántas horas duermes? Descubre tu riesgo de demencia

Historia de Gisselle Acevedo • 2 día(s) •

3 minutos de lectura

El **sueño de calidad** es un pilar fundamental para la salud. Dormir bien es tan importante como mantener una dieta saludable o realizar [ejercicio físico](#) de forma regular. Numerosos estudios han demostrado que el descanso influye significativamente en la memoria, el aprendizaje y la salud cerebral a largo plazo. Un descanso inadecuado se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y mortalidad prematura. Además, cada vez hay más evidencia de que ciertos trastornos del sueño podrían aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades cerebrovasculares o incluso alzhéimer.



LOWI





de todos los Planes! ¡Y...

Patrocinado

A esto se suma que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que el 48 % de la población adulta y el 25 % de la infantil en España no disfrutan de un sueño de calidad, lo que convierte este problema en una preocupación creciente a nivel nacional. Un estudio publicado recientemente en PubMed ha encontrado una estrecha relación entre la duración del sueño y la probabilidad de desarrollar demencia. En concreto, los investigadores analizaron datos de 7.959 participantes en el estudio Whitehall II durante 25 años, período en el que se diagnosticaron 521 casos de demencia.

La investigación reveló que las personas que dormían **seis horas o menos** tenían un mayor riesgo de padecer demencia a los 50 y 60 años, en comparación con aquellas que dormían siete horas de calidad. Según los investigadores: "La duración persistentemente

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado



Barceló Hotel Group

### ¿En San Sebastián De Los Reyes hace frío?

Patrocinado



Rise of Cultures

### Vive la historia de la humanidad

Patrocinado

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

# ¿Cuándo inicia el cambio de horario estacional en Ciudad Juárez?

*Aranza Estrada*

4-5 minutos



Toma tus precauciones con el cambio de horario. (Imagen Ilustrativa Infobae)

El cambio al horario de **verano 2025** está próximo en Ciudad Juárez, lo que implicará que los juarenses deberán ajustar sus relojes para dar inicio al horario estacional.

Esta modificación se lleva a cabo bajo la legislación que, desde 2022, eliminó el horario de verano en la mayor parte del país, aunque se conserva en algunos municipios fronterizos con **Estados Unidos**.

El ajuste horario será necesario para armonizar las **actividades locales** con las zonas horarias de los estados vecinos del norte, lo

que facilitará la interacción económica y comercial entre ambos lados de la frontera.



En la frontera norte de México, los municipios como Ciudad Juárez siguen el horario de verano para sincronizarse con Estados Unidos, facilitando la dinámica económica y social entre ambos lados de la frontera.

El cambio de horario de verano en 2025 se llevará a cabo el **9 de marzo, a las 2:00 a.m.**, momento en que los habitantes de las localidades afectadas deberán adelantar una hora sus relojes. Este ajuste se mantendrá vigente hasta el **2 de noviembre de 2025**, cuando se regrese al horario estándar.

Según el vocal de la Sociedad Española de Neurología, Pablo Irimia, para facilitar este ajuste, recomienda acostarse más temprano en los días previos al cambio y evitar bebidas excitantes, como el café, antes de dormir. Además, es importante prescindir de las siestas, ya que podrían dificultar el sueño a la hora habitual. También sugiere optar por alimentos ligeros antes de acostarse, ya que dormir con el estómago lleno puede afectar la calidad del descanso.

De acuerdo con la **Ley de Husos Horarios**, son varios los municipios que deben realizar este cambio. En Baja California, todos los



municipios del estado se verán afectados. En Chihuahua, los municipios de Coyame del Sotol, Ojinaga, Manuel Benavides, Janos, Ascensión, Juárez, Praxedis G. Guerrero y Guadalupe también deberán ajustar sus relojes.

