



www.25digital.com.ar

(<https://www.25digital.com.ar/>)



25 Digital



25digitalOK



25digitalOK



25digitalOK



25 Digital

EL PRIMER DIARIO DIGITAL DE 25 DE MAYO (BA)

()

Alerta**Interés General****Policiales****Deportes****Política****Cultura y Turismo****Espectáculos****Educación****Regionales****Salud****Tecnologías**
Economía**Campo****Entretenimiento****Necrológicas****Farmacias de Turno****H.C.D. 25 de Mayo****25****Clima****Quienes Somos**



INICIO (<https://www.25digital.com.ar/>) / 2025 (<https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/>) / FEBRERO (<https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/>) / 22 (<https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/>) / 22 DE FEBRERO: HOY ES EL DÍA MUNDIAL DE LA ENCEFALITIS (<https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-hoy-es-el-dia-mundial-de-la-encefalitis/>)

[Cultura y Turismo \(https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/cultura-turismo/\)](https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/cultura-turismo/)

[Educación \(https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/educacion/\)](https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/educacion/)

[Interés General \(https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/interes-general/\)](https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/interes-general/)

[Regionales \(https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/regionales/\)](https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/regionales/)

22 de Febrero: hoy es el Día Mundial de la Encefalitis

🕒 22 febrero, 2025



22 DE FEBRERO



DÍA MUNDIAL DE LA ENCEFALITIS



El 22 de febrero se conmemora el **Día Mundial de la Encefalitis**, una jornada que busca educar a las personas sobre esta enfermedad, qué la causa, cómo prevenirla y por supuesto la forma más adecuada de tratarla.

El Día Mundial de la Encefalitis es el día más importante del año para las personas cuyas vidas se han visto afectadas por la inflamación del cerebro.

Desde su lanzamiento en 2014, el Día Mundial de la Encefalitis ha llegado a 628 millones de personas en todo el mundo gracias a los esfuerzos por aumentar la conciencia mundial sobre esta enfermedad.

¿Por qué se celebra el Día Mundial de la Encefalitis?

En realidad, a pesar de que la encefalitis es una enfermedad poco frecuente, **solamente en España se diagnostican cada año aproximadamente 600 casos**, sin embargo la *Sociedad Española de Neurología (SEN)*, estima que puede haber muchos más que no son diagnosticados o se le relaciona con otro tipo de enfermedad.

¿Qué es la encefalitis?

La encefalitis es una inflamación del cerebro que se produce por un virus o por un ataque del sistema inmunitario al cerebro por error, y que puede afectar las estructuras más próximas al mismo, como son las meninges o la medula espinal.

Por lo general, esta inflamación cerebral hace que el paciente evidencie los siguientes síntomas:

- Fiebre.
- Convulsiones (No se da en todos los casos).
- Dolor de cabeza.
- Apatía.

¿Qué clase de virus puede generar la encefalitis?

No existe un solo tipo de virus que pueda generar la encefalitis, sino que hay varios de ellos que pueden desencadenar este cuadro. La forma de contagio, también es muy variada, porque se puede transmitir por vía fecal – oral, por vía respiratoria y hasta por vía sexual.

Algunos de los virus más comunes que pueden producir encefalitis son:

- El **virus del herpes** que se trasmite de forma sexual y causa ampollas genitales.
- **Arbovirus**, el cual es transmitido por mosquitos, como el virus del Nilo Occidental o encefalitis japonesa.
- **Virus de la rabia**, también puede ocasionar en el caso más grave



encefalitis.

- **El virus de la polio**, también puede producir encefalitis sobre todo a los niños.
- En casos graves de **hepatitis A**, puede desencadenarse la inflamación del cerebro.
- Por último, aunque es poco frecuente, el **VIH** también puede causar encefalitis.

¿Cómo prever la encefalitis?

Aunque en la mayoría de los casos la encefalitis es una enfermedad que se puede curar sola, sin casi ningún tipo de tratamiento, es importante saber cómo prevenirla, porque en casos muy graves puede dejar secuelas como, pérdida de memoria, cambios mentales, alteraciones del comportamiento e incluso déficit en el movimiento.

(/facebook) (/twitter) (/whatsapp) (/linkedin) (/email)

(/copy_link) (/google_gmail)

Compartir (<https://www.addtoany.com/>

share?url=https%3A%2F%2Fwww.25digital.com.ar%2Findex.php%2F2025%2F02%2F22%2F22-de-febrero-se-

celebra-el-dia-de-la-

encefalitis%2F&title=22%20de%20Febrero%3A%20hoy%20es%20el%20D%C3%ADa%20de%20la%20Antártida%20Argentina

Anterior

22 de Febrero: se celebra el Día de la

Antártida Argentina ([https://](https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/)

[www.25digital.com.ar/](https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/)

[index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-](https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/)

[celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/](https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/))

Más historias

([https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-](https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/)

[celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/](https://www.25digital.com.ar/index.php/2025/02/22/22-de-febrero-se-celebra-el-dia-de-la-antartida-argentina/))

Educación (<https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/educacion/>)

Interés General (<https://www.25digital.com.ar/index.php/25digital/interes-general/>)



[NOSOTROS ▼](#) [WEBINARS ▼](#) [PRODUCTOS](#) [ASESORÍA EN FARMACIAS](#)[BENEFICIOS PARA SOCIOS ▼](#) [FARMACOVIGILANCIA ▼](#) [TIENDA ONLINE](#)[CONTACTO](#)

DÍA MUNDIAL DE LA ENCEFALITIS

DÍA MUNDIAL DE LA ENCEFALITIS

📅 22 febrero, 2025 👤 Jonathan Añorve 📁 Efemérides

El 22 de febrero se conmemora el Día Mundial de la Encefalitis, una jornada que busca educar a las personas sobre esta enfermedad, qué la causa, cómo prevenirla y por supuesto la forma más adecuada de tratarla.

El Día Mundial de la Encefalitis es el día más importante del año para las personas cuyas vidas se han visto afectadas por la inflamación del cerebro.

Desde su lanzamiento en 2014, el Día Mundial de la Encefalitis ha llegado a 628 millones de personas en todo el mundo gracias a los esfuerzos por aumentar la conciencia mundial sobre esta enfermedad.

¿Por qué se celebra el Día Mundial de la Encefalitis?

En realidad, a pesar de que la encefalitis es una enfermedad poco frecuente, **solamente en España se diagnostican cada año aproximadamente 600 casos**, sin embargo la *Sociedad Española de Neurología (SEN)*, estima que puede haber muchos más que no son diagnosticados o se le relaciona con otro tipo de

enfermedad.

Día Mundial de la Encefalitis



¿Qué es la encefalitis?

La encefalitis es una inflamación del cerebro que se produce por un virus o por un ataque del sistema inmunitario al cerebro por error, y que puede afectar las estructuras más próximas al mismo, como son las meninges o la medula espinal.

Por lo general, esta inflamación cerebral hace que el paciente evidencie los siguientes síntomas:

- Fiebre.
- Convulsiones (No se da en todos los casos).
- Dolor de cabeza.
- Apatía.

¿Qué clase de virus puede generar la encefalitis?

No existe un solo tipo de virus que pueda generar la encefalitis, sino que hay varios de ellos que pueden desencadenar este cuadro. La forma de contagio, también es muy variada, porque se puede transmitir por vía fecal – oral, por vía respiratoria y hasta por vía sexual.

Algunos de los virus más comunes que pueden producir encefalitis son:

- El **virus del herpes** que se trasmite de forma sexual y causa ampollas genitales.
- **Arbovirus**, el cual es transmitido por mosquitos, como el virus del Nilo Occidental o encefalitis japonesa.
- **Virus de la rabia**, también puede ocasionar en el caso más grave encefalitis.
- **El virus de la polio**, también puede producir encefalitis sobre todo a los niños.
- En casos graves de **hepatitis A**, puede desencadenarse la inflamación del cerebro.
- Por último, aunque es poco frecuente, el **VIH** también puede causar encefalitis.

¿Cómo prever la encefalitis?

Aunque en la mayoría de los casos la encefalitis es una enfermedad que se puede curar sola, sin casi ningún tipo de tratamiento, es importante saber cómo prevenirla, porque en casos muy graves puede dejar secuelas como, pérdida de memoria, cambios mentales, alteraciones del comportamiento e incluso déficit en el movimiento.

La mejor forma de evitar esta enfermedad es realizando cambios sencillos en nuestros hábitos de salud, tales como:

- *Bañarnos* todos los días y lavarnos las manos.
- Usar *preservativos* durante las relaciones sexuales ocasionales.
- Ponerse las *vacunas* adecuadas para nuestra edad o cuando exista algún tipo de riesgo.
- *Protegernos* contra las picaduras de mosquito.

Sí quieres celebrar este día, *te invitamos a que te informes e informes a otros* sobre todo lo relacionado con esta enfermedad haciendo uso de las redes sociales y el hashtag **#DíaMundialde laEncefalitis**.



Hora 14 Ávila

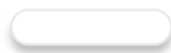
Sociedad

“No creemos que sea verdad”: Las plataformas por la Sanidad Pública no se fían del compromiso del consejero

Alejandro Vázquez anunció que se implantarán las unidades de ictus a lo largo de este año



Las plataformas por la Sanidad Pública de Ávila minutos antes de registrar las 18.644 firmas recogidas en cuatro meses / PSOE



Cadena SER

Hora 14 Javier Casal

Ávila • Las Plataformas en Defensa de la Sanidad Pública de la provincia de Ávila han registrado este viernes en la Consejería de Sanidad las 18.644 firmas que piden que el Hospital Nuestra Señora de Sonsoles cuente con una unidad especializada para el tratamiento de los accidentes cerebrovasculares que son una de las principales causas de muerte y de discapacidad adquirida.

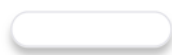
Blanca Alonso, portavoz de la plataforma de la comarca de La Moraña, no se fía del anuncio que hizo Alejandro Vázquez en Zamora sobre que a lo largo del año se pondrían estas unidades en las cuatro áreas de salud que carecen de ellas. "Esto está tan parado por parte de la Junta de Castilla y León que creemos que no va a ser verdad. No creemos que lo lleven a efecto de momento, y este año mucho menos".

Por eso su lucha no acaba con la entrega de las firmas y van a solicitar una reunión con el consejero. "Vamos a seguir insistiendo, presionando y haciendo lo que sea posible", afirma.

Las plataformas han estado acompañadas por representantes del Partido Socialista, como los procuradores en las Cortes o la concejala Julia Jiménez.

"Una monitorización estrecha"

Desde la Sociedad Española de Neurología se marcan como objetivo que el 90% de los pacientes que sufren un ictus puedan ser atendidos en estas unidades lo antes posible.



Cadena SER

Hora 14 Javier Casal

cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, Mari Mar Freijo, afirma que "hay algunos tratamientos que si pasa un determinado tiempo ya no se pueden administrar porque es mayor el riesgo que el beneficio por lo que cuanto antes actuemos menor cantidad de cerebro dañado de forma irreversible".

En las unidades especializadas en ictus los pacientes tienen "una monitorización estrecha". La doctora Freijo explica que "no llega a ser una UCI porque es una unidad intermedia, pero se les está monitorizando continuamente la tensión, la frecuencia del corazón, la respiración, cómo tienen el azúcar, cómo están neurológicamente... con lo cual se ponen todos los tratamientos que precisen en cuanto hay alguna alteración".



Hoy por Hoy Ávila (21/02/2025) 01:30:00

En estas unidades pueden pasar desde 24 a 72 horas, dependiendo de las circunstancias del paciente. A veces pasan más tiempo, si no se ha encontrado la causa del accidente cerebrovascular.

Derrame cerebral

Infarto cerebral

Neurología



María Ángeles Hernández

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Es redactora en SER Ávila desde 1994.... [Leer más](#)

Contenido Patrocinado

Toyota Proace City

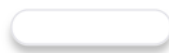
Toyota España | Patrocinado

Contáctanos

Disfruta de una escapada de Semana Santa en la ciudad.

Meliá Hotels | Patrocinado

Reservar Ahora



Cadena SER

Hora 14 Javier Casal



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

NEUROLOGÍA

Encefalitis: ¿Qué enfermedades frecuentes pueden provocar la inflamación del cerebro?

El virus del herpes simple, el Epstein-Barr, el VIH y los virus de la varicela, sarampión, paperas, polio y rubéola continúan siendo las causas de encefalitis más frecuentes a nivel mundial.



