

[INICIAR SESIÓN](#)[SOLO SUSCRIPTORES](#)[EDICIÓN IMPRESA Y DIGITAL](#)[TIENDA](#)[OFERTA EDITORIAL](#)[QUIERO SUSCRIBIRME](#)[CONTACTO](#)

# THINK&ETERS®

el  
publicista <sup>25</sup>

## Ni boanie.

[INICIO](#)[NOTICIAS](#)[ARTÍCULOS](#)[ENTREVISTAS](#)[MUJERES REFERENTES](#)[REPORTAJES](#)[ENLACES](#)[NEWSLETTER](#)

ACTUALIDAD 05/02/2025 | 'EL MUNDO TE ESPERA', DE OGILVY PARA

PREMIOS  
ADG LAUS  
MMXXV

INSCRIPCIONES  
ABIERTAS

DEADLINE  
12.02.2025  
ADG-FAD.ORG

[SÍGUENOS EN FACEBOOK](#)[EL PUBLICISTA](#)[NOTICIAS](#)[ANUNCIANTES](#)

El Publicista  
12 304 seguidores

## La SEN y RTVE ponen cara al ictus

[Seguir página](#)

6 DE FEBRERO DE 2025

[VÍDEO DESTACADO](#)

'Me piro', de O...



**La Sociedad Española de Neurología ha lanzado una campaña enfocada a destacar la importancia de saber reconocer los síntomas del ictus, ya que solo la mitad de la población española sabría identificarlos**

La Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)) y la Corporación de Radio y Televisión Española ([RTVE](#)) lanzan '**Ponle cara al ictus**', una campaña que consta de varias piezas audiovisuales que resaltan la importancia de reconocer los síntomas del ictus y saber actuar ante ellos.

La campaña tendrá recorrido en TVE, RNE y RTVE Play, así como en las redes sociales de RTVE y de la SEN, como parte del convenio firmado entre ambas entidades en octubre de 2024 para unir fuerzas en la lucha contra las enfermedades neurológicas.

La activación ha sido realizada con la colaboración de la agencia [Dentsu Creative Iberia](#) y parte del insight de que solo el 50% de la población española sabe identificar los síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus -según datos de la SEN-. Además de visibilizar los principales síntomas, la campaña recuerda que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

## ARTÍCULOS ALEATORIOS



31/01/2025

## Desperados se une a Ovy On the Drums y Micro TDH y lanza 'Guao Guao'

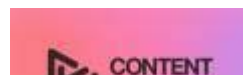
El tema es el inicio de la la campaña 'La cerveza con latin vibe', que quiere llevar el espíritu latino a las calles de las ciudades europeas 'Guao Guao' es el último tema del ganador de un...

LEER MÁS



27/12/2024

**Coca-Cola y Telefónica abrirán el 2025**





20/01/2025

**Samy Alliance compra Content Lab**

27/12/2024

**Liga F lanza su 'tienda de valores' en Wallapop**

09/01/2025

**Santander Music gana el Grand Prix de los Premios europeos...**

23/01/2025

**Irene Barredo asciende a directora creativa asociada en PS21**

La protagonista de la campaña es Lourdes Calzado quien, con 34 años y tras su estancia en el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC) realizando un programa intensivo de rehabilitación, sigue luchando contra las secuelas que le dejó el ictus que sufrió hace menos de dos años. Entre sus secuelas más visibles destaca la dificultad para realizar ciertas expresiones faciales en un solo lado de la cara y la dificultad para hablar.

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

“Para la realización de esta campaña sobre todo nos

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



IMPRIMIR



TWEET



SHARE



SHARE



ENVIAR



PIN

CORPORATIVO

Quienes somos

Publicidad

Normas de uso

Política de privacidad

PUBLICACIONES

Tienda

Suscríbete

Ejemplar gratis

Oferta editorial

EDICIONES ESPECIALES  
GRATIS

Especial Tendencias de  
Marketing 2024 GRATIS

Anuario de Agencias 2024  
GRATIS

Anuario de Formación  
2024/2025 GRATIS

Especial Casos de Éxito 2024  
GRATIS

Anuario de Investigación y



[Es noticia](#)

[Ganglios inflamados](#)

[Beneficios del pomelo](#)

[5 alimentos para bajar el colesterol](#)

[Tonsinolit](#)

[Err](#)

infosalus / **asistencia**

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

Salud

Etiquetas | Campaña | Ictus | SEN | RTVE | Neurología | Enfermedad

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

La protagonista es Lourdes Calzado, quien, con solo 34 años, sigue luchando por recuperarse de las secuelas del que sufrió hace menos de dos años



Francisco Acedo

Jueves, 6 de febrero de 2025, 10:29 h (CET)

@Acedotor



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



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

### Lo más leído

- 1 **Pedro Sánchez afirmó que incluirá la construcción industrializada en las 12 nuevas medidas para estimular la vivienda asequible**
- 2 **Mayra Bonilla, la dama del teatro nicaragüense**
- 3 **Iniciativa poblana es declarada de Interés Cultural por autoridad argentina**
- 4 **El barómetro 2025 de Partoo; La presencia online y la reputación digital de las empresas españolas**
- 5 **¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?**

### Noticias relacionadas

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

El propósito de la campaña “Ponle cara al ictus” es resaltar la importancia de reconocer los síntomas del ictus y saber cómo actuar. Según datos de la SEN, solo el 50% de la población española sabe identificar

rápidamente.