En Coahuila, los municipios de Acuña, Allende, Guerrero, Hidalgo, Jiménez, Morelos, Nava, Ocampo, Piedras Negras, Villa Unión y Zaragoza entran en la lista. En Nuevo León, solo Anáhuac deberá realizar el ajuste, mientras que en Tamaulipas, los municipios afectados son Nuevo Laredo, Guerrero, Mier, Miguel Alemán, Camargo, Gustavo Díaz Ordaz, Reynosa, Río Bravo, Valle Hermoso y Matamoros.



Para evitar contratiempos al día siguiente, se recomienda adelantar el reloj antes de ir a dormir la noche del cambio de horario.

A pesar de que México eliminó el cambio de horario a nivel nacional en 2022, Ciudad Juárez sigue realizando este ajuste debido a su cercanía con Estados Unidos, donde el horario de verano continúa en vigor. Esta medida responde a la necesidad de sincronizar las actividades con el país vecino, que tiene un impacto directo en la economía y la vida cotidiana de la región fronteriza.

La relación entre Ciudad Juárez y Estados Unidos es tan estrecha



que cualquier diferencia horaria podría generar dificultades en las **interacciones comerciales y sociales**. Para evitar inconvenientes, es esencial que ambas regiones compartan el mismo horario, lo que facilita las transacciones y la coordinación de actividades.

Por otro lado, estados como Sonora y Quintana Roo tienen acuerdos especiales en cuanto al horario. Sonora mantiene una armonización horaria con Arizona, mientras que Quintana Roo optó por un horario fijo para beneficiar su industria turística, ya que el cambio constante podría afectar la percepción de los visitantes.

Con el horario de verano, los días se alargan ya que la luz del sol se extiende por más tiempo. Esto significa que al adelantar una hora el reloj, oscurecerá entre las **7 y 8 de la noche**, lo que ofrece más tiempo para actividades al aire libre y aprovechar la luz natural durante el día.

Este cambio beneficia especialmente las horas de la tarde, permitiendo que la gente pueda disfrutar de más horas de luz, lo que también puede tener un impacto positivo en la **productividad y el bienestar**, ya que las personas tienden a estar más activas y con más energía mientras hay luz.

## EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL Y CEREBRAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

***España es el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales.***

El **segundo martes de febrero** se celebra el **Día Internacional de Internet más Seguro**, una jornada dedicada a promover un uso responsable de la red, especialmente entre niños y adolescentes. En España, el país avanzado donde los menores pasan más tiempo en redes sociales, el uso de dispositivos móviles y tablets se ha convertido en una actividad cotidiana. Se estima que los niños y adolescentes de entre **4 y 18 años** dedican una media de **cuatro horas diarias** a navegar fuera del entorno escolar. Además, a pesar de que la edad mínima legal para tener un perfil en redes sociales en España está fijada en **14 años**, casi **siete de cada diez menores de entre 10 y 12 años** reconoce tener una cuenta activa.

### Efectos del uso excesivo de las redes en el cerebro

El impacto del uso excesivo de las redes sociales en la salud cerebral ha sido objeto de numerosos estudios. Según el **Dr. David Ezpeleta**, vicepresidente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, el consumo intensivo de vídeos cortos en estas plataformas tiene efectos adversos sobre diversas funciones cognitivas.

«Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen los contenidos de las redes sociales para la salud cerebral en todo tipo de población, destacando que el exceso de visionado de vídeos cortos en redes sociales reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad, además de incidir de forma negativa en la capacidad de retención y aprendizaje», señala el Dr. Ezpeleta.

Asimismo, el especialista advierte sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales en el neurodesarrollo infantil y adolescente. «Otros estudios, más centrados en sus efectos en niños y adolescentes, incluso han observado cambios en el neurodesarrollo de regiones y

redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente. Todos estos datos son realmente muy preocupantes».

### Impacto en la salud mental de niños y adolescentes

Además de los efectos neurológicos, el uso de redes sociales también ha sido vinculado con problemas de salud mental, especialmente en menores. Según el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la **Sociedad Española de Neurología**, estas plataformas pueden influir negativamente en la percepción de la imagen corporal y aumentar la incidencia de trastornos emocionales en los jóvenes.