Vacunación e higiene: claves para la prevención de la encefalitis / **KJPARGETER. FREEPIK**

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

22 FEB 2025 3:59 Actualizada 22 FEB 2025 4:00



Se denomina **encefalitis** a la inflamación del tejido cerebral. Y como consecuencia de esta inflamación más de un 20% de las personas que sobreviven a esta patología lo hacen con importantes secuelas.

PUBLICIDAD

Por eso los neurólogos advierten que la encefalitis es una enfermedad con un alto índice de mortalidad, hasta tal punto que, en España, entre un 5 y un 20% de las personas que padecen encefalitis fallecen. Este sábado, 22 de febrero, se celebra el Día Mundial de la Encefalitis.

Noticias relacionadas

Descubren una nueva esperanza para curar la depresión: la estimulación magnética transcraneal

Colangiocarcinoma: empieza doliendo bajo las costillas y cada día afecta a más personas

Más de la mitad de los mayores de 50 años tendrá un herpes zóster y estas son las graves consecuencias

¿Qué alimentos debo evitar si tengo que controlar la sal que consumo y reducir el sodio en la dieta?

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Como advierte la **doctora Marta Guillán**, Secretaria del [Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#):

- “La encefalitis es una enfermedad muy grave, con un alto índice de mortalidad y que puede causar secuelas neurológicas importantes. Por esa razón, ante la sospecha de que se esté padeciendo una encefalitis, se debe acudir con urgencia a un centro hospitalario”,

PUBLICIDAD

¿A cuántas personas puede afectar y a qué edad suele aparecer?

- “La encefalitis puede aparecer a cualquier edad pero su incidencia es mayor en la población infantil y adolescente: 10 de cada 100.000 niños padecerán encefalitis este año, y aún será mayor la proporción entre menores de 1 año, ya que 20 de cada 100.000 niños la padecerán”, señala la especialista.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Diagnóstico de encefalitis / **HOSPITAL UNIVERSITARIO LA LUZ**

Síntomas de la encefalitis

En esta enfermedad, como ocurre con otras como el ictus, el tiempo es clave, y por eso es tan importante conocer los síntomas, para poder reaccional lo antes posible.

Así que ¿cómo podemos detectar que nosotros o alguien a nuestro alrededor está sufriendo una encefalitis?

La doctora Guillán comienza explicando que “la encefalitis es una emergencia médica y que sus manifestaciones clínicas son variadas”.

Pero aun así ay una serie de síntomas que nos pueden alertar, y los más habituales son:

- “La presencia de fiebre
- Dolor de cabeza
- Aparición brusca de somnolencia
- Alteraciones del comportamiento
- Desorientación
- Trastornos del lenguaje
- Crisis convulsivas”.

Cuando la encefalitis se detecta precozmente, la probabilidad de que el paciente evolucione favorablemente es mayor.

Además, gracias al desarrollo e implantación de nuevos métodos de diagnóstico microbiológico multiparamétricos, cada vez son más los casos con agente causal identificado, lo que permite ofrecer el tratamiento precoz más adecuado.

A pesar de ello, los especialistas de la SEN siguen insistiendo en que la encefalitis está infradiagnosticada.

Se estima que, actualmente, en más del 40% de los casos no se llega a obtener la causa precisa que ha

originado la enfermedad.



La fiebre y el dolor de cabeza son algunos de los síntomas de la encefalitis.

¿Qué provoca la encefalitis?

La realidad es que la encefalitis se produce por causas muy diversas:

- Puede ser de tipo infecciosa, causada por el ataque de un virus, **bacteria** u **hongo**.
- Causada por un agente tóxico.
- Puede ser origen **autoinmune**
- En ocasiones se asocia a tumores y/o proteínas que atacan el interior o la superficie de las neuronas.

En cualquier caso, identificar la causa es esencial ya que, como destaca la doctora Marta Guillán:

- "El tratamiento es diferente y debe iniciarse en muchas ocasiones antes de tener disponibles todos los resultados de laboratorio".

En los últimos años, gracias a los programas de vacunación, tanto infantil como en adultos, y a la cada vez mayor implantación de **medidas de higiene** y salud pública, el número de encefalitis de causa infecciosa está en marcado y progresivo descenso.

- "Por el contrario, cada vez se identifican y se tratan más casos de encefalitis autoinmune, en la que la predisposición genética y las causas ambientales -como las infecciones víricas previas e incluso la contaminación- son los posibles factores de riesgo para desarrollar este tipo de encefalitis que más se han estudiado", explica la experta en neurología.

¿Cómo se puede prevenir?

A pesar de todo lo visto anteriormente, la doctora Guillán insiste: "en todo caso, e independientemente de que se estén incrementando los casos por otro tipo de causas, continúan

siendo la causa más frecuente a nivel mundial las siguientes:

- El virus del herpes simple
- El Epstein-Barr, el **VIH**
- El virus de la varicela
- El del sarampión
- Las paperas
- La **polio**
- La rubéola (en personas no vacunadas) ”.

Por esta razón, desde la SEN se insiste en recordar la importancia de la vacunación, sobre todo en niños, mayores y en personas con afectación del sistema inmunitario o que estén en tratamiento con fármacos inmunosupresores, ya que son los grupos de población que presentan un mayor riesgo de padecer una encefalitis grave.

- Igualmente debe revisarse la vacunación necesaria antes de viajar y tratar de evitar picaduras de mosquitos y/o garrapatas en áreas en las que estos sean transmisores potenciales de virus que causan encefalitis.

“Estrategias poblacionales, como el **calendario de vacunación** para toda la vida -en la que desde el año pasado se incluye la vacunación sistemática frente a **herpes zóster** en adultos de entre 65 y 80 años-, así como las medidas de higiene reaprendidas durante la pandemia, son las mejores herramientas que tenemos, en la actualidad, para prevenir esta enfermedad”.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

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

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda

Más información

Mayores de 55 años: No cometa el error de pagar de más por los audífonos

hearclear

Leer más

Un truco nocturno para disfrutar de un vientre plano después de los 50 (adelgaza mientras duermes)

domir-adelgazar.es

Más información

Jordi Évole se ve obligado emitir un comunicado tras las acusaciones de fraude de Miguel

Lunes, 24 de febrero de 2025, 10:36

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

46 AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

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

Nosotros podemos ayudarte

Qué Estás Buscando?



En los últimos años se ha observado un ligero aumenten casos de encefalitis, aseguran desde la SEN

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Jueves, 20 de febrero de 2025, 06:42

La Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Saima Bashir, asegura que aunque en España el número de casos de encefalitis graves es muy inferior a los que se producían hace varias décadas, en los últimos años, se ha observado un ligero aumento en el número de casos.

Además de un aumento de los casos de encefalitis autoinmunes asociados a factores genéticos, ambientales y a otros factores como la contaminación o enfermedades virales previas y a mejoras en los sistemas de detección, los casos de encefalitis infecciosa también están aumentando por los movimientos antivacunas o por el cambio climático, señalan desde la SEN.

Ante esta situación y con motivo del Día Mundial de la Encefalitis que se celebra el 22 de febrero, la doctora Saima Bashir insiste en la importancia de la vacunación y las medidas de higiene, así como tomar medidas para reducir el riesgo de picaduras de mosquitos y garrapatas, especialmente si se planea viajar a países de alto riesgo. "Son las mejores herramientas para prevenir esta enfermedad", añade.

Asimismo, recuerda que esta patología es una urgencia médica y que su detección precoz es clave para reducir el riesgo de mortalidad y de secuelas neurológicas importantes. "Debido a que la enfermedad puede ocurrir repentinamente y progresar rápidamente, ante la sospecha de encefalitis, se debe buscar atención médica urgente", subraya.

Las personas con encefalitis suelen mostrar síntomas leves parecidos a los de la gripe, como fiebre, fatiga, dolor de cabeza o dolores corporales. Pero en ocasiones, pueden experimentar síntomas más agudos como problemas del habla, de la audición, o de la visión, alucinaciones, cambios de personalidad o comportamiento, pérdida de conciencia, problemas motores, convulsiones o incluso coma.

En bebés es especialmente importante estar atento a síntomas como fiebre, letargo, disminución del apetito, vómitos, rigidez corporal, irritabilidad o llanto inexplicable e inusual así como presentar hinchazón en la fontanela.



Lo Más Leído

- 1 Los pediatras advierten del aumento de las urgencias psiquiátricas de menores por el empeoramiento de su salud mental
- 2 Instituto de Chile: Ministerio de Medio Ambiente cuestiona de manera contundente el Proyecto INNA de AES Andes
- 3 Impacto gasto común
- 4 Conflicto Rusia - Ucrania: algunas consecuencias parciales
- 5 Nuevo gerente general de Compañías CIC asume el 3 de marzo
- 6 Venta de propiedades usadas muestran señales de recuperación: avisos duran menos días publicados y hay mayor interés de compradores
- 7 Sartor AGF comunica término de contrato de auditoria con Closer Agile
- 8 La Inteligencia Artificial desvela el lenguaje emocional de los animales
- 9 Corfo asegura que traspasos a Hacienda se realizaron "de manera gradual y estratégica"
- 10 Banco Consorcio efectuó colocaciones de bonos en el mercado local

europa **press**



La presidenta de la SECPAL subraya la importancia de que los médicos residentes aprendan cuidados paliativos

[Pediatria](#)

[Sexología](#)

[Médic@s para la Historia](#)

[Emergencias SUMMA-112](#)

[Enfermer@](#)



Día Mundial de la Encefalitis: una enfermedad que deja secuelas

La encefalitis es una enfermedad cerebral que afecta a 1.200 personas al año, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Con motivo de su Día Mundial, hacemos un repaso por sus principales secuelas y tipologías.



EFE/STEFAN ZAKLIN

📅 21 de febrero, 2025 👤 MÓNICA FÚSTER 🗣️ Fuente: [SEN - Neurología](#) | [SENEP](#)

El 22 de febrero se conmemora el Día Mundial de la Encefalitis, una enfermedad cerebral que afecta a **1.200 personas al año**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Aunque la enfermedad puede darse en cualquier edad, la **incidencia es mayor en la población infantil y adolescente**. Según la SEN, 10 de cada 100.000 niños la padecerán este año.

Una enfermedad que deja secuelas neurológicas

Se denomina encefalitis a la **inflamación del tejido cerebral**, que también **puede afectar** a estructuras próximas, como las meninges (meningoencefalitis) o la médula espinal (mielitis o encefalomielitis).

Dependiendo de la causa que haya originado la inflamación, la encefalitis se clasifica en cuatro tipos: infecciosa, postinfecciosa, autoinmune o tóxica.

La Sociedad Española de Neurología estima que en España se producen entre dos y cuatro casos por cada 100.000 habitantes al año de esta enfermedad que no solo conlleva un elevado riesgo de mortalidad, sino que también puede desarrollar secuelas neurológicas importantes.

Además, la encefalitis puede dejar secuelas **en más del 20 % de las personas que sobreviven** como: problemas de memoria (18 %), dificultades de aprendizaje o de desarrollo (35 %), cambios en la personalidad (18 %), problemas motores o problemas de audición, habla o de visión (17 %), entre otros.

Doctora Saima Bashir, Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. /Imagen cedida por la SEN

Síntomas

Las personas con encefalitis suelen mostrar estos **síntomas leves**.

- Fiebre
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolores corporales

Mientras que en los **casos graves** pueden experimentar síntomas más agudos como:

- Problemas del habla
- Problemas de audición
- Problemas de la visión
- Alucinaciones
- Cambios de personalidad o comportamiento
- Pérdida de conciencia
- Problemas motores
- Convulsiones
- Coma

En el caso de los [bebés](#) es importante prestar atención a síntomas como fiebre, letargo, disminución del apetito, vómitos, rigidez corporal, irritabilidad o llanto inusual así como presentar hinchazón en la fontanela (punto blando de la parte superior de la cabeza).

Incidencia

La tasa de **mortalidad** de la encefalitis en España ronda entre el **5 % y el 20 % de los casos**, e incluso algunos tipos de encefalitis tienen una mortalidad superior al 70 % si no se abordan a tiempo.

En todo el mundo, se calcula que los años de vida perdidos por muerte prematura y los años vividos con **discapacidad** (AVAD) que genera la encefalitis suponen una gran pérdida debido a la **alta carga de secuelas neurológicas posteriores**.

La encefalitis infecciosa

La **encefalitis infecciosa**, causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, es la tipología más común a nivel mundial, según la [SEN](#).