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

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

Además ha sido fantástico poder contar con la colaboración de Lourdes porque también queríamos mostrar que es una enfermedad que afecta más a las mujeres -el ictus es la primera causa de muerte en mujeres- y que es una enfermedad que no tiene edad: todos podemos padecer un ictus a lo largo de nuestra vida, incluso aunque seamos jóvenes”.

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

“Desde la SEN queremos volver a mostrar nuestro enorme agradecimiento a RTVE porque esperamos que, gracias a acciones como esta y otras que desarrollaremos a futuro, lograremos avanzar en la concienciación sobre la importancia de fomentar la salud cerebral y la prevención de las enfermedades

los síntomas de la enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus. La protagonista de la campaña es Lourdes Calzado, quien, con solo 34 años, sigue luchando por recuperarse de las secuelas del ictus que sufrió hace dos años.

---

### **Se confirma que la acumulación de beta amiloide causa daño cerebral temprano en el Alzheimer**

Un estudio del BarcelonaBeta Brain Research Center, centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, ha identificado que la acumulación de beta amiloide puede, por sí sola, causar daño cerebral en etapas tempranas del Alzheimer, incluso sin niveles elevados de la proteína tau. Este hallazgo proporciona nuevas claves sobre cómo se desarrolla esta enfermedad que afecta a más de 900.000 personas en España.

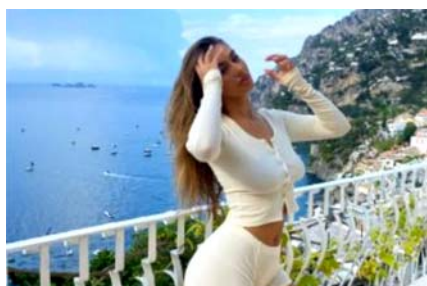
---

### **El cáncer infantil en España y el mundo**

Hoy, 4 de febrero, se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer, cita en el calendario que el Grupo Siglo XXI ha querido convertir en su causa protagonista del segundo mes del año, para ir descubriendo diferentes aspectos del tema con el fin de sensibilizar sobre esta enfermedad, especialmente cuando afecta a los más pequeños. El cáncer infantil siempre ha representado un área de creciente preocupación para los sistemas de salud, padres y profesionales médicos.

neurológicas”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. “Con esta campaña y gracias a la ayuda de RTVE, de Dentsu Creative Iberia y de Lourdes queremos dar un paso más en la lucha contra el ictus para reducir el impacto que tiene esta enfermedad en la sociedad española. Porque no hay que olvidar que cada año se producen en España más de 100.000 nuevos casos ictus, con más de 23.000 fallecimientos cada año, y que deja a más del 30% de los supervivientes en situación de dependencia”.

## TE RECOMENDAMOS



**Millones con IA**

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



**Nuevo ingreso pasivo**

**Los jóvenes españoles ganan hasta 982 euros al día gracias a este método**



**Lexus NX**

**Siente más en cada momento**



**PEUGEOT DÍAS PROFESIONAL**

**Del 1 al 15 de febrero, condiciones especiales en toda la gama Peugeot**



**NUEVO CITROËN C4**

**Disfruta la comodidad de la suspensión Advanced Comfort® desde 22.150€**



**“Recomiendo productos Moeve**

**por sus lubricantes diseñados para la máxima exigencia del motor”**

DISCOVER WITH  
**addoor**



## Dr. Guillermo Cervera Ygual

Neurólogo en el Hospital Clínico Universitario de Valencia

- Graduado en Medicina por la Universidad de Valencia (2012-2019).
- Residencia en Neurología en el Hospital Universitario de Clínico de Valencia (2019-2023).

Actualmente, el Doctor Guillermo Cervera ejerce como neurólogo en la **Unidad de Esclerosis Múltiple y Neuroinmunología del Hospital Clínico Universitario de Valencia a través de INCLIVA**. También realiza consulta y hospitalización de neurología general en el Hospital La Salud. Durante el próximo bienio, es el vocal de Neurólogos Jóvenes, en Formación y Pregrado de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología (2024-2025).

Además, Cervera es el representante español de la Resident and Research Fellow Section (RRFS) de la European Academy of Neurology. Integrante de los siguientes grupos de estudio:

- Grupo de Investigación y Tratamiento en Esclerosis Múltiple "GITEM" de la Sociedad Valenciana de Neurología
- Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología

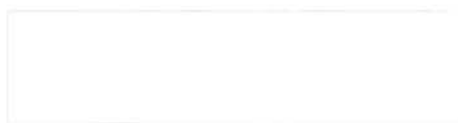
### Participación en ensayos clínicos:

- Cronos COMBI57GES01. Subinvestigador. Actualmente en curso

Además de su interés en la neuroinmunología y en la esclerosis múltiple, entre sus competencias se encuentran:

- Diagnóstico y tratamiento de patología neurológica del área de demencias, cefalea, epilepsia, neurología vascular, sistema nervioso periférico y trastornos del movimiento.
- Ecografía-Doppler de troncos supraaórticos, transcraneal y arterias temporales.
- Tratamiento con toxina botulínica para cefaleas, distonías





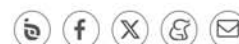
**DIRECTO** Verdeliss se queda sin la victoria en Miami, pero gana el reto de 7 maratones en 7 días

**URGENTE** Ortuzar anuncia que no se presentará a la reelección como presidente del PNV



## Carmen Terrón, neurogeriatra: "Es posible prevenir hasta el 50% de los casos de demencia"

ALBERTO BARTOLOMÉ | NOTICIA 06.02.2025 - 07:25H



La doctora señala los avances en prevención que están revolucionando el cuidado de las personas mayores.  
[Celia García Malo: "Es vital abordar los trastornos del sueño en pacientes con enfermedades neurológicas".](#)

URGENTE

Aumenta la probabilidad de impacto sobre la Tierra del asteroide YR4 2014



## Montserrat González, neuróloga: "El dolor crónico que causa discapacidad es cuatro veces más frecuente en mujeres"

MERCHE BORJA | NOTICIA 04.02.2025 - 07:35H



En España el 26% de las personas sufren dolor crónico. De ellos, el 10% tienen dolor neuropático.