«Pero, además, las redes sociales también pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios, algo que se ha visto sobre todo en la autopercepción de la imagen corporal de muchos niños adolescentes y en el aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida (ideación e intento) en jóvenes», explica el Dr. Porta-Etessam.

Los datos de la **Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo)** refuerzan esta preocupación. En la última década, los problemas de salud mental en niños y adolescentes han crecido de manera significativa, en paralelo al aumento de la presión social por mantener una presencia digital. «Los últimos informes de la Fundación ANAR destacan, sobre todo, que en los últimos 12 años se han multiplicado por 35 las conductas suicidas, pero también las autolesiones, la ansiedad, la tristeza, la depresión o los trastornos de la alimentación».

### El fenómeno «brain rot» y la adicción a los contenidos digitales

A finales de 2024, la **Universidad de Oxford** seleccionó el término **«brain rot»** (traducido como *podredumbre cerebral*) como la palabra del año. El concepto hace referencia al deterioro del estado mental o intelectual provocado por el consumo excesivo de información trivial en redes sociales. La elección de esta palabra refleja una tendencia creciente entre los jóvenes, quienes han empezado a verbalizar cómo el uso incontrolado de contenidos digitales puede generar fatiga mental y pérdida de concentración.

La universidad británica destacó la **adicción a los contenidos digitales** como una de las principales preocupaciones en el ámbito de la salud mental. «La Universidad de Oxford la consideró como la expresión del año por la creciente popularización que está adquiriendo a modo de confesión, principalmente por parte de las generaciones más jóvenes, de la enorme cantidad de contenidos superfluos que consumimos diariamente en las redes sociales y que además puede crear adicción: cuando el cerebro está sometido a estímulos repetidos que liberan pulsos de dopamina, percibe una sensación de bienestar y se activa el mismo circuito de recompensa cerebral que se pone en marcha en otros comportamientos adictivos como el de las drogas o el juego».

## Regulación del uso de redes sociales en menores

Ante el creciente impacto de las redes sociales en la infancia y adolescencia, algunos países han comenzado a regular el tiempo de uso y el acceso a estas plataformas. **China** ha implementado restricciones en el tiempo de uso de dispositivos móviles para adolescentes, mientras que **Australia** ha aprobado una ley que **prohíbe el acceso de los menores de 16 años** a redes sociales.

En **España**, donde **el 21% de los adolescentes es adicto a internet y casi un 10% reconoce acceder a sus redes sociales cada 15 minutos**, se está evaluando la posibilidad de **incrementar la edad mínima para acceder a estas plataformas**. Actualmente, sigue siendo el país avanzado en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes.

## Recomendaciones para un uso saludable de la tecnología

Más allá de la legislación, los especialistas insisten en la necesidad de una reflexión personal sobre el uso de la tecnología. «Pero independientemente de la legislación, por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre cómo usamos la tecnología y qué tipo de relación queremos tener con ella. Desde el punto de vista de la salud la clave siempre estará en el equilibrio, haciendo un uso sensato y comedido de las redes sociales, sin olvidar la importancia de tener amigos de carne y hueso, socializar físicamente con ellos, hacer deporte al aire libre, leer libros en papel, subrayar o escribir a mano, entre otras cuestiones», comenta el Dr. Ezpeleta.

Asimismo, el Dr. Porta-Etessam destaca el papel de los padres en la educación digital de sus hijos. «Y también es importante que los padres reflexionemos sobre la inconveniencia de utilizar nuestros móviles como un 'chupete digital' cuando se los dejamos a nuestros hijos, si debemos retrasar la compra de su primer smartphone, si nosotros damos buen ejemplo con su uso o si supervisamos y velamos porque ellos también estén haciendo un buen uso de las tecnologías».