Se han identificado más de 100 diferentes organismos causantes de la encefalitis infecciosa, pero los virus siguen siendo la causa más frecuente, entre los que destacan varios virus que pueden causar encefalitis muy graves en personas no vacunadas. Entre estos se encuentran:

- Virus de la familia herpes (herpes simple, virus de la varicela-zoster)
- Enterovirus
- Virus transmitidos por animales (como mosquitos o garrapatas)
- Virus del sarampión
- Paperas
- Polio
- Rubeola

Vacunación. EFE/ Bienvenido Velasco

“En España y gracias a la vacunación y a la higiene, el número de casos de encefalitis graves es muy inferior a los que se producían hace varias décadas. Pero desde hace unos años, se ha observado un ligero aumento en el diagnóstico de los casos de encefalitis”, destaca la Dra. Saima Bashir, Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Otros factores que pueden provocar encefalitis son de carácter genético o ambiental (contaminación). A pesar de que los sistemas de detección están mejorando, los movimientos antivacunas han provocado un aumento en los casos, señala la SEN.

Encefalitis autoinmune

La encefalitis, que mañana conmemora su Día Mundial, cuenta con otra tipología que consiste en una inflamación del cerebro que se produce porque las **defensas del cuerpo “se equivocan” y atacan a las proteínas neuronales.**

“La prevalencia es desconocida porque es una entidad que se ha definido recientemente y con continuos avances y descubrimientos de nuevos anticuerpos; pero su incidencia podría situarla entre las enfermedades muy raras, con un caso por cada 100.000 habitantes”, aclara la doctora Thaís Armangué, neuropediatra y coordinadora del Grupo de Trabajo de Neuroinmunología y Neuroinfecciones de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica ([SENEP](#)).

Los síntomas más frecuentes de este tipo de encefalitis son de carácter psiquiátrico además de crisis epilépticas o trastornos del movimiento.

La especialista en neuroinmunología destaca que un **diagnóstico preciso** en estas enfermedades es muy importante ya que es necesario fortalecer las defensas para combatir al virus o la bacteria y así **evitar la infección previa**.

Etiquetas

[CEREBRO](#)

[NEUROLOGÍA](#)

[SECUELAS](#)

[VACUNAS](#)

Artículos relacionados

[Encefalitis y cambio climático ¿Cuál es la relación?](#)



La encefalitis es una enfermedad poco frecuente, pero de extrema gravedad

DÍA MUNDIAL DE LA ENCEFALITIS

Encefalitis: qué es, qué la causa y cómo se identifica la inflamación del cerebro

Es una enfermedad poco frecuente, pero de extrema gravedad

El suspiro fisiológico, la técnica para calmar la ansiedad que recomienda el cardiólogo Aurelio Rojas



El Debate

22/02/2025

La **encefalitis** es una enfermedad poco frecuente, pero de extrema gravedad. Se trata de una inflamación del parénquima cerebral que se manifiesta con síntomas neurológicos como alteración de la conciencia, comportamiento, déficits motores o sensoriales, trastornos del habla y convulsiones, además de signos infecciosos como la fiebre. Su diagnóstico temprano es básico para mejorar la supervivencia y minimizar secuelas.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología en 2024, cada año se detectan en España aproximadamente 600 nuevos casos de encefalitis, con secuelas en más del 20 % de los supervivientes y

tasas de mortalidad significativas. **Rebeca Fernández**, del Hospital Universitario la Luz de Madrid explica: «La encefalitis sigue siendo una patología infradiagnosticada debido a la dificultad en su identificación. La detección rápida y el tratamiento precoz son clave para la evolución del paciente», afirma la neuróloga con amplia experiencia en trastornos neurológicos complejos.

La causa de la encefalitis permanece desconocida en la mitad de los casos. Las **encefalitis infecciosas** son las más frecuentes, pero la investigación destaca el papel de las autoinmunes, asociadas a procesos oncológicos en mama, pulmón o colon, también a procesos de enfermedad sistémica como la vasculitis. «Es fundamental seguir investigando y mejorar el acceso a pruebas diagnósticas para detectar estas formas autoinmunes, ya que un tratamiento específico puede marcar la diferencia en la recuperación del paciente», señala la neuróloga.

En casos graves, puede provocar **estado epiléptico**, edema cerebral, insuficiencia respiratoria e incluso el fallecimiento. «Los pacientes que sobreviven pueden quedar con secuelas severas que afectan su calidad de vida y requieren rehabilitación integral con terapeutas ocupacionales, logopedas, neuropsicólogos y fisioterapeutas», explica la doctora que añade: «El **apoyo familiar** es esencial en este proceso, ya que muchas veces los pacientes enfrentan dificultades cognitivas y motoras que limitan su autonomía», añade.

Un médico de Harvard revela lo que dicen tus uñas sobre los años que te quedan de vida

Paloma Santamaría



«La encefalitis es una emergencia médica que requiere un abordaje inmediato. La **identificación temprana** de la causa subyacente es muy importante para mejorar el pronóstico del paciente. Por ello, ante la mínima sospecha, una historia clínica detallada, la realización de pruebas complementarias necesarias y el tratamiento precoz son fundamentales: medidas de cuidados constantes, antivíricos,

antibióticos, terapia de inmunoglobulinas o incluso terapias de limpieza en sangre del paciente, como puede ser la plasmaféresis, pueden marcar la diferencia en la evolución clínica», concluye la Dra. Rebeca Fernández.

© 2021 eldebate.com





PUBLICIDAD

SALUD

DÍA MUNDIAL DE LA ENCEFALITIS

"Más del 20% de las personas que sobreviven a una encefalitis van a presentar secuelas"

El especialista del Hula Alejandro Cabrera comparte el cálculo de la Sociedad Española de Neurología: cada año se diagnostican en España unos 1.200 casos de encefalitis. A esta grave patología, consistente en la inflamación del tejido cerebral, se le dedica la jornada del 22 de febrero.



El neurólogo Alejandro Cabrera está especializado en epilepsia. VICTORIA RODRÍGUEZ



MARTA MENÁN

22/FEB/25 - 13:03

ACTUALIZADO: 22/FEB/25 - 13:06



¿Qué es la encefalitis?

Como todas las -itis en [medicina](#), la encefalitis significa **inflamación**, en este caso del **encéfalo**, que es la parte del sistema nervioso compuesta por cerebro, cerebelo y tronco encefálico. En el resto de -itis o inflamaciones del cuerpo humano, cuando algo se inflama duele y deja de funcionar adecuadamente; por ejemplo, a una persona con artritis le duelen las articulaciones y probablemente las mueva peor. En este caso es levemente diferente, puesto que el **encéfalo** no tiene receptores para dolor, por lo que, por suerte o por desgracia, no duele (salvo que se acompañe de meningitis), sino que pasa a funcionar mal. Muchas encefalitis son, de hecho, **meningoencefalitis**, y sí que provocan dolor de cabeza.

¿Cuáles son las causas que la pueden provocar?

La mayoría de las encefalitis son de **causa infecciosa o autoinmune**. Actualmente se está viendo, tanto a nivel mundial como nacional, un cambio en la proporción de estas dos causas mayoritarias, probablemente debido a nuestro mayor entendimiento de las encefalitis autoinmunes y a una mejor medicina de prevención. En Lugo tenemos aproximadamente la mitad de pacientes con encefalitis autoinmunes y la mitad con encefalitis infecciosas.

PUBLICIDAD



ecino de Foz tras inhalar humo en un incid Ver más



0:17 / 0:21

HIGIENE DIARIA

HIDRATA LA MUCOSA

Stérimar™Soluciones de agua de mar
de origen 100% naturalADULTOS Y NIÑOS
MAYORES DE 3 AÑOS

DE 8 A 3 AÑOS

REIG  JOFRECumple la normativa sobre
productos sanitarios CPSP22071CAT

22 de febrero: Día Mundial de la Encefalitis

🕒 Read Time: 5 mins 📅 Publicado: 20 Febrero 2025



Este sábado, 22 de febrero, se conmemora el Día Mundial de la Encefalitis. Se denomina encefalitis a la inflamación del tejido cerebral, que también puede afectar a estructuras próximas, como las meninges (meningoencefalitis) o la médula espinal (mielitis o encefalomielitis). Dependiendo de la causa que haya originado la inflamación, la encefalitis se clasifica en cuatro tipos: infecciosa, postinfecciosa, autoinmune o tóxica. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que en España se producen alrededor de 1.200 casos al año (2-4 casos/100.000 habitantes/año) de esta enfermedad que no solo conlleva un elevado riesgo de mortalidad, sino que puede conllevar también secuelas neurológicas importantes.

La tasa de mortalidad de la encefalitis en España ronda entre el 5% y el 20% de los casos, e incluso algunos tipos de encefalitis tienen una mortalidad superior al 70% en caso de que no sean abordadas a tiempo. Pero además, la encefalitis puede dejar secuelas en más del 20% de las personas que sobreviven como: problemas de memoria (18%), dificultades de aprendizaje o de desarrollo (35%), cambios en la personalidad (18%), problemas motores o problemas de audición, habla o de visión (17%), entre otros. En todo el mundo, se calcula que los años de vida perdidos por muerte prematura y los años vividos con discapacidad (AVAD) que genera la encefalitis suponen cerca de 5 millones de años, debido a la alta carga de secuelas neurológicas posteriores.

La encefalitis infecciosa, causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, es la tipología más común a nivel mundial. Se han identificado más de 100 diferentes organismos causantes de la encefalitis infecciosa, pero los virus siguen siendo la causa más frecuente, entre los que destacan los virus de la familia herpes (herpes simple, virus de la varicela-zoster), los enterovirus y los virus transmitidos por animales (como mosquitos o garrapatas). Los virus del sarampión, paperas, polio o rubeola también pueden causar encefalitis muy graves en las personas no vacunadas.

“En España y gracias a la vacunación y a la higiene, el número de casos de encefalitis graves es muy inferior a los que se producían hace varias décadas. Pero desde hace unos años, se ha observado un ligero aumento en el diagnóstico de los casos de encefalitis”, destaca la Dra. Saima Bashir, Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. Además de un aumento de los casos de encefalitis autoinmunes asociados a factores genéticos, ambientales y a otros factores como la contaminación o enfermedades virales previas y a mejoras en los sistemas de detección, los casos de encefalitis infecciosa también están aumentando por los movimientos a gran escala o por el cambio climático. No en vano el año pasado conocíamos que entre el año 2021 y el año 2022 habían aumentado, solo en

opa, un 14% los casos de encefalitis transmitida por garrapatas, o que la Organización Mundial de la Salud señalaba a la encefalitis como una amenaza creciente en todo el mundo, debido al aumento de densidad de población en comunidades de escasos recursos, a prácticas agrícolas intensivas, al rechazo o falta de acceso a las vacunas, a enfermedades emergentes o reemergentes y al cambio climático.

“Desde la SEN queremos insistir en que la vacunación y las medidas de higiene, así como tomar medidas para reducir el riesgo de picaduras de mosquitos y garrapatas, especialmente si se planea viajar a países de alto riesgo, son las mejores herramientas para prevenir esta enfermedad”, comenta la Dra. Saima Bashir. “Así como recordar que la encefalitis es una urgencia médica y que su detección precoz es clave para reducir el riesgo de mortalidad y de secuelas neurológicas importantes. Debido a que la enfermedad puede ocurrir repentinamente y progresar rápidamente, ante la sospecha de encefalitis, se debe buscar atención médica urgente.”

Aunque la enfermedad puede darse en cualquier edad, la incidencia es mayor en la población infantil y adolescente -10 de cada 100.000 niños la padecerán este año- así como en adultos mayores y personas con un sistema inmune debilitado, como por ejemplo personas que viven con el VIH o toman medicamentos inmunosupresores.

Las personas con encefalitis suelen mostrar síntomas leves parecidos a los de la gripe, como fiebre, fatiga, dolor de cabeza o dolores corporales. Pero en otros casos pueden experimentar síntomas más agudos como problemas del habla, de la audición, o de la visión, alucinaciones, cambios de personalidad o comportamiento, pérdida de conciencia, problemas motores, convulsiones o incluso coma. En bebés es especialmente importante estar atento a síntomas como fiebre, letargo, disminución del apetito, vómitos, rigidez corporal, irritabilidad o llanto inexplicable e inusual así como presentar hinchazón en la fontanela (punto blando de la parte superior de la cabeza).