[Mari Mar Freijo, neuróloga: "Los ictus son la primera causa de discapacidad adquirida".](#)





Dra. Montserrat Gonzalez Platas, Coordinadora del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN). / JOSE JORDAN

Según el último barómetro del dolor, llevado a cabo por La Fundación Grünenthal, **en España el 26% de las personas sufren dolor crónico**. De ellos, algo menos de la mitad, **el 10%, tienen dolor neuropático**, aquel cuyo origen es algún daño en el sistema nervioso. A pesar de la gran prevalencia de este tipo de dolor, y del gran impacto que provoca en la vida de las personas, se sabe poco de él y, sobre todo, no se aborda de manera adecuada, como asegura la **Dra. Montserrat González Platas**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

#### Háblanos de su labor como Coordinadora del grupo de dolor neuropático de la SEN.

Mi labor como coordinadora consiste fundamentalmente en intentar impulsar líneas de investigación y en la divulgación de la situación del dolor neuropático en España, y, concretamente, lo que afecta a nuestra especialidad.

#### DESTACADO



Anabel Pantoja está en 'shock' al saber que está siendo investigada por presuntos malos tratos a su hija y lo niega todo  
20minutos



Científicos españoles logran reconectar la médula espinal totalmente seccionada de una rata gracias a espumas de grafeno  
EUROPA PRESS



El Parlament pide al Govern descartar el convenio con la OCDE para mejorar el sistema educativo  
EP



Nacho Vidal, condenado por conducir sin carné y bajo los efectos de las drogas  
EUROPA PRESS

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Entrevistas

Discapacidad

Sociedad Española de Neurología (SEN)

debe a que el abordaje de dolor necesita de un abordaje multidisciplinar, transversal, no solamente del neurólogo, sino también el anestesta, el fisioterapeuta, el rehabilitador, el psicólogo... para poder dar un apoyo al paciente de manera global. Además, porque, quizá, el dolor es una asignatura un poco precaria nuestra formación, y creo que necesitamos impulsarlo.

#### NOTICIA DESTACADA



**Álvaro Sánchez, neurólogo: "El gran reto de los trastornos del movimiento es hallar un tratamiento que las frene"**

#### **¿No se le da al dolor la atención que necesita?**

Para que te hagas una idea, te diré que los últimos datos económicos en España sobre dolor datan del año 2009, y los datos más recientes pertenecen al barómetro de dolor, y los recoge la Fundación Grünenthal, es decir, que no hay un abordaje proactivo en cuanto a saber cuál es la situación real del dolor en España, a pesar de su prevalencia, pues hasta el 26% de las personas en España lo padece. Y de ese 26%, el 10% tiene dolor neuropático. El dolor crónico hace referencia a un dolor que se padece durante un período más allá de tres meses, y en las causas subyacentes pueden ser muy variadas, desde alteraciones osteoarticulares, lumbalgia, cervicgia... e incluso puede no saberse la causa.

#### **El origen del dolor neuropático, ¿es siempre una enfermedad neurológica?**

El dolor neuropático puede estar provocado por enfermedades neurológicas o por otras causas que provoquen daños en un nervio, como la amputación de un miembro, una neoplasia que infiltra los nervios, lesiones medulares por traumatismos, cirugías... Es decir, que la causa primera quizás no sea una enfermedad neurológica, pero en el momento en que afecta a los nervios, se considera un dolor neuropático. Por otro lado, encontramos el dolor neuropático producido por enfermedades del sistema nervioso, central o periférico, como la [esclerosis múltiple](#), el Guillain-Barré, el [párkinson](#), etc.

**Se calcula que el 5% del dolor crónico es discapacitante, es decir, que limita las actividades de la vida diaria**

#### **El dolor neuropático por sí solo, ¿puede ser causa de discapacidad e incapacidad?**

El dolor crónico es una entidad en sí misma, tengamos o no la causa, y repercute mucho en la calidad de vida de las personas, así que sí, puede ser por sí mismo incapacitante y discapacitante. De hecho, se calcula que el 5% del dolor crónico es discapacitante, es decir, que limita las actividades de la vida diaria, como caminar, realizar tareas domésticas,

es porque se ven incapacitados para hacerlo.

### **A menudo, este tipo de dolor se acompaña de ansiedad, depresión... Lo que lo hace aún más incapacitante.**

Sí, es cierto. Cuando una persona tiene dolor crónico es más propensa a tener síntomas psiquiátricos, como la [ansiedad](#) y la [depresión](#), también fatiga y efectos adversos en la cognición, muchas veces producidas por la medicación que les damos para intentar controlar el dolor.