En este contexto, la **Sociedad Española de Neurología** recuerda la importancia de adoptar hábitos digitales responsables. Entre sus recomendaciones destacan:

- Establecer un **límite de tiempo** diario para el uso de móviles y redes sociales.
- Priorizar **contenidos educativos y creativos** en entornos digitales.
- Fomentar el **pensamiento crítico** en niños y adolescentes sobre el consumo digital.
- Potenciar **actividades no digitales**, como la lectura, el ejercicio al aire libre y el contacto social en persona.

El **Día Internacional de Internet más Seguro** invita a reflexionar sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental y la necesidad de adoptar medidas para un uso equilibrado de la tecnología en todas las edades.

Comparte:







**servimedia**

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

## DÍA EPILEPSIA

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

- Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo
- La incidencia de la epilepsia es mayor en niños y adultos mayores







Anagrama de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

10 FEB 2025 | 10:21H | MADRID

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.

---

### Acceso clientes

---

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: [suscripciones@servimedia.es](mailto:suscripciones@servimedia.es)

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

**INICIAR SESIÓN**

(SERVIMEDIA)

10 FEB 2025

ABG/gja





## SANIDAD

## Día Internacional de la Epilepsia: qué es esta enfermedad y a quién afecta

La Sociedad Española de Neurología asegura que alrededor de un 30% de los casos se podrían evitar controlando los factores de riesgo.

[Vivir con epilepsia: "Me echaron del trabajo por una crisis epiléptica y eso duele mucho"](#)

E. P. B. NOTICIA / ACTUALIZADA 10/2/2025 A LAS 05:00



Miembros de la Asociación Aragonesa de Epilepsia instalaron un punto informativo en la plaza de España de Zaragoza este domingo. HA

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. Alrededor de 10.000 aragoneses padecen epilepsia y **cada año se diagnostican unos 600 nuevos casos en la Comunidad**.

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**.

¿Qué es la epilepsia y a quién afecta? Es una **enfermedad neurológica crónica** que está producida por un impulso eléctrico anormal de las neuronas del cerebro, aseguran desde la Asociación Aragonesa de Epilepsia (Asade), que se creó en 2004. Se trata, añaden desde este colectivo, de una enfermedad neurológica, no mental ni psiquiátrica y no daña el cerebro.

### LO MÁS LEÍDO

- 1 Vivir con epilepsia: 'Me echaron del trabajo por una crisis epiléptica y eso duele mucho'

E. PÉREZ BERIAIN



3 Una asistente del hogar de Zaragoza denuncia a sus empleadores tras quedarse paraplégica  
M. A. C.

4 El edificio de premio de Zaragoza que recuerda al rascacielos Flatiron de Nueva York  
JAVIER ESCARTÍN

5 Reactivan la mayor operación inmobiliaria del Pirineo con 2.200 viviendas en Cerler  
RUBÉN DARIO NUÑEZ

#### ETIQUETAS

Salud

Aragón

Enfermedades

Sanidad

Sus **síntomas** son las crisis epilépticas, que se producen por ese impulso eléctrico. Hay varios tipos de crisis, explican desde Asade: mirada perdida, rigidez, convulsiones, pérdida de conocimiento... Cada enfermo puede mostrar estos y otros signos diferentes según el tipo de crisis que padezca.

La epilepsia puede aparecer a cualquier edad, **aunque es más frecuente en los extremos de la vida**, de manera que afecta principalmente a niños y a personas mayores de 65 años). Desde la Federación Española de Epilepsia consideran que se diagnostica mediante distintas pruebas, junto con la historia clínica del paciente. Es muy importante, aseguran, la descripción de la crisis.

Según se recoge en el informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España' de la Sociedad Española de Neurología, 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, aproximadamente un 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.

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 fo Health Metrics an Evaluation) del Global Burden Disease study (GBD). En este mismo informe, indican desde la SEN, 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 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 la sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios"*

"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

#### TE PUEDE INTERESAR



'Karla Sofía Gascón tendría que estar nominado al Óscar como hombre', asegura José Luis Garci  
vc



El diagnóstico de epilepsia puede suponer un estigma, y se asocia a dificultades para encontrar empleo. En Aragón, una formación adecuada y encontrar empleo”.