Compartir Guardar Whatsapp



Seguro que te interesa continuar leyendo



“Dermofarmacia y paciente...

Feb 05, 2025

Coincidiendo con la celebración del Día Mundial contra el Cáncer, la Vocalía Nacional de...

[Leer noticia completa](#)



Médicos del proyecto...

Nov 14, 2024

El jefe del Servicio de Geriátría del Hospital Universitario de Getafe (Madrid) y...

[Leer noticia completa](#)



Las farmacias de Álava...

Nov 13, 2024

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Álava se une a ADA (Asociación de Diabetes de...

[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...



Las farmacias, alidadas contra...

May 10, 2024

En el Día Mundial del Lupus, que se celebra hoy, 10 de mayo, las farmacias de todo el...



POR MÁS AGUA QUE DESALEN, EL MAR NUNCA SE ACABA

P V

OTROS ARTÍCULOS

Los casos de encefalitis grave aumentan ligeramente en los últimos años

21 de febrero de 2025 ·  F. I. · 1 minuto de lectura



Encefalitis. | InfoSalud



La Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Saima Bashir, asegura que aunque en España el número de casos de **encefalitis grave** es muy inferior a los que se producían hace varias décadas, pero en los últimos años, se ha observado un ligero aumento en el número de casos.

Además de un aumento de los casos de encefalitis autoinmunes asociados a factores genéticos, ambientales y a otros factores como la contaminación o enfermedades virales previas y a mejoras en los sistemas de detección, los casos de encefalitis infecciosa también están aumentando por los movimientos antivacunas o por el cambio climático, señalan desde la SEN.

Ante esta situación y con motivo del Día Mundial de la Encefalitis que se celebra el 22 de febrero, la doctora Saima Bashir insiste en la importancia de la vacunación y las medidas de higiene, así como tomar medidas para reducir el riesgo de picaduras de mosquitos y garrapatas, especialmente si se planea viajar a países de alto riesgo. «Son las mejores herramientas para prevenir esta enfermedad», añade.

Asimismo, recuerda que esta patología es una urgencia médica y que su detección precoz es clave para reducir el riesgo de mortalidad y de secuelas neurológicas importantes. «Debido a que la enfermedad puede ocurrir repentinamente y progresar rápidamente, ante la sospecha de encefalitis, se debe buscar atención médica urgente», subraya.

Las personas con encefalitis suelen mostrar síntomas leves parecidos a los de la gripe, como fiebre, fatiga, dolor de cabeza o dolores corporales. Pero en ocasiones, pueden experimentar síntomas más agudos como problemas del habla, de la audición, o de la visión, alucinaciones, cambios de personalidad o comportamiento, pérdida de conciencia, problemas motores, convulsiones o incluso coma.



¿Qué es la encefalitis? Causas, síntomas y tratamiento.

Madrid, 21 de febrero de 2025.- Este sábado, 22 de febrero, se conmemora el Día Mundial de la Encefalitis, una enfermedad de la que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) (<https://www.sen.es/>), cada año se diagnostican unos 600 nuevos casos en España y que produce inflamación en las estructuras que conforman el encéfalo (cerebro, cerebelo y tronco del encéfalo) pudiendo afectar a tejidos circundantes como las meninges (meningoencefalitis).

¿Cuáles son sus causas?

Como detalla la **Dra. Juana Alarcón** (Servicio de Neurología ([../servicio.php?id=136](https://www.hospitalsanrafael.es/servicio.php?id=136)) Hospital Universitario San Rafael) en su artículo, [¿Qué es la encefalitis? Causas, síntomas y tratamiento](https://www.hospitalsanrafael.es/img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf) ([../img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf](https://www.hospitalsanrafael.es/img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf)), "la encefalitis puede presentarse en pacientes normales o inmunocomprometidos (tumores, inmunodepresión) y los virus son los principales causantes de las encefalitis infecciosas, existiendo múltiples virus que pueden causar encefalitis".

En nuestro medio, la **causa infecciosa** más frecuente y tratable es la encefalitis por virus herpes. "Las infecciones bacterianas del sistema nervioso suelen producir meningitis, pero a veces afectan al encéfalo y no sólo a las meninges, y en ese caso hablamos de meningoencefalitis", explica la Dra. Alarcón ([../profesional.php?ID=256](https://www.hospitalsanrafael.es/profesional.php?ID=256)).

Hongos y parásitos también pueden producir encefalitis, "pero suelen ser más raros y aparecer en pacientes inmunocomprometidos", puntualiza esta neuróloga.

En cuanto a las **causas no infecciosas** o autoinmunes, en las que el sistema inmune ataca al sistema nervioso, "las más frecuentes son las postinfecciosas, sobre todo en niños", añade Alarcón.

En [este artículo](https://www.hospitalsanrafael.es/img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf) ([../img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf](https://www.hospitalsanrafael.es/img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf)) la Dra. Alarcón también nos ofrece información sobre los síntomas y el tratamiento de esta enfermedad.

[LEER ARTÍCULO COMPLETO](https://www.hospitalsanrafael.es/img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf) ([../img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf](https://www.hospitalsanrafael.es/img/enlaces/C2BFQuC3%A9%20es%20la%20encefalitis%20Causas,%20s%C3%ADntomas%20y%20tratamiento.pdf))

MEDICO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

En el marco del Día Mundial de la Encefalitis, la SEN insiste en que la vacunación y las medidas de higiene son herramientas útiles para prevenir esta enfermedad neurológica. Igualmente, destacan que la detección precoz es esencial para reducir el riesgo de mortalidad y las secuelas importantes.



21/02/2025

El 22 de febrero se conmemora el Día Mundial de la Encefalitis. Se denomina encefalitis a la inflamación del tejido cerebral, que también puede afectar a estructuras próximas, como las meninges (meningoencefalitis) o la médula espinal (mielitis o encefalomielitis). Dependiendo de la causa que haya originado la inflamación, la encefalitis se clasifica en cuatro tipos: infecciosa, postinfecciosa, autoinmune o tóxica. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que en España se producen alrededor de **1.200 casos al año** (24 casos/100.000 habitantes/año) de esta enfermedad que no solo conlleva un elevado riesgo de mortalidad, sino que puede conllevar también secuelas neurológicas importantes.

La tasa de mortalidad de la encefalitis en España ronda entre el 5% y el 20% de los casos, e incluso algunos tipos de encefalitis tienen una mortalidad superior al 70% en caso de que no sean abordadas a tiempo. Pero además, la encefalitis puede dejar secuelas en más del 20% de las personas que sobreviven como: problemas de memoria (18%), dificultades de aprendizaje o de desarrollo (35%), cambios en la personalidad (18%), problemas motores o problemas de audición, habla o de visión (17%), entre otros. En todo el mundo, se calcula que los años de vida perdidos por muerte prematura y los años vividos con discapacidad (AVAD) que genera la encefalitis suponen cerca de 5 millones de años, debido a la alta carga de secuelas neurológicas posteriores.

La encefalitis infecciosa, causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, es la tipología más común a nivel mundial. Se han identificado más de 100 diferentes organismos causantes de la encefalitis infecciosa, pero los virus siguen siendo la causa más frecuente, entre los que destacan los virus de la familia herpes (herpes simple, virus de la varicela-zoster), los enterovirus y los virus transmitidos por animales (como mosquitos o garrapatas). Los virus del sarampión, paperas, pollo o rubéola también pueden causar encefalitis muy graves en las personas no vacunadas.

En España y gracias a la vacunación y a la higiene, el número de casos de encefalitis graves es muy inferior a los que se producían hace varias décadas. Pero desde hace unos años, se ha observado un ligero aumento en el diagnóstico de los casos de encefalitis”, destaca la Dra. Saima Bashir, Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Clínica e Intensiva de la Sociedad Española de Neurología. Además de un aumento de los casos de encefalitis autoinmunes asociados a factores genéticos, ambientales y a otros factores como la contaminación o enfermedades virales previas y a mejoras en los sistemas de detección, los casos de encefalitis infecciosa también están aumentando por los movimientos antivacunas o por el cambio climático. No en vano el año pasado conocíamos que entre el año 2021 y el año 2022 habían aumentado, solo en Europa, un 14% los casos de encefalitis transmitida por garrapatas, o que la Organización Mundial de la Salud señalaba a la encefalitis como una amenaza creciente en todo el mundo, debido al aumento de densidad de población en comunidades de escasos recursos, a prácticas agrícolas intensivas, al rechazo o falta de acceso a las vacunas, a enfermedades emergentes o reemergentes y al cambio climático.

"Desde la SEN queremos insistir en que la vacunación y las medidas de higiene, así como tomar medidas para reducir el riesgo de picaduras de mosquitos y garrapatas, especialmente si se planea viajar a países de alto riesgo, son las mejores herramientas para prevenir esta enfermedad", comenta la Dra. Saima Bashir. "Así como recordar que la encefalitis es una urgencia médica y que su detección precoz es clave para reducir el riesgo de mortalidad y de secuelas neurológicas importantes. Debido a que la enfermedad puede ocurrir repentinamente y progresar rápidamente, ante la sospecha de encefalitis, se debe buscar atención médica urgente."

Aunque la enfermedad puede darse en cualquier edad, **la incidencia es mayor en la población infantil y adolescente** -10 de cada 100.000 niños la padecerán este año- así como en **adultos mayores y personas con un sistema inmune debilitado**, como por ejemplo personas que viven con el VIH o toman medicamentos inmunosupresores.

Las personas con encefalitis suelen mostrar síntomas leves parecidos a los de la gripe, como fiebre, fatiga, dolor de cabeza o dolores corporales. Pero en otros casos pueden experimentar síntomas más agudos como problemas del habla, de la audición, o de la visión, alucinaciones, cambios de personalidad o comportamiento, pérdida de conciencia, problemas motoros, convulsiones o incluso coma. En bebés es especialmente importante estar atento a síntomas como fiebre, letargo, disminución del apetito, vómitos, rigidez corporal, irritabilidad o llanto inexplicable e inusual así como presentar hinchazón en la fontanela (punto blando de la parte superior de la cabeza).

#sen #encefalitis #día mundial #prevención #detección precoz



INICIO » CELEBRACIONES »

22 de febrero: Día Mundial de la Encefalitis

22 febrero 2025 | 👁 101 | 💬 0 | Fuente: [Infomed Holguín](#)



Día Mundial de la Encefalitis

Una jornada que busca educar a las personas sobre qué es esta enfermedad, qué la causa, cómo prevenirla y por supuesto la forma más adecuada de tratarla.

Aunque las jornadas asociadas a la encefalitis se realizan cada año, aún hay muchísimas personas que desconocen esta enfermedad y cuando alguien en la familia la contrae no saben cómo proceder y se sienten abrumados por la situación.

¿Por qué se celebra el Día Mundial de la Encefalitis?

En realidad, a pesar de que la encefalitis es una enfermedad poco frecuente, *solamente en España se diagnostican cada año aproximadamente 600 casos*, sin

embargo la *Sociedad Española de Neurología (SEN)*, estima que puede haber muchos más que no son diagnosticados o se le relaciona con otro tipo de enfermedad.

¿Qué es la encefalitis?

La encefalitis es una inflamación del cerebro que se produce por un virus y que puede afectar las estructuras más próximas al mismo, como son las meninges o la médula espinal.

Por lo general, esta inflamación cerebral hace que el paciente evidencie los siguientes síntomas:

- Fiebre.
- Convulsiones (No se da en todos los casos).
- Dolor de cabeza.
- Apatía.

¿Qué clase de virus puede generar la encefalitis?

No existe un solo tipo de virus que pueda generar la encefalitis, sino que hay varios de ellos que pueden desencadenar este cuadro.

La forma de contagio, también es muy variada, porque se puede transmitir por vía fecal- oral, por vía respiratoria y hasta por vía sexual.

Algunos de los virus más comunes que pueden producir encefalitis son:

- El *virus del herpes* que se trasmite de forma sexual y causa ampollas genitales.
- *Arbovirus*, el cual es transmitido por mosquitos, como el virus del Nilo Occidental o encefalitis japonesa.
- *Virus de la rabia*, también puede ocasionar en el caso más grave encefalitis.
- El *virus de la polio*, también puede producir encefalitis sobre todo a los niños.
- En casos graves de *hepatitis A*, puede desencadenarse la inflamación del cerebro.
- Por último, aunque es poco frecuente, el *VIH* también puede causar encefalitis.