#### **NOTICIA DESTACADA**



**Roberto Belvís: "La migraña puede ser incapacitante, impacta en lo personal, en lo social y en lo económico"**

### **¿Hay diferencia entre sexos?**

Sí, mucha. El dolor crónico se da más en el sexo femenino, y a medida que se avanza en edad, especialmente a partir de los 65 años. Además, el dolor crónico que causa [discapacidad](#) es cuatro veces más frecuente en mujeres y se multiplica por tres entre las mujeres cuando es dolor neuropático, por eso se debería estudiar más cómo influye el sexo en la percepción del dolor y el cómo responden a los tratamientos, algo que ahora no se hace. Ese es precisamente uno de los objetivos de los grupos de dolor que hay en España, incluido el nuestro. Aunque en general, como comentaba, el dolor en sí se estudia poco, hay pocos grupos de dolor.

### **¿Cómo se aborda el dolor neuropático?**

El problema del dolor crónico, en general, se suele abordar un 80% en primaria, que es la que se encarga de detectar este problema, pero las estadísticas dicen que los pacientes tardan hasta un año en ser diagnosticadas de dolor crónico cuando sabemos que cuando perdura más allá de tres meses ya tenemos el diagnóstico. Y para derivarlos a unidades específicas, tanto del dolor como al especialista, como un neurólogo, puede llevarnos otro año.

Es decir, que cuando la persona llega a un sitio específico que le pueda abordar el problema de dolor ya han transcurrido al menos 2 años, quizás, 3, 4 y 5 años, con lo cual la situación de cronicidad y de severidad ha ido progresando a lo largo de este tiempo. Incluso en pacientes que ya están dentro del ámbito neurológico, como son pacientes de esclerosis múltiple, el dolor neuropático en sí tarda en abordarse. Quizás se trata la enfermedad en sí, pero no se hace un abordaje específico de ese tipo de dolor.

**Cuando una persona llega a un sitio específico donde abordar su dolor pueden haber transcurrido 2 o 3 años**

Queda mucho por hacer para abordar bien este tipo de dolor en

Queda mucho por hacer, sobre todo, intentar concienciar a la sociedad y al sistema público de salud de que necesitamos un abordaje multidisciplinar. Necesitamos el apoyo de psicólogos, de fisioterapeutas... y trabajar todos de forma conjunta, porque hace que el resultado sea mejor para la persona que sufre dolor. Y la realidad es que ahora mismo no estamos preparados en el sistema nacional de salud para enfrentar el problema, y mucho menos para trabajar de forma conjunta.

Es cierto que hay unidades de dolor que tiene incorporados a distintos profesionales, pero la parte de psicología o alguna técnica más específica, está instaurada solo en casos en los que haya programas de contratación independiente por subvenciones paralelas, por programas de investigación, pero no es lo habitual. Tampoco hay unidades específicas de dolor neuropático. Incluso dentro de las unidades de dolor, lideradas por anestesiistas, muchas veces no hay neurólogo que colabore con ellos, que sería lo ideal.

#### NOTICIA DESTACADA



"El cerebro no perdona: una alteración tumoral puede dar síntomas muy rápido", advierte la neuroncóloga Guasp

#### **También se está empezando a hablar del uso de cannabinoides medicinales para tratar estos y otros dolores. ¿Qué opina al respecto?**

Que estamos muy en pañales, pero que tenemos que empezar a abordar el tema, por el impacto que tiene. En nuestro país, la Agencia Española del Medicamento ya está hablando con todas las personas implicadas, algo fundamental, porque seremos los profesionales los que tenemos que recetarlos, pero falta mucho por hacer. Ya tenemos disponibles fármacos que contienen cannabinoides, por ejemplo el Sativex para la esclerosis múltiple, pero tenemos que aprender a usarlo, saber a qué personas se lo podemos proponer, su perfil psicológico, las combinaciones más adecuadas para cada problema... y eso es una labor que hasta ahora no la hacíamos y es muy importante, porque muchas veces, las personas que tienen dolor crónico buscan alternativas por su cuenta sin el seguimiento de un especialista y eso puede traer problemas de seguridad y eficacia. Tenemos que empezar a conocerlo, a familiarizarnos con el uso, y más viendo la experiencia que tienen otros países, donde tienen incluso registros de pacientes con este tipo de fármacos.

### Las personas con dolor crónico buscan alternativas por su cuenta y eso puede traer problemas de seguridad y eficacia

#### **¿Es uno de los próximos objetivos de su grupo?**


Sí, ese es uno, pero, sobre todo, nuestro objetivo es abrir el conocimiento de la causa que subyace sobre el dolor neuropático, hacer que nuestros compañeros de especialidad le presten más atención, porque, aunque el diagnóstico no tarden en hacerlo, sí el abordaje del dolor en sí, lo dejan más de lado. Para mejorar este abordaje, este año queremos establecer un

que son fundamentales en el tratamiento del dolor.

NOTICIA DESTACADA



¿Las personas con discapacidad te importan?  
¿Quieres profundizar en sus realidades,  
necesidades y logros? Suscríbete a 'Capaces'

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Tu Nissan al mejor precio y con hasta 10 años de garantía  
Solo del 3 al 13 de febrero

10 días Nissan | Patrocinado

Ver ofertas

Top 10 de artículos militares más vendidos en 2024

En el ámbito militar, disponer de un equipamiento confiable no es simplemente un beneficio, es un requisito indispensable.

Mildot.es | Patrocinado

Más información

Disfruta de una escapada de Semana Santa en la ciudad.

Únete al programa MeliáRewards y disfruta de ofertas exclusivas. ¡Te esperamos!  
Escapadas perfectas para Semana Santa. Hasta un 25% en dto.

Meliá Hotels | Patrocinado

Reservar Ahora

La película con más memes del año llega a Filmin el 31 de enero.

El impactante regreso de Demi Moore con 5 nominaciones al Oscar.