#### TE PUEDE INTERESAR



Más de 13.000 niños de 0 a 6 años han pasado por el Programa de Atención Temprana en Aragón desde 2003



Día Mundial del Cerebro: el 90% de casos de ictus y el 40% de Alzheimer se evitarían con hábitos cerebrosaludables

ECONOMÍA CULTURA H130



El cómico Óscar Terol pide disculpas por participar en la chirigota abucheada en Cádiz  
EFE

## Retraso en el diagnóstico

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.

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 se pueden 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...), seguir las pautas de vacunación e higiene, o llevar un correcto seguimiento del embarazo y del parto.

#### TE PUEDE INTERESAR

[El nuevo Hospital Quirón de Zaragoza incorpora más medios para avanzar en el diagnóstico oncológico](#)

[Las obras de una guardería de Zaragoza dejan a 14 niños sin clase: 'Me concedieron una plaza sabiendo que mi hijo no iba a ir' 'No tenemos ningún lugar para llevar a nuestros bebés'](#)

[Beatriz Rubio: 'Cuando yo estudié, las matemáticas no estaban tan de moda como ahora'](#)

Los expertos ponen el foco en la investigación. Aunque en las últimas décadas haya aumentado considerablemente los tratamientos, aún existe un alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes que no responden adecuadamente a los tratamientos. Es decir, **se estima que aproximadamente un 30% de los pacientes con epilepsia siguen presentando crisis epilépticas a pesar de los tratamientos.**

#### EL PRIMER CAFÉ

Las últimas noticias, claves y datos sobre lo que está pasando en Aragón a primera hora de la mañana.

RECIBIR NEWSLETTER

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad y comentar noticias: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#), [LinkedIn](#), y [TikTok](#).

# GACETA MÉDICA

## Controlar los factores de riesgo evitaría hasta un 30% de los casos de epilepsia

*Cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo, pero el diagnóstico puede retrasarse hasta 10 años*

Por **Andrea Rivero García** - 10 febrero 2025

El 10 de febrero se celebra el Día Mundial de la Epilepsia, una fecha clave para visibilizar esta enfermedad neurológica que afecta a más de 50 millones de personas en todo el [mundo](#). Esta celebración busca no solo concienciar sobre los desafíos que enfrentan quienes viven con epilepsia, sino también combatir la estigmatización y promover el acceso a diagnósticos tempranos y tratamientos adecuados.

En este contexto, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la prevalencia de esta enfermedad está incrementándose y, actualmente **en España afecta a casi 500.000 personas**. Según el [informe](#) *Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España* de la SEN, aproximadamente el 50% de las [personas](#) con epilepsia presentan trastornos psiquiátricos como ansiedad y depresión, cuya prevalencia es hasta 10 veces superior a la de la población general.

Además, la epilepsia se asocia con un **mayor riesgo de trastornos cognitivos, migraña, enfermedades cardiovasculares y alteraciones endocrino-metabólicas**, lo que refuerza la necesidad de un abordaje integral y multidisciplinar para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

El impacto de la epilepsia va más allá de las crisis convulsivas, afectando significativamente la morbimortalidad de quienes la padecen. Según el *Global Burden Disease Study (GBD)* del *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)*, **el riesgo de muerte en personas con epilepsia es considerablemente mayor que en la población general**. Entre las principales causas destacan la muerte súbita inesperada en epilepsia, el estatus epiléptico, el riesgo de suicidio y los accidentes derivados de las crisis. Asimismo, este estudio señala que la epilepsia no sintomática fue responsable del 5% del total de años de vida perdidos por discapacidad o muerte prematura por causas neurológicas y del 1,3% de las muertes a nivel global.