¿Cómo prevenir la encefalitis?

Aunque en la mayoría de los casos la encefalitis es una enfermedad que se puede curar sola, sin casi ningún tipo de tratamiento, es importante saber cómo prevenirla, porque en casos muy graves puede dejar secuelas como, pérdida de memoria, cambios mentales, alteraciones del comportamiento e incluso déficit en el movimiento.

La mejor forma de evitar esta enfermedad es realizando cambios sencillos en nuestros hábitos de salud, tales como:

- *Bañarnos* todos los días y lavarnos las manos.

- Usar *preservativos* durante las relaciones sexuales ocasionales.
- Ponerse las *vacunas* adecuadas para nuestra edad o cuando exista algún tipo de riesgo.
- *Protegernos* contra las picaduras de mosquito.

Sí quieres celebrar este día, *te invitamos a que te informes e informes a otros* sobre todo lo relacionado con esta enfermedad haciendo uso de las redes sociales y el hashtag

[Celebraciones y días mundiales](#) ▶[Encefalitis](#) ▶


Deja un comentario

Nombre:

Correo (no será publicado):

Comentario:

Este sitio se reserva el derecho de la publicación de los comentarios. No se harán visibles aquellos que sean denigrantes, ofensivos, difamatorios, que estén fuera de contexto o atenten contra la dignidad de una persona o grupo social. Recomendamos brevedad en sus planteamientos.

 Enviar comentario

Captcha *



Escriba el texto mostrado arriba:



Aylen M. Guerra Cruz

Lic. Ciencias de la Información



Artículos Recientes

[Realizan en Hospital Lucía examen de promoción en especialidad de Geriátría y Gerontología](#)

Publicado hace 8 mins

[22 de febrero: Día Mundial de la Encefalitis](#)

Publicado hace 2 días

[21 de febrero: Día Internacional de la Lengua Materna](#)

Publicado hace 3 días

[INICIO](#) [CONTACTO](#) [NOSOTROS](#)[INICIO](#) [NACIONALES](#) [JUSTICIA](#) [SALUD](#) [DEPORTES](#) [TURISMO & MEDIOAMBIENTE](#)[Inicio](#) > [Salud](#) > [Día Mundial de la Encefalitis: una enfermedad que deja secuelas](#)[SALUD](#)

Día Mundial de la Encefalitis: una enfermedad que deja secuelas

Escrito por: Informador RD | 24 febrero, 2025



La encefalitis es una enfermedad cerebral que afecta a 1.200 personas al año, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Con motivo de su Día Mundial, hacemos un repaso por sus principales secuelas y tipología.

El 22 de febrero se conmemora el Día Mundial de la Encefalitis, una enfermedad cerebral que afecta a **1.200 personas al año**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Aunque la enfermedad puede darse en cualquier edad, la **incidencia es mayor en la población infantil y adolescente**. Según la SEN, 10 de cada 100.000 niños la padecerán este año.

Una enfermedad que deja secuelas neurológicas

Se denomina encefalitis a la **inflamación del tejido cerebral**, que también **puede afectar** a estructuras próximas como las meninges (meningoencefalitis) o la médula espinal (mielitis o encefalomielitis).

Dependiendo de la causa que haya originado la inflamación, la encefalitis se clasifica en cuatro tipos: infecciosa, postinfecciosa, autoinmune o tóxica.

La Sociedad Española de Neurología estima que en España se producen entre dos y cuatro casos por cada 100.000 habitantes al año de esta enfermedad que no solo conlleva un elevado riesgo de mortalidad, sino que también puede desarrollar secuelas neurológicas importantes.

Además, la encefalitis puede dejar secuelas **en más del 20 % de las personas que sobreviven** como: problemas de memoria (18 %), dificultades de aprendizaje o de desarrollo (35 %), cambios en la personalidad (18 %), problemas motores o problemas de audición, habla o de visión (17 %), entre otros.



Síntomas

Las personas con encefalitis suelen mostrar estos **síntomas leves**.

- Fiebre
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolores corporales

Mientras que en los **casos graves** pueden experimentar síntomas más agudos como:

- Problemas del habla
- Problemas de audición
- Problemas de la visión
- Alucinaciones
- Cambios de personalidad o comportamiento
- Pérdida de conciencia
- Problemas motores
- Convulsiones
- Coma

En el caso de los **bebés** es importante prestar atención a síntomas como fiebre, letargo, disminución del apetito, vómitos, rigidez corporal, irritabilidad o llanto inusual así como presentar hinchazón en la fontanela (punto de la parte superior de la cabeza).

Incidencia

La tasa de **mortalidad** de la encefalitis en España ronda entre el **5 % y el 20 % de los casos**, e incluso algunas personas con encefalitis tienen una mortalidad superior al 70 % si no se abordan a tiempo.

En todo el mundo, se calcula que los años de vida perdidos por muerte prematura y los años vividos con **discapacidad** (AVAD) que genera la encefalitis suponen una gran pérdida debido a la **alta carga de secuelas neurológicas posteriores**.

La encefalitis infecciosa

La **encefalitis infecciosa**, causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, es la tipología más común a nivel mundial según la **SEN**.



Vacunación. EFE/ Bienvenido Velasco

Se han identificado más de 100 diferentes organismos causantes de la encefalitis infecciosa, pero los virus s siendo la causa más frecuente, entre los que destacan varios virus que pueden causar encefelitis muy grave personas no vacunadas. Entre estos se encuentran:

- Virus de la familia herpes (herpes simple, virus de la varicela-zoster)
- Enterovirus
- Virus transmitidos por animales (como mosquitos o garrapatas)
- Virus del sarampión
- Paperas
- Polio
- Rubeola

“En España y gracias a la vacunación y a la higiene, el número de casos de encefalitis grave muy inferior a los que se producían hace varias décadas. Pero desde hace unos años, se h observado un ligero aumento en el diagnóstico de los casos de encefalitis”, destaca la Dra.

Bashir, Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Otros factores que pueden provocar encefalitis son de carácter genético o ambiental (contaminación). A pesar de que los sistemas de detección están mejorando, los movimientos antivacunas han provocado un aumento en lo que señala la SEN.

Encefalitis autoinmune

La encefalitis, que mañana conmemora su Día Mundial, cuenta con otra tipología que consiste en una inflamación del cerebro que se produce porque las **defensas del cuerpo “se equivocan” y atacan a las proteínas neuronales**.

“La prevalencia es desconocida porque es una entidad que se ha definido recientemente y con continuos avances y descubrimientos de nuevos anticuerpos; pero su incidencia podría situarse entre las enfermedades muy raras, con un caso por cada 100.000 habitantes”, aclara la doctora Thaís Armangué, neuropediatra y coordinadora del Grupo de Trabajo de Neuroinmunología e Neuroinfecciones de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica ([SENEP](#)).

Los síntomas más frecuentes de este tipo de encefalitis son de carácter psiquiátrico además de crisis epilépticas y trastornos del movimiento.

La especialista en neuroinmunología destaca que un **diagnóstico preciso** en estas enfermedades es muy importante ya que es necesario fortalecer las defensas para combatir al virus o la bacteria y así **evitar la infección pre**

EFE

ENCEFALITIS

SALUD



INFORMADOR RD



Post anterior

ZOE SALDAÑA SE LLEVA EL SAG AWARDS Y SE PERfila COMO LA GRAN FAVORITA PARA EL

Si

EL PAPA FRANCISCO PRESENTA IN INSUFICIEN



Guías de Salud

[Clínicas de Fisioterapia](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [Vida equilibrium](#) [Cuidamos tu salud](#)

NEUROLOGÍA

Encefalitis: ¿Qué enfermedades frecuentes pueden provocar la inflamación del cerebro?

El virus del herpes simple, el Epstein-Barr, el VIH y los virus de la varicela, sarampión, paperas, polio y rubéola continúan siendo las causas de encefalitis más frecuentes a nivel mundial.



Vacunación e higiene: claves para la prevención de la encefalitis / **KJPARGETER. FREEPIK**

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

22 FEB 2025 3:59 Actualizada 22 FEB 2025 4:00



Se denomina **encefalitis** a la inflamación del tejido cerebral. Y como consecuencia de esta inflamación más de un 20% de las personas que sobreviven a esta patología lo hacen con importantes secuelas.

PUBLICIDAD

Por eso los neurólogos advierten que la encefalitis es una enfermedad con un alto índice de mortalidad, hasta tal punto que, en España, entre un 5 y un 20% de las personas que padecen encefalitis fallecen. Este sábado, 22 de febrero, se celebra el Día Mundial de la Encefalitis.

Noticias relacionadas

Descubren una nueva esperanza para curar la depresión: la estimulación magnética transcraneal

Colangiocarcinoma: empieza doliendo bajo las costillas y cada día afecta a más personas

Más de la mitad de los mayores de 50 años tendrá un herpes zóster y estas son las graves consecuencias

¿Qué alimentos debo evitar si tengo que controlar la sal que consumo y reducir el sodio en la dieta?

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Como advierte la **doctora Marta Guillán**, Secretaria del [Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#):

- “La encefalitis es una enfermedad muy grave, con un alto índice de mortalidad y que puede causar secuelas neurológicas importantes. Por esa razón, ante la sospecha de que se esté padeciendo una encefalitis, se debe acudir con urgencia a un centro hospitalario”,

PUBLICIDAD

¿A cuántas personas puede afectar y a qué edad suele aparecer?

- “La encefalitis puede aparecer a cualquier edad pero su incidencia es mayor en la población infantil y adolescente: 10 de cada 100.000 niños padecerán encefalitis este año, y aún será mayor la proporción entre menores de 1 año, ya que 20 de cada 100.000 niños la padecerán”, señala la especialista.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Diagnóstico de encefalitis / HOSPITAL UNIVERSITARIO LA LUZ

Síntomas de la encefalitis

En esta enfermedad, como ocurre con otras como el ictus, el tiempo es clave, y por eso es tan importante conocer los síntomas, para poder reaccionar lo antes posible.

Así que ¿cómo podemos detectar que nosotros o alguien a nuestro alrededor está sufriendo una encefalitis?

La doctora Guillán comienza explicando que “la encefalitis es una emergencia médica y que sus manifestaciones clínicas son variadas”.

Pero aun así ay una serie de síntomas que nos pueden alertar, y los más habituales son:

- “La presencia de fiebre
- Dolor de cabeza
- Aparición brusca de somnolencia
- Alteraciones del comportamiento
- Desorientación
- Trastornos del lenguaje
- Crisis convulsivas”.

Cuando la encefalitis se detecta precozmente, la probabilidad de que el paciente evolucione favorablemente es mayor.

Además, gracias al desarrollo e implantación de nuevos métodos de diagnóstico microbiológico multiparamétricos, cada vez son más los casos con agente causal identificado, lo que permite ofrecer el tratamiento precoz más adecuado.

A pesar de ello, los especialistas de la SEN siguen insistiendo en que la encefalitis está infradiagnosticada.

Se estima que, actualmente, en más del 40% de los casos no se llega a obtener la causa precisa que ha originado la enfermedad.



La fiebre y el dolor de cabeza son algunos de los síntomas de la encefalitis.

¿Qué provoca la encefalitis?

La realidad es que la encefalitis se produce por causas muy diversas:

- Puede ser de tipo infecciosa, causada por el ataque de un virus, **bacteria** u **hongo**.
- Causada por un agente tóxico.
- Puede ser origen **autoinmune**
- En ocasiones se asocia a tumores y/o proteínas que atacan el interior o la superficie de las neuronas.

En cualquier caso, identificar la causa es esencial ya que, como destaca la doctora Marta Guillán:

- "El tratamiento es diferente y debe iniciarse en muchas ocasiones antes de tener disponibles todos los resultados de laboratorio".

En los últimos años, gracias a los programas de vacunación, tanto infantil como en adultos, y a la cada vez mayor implantación de **medidas de higiene** y salud pública, el número de encefalitis de causa infecciosa está en marcado y progresivo descenso.

- "Por el contrario, cada vez se identifican y se tratan más casos de encefalitis autoinmune, en la que la predisposición genética y las causas ambientales -como las infecciones víricas previas e incluso la contaminación- son los posibles factores de riesgo para desarrollar este tipo de encefalitis que más se han estudiado", explica la experta en neurología.

¿Cómo se puede prevenir?