FILMIN | Patrocinado

Leer más

Pisos de obra nueva con piscina y gimnasio

Vive a un paso de Barcelona

Neinor Homes | Patrocinado

Reservar

Gama KONA Híbrida y Eléctrica

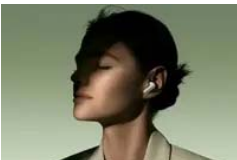
Supera tus límites

Hyundai España | Patrocinado

LO MÁS VISTO

- 1 Aumenta la probabilidad de impacto sobre la Tierra del asteroide YR4 2014: la NASA y la ESA la elevan ya al 1,9%  
20minutos
- 2 Maribel Verdú perdió su trabajo 15 días antes de un rodaje y fue sustituida por Leonor Watling: 'Me quedé llorando'  
Julio Mármol
- 3 El cardiólogo Aurelio Rojas advierte sobre los dos fármacos que tomados frecuentemente pueden generar problemas de corazón  
20minutos
- 4 Anabel Pantoja y su pareja se defenderán por separado en el caso de lesiones de su hija: 'No coincidían las dos versiones'  
20minutos
- 5 Lo que un ginecólogo pide a las mujeres mayores de 50 años que dejen de hacer en 2025  
Elena Basanta

Más noticias



¿Sabías que tus auriculares también pueden gestionar tus llamadas...

ALAYANS STUDIO PARA HUAWEI



Isabel Díaz Ayuso se atreve con un vestido con transparencias para la Presentación d...

MUJER.ES



Detenida una cuidadora por robar 5.000 euros a una pareja de ancianos en Tivissa

EP





SALUD Y MEDICINA HOY

## Campaña “Ponle cara al ictus”

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



Campaña “Ponle cara al ictus”.

REDACCIÓN

06/FEB/25 - 12:15



**La protagonista de la campaña es Lourdes Calzado, quien, con solo 34 años, sigue luchando por recuperarse de las secuelas del ictus que sufrió hace menos de dos años.**

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



**PATHFINDER COMO NUNCA ANTES  
SÉ EL HÉROE O EL VILLANO EN ESTA**







síntomas de esta enfermedad y, por lo tanto, no actuaría de forma correcta ante la aparición de un ictus. Además de visibilizar los principales síntomas del [ictus](#), la campaña quiere recordar que ante cualquier indicio de ictus, es fundamental llamar al 112, incluso si solo se experimenta un único síntoma o si estos desaparecen rápidamente.

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

### Día Mundial del Ictus

### Sensibilización e prevención do dano cerebral

SALUD SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA CAMPAÑA RTVE PONLECARAAALICTUS



PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



PATHFINDER COMO NUNCA ANTES  
SÉ EL HÉROE O EL VILLANO EN ESTA







## ¿Por qué nos despertamos entre las 3 y 4 de la madrugada? Este es el motivo

Más de 4 millones de españoles no tienen un sueño de calidad



¿Por qué nos despertamos entre las 3 y 4 de la madrugada? / sestovic

Redacción LOS40

06/02/2025 - 11:29 CET



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD Un estudio reciente llevado a cabo por la Sociedad Española de Neurología (SEN)



En Directo **LOS40**  
**LOS40** Félix Castillo



adecuados", es decir, que no baje de las 7 horas de descanso.

Sin embargo, los horarios del trabajo, los malos hábitos antes de irse a la cama, las situaciones de estrés o el propio entorno son algunos de los factores que han provocado que al menos el 48% de la población adulta en nuestro país no duerma como debería. De todos ellos, solo el 10% está diagnosticado con un trastorno.

"Son muchas las personas que los padecen que consideran que deben conformarse y **no buscan atención médica** aunque experimenten problemas de sueño persistentes", señala la SEN en el informe. Y lo cierto es que esta falta de descanso se debe en gran parte a los desvelos nocturnos a los que restamos importancia.

Únete al **canal de WhatsApp** de LOS40



**Estas son las 7 maravillas del mundo moderno**

## ¿Por qué me desvelo de madrugada?

De hecho, muchas personas que sufren estos trastornos del sueño tienen algo en común: se despiertan a altas horas de la madrugada. Generalmente, el momento de estos desvelos suele ser entre las 3:00 y las 4:00 horas de la madrugada... ¿Por

¿? ¿A qué se deben estos desvelos? ¿Qué podemos hacer para evitarlos?



**En Directo LOS40**  
**LOS40 Félix Castillo**



ligera al sueño más profundo a medida que vamos entrando en la fase REM (movimiento ocular rápido).

Se trata de un proceso que dura entre tres y cuatro horas, por lo que, si solemos acostarnos entre las once o doce de la noche, el desvelo se produce sobre las 3 o 4 horas de la madrugada. Señala, además, que por las noches es el momento del día en el que si tenemos una preocupación que nos ronde la mente, esta se amplifica y **"parecen mucho más grandes a las tres de la madrugada"**.

## Contenido Patrocinado

El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

Top Audifonos | Patrocinado

Nissan X-Trail desde 32.900€ y 10 años de garantía

Nissan X-Trail | Patrocinado

Ver oferta

Disfruta de una escapada de Semana Santa en la ciudad.

Meliá Hotels | Patrocinado

Reservar Ahora

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audifonos

¿Por qué Bianca Censori habría aparecido desnuda junto a Kanye West en los Grammy?

Este podría ser el motivo | LOS40

LOS40

Audi A3 Sedan

AUDI

Ver oferta

¡Los zapatos para caminar para hombre más cómodos del 2025!

correctionne.com | Patrocinado

Compra ahora

¡Últimos días de precompra!