“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”, recalcó **Manuel Toledo, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. “Y, además de las crisis, la epilepsia puede ser una causa importante de discapacidad, de hecho, se sabe que 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”, comentó el experto.

**“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”**

“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”, subrayó Toledo.

## Retrasos en el diagnóstico de la epilepsia

Cada año, se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo, pero incluso en países desarrollados, **el diagnóstico puede retrasarse hasta 10 años**, lo que impacta negativamente en el control de la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes. Se estima que alrededor del 10% de la población sufrirá al menos una crisis epiléptica a lo largo de su vida, y aunque la epilepsia puede manifestarse a cualquier edad, su incidencia es mayor en niños y adultos mayores.

**Cada año, se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos de epilepsia en el mundo, pero incluso en países desarrollados, el diagnóstico puede retrasarse hasta 10 años**

A pesar de que en muchos casos no se identifica una causa específica, **se calcula que un 30% de las epilepsias podrían prevenirse al evitar factores de riesgo como traumatismos craneoencefálicos, infecciones, enfermedades genéticas y problemas vasculares**. Entre las principales medidas de prevención destacan la protección frente a traumatismos, el control de factores de riesgo vascular mediante una alimentación saludable y ejercicio, la evitación de sustancias tóxicas, el cumplimiento de los programas de vacunación e higiene, así como el adecuado seguimiento del embarazo y el parto. Estas estrategias no solo podrían reducir la incidencia de la enfermedad, sino también minimizar su impacto en la salud global.

Aunque se creía que la epilepsia era hereditaria, la realidad es más compleja. **Solo ciertos tipos específicos de epilepsia, como los asociados a la esclerosis tuberosa, la neurofibromatosis y la lipidosi, tienen una causa genética claramente demostrada**. En la mayoría de los casos, lo que se hereda es un umbral convulsivo que varía entre individuos, limitando el impacto del factor genético en la predisposición a sufrir crisis.

Además, diversas condiciones pueden predisponer a la epilepsia, como los errores congénitos del desarrollo y las malformaciones hereditarias, incluyendo malformaciones arteriovenosas, errores en la migración neuronal (como lisencefalia-paquigiria) y las facomatosis. Sin embargo, no todas las malformaciones congénitas presentes al nacer son hereditarias; algunas resultan de exposiciones a toxinas, infecciones o radiación durante la gestación.

Los errores congénitos del metabolismo, como la hiperglucemia, D-gliciricidemia y fenilcetonuria, también pueden contribuir al desarrollo de epilepsia. Asimismo, la





anoxia cerebral, es decir, la falta de oxígeno en el cerebro, es un factor de riesgo relevante. Esta puede ocurrir durante el parto debido a complicaciones o en la infancia por convulsiones febriles severas, así como en la adultez debido a enfermedades cerebrovasculares. Cada uno de estos factores destaca la **naturaleza multifactorial de la epilepsia** y la importancia de su prevención y diagnóstico temprano para mejorar el pronóstico y la calidad de vida de los afectados.