A pesar de todo lo visto anteriormente, la doctora Guillán insiste: "en todo caso, e independientemente de que se estén incrementando los casos por otro tipo de causas, continúan siendo la causa más frecuente a nivel mundial las siguientes:

- El virus del herpes simple
- El Epstein-Barr, el **VIH**
- El virus de la varicela
- El del sarampión
- Las paperas
- La **polio**
- La rubéola (en personas no vacunadas) ”.

Por esta razón, desde la SEN se insiste en recordar la importancia de la vacunación, sobre todo en niños, mayores y en personas con afectación del sistema inmunitario o que estén en tratamiento con fármacos inmunosupresores, ya que son los grupos de población que presentan un mayor riesgo de padecer una encefalitis grave.

- Igualmente debe revisarse la vacunación necesaria antes de viajar y tratar de evitar picaduras de mosquitos y/o garrapatas en áreas en las que estos sean transmisores potenciales de virus que causan encefalitis.

“Estrategias poblacionales, como el **calendario de vacunación** para toda la vida -en la que desde el año pasado se incluye la vacunación sistemática frente a **herpes zóster** en adultos de entre 65 y 80 años-, así como las medidas de higiene reaprendidas durante la pandemia, son las mejores herramientas que tenemos, en la actualidad, para prevenir esta enfermedad”.

TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[NEUROLOGÍA](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Entre el 5% y el 20% de las personas con encefalitis en España fallecen debido a la enfermedad



(Servimedia)



SERVIMEDIA

22/02/2025 10:41

MADRID, 22 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre el 5% y el 20% de las personas con encefalitis en España fallecen debido a esta enfermedad que se caracteriza por una inflamación del tejido cerebral, por lo que se aconseja la vacunación y la prevención de picaduras de mosquitos y garrapatas para evitar la patología.

Con motivo de la celebración este sábado del Día Mundial de la Encefalitis, la SEN recordó que la encefalitis es la inflamación del tejido cerebral que también puede afectar a estructuras próximas, como las meninges (meningoencefalitis) o la médula espinal (mielitis o encefalomielitis).



Dependiendo de la causa que haya originado esta inflamación, la encefalitis se clasifica en cuatro tipos: infecciosa, postinfecciosa, autoinmune o tóxica. Los neurólogos estimaron que en España se producen alrededor de 1.200 casos al año (entre dos y cuatro casos por 100.000 habitantes cada año) de esta enfermedad que no solo conlleva un elevado riesgo de mortalidad, sino que puede conllevar también secuelas neurológicas importantes.

La tasa de mortalidad de la encefalitis en España ronda entre el 5% y el 20% de los casos, e incluso algunos tipos de encefalitis tienen una mortalidad superior al 70% en caso de que no sean abordadas a tiempo.

Pero además, la encefalitis puede dejar secuelas en más del 20% de las personas que sobreviven, como problemas de memoria (18%), dificultades de aprendizaje o de desarrollo (35%), cambios en la personalidad (18%), problemas motores o de audición, habla o visión (17%), entre otros.



SECUELAS NEUROLÓGICAS

En todo el mundo, se calcula que los años de vida perdidos por muerte prematura y los años vividos con discapacidad (AVAD) que genera la encefalitis suponen cerca de cinco millones de años, debido a la alta carga de secuelas neurológicas posteriores.

La encefalitis infecciosa, causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, es la tipología más común a nivel mundial. Se identificaron más de 100 diferentes organismos causantes de la encefalitis infecciosa, pero los virus siguen siendo la causa más frecuente, entre los que destacan los virus de la familia herpes (herpes simple, virus de la varicela-zoster), los enterovirus y los virus transmitidos por animales (como mosquitos o garrapatas). Los virus del sarampión, paperas, polio o rubeola también pueden causar encefalitis muy graves en las personas no vacunadas.

De hecho, subrayó la coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN, la doctora Saima Bashir, “en España y gracias a la vacunación y a la higiene, el número de casos de encefalitis graves es muy inferior a los que se producían hace varias décadas. Pero desde hace unos años, se observó un ligero aumento en el diagnóstico de los casos de encefalitis”.

AUMENTO DE CASOS

Además de un aumento de los casos de encefalitis autoinmunes asociados a factores genéticos, ambientales y a otros factores como la contaminación o enfermedades virales previas y a mejoras en los sistemas de detección, los casos de encefalitis infecciosa también están aumentando por los movimientos antivacunas y por el cambio climático.

De hecho, el año pasado se conocía que entre el año 2021 y el año 2022 aumentaron, solo en Europa, un 14% los casos de encefalitis transmitida por garrapatas.

Por todo ello, la doctora Bashir insistió en que “la vacunación y las medidas de higiene, así como tomar medidas para reducir el riesgo de picaduras de mosquitos y garrapatas, especialmente si se viaja a países de alto riesgo, son



las mejores herramientas para prevenir esta enfermedad”.

Además, remarcó la experta, “la encefalitis es una urgencia médica y su detección precoz es clave para reducir el riesgo de mortalidad y de secuelas neurológicas importantes. Debido a que la enfermedad puede ocurrir repentinamente y progresar rápidamente, ante la sospecha de encefalitis, se debe buscar atención médica urgente”.

EDAD Y SÍNTOMAS

Aunque la enfermedad puede darse en cualquier edad, la incidencia es mayor en la población infantil y adolescente -10 de cada 100.000 niños la padecerán este año-, así como en adultos mayores y personas con un sistema inmune debilitado, como por ejemplo personas que viven con el VIH o toman medicamentos inmunosupresores.



Las personas con encefalitis suelen mostrar síntomas leves parecidos a los de la gripe, como fiebre, fatiga, dolor de cabeza o dolores corporales. Pero en otros casos pueden experimentar síntomas más agudos como problemas del habla, de la audición o de la visión, alucinaciones, cambios de personalidad o comportamiento, pérdida de conciencia, problemas motores, convulsiones o incluso coma.

En bebés es especialmente importante estar atento a síntomas como fiebre, letargo, disminución del apetito, vómitos, rigidez corporal, irritabilidad o llanto inexplicable e inusual así como presentar hinchazón en la fontanela (punto blando de la parte superior de la cabeza).

(SERVIMEDIA)22-FEB-2025 10:41 (GMT +1)ABG/clc

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede



[Salud](#) > [Dietas de adelgazamiento en hombres](#)

Vicente Mera, doctor y especialista en medicina interna: "Dormir menos de 6 horas reduce 1 año la esperanza de vida"

El doctor y experto en antiedad Vicente Mera advierte: "Dormir menos de 6 horas durante una década reduce 1 año la esperanza de vida". Descansar y tener un sueño de calidad alarga la vida y, además, ayuda a recuperar los músculos.

POR [ROBERTO CABEZAS](#) PUBLICADO: 24/02/2025

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

Publicidad Xtra-PC



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



MundoDeportivo.com

Seguir

92.3K Seguidores



¿Realmente afecta la falta de sueño? Las consecuencias de tu mal descanso, según expertos

Historia de Catalina Ciampa • 1 día(s) • 3 minutos de lectura

De acuerdo con el [National Institutes of Health \(NIH\)](#) de Estados Unidos, la **privación del sueño** es una afección que se produce cuando una persona no duerme lo suficiente. En este contexto, [Sleep Foundation](#), un portal especializado en la salud del sueño, cuenta cuáles los los **síntomas** de falta de sueño y si es posible **perder la vida** por ello.



Repsol

¿Qué es la inteligencia artificial?

Publicidad

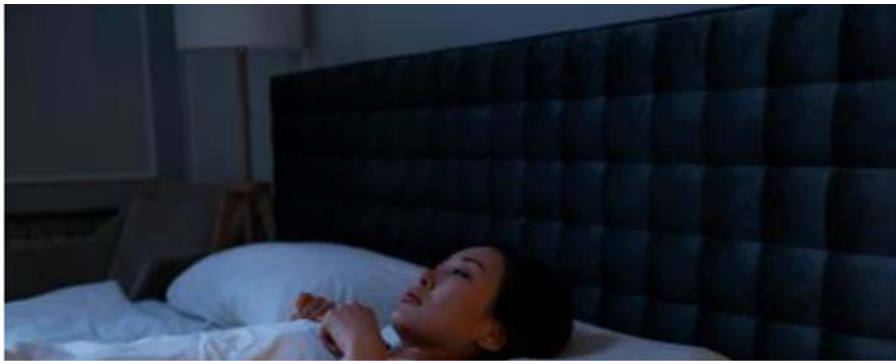
Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el 48% de los adultos en España y el 25% de los niños no disfrutan de un **sueño de calidad**. En un mundo en donde la falta de sueño es cada vez más frecuente, resulta fundamental conocer cómo esta afección puede impactar en la **salud**.

Sleep Foundation destaca que la **privación, falta o insuficiencia** de sueño puede tener graves consecuencias. Comentarios

del sueño se manifiesta cuando una persona no duerme lo suficiente para cubrir las necesidades de su **organismo** o cuando la calidad del **descanso** se ve afectada por interrupciones frecuentes.

También advierten que, en ocasiones, las personas confunden la privación de sueño con el **insomnio**, ya que ambos implican dormir menos de lo recomendado. No obstante, destacan que se trata de **condiciones distintas**.

Por un lado, señalan que la **privación de sueño** ocurre cuando alguien tiene la capacidad física de dormir lo suficiente, pero su rutina, compromisos u otras circunstancias le impiden hacerlo. En cambio, informan que el **insomnio** se da cuando una persona dispone del tiempo necesario para dormir, pero enfrenta dificultades para conciliar el sueño, mantenerse dormida o ambas.



Continuar leyendo

¿Se puede morir por falta de sueño?: 11 síntomas de falta de sueño

De acuerdo con **Sleep Foundation**, la **privación del sueño** pueden generar diversos **síntomas**. Entre ellos mencionan los siguientes:

Contenido patrocinado

Comentarios

Menu

[🏠](#) ▶ [Docencia](#) ▶ [Formación de Enfermedades Neuromusculares](#)

DOCENCIA

DOCENCIA

Formación de
Enfermedades
Neuromusculares

Estudiantes
Universitarios

Rotaciones
externas

Formación de Enfermedades Neuromusculares

[INFORMACIÓN GENERAL](#) [PROFESORADO](#) [ADMISIÓN](#) [PROGRAMA](#)

INFORMACIÓN GENERAL

Del 28 al 30 de mayo – 2025 (Barcelona)



**XIII CURSO DE
ENFERMEDADES
NEUROMUSCULARE
PROFESORA
ISABEL ILLA**

Presencial y Online

CALENDARIO:
Preinscripción
Curso Presencial

10/02/2025 -
10/03/2025

Inicio del cu
presencial:

Privacidad - Términos

Las enfermedades neuromusculares constituyen una variedad de patologías, en su mayoría poco comunes y a menudo graves. La comprensión de estas

Menu

El Curso de Formación en Enfermedades Neuromusculares ofrece un enfoque integral para la capacitación en patología neuromuscular, con el propósito de actualizar y ampliar los conocimientos de neurólogos y residentes de cuarto año en neurología. Los participantes en el curso se beneficiarán de una formación teórica y práctica que abordará aspectos clínicos, técnicas diagnósticas y opciones terapéuticas relacionadas con las principales patologías neuromusculares que podrían encontrarse en la práctica clínica. Al concluir el curso, los asistentes verán mejoradas sus habilidades clínicas,

tanto en el ámbito diagnóstico como en el terapéutico, en relación con estas enfermedades.

Para poder participar del curso, será necesario formalizar la preinscripción mediante un formulario en nuestra web entre el 10 de febrero y el 10 de marzo de 2025. Tras la selección de los alumnos, se les comunicará a los admitidos en un plazo de una semana desde que termine la preinscripción.

Pau

**Formulario
Preinscripc
ión**



Los Neurólogos Alertan Del Uso Excesivo De Redes



Salud

📅 19/02/2025 👤 Noti-RSE

Con motivo del Día Internacional de Internet Seguro, 11 de febrero, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red, especialmente entre niños y jóvenes, la Sociedad Española de Neurología alerta sobre el uso abusivo de las redes sociales en menores.

España es el país avanzando en el que los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, unas herramientas que pueden influir negativamente en la salud de niños y adolescentes.

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que se estima que los españoles de entre 4 y 18 años pasan hasta 4 horas de media al día conectados fuera de las aulas.

Además, casi 7 de cada 10 niños de entre 10 y 12 años reconoce tener una red social, a pesar de que en nuestro país está fijado en los 14 años el límite de edad para poder tener un perfil en las redes sociales.