Samsung | Patrocinado

Compra ahora

Tu Nissan al mejor precio y con hasta 10 años de garantía

10 días Nissan | Patrocinado

Ver oferta



En Directo **LOS40**  
**LOS40** Félix Castillo



# Consejos y cuidados tras un ictus para pacientes y personas cuidadoras

## OBJETIVOS

Esta información está destinada a aquellas personas adultas que han sufrido un ictus o un Ataque Isquémico Transitorio (AIT) y a sus familiares y/o personas cuidadoras. La información que aquí se detalla tiene por objetivo ayudar a comprender la enfermedad, además de proporcionar consejo e información acerca de los cuidados y opciones de tratamiento disponibles que una persona que ha sufrido un ictus puede esperar recibir desde Atención Primaria (AP).



## ENLACES

## ENTIDADES

Entidad/es elaboradora/s:

Entidad/es que apoyan elaboración: , , , , ,



GranadaDigital



TWITCH

## El cine sigue protagonizando un 'Salud a todo Twitch' enfocado en el Alzheimer

Joan Carles March muestra a través de diversas películas esta enfermedad de la que ha departido con varios expertos en la materia

NUEVA ETAPA  
NUEVO DIARIO



RENÉE ZELLWEGER  
**BRIDGET JONES  
LOCA POR ÉL**

14 DE FEBRERO  
EXCLUSIVAMENTE EN CINES

COMPRA YA  
TUS ENTRADAS

BRIDGET  
SE VIVE EN  
EN V.O.S.E.

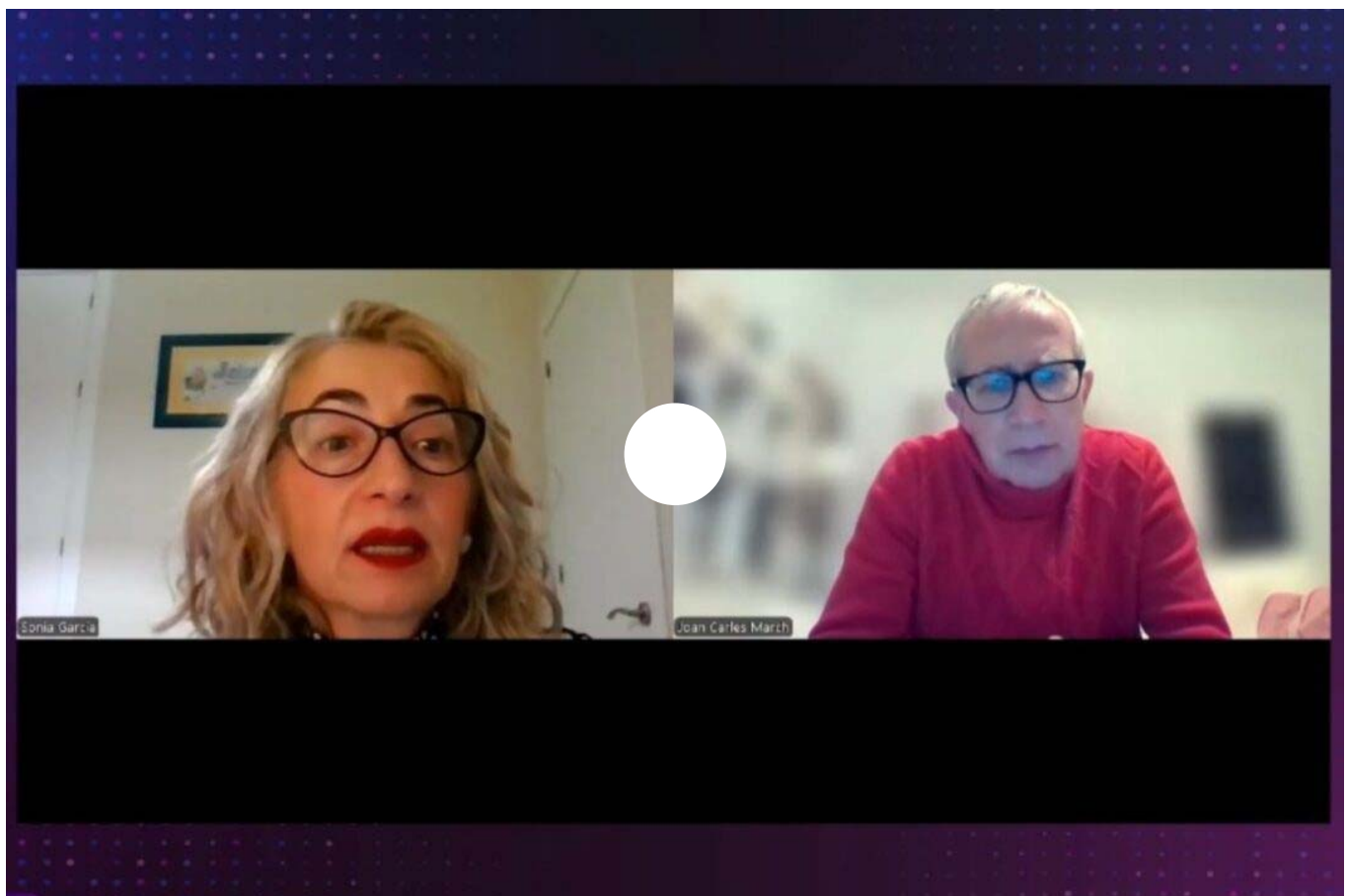


Imagen del 'Salud a todo Twitch' de este miércoles sobre el Alzheimer | Foto: GD

05/02/2025 21:59



GranadaDigital

0

A falta de unos pocos días para que los Premios Goya lleguen a Granada, **Joan Carles March sigue uniendo salud y cine** en su programa que este miércoles ha versado sobre el Alzheimer.