---

### También te puede interesar...

---

---

Andrea Rivero García

in

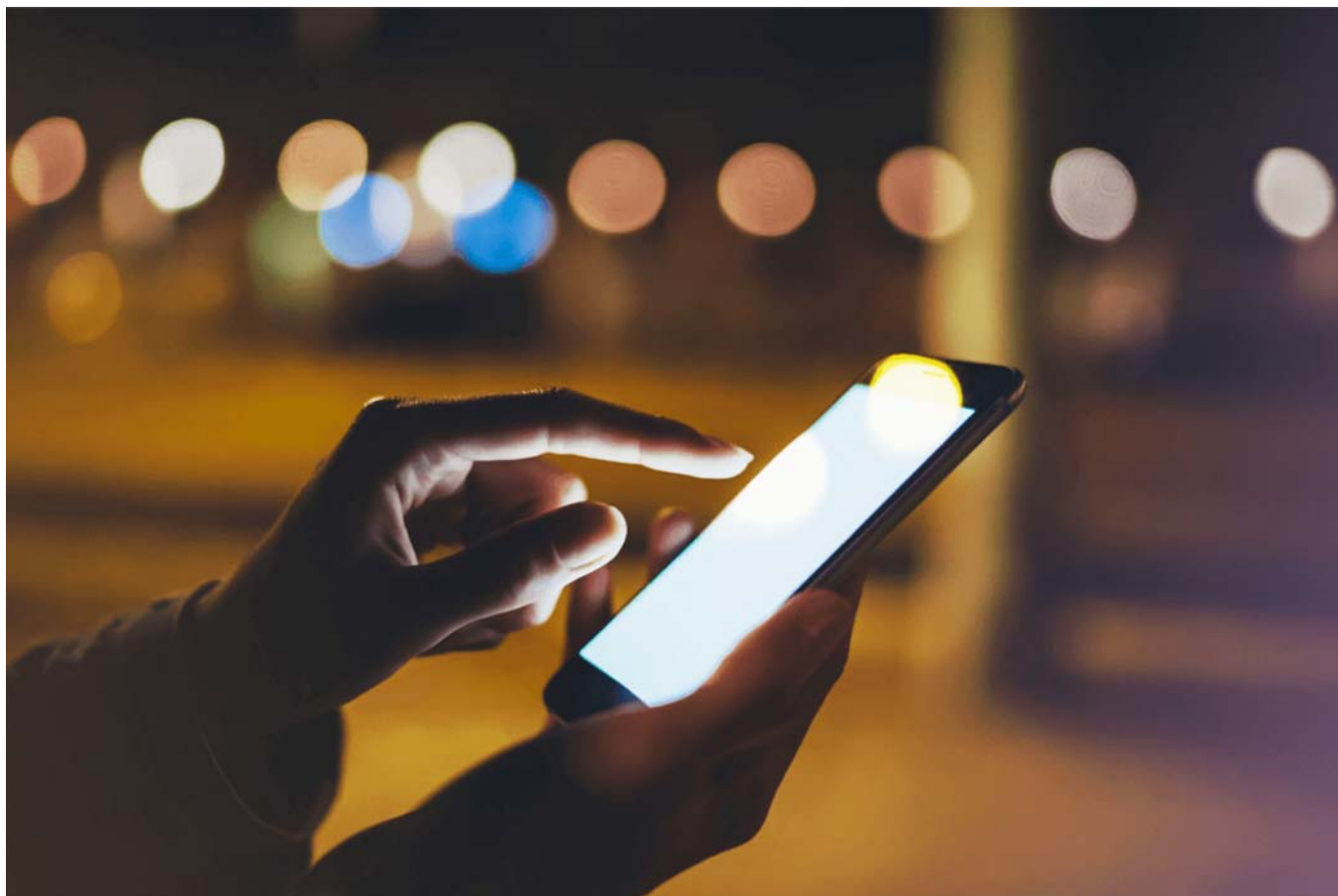




Publicidad

IO con pacientes e industria farmacéutica para fomentar una gestión sanitaria basada en evidencia

En el marco del Día Internacional de Internet mas Seguro, desde la SEN han querido recordar la importancia de hacer un uso responsable de la red desde la infancia, ya que los datos aseguran que niños y jóvenes de entre 4 y 18 años pasan en torno a 4 horas conectados fuera de las aulas. La sociedad también avisa del impacto que pueden tener las redes sociales en la salud mental y cerebral de toda la población, de acuerdo con varios estudios científicos recientes.