El doctor David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, explica que 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.

Destaca 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.

“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 partes que sustentan el lenguaje y la alfabetización emergente”, indica el neurólogo.



El doctor David Ezpeleta, vicepresidente de la SEN. Foto cedida.



El doctor Jesús Porta-Etessam, pres
pueden influir negativamente en la salud mental de los usuarios.

Se ha visto sobre todo que afecta 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.

También, según datos de la Fundación ANAR, los problemas de salud mental en niños y adolescentes
españoles han crecido de manera significativa a medida que también lo ha hecho la presión por tener
presencia y notoriedad en las redes sociales.

Los últimos informes de la Fundación 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 doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. Imagen cedida por la SEN.



A finales de 2024 se conocía que la l
término “brain rot”, que se podría traducir como pobredumbre cerebral, para referirse al deterioro del estado mental o intelectual de una persona como resultado del consumo excesivo de informaciones triviales que recibimos a través de las redes sociales.

Oxford la consideró 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 pueden 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.

La legislación

Países como China ya han decidió regular las horas que pasan los adolescentes con el teléfonos y, otros, como Australia han aprobado una ley para prohibir el acceso de los menores de 16 años a las redes sociales.

En España, donde se estima que el 21 % de los adolescentes es adicta a la red y casi un 10 % reconoce que accede a sus redes sociales cada 15 minutos, también se está estudiando incrementar la edad de acceso a redes sociales a los niños menores.

Pero, independientemente de la legislación, el doctor David Ezpeleta explica que por nuestra salud mental y cerebral es importante que todos hagamos una reflexión sobre como usamos la tecnología y que 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”, destaca el experto.

Recomendaciones de la SEN

El presidente Jesús Porta-Etessam recalca que también es importante que los padres reflexionen sobre



mpoc.

“También hay que reflexionar sobre 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”, resalta el doctor.

Ante la relevante presencia de las nuevas tecnologías en nuestro día a día, la [Sociedad Española de Neurología](#) recomienda:

- **Tratar de establecer un límite de tiempo** diario de uso de nuestros móviles y redes sociales.
- **Priorizar los contenidos educativos** y creativos en las fuentes digitales.
- **Tratar de educar en un uso responsable a los niños** y adolescentes fomentando su pensamiento crítico.
- **No olvidar nunca la relevancia que tiene para nuestro cerebro seguir realizando actividades no digitales**, como la lectura, el ejercicio al aire libre o quedar con los amigos y familiares.

[Ver fuente](#)

◀ Fundación Traki |...

Va por Mi Cuenta a...

RELATED POSTS



Personas Entre 24 Y 40 Años Son Más Propensos A Sufrir Un Accidente De Transito

📅 16/11/2017 👤 Noti-RSE



Ejercicio Y Luz Solar Para Dormir Mejor

📅 10/03/2023 👤 Noti-RSE



Pulsera Inteligente Detecta Estado De Salud En Bebés

📅 12/09/2017 👤 Noti-RSE

BUSCAR

Buscar ...

Buscar

RECIENTES

TENDENCIAS

SALUD PAPA VIVIENDA MURCIA REAL MURCIA FC CARTAGENA



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



SALUD

1.200 personas al año sufren encefalitis en España

Es una enfermedad que tiene una tasa de mortalidad de entre el 5 y el 20 por ciento

ANABEL ARAMENDÍA

22 FEB 2025 - 07:45



Enferma en la consulta. EUROPA PRESS.

REGIÓN DEPORTIVA (MEDIODÍA) EN DIRECTO

Escucha el audio a continuación



1.200 personas al año sufren encefalitis en España
01:00



Entre el 5% y el 20% de las personas que padecen encefalitis en España fallecen. **Cada año se producen alrededor de 1.200 casos en España.** En el día Mundial de esta enfermedad nos cuentan los expertos como el vocal de la **Sociedad Española de Neurología**, Javier Camiña, que la encefalitis puede dejar secuelas en más del 20% de las personas que sobreviven la enfermedad. Por eso la vacunación y las medidas de higiene, así como tomar medidas para reducir el riesgo de picaduras de mosquitos y garrapatas son las mejores herramientas para prevenir esta enfermedad.

Dependiendo de la causa que haya originado la inflamación, la encefalitis se clasifica en cuatro tipos: infecciosa, postinfecciosa, autoinmune o tóxica. Esta enfermedad afecta sobre todo a niños, mayores y personas con las defensas bajas. La **encefalitis infecciosa, causada por virus, bacterias, hongos o parásitos**, es la tipología más común a nivel mundial.

Se han identificado más de **100 diferentes organismos causantes de la encefalitis infecciosa**, pero los virus siguen siendo la causa más frecuente, entre los que destacan los virus de la familia herpes y los virus transmitidos por animales. El doctor Camiña recomienda antes de empezar un largo viaje comprobar que la pauta de la vacuna triple vírica está completa.

TEMAS

[SALUD](#)[SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA](#)[VIRUS](#)

LO MÁS VISTO

[MAR MENOR](#)

1. La Comunidad retirará este año 6.500 toneladas de biomasa del Mar Menor

[AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA](#)

2. PP y Vox salvan de la reprobación al vicealcalde que difundió un vídeo racista

[REGIÓN DEPORTIVA \(MEDIODÍA\)](#) [EN DIRECTO](#)

La asociación de Esclerosis Múltiple Palencia impulsa un proyecto que influye positivamente en la calidad de vida de las personas que la padecen y sus familias

Por **Palencia en la Red** - 23/02/2025



Imagen de archivo de EM Palencia

A lo largo del año 2024, Esclerosis Múltiple Palencia ha desarrollado un proyecto para mejorar la autonomía y calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple y sus familiares mediante rehabilitación física, logopedia y neuropsicología

Para todos aquellos lectores que no sepan que es la esclerosis múltiple, es una enfermedad autoinmune y degenerativa del Sistema Nervioso Central. Puede causar una amplia gama de síntomas, incluyendo debilidad muscular, fatiga, problemas de movilidad, falta de equilibrio... etc. Tiende a presentarse de manera más frecuente en personas entre 20 y 40 años de edad, con una incidencia de 70% mayor en mujeres.

Según SEN (Sociedad Española de Neurología), éste último año, se registraron más de 1.900 casos de esclerosis múltiple en España, con una incidencia de 4,2 nuevos casos anuales por cada 100.000 habitantes.

El proyecto “mejorar la autonomía personal y social de las personas con EM y sus familias” se ha desarrollado desde el 01/01/2024 hasta el 31/12/2024. A lo largo del año, los usuarios han acudido por lo menos una vez a la semana a rehabilitación.

Aquellos usuarios con mayores afectaciones a causa de la enfermedad (utilicen sillas de ruedas, dependientes, etc...), necesitan más cuidados por parte de los familiares. Gracias al proyecto, los usuarios han conseguido mayor fuerza, lo que ha facilitado el trabajo de los familiares/cuidadores. Hemos trabajado mano a mano con familiares/cuidadores para crear estrategias que prevengan lesiones derivadas de los cuidados de los usuarios. También hemos facilitado ayuda psicológica para gestionar emocionalmente la situación y afrontar los cambios y el proceso del duelo.

Con este proyecto, presentado a través de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), se consiguió que todos los usuarios de Esclerosis Múltiple Palencia acudan a sus sesiones de rehabilitación en el centro, dotar de mejoras en los recursos rehabilitadores y crear una red de sensibilización para favorecer la divulgación de la asociación.

Muchas veces, nos centramos en las secuelas que produce la enfermedad de esclerosis múltiple a aquellas personas que la padecen, pero tendemos a olvidarnos de los familiares/ cuidadores que también sufren las consecuencias, alterando su modo de vida drástica y progresivamente.

Gracias al proyecto “mejorar la autonomía personal y social de las personas con EM y sus familias” hemos conseguido mejorar la calidad de vida tanto de una persona con esclerosis múltiple (Encarna Arija Guantes) como la de su marido Óscar Ignacio Tejido Pérez) gracias al trabajo del fisioterapeuta Manuel Nogal en la asociación. Tenemos sus testimonios. Encarna ha mejorado la fuerza muscular y ha permitido recuperar cierta independencia. Óscar comenta que como está comprobando que su mujer está ganando fuerza por lo que se reduce la carga de cuidado y les permite disfrutar más tiempo de calidad juntos.

Esclerosis Múltiple Palencia es una Organización no Gubernamental creada en marzo de 1997 con el único fin de promover y defender la mejora de la calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple y sus familias para conseguir su plena inclusión social. Esclerosis Múltiple Palencia forma parte tanto de Facalem como Felem (Federaciones de EM) como de Fedispa o COCEMFE cuya misión es favorecer la vida de las personas con cualquier discapacidad



PRNoticias

MONTESQUIEU HARO a jueves, febrero 20, 2025

COMUNICACIÓN	MARKETING	PRENSA	PERIODISMO	ASUNTOS PÚBLICOS
SALUD Y BIENESTAR	RADIO	TELEVISIÓN ▾	CLUB AGENCIAS	OPINIÓN

Cada año se detectan en España 600 nuevos casos de encefalitis, con altas tasas de secuelas

por **redacción prnoticias** — 20/02/2025 en Entradas



 [Compartir en Facebook](#)

[Compartir en X](#)



PUBLICIDAD

17[•]

EDICIÓN

PREMIOS

PONLE FRENO







La encefalitis significa inflamación del cerebro, el cerebro tiene su propio sistema de defensa como son las meninges y la microglía pero a veces esta defensa falla y se produce infección del mismo.

La encefalitis es una enfermedad poco frecuente, pero de extrema gravedad. Se trata de una inflamación del parénquima cerebral que se manifiesta con síntomas neurológicos como alteración de la conciencia, comportamiento, déficits motores o sensoriales, trastornos del habla y convulsiones, además de signos infecciosos como la fiebre. Su diagnóstico temprano es básico para mejorar la supervivencia y minimizar secuelas.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología en 2024, cada año se detectan en España aproximadamente 600 nuevos casos de encefalitis, con secuelas en más del 20% de los supervivientes y tasas de mortalidad significativas. “La encefalitis sigue siendo una patología infradiagnosticada debido a la dificultad en su identificación. La detección rápida y el tratamiento precoz son clave para la evolución del paciente”, afirma la neuróloga con amplia experiencia en trastornos neurológicos complejos, Rebeca Fernández, del Hospital Universitario la Luz de Madrid.

La causa de la encefalitis permanece desconocida en la mitad de los casos. Las encefalitis infecciosas son las más frecuentes, pero la investigación destaca el papel de las autoinmunes, asociadas a procesos oncológicos en mama, pulmón o colon, también a procesos de enfermedad sistémica como la vasculitis. “Es fundamental seguir investigando y mejorar el acceso a pruebas diagnósticas para detectar estas formas autoinmunes, ya que un tratamiento específico puede marcar la diferencia en la recuperación del paciente”, señala la neuróloga.

En casos graves, puede provocar estado epiléptico, edema cerebral, insuficiencia respiratoria e incluso el fallecimiento. “Los pacientes que sobreviven pueden quedar con secuelas severas que afectan su calidad de vida y requieren rehabilitación integral con terapeutas ocupacionales, logopedas, neuropsicólogos y fisioterapeutas”, explica la doctora. “El apoyo familiar es esencial en este proceso, ya que muchas veces los pacientes enfrentan dificultades cognitivas y motoras que limitan su autonomía”, añade.

“La encefalitis es una emergencia médica que requiere un abordaje inmediato. La identificación temprana de la causa subyacente es muy importante para mejorar el pronóstico del paciente. Por ello, ante la mínima sospecha, una historia clínica detallada, la realización de pruebas complementarias necesarias y el tratamiento precoz son fundamentales: medidas de cuidados constantes, antivíricos, antibióticos, terapia de inmunoglobulinas o incluso

terapias de limpieza en sangre del paciente, como puede ser la plasmaféresis, pueden marcar la diferencia en la evolución clínica”, concluye la Dra. Rebeca Fernández.

Seguiremos Informando...