Por este programa, el **profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública** ha contado con la colaboración de David Ezpeleta, neurólogo y



vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología; Eva Cuartero, jefa de servicio del Área de Gestión Sanitaria Sevilla Sur y directora del plan andaluz de Alzheimer; Cristóbal Carnero, neurólogo y autor de instrumentos diagnósticos como el Eurotest y el Fototest y de la validación española de algunos de los instrumentos internacionales más usados, como escala ROSA, AD8 o Mini-Cog; Ángela García Cañete, presidenta de la Confederación Alzheimer de Andalucía (Confeafa); Ángela Ollero, neuróloga y miembro de la junta directiva de la Sociedad Andaluza de Neurología; Roberto Suárez, neuropsicólogo, director centro residencial y coordinador Federación de Cádiz de Alzheimer y Sonia García Navarro, enfermera gestora de casos.

Durante la emisión del programa, Joan Carles March ha emitido los **tráiler de algunas películas que tratan sobre esta dura enfermedad que afecta a 800.000 personas en España**. El 'Salud a todo Twitch' de este miércoles puede volver a verse en el canal de Youtube de GranadaDigital, así como en Twitch, en Facebook y en el vídeo insertado en esta noticia.

ETIQUETAS [Alzheimer](#), [enfermedad](#), [enfermedad mental](#), [Salud a todo Twitch](#), [twitch](#)



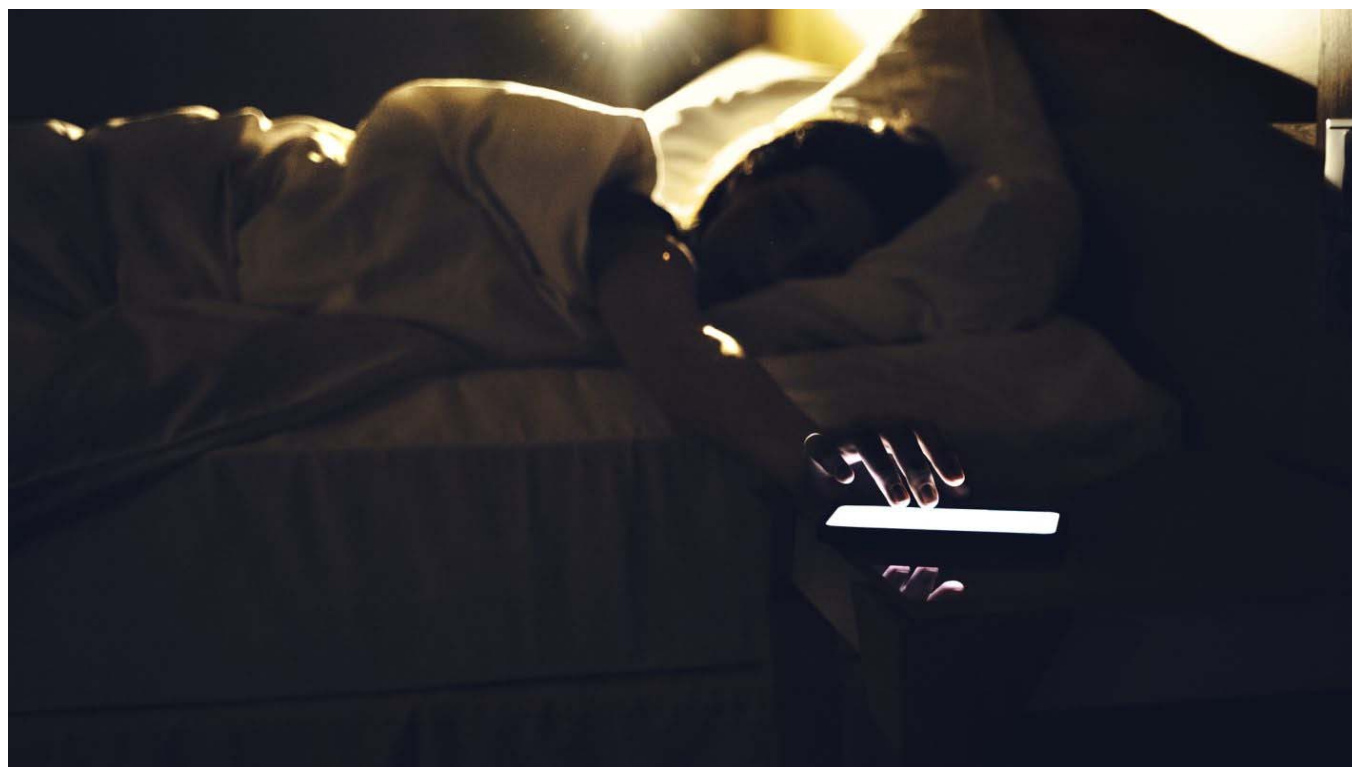
## Desmantelado un centro de reproducción de esquejes de marihuana con más de 3.900 plantas



La Policía Nacional ha detenido a tres hombres de entre 29 y 47 años, todos de nacionalidad española, como presuntos responsables de una plantación de marihuana ubicada en una casa de campo de la localidad de Atarfe (Granada) dedicada a la **reproducción de esquejes de esta droga**, hallando más de 3.900 plantas, y a la **producción de cogollos** y picadura de esta misma sustancia.