Autor: IM Médico

En directo

**Yolanda Díaz preside la firma del acuerdo para la subida del SMI**

Crónica

**La defensa de Philadelphia Eagles aplasta a Mahomes para ganar la Super Bowl**

## "La demencia por cuerpos de Lewy a veces no está en el radar de los médicos"

Pascual Sánchez, Secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología



▲ "La demencia por cuerpos de Lewy a veces no está en el radar de los médicos" La Razón



ÁNGELA LARA ▼

**Barcelona** Creada: 09.02.2025 12:42  
Última actualización: 09.02.2025 12:42



Desde hace dos años, el 28 de enero se celebra el Día Mundial de la Demencia



DIRECTO

Retenciones en la A-5 en el primer día del cierre de los carriles en sentido Madrid: consulta el estado del tráfico



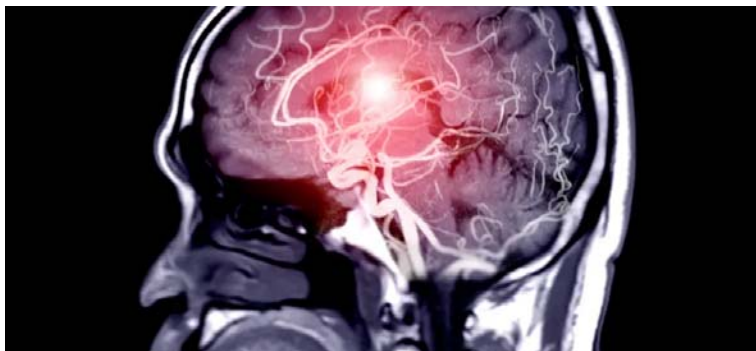
## Un 30% de los casos de epilepsia se podrían evitar controlando los factores de riesgo

SERVIMEDIA | NOTICIA 10.02.2025 - 08:09H



El 20 de febrero se celebra el Día Internacional de la epilepsia, causa importante de discapacidad.

[Manuel Toledo: "Afrontamos el futuro con esperanza: la IA y la biotecnología están revolucionando la epilepsia".](#)



Una imagen de resonancia magnética de un cerebro humano. / Getty Images

**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.

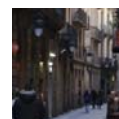
Con motivo de la celebración el **10 de febrero del Día Internacional de la Epilepsia**, la SEN subrayó que para evitar esta enfermedad sería aconsejable **protegerse contra los traumatismos craneales**, controlar los **factores de riesgo** vascular (con una buena dieta, ejercicio, evitando tóxicos,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

#### DESTACADO



Retrasos de hasta 80 minutos en el tren de la R13 y R14 de Barcelona a Lleida

EP



Interpuestas 452 multas este fin de semana en Barcelona por incumplimientos de la nueva ordenanza de circulación ACN



Los rescatistas recuperan los cuerpos de 55 de las 67 víctimas del accidente aéreo en Washington mientras la investigación avanza EP



Ayuso ve a Pedro Sánchez 'incapacitado para la política' tras el 'congreso del odio' del PSOE-M: 'Ni siquiera ocultan sus fobias' Mónica Tragacete

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Discapacidad

Epilepsia

Enfermedades neurológicas

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.

#### NOTICIA DESTACADA



Un equipo del CSIC descubre un avance clave en la lucha contra la epilepsia

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.

Cerca del 50% de las personas con epilepsia asocian una o más comorbilidades

## 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 fo Health Metrics an 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".

### NOTICIA DESTACADA



Antonio Gil-Nagel, referente mundial en epilepsia: "El diagnóstico precoz podría ser más relevante de lo que se creía hasta ahora"

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





Concha Lago / NTM

10-02-25 | 08:00



El neurólogo Juan José Poza. / CEDIDA

**E**n el marco del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra el



[Kiosko](#)







[Kiosko](#)





[Kiosko](#)





[Kiosko](#)



● Trump anuncia aranceles del 25% al acero y aluminio | ⚡ Taylor Swift, abucheada en la Super Bowl

Telecinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Ciencia y

Salud

ACTUALIDAD **SALUD**

## Las dos caras de la epilepsia: "Estuve un año entero en la puerta del colegio por si le daba una crisis"



Candela Hornero Madrid  
10/02/2025 06:20h.

Las dos caras de la epilepsiaINFORMATIVOS TELECINCO