PUBLICIDAD



NOTICIAS RELACIONADAS

ENTRADAS

Por qué las empresas apuestan, cada vez más, por la energía solar

🕒 20/02/2025

ENTRADAS

Microinjerto capilar en Olympia Quirónsalud con las técnicas FUE y DHI

🕒 19/02/2025

PREMIADOS DE LA XX EDICIÓN DE 'LOS MEJORES DE PR'

PERIODISMO

Conoce la lista oficial de ganadores de ‘Los mejores de PR’

🕒 NOVIEMBRE 2, 2023

COMUNICACIÓN

Iberdrola, mejor comunicación interna

🕒 NOVIEMBRE 2, 2023

RADIO

Juanma Castaño, mejor periodista de radio

🕒 NOVIEMBRE 1, 2023

CONOCE AL RESTO DE PREMIADOS →



«Mantén joven tu cerebro», una guía esencial para la salud neurológica



23 Feb, 2025
por TweetSalud

Imprimir este artículo
Tamaño de fuente - 16 +

La importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida.

El Aula Magna del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz acogió recientemente la esperada presentación del libro **«Mantén joven tu cerebro»**, una obra clave para la promoción de hábitos saludables que contribuyen al cuidado del cerebro y la prevención de enfermedades neurológicas, impulsada por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en colaboración con **Adamed Laboratorios**.

El evento fue presentado por el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, co-editor del libro, jefe del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz y presidente de la SEN; el **Dr. José Miguel Láinez**, co-editor de la obra, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia y ex presidente de la SEN; **Francisco Javier Domingo**, Central Nervous System & Oncology Corporate Affairs Head Adamed Laboratorios; y **Mercedes Navío Acosta**, gerente asistencial de Hospitales y directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid.

Los expertos, de renombre en el ámbito neurológico y sanitario, destacaron la importancia de adoptar un estilo de vida que favorezca la salud cerebral a lo largo de toda la vida, y los asistentes pudieron conocer de primera mano los aspectos más innovadores de esta guía práctica, que ofrece consejos accesibles y respaldados científicamente para preservar la agilidad mental y prevenir enfermedades neurodegenerativas.

Así, el Dr. Láinez recordó que «las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo», unas cifras que, además, han ido aumentando en los últimos años, ya que «se estima que afectan a 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43 por ciento de la población mundial».

«Entre todas ellas, las que son más prevalentes son las responsables de millones de años perdidos con discapacidad: los ictus, las cefaleas y en particular la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia o algunas neuropatías», añadió el especialista, ya que «se calcula que el 15 por ciento de la población mundial, es decir, más 1.000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50 por ciento de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas».

Fuente: **Quirónsalud** /Foto: Salvador Soria 23-02-2024

Comparte:

f Facebook 0 t Twitter 0 g+ Google+ 0 in LinkedIn 0

Boletín



Publicidad



buscar aquí

Buscar

Síguenos

Twitter

Facebook

Noticias

febrero 2025

L M X J V S D

1 2

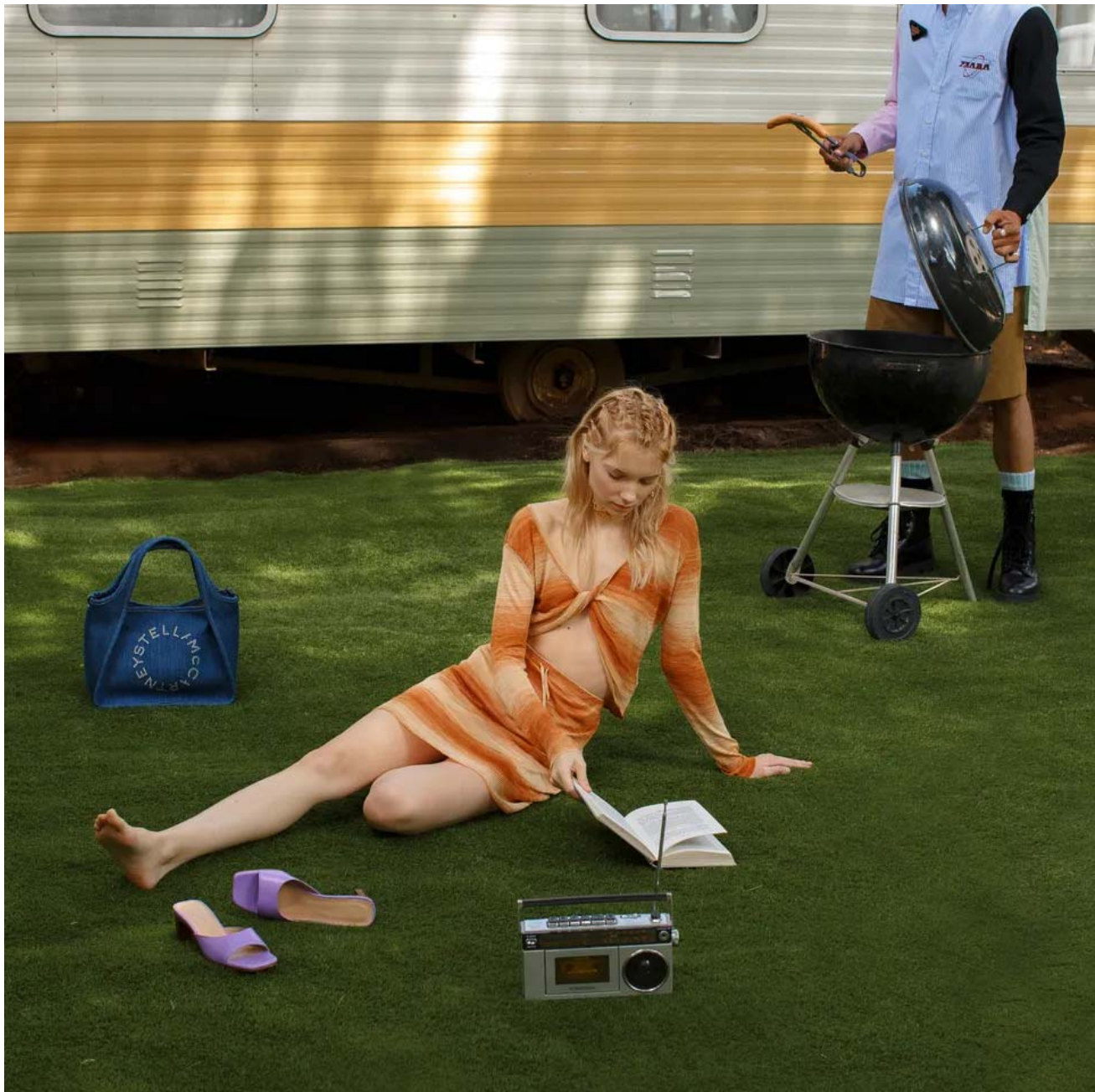
BIENESTAR

Un oda a los planes de fin de semana que cuidan la salud cerebral y la reserva cognitiva

Las largas sobremesas, las conversaciones en persona, los juegos de mesa...
La ciencia avala los beneficios de disfrutar del tiempo libre

POR ANA MORALES

21 de febrero de 2025



Enric Virgili. Estilismo: Isabel Domènech

 GUARDAR

Salud cerebral y reserva cognitiva: la importancia de proteger nuestro tiempo libre

Las **sobremesas eternas** con amigos, las **meriendas** en familia, las tardes de **juegos de mesa** sin prisa, los **clubes de lectura**, las **tardes de cine**... la mayoría de estos planes en los que socializamos, nos reímos, hablamos de lo humano y lo divino,

reconectamos con las personas que queremos como se ha hecho toda la vida (y no solo por *wasap* o mensajes de Instagram) y tenemos activa nuestra mente **son un seguro de vida para nuestro cerebro**. Y no lo decimos solo por el bienestar inmediato que provocan cuando suceden y después –pocas cosas reconfortan más que una tarde de risas y conversaciones sin otro objetivo más que el de disfrutar–. Lo decimos porque la ciencia, y concretamente los neurólogos, han comprobado que precisamente **las relaciones sociales en persona** y todos los encuentros que provoquen actividad en nuestro cerebro son una herramienta para cuidar la **salud cerebral** y la reserva cognitiva.


LEER MÁS


La rutina de domingo de una psicóloga para generar dopamina y sentirse mucho mejor

En nuestra mano está cambiar el síndrome de los domingos por la tarde. He aquí un ejemplo de cosas bonitas que se pueden hacer para ser más felices al terminar la semana
POR ANA MORALES



PUBLICIDAD





La Finíssima línea entre saber disfrutar y no saber.

[Ver Web](#)

Es una de las conclusiones que se desprenden del libro *Mantén joven tu cerebro*, una guía de salud neurológica de la **Sociedad Española de Neurología** en la que han

participado varios expertos de este campo, entre ellos el doctor **Jesús Porta-Etessam**, jefe del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz. En él se pone en valor la **interacción social** como factor clave en la prevención del deterioro cognitivo. Y se confirma que las **relaciones sociales**, las actividades que exigen esfuerzos desde el punto de vista de **atención y concentración** y las **aficiones** ayudan a mantener el cerebro ágil frente al paso del tiempo. También se puntualiza en el libro que el grado de complejidad de la actividad laboral ayuda a esa prevención: si exige concentración y plantea retos es un mecanismo protector del declive cognitivo. Pero en este caso queremos hacer una oda a todos esos planes y costumbres de los que hablábamos al principio que suelen suceder, sobre todo, durante el fin de semana. Y que claramente **deberíamos practicar más de lunes a viernes**: agendar un café con una amiga un lunes cualquiera; organizar un club de lectura un martes... no son solo planes para **generar dopamina**, sino una manera de mantener activo nuestro cerebro para que esté sano más tiempo.

“Las actividades de esparcimiento, desarrolladas **en nuestro tiempo libre**, representan una parte importante de nuestro día a día. Dentro de estas actividades se incluyen aquellas que pueden demandar un mayor grado de implicación desde el punto de vista social, físico o cognitivo. Es importante **priorizarlas frente al sedentarismo** no solo físico, sino también intelectual, ya que se ha demostrado que leer, viajar, aprender cosas nuevas o practicar deporte se asocian con un mayor nivel de reserva cognitiva y, por tanto, con un menor riesgo de padecer demencia”, se dice en un momento del libro.

Qué es la reserva cognitiva (y cuándo hay que cuidarla especialmente)

Aunque solo el nombre ya nos da pistas de lo que es (una especie de fondo de salud cerebral para el futuro), en este libro los doctores hacen referencia a su definición científica de una manera fácil. “La **reserva cognitiva** ha sido descrita como la capacidad que tiene nuestro cerebro para tolerar mejor las consecuencias de la patología asociada a la demencia. Dicho en otras palabras, la **habilidad del cerebro para tolerar los cambios que se producen en el envejecimiento normal o patológico**. Stern define la reserva cognitiva como un conjunto de recursos del

cerebro que permiten el reclutamiento de redes neuronales adicionales que mejoran su funcionamiento a través de mecanismos de compensación. De esta forma, las diferencias que podemos ver en el rendimiento cognitivo entre dos individuos podrían justificarse por su reserva, que permite que unos sujetos compensen mejor el deterioro que otros”, explican. Y aunque esta reserva se va **modelando con el paso del tiempo** –la forma en la que vivimos influye y nuestras aficiones y vida social son parte importante de esta definición– los neurólogos recuerdan que hay dos momentos especialmente importantes en su **desarrollo**: la infancia (primeros años de la vida) y el comienzo de la **edad adulta** (entre los 30-40 años).

Otras maneras de proteger nuestro cerebro del envejecimiento

Por supuesto, el consabido ejercicio físico y alimentación saludable, así como la reducción del estrés, son factores claves. Pero extraemos otros planes sociales y de ocio que cuidan la salud cerebral (presente y futura):

PUBLICIDAD



- Potenciar las **relaciones sociales en persona** porque, tal y como se apunta en el libro, “la comunicación a través de las redes no exige una atención

continuada para mantener el hilo de la conversación, ni tampoco un esfuerzo importante a la hora de interactuar con otros individuos”. Y por tanto, no ayudan a generar esas conexiones neuronales que genera el contacto físico y que favorece la salud del cerebro a largo plazo.

- **Leer**, practicar *journaling*, **aprender un idioma nuevo** (se ha comprobado que el bilingüismo podría retrasar la aparición de síntomas relacionados con la demencia).
- Organizar **clubes de lectura**. Se señala en este libro que potenciar los retos como terminar un libro y debatir sobre él es otra manera de cuidar esa reserva cognitiva.
- Hacer **crucigramas, rompecabezas, juegos de mesa...** se trata de mantener activa la mente, con ganas de aprender.

En definitiva, proteger nuestro ocio y tiempo libre con planes que, además de hacernos felices, ayudan a prevenir el deterioro cognitivo. Ahora sí, **feliz fin de semana** ❤️.