Todos los detenidos han sido puestos a disposición judicial como presuntos autores de los delitos de tráfico de drogas y defraudación de electricidad, según detalla este jueves en una nota de prensa el Cuerpo Nacional de Policía.

NOTICIA



## ¿Por qué me despierto repentinamente a las tres de la mañana y no puedo volver a dormir? Hay una explicación científica detrás

Los ciclos del sueño y las preocupaciones pueden estar detrás



• Cadena Dial

Cadena Dial con Rafa Cano







► DIRECTO

Comparte:



Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, «solo el 18% de la población consigue mantener un sueño ininterrumpido». Si esto ocurre puntualmente no tiene importancia, pero en muchos casos no es lo normal, sino que a este despertar, que en muchos casos suele ser en torno a las tres de la mañana, le sigue un **desvelo** de muchas horas en las que la persona no sabe ya qué hacer para volver a dormir. Esto lleva a que el no conseguirlo le ponga más nervioso y a su vez le impide dormir más, entrando así en una especie de espiral. ¿Te despiertas repentinamente? Hoy **te contamos qué dice la ciencia sobre esto**.

Lo explica el periodista **Johannes Van Zijl** en un artículo publicado en **IFL Science** en el que comienza hablando de los distintos ciclos del sueño, que van desde una ligera somnolencia al principio a un sueño más profundo según vamos entrando en la fase **REM**.

Un proceso que dura en total alrededor de cuatro horas y en el proceso de pasar de sueño ligero a más profundo es más fácil despertarse. Por eso, si nos solemos acostar entre las once y las doce de la noche, es más frecuente que nos despertemos sobre las tres de la madrugada, explica.

## Si te despiertas repentinamente, cuida tu estrés

Getty

Lo normal, y sobre todo lo ideal, sería que este despertar durara unos pocos minutos, pero no siempre es así. **El estrés, la ansiedad, los hábitos de vida o determinadas dolencias** pueden estar detrás de estos despertares. Por eso es muy importante intentar calmar el estrés diario de forma preventiva, ya que a



• Cadena Dial

Cadena Dial con Rafa Cano





► DIRECTO

que durante el día.

Esto probablemente esté muy relacionado con algo a lo que se refieren a su vez en un artículo en **The Objective** en el que explican que despertarnos cada noche a la misma hora «*puede ser un signo de que nuestro reloj biológico interno podría estar desajustado*». Es lo que se conoce como **ritmo circadiano** y sirve para regular nuestros ciclos de sueño y vigilia. «*Cuando factores externos o internos alteran este ritmo, podemos experimentar dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo a lo largo de la noche*», explican.

MÁS SOBRE:

**Estrés** • **Insomnio** • **Sueño**

### Contenido Patrocinado

El valor de su vivienda es de público conocimiento (Compruébelo usted mismo)

Nation | Patrocinado

Nissan X-Trail desde 32.900€ y 10 años de garantía

La aventura está más cerca que nunca

Nissan X-Trail | Patrocinado

Ver oferta

Tu Nissan al mejor precio y con hasta 10 años de garantía

Solo del 3 al 13 de febrero

10 días Nissan | Patrocinado

Ver ofertas

Audi A3 Sedan

AUDI

Ver oferta

Sonsoles Ónega abandona en directo su programa tras confirmar que Ana Rosa Quintana vuelve a las mañanas de Telecinco - Cadena Dial

Cadena Dial

¡Los zapatos para caminar para hombre más cómodos del 2025!

correctionne.com

Compra ahora

Los mejores zapatos para caminar y estar de pie todo el día

Rexpan | Patrocinado

Compra ahora

¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla | Patrocinado

Estos son los zapatos que todo hombre debería tener

correctionne.com | Patrocinado

Compra ahora

El zapato perfecto para caminar y estar de pie todo el día.



• Cadena Dial

Cadena Dial con Rafa Cano



## ¿Qué es la ataxia de Friedreich, la enfermedad rara que han visibilizado en 'La Revuelta'?

Se trata de una enfermedad del sistema nervioso, de carácter crónico y degenerativo, que condiciona la calidad de vida de los pacientes que la padecen



PUBLICIDAD

**IR A LA PORTADA DE HOLA.COM**



**D**esde su estreno en Televisión Española, no son pocas las ocasiones en las que en el programa *La Revuelta* se han encargado de **dar visibilidad a enfermedades raras**, aquellas que tienen una **baja prevalencia en la población**. Para ser considerada como rara, cada enfermedad específica sólo puede afectar a un número limitado de personas. Concretamente, cuando afecta a **menos de 5 por cada 10.000 habitantes**.

Sin embargo, son muchas las personas que conviven con ellas en todo el mundo -**más de 300 millones en el mundo, 3 de ellos en España**-, ya que se estima que **existen más de 7.000 enfermedades raras**, de las cuales se han identificado 6.417 según datos de Orphanet, la base de datos on line especializada en este tipo de dolencias. El último caso sobre el que ha puesto el foco gracias al programa de televisión ha sido el de la **ataxia de Friedreich**. Entre el público presente en las butacas del teatro donde se graba el programa de David Broncano, estaba **una joven paciente con esta dolencia neurológica y degenerativa**, así como la madre de tres hijos que también padecen la enfermedad. Su objetivo era dar visibilidad a patología tan dura, que supone un auténtico terremoto en las familias que la padecen.

**Bajo el término “ataxia” se engloban más de 200 tipos de enfermedades, todas ellas individualmente catalogadas como enfermedades raras**

## Distintos tipos de ataxias

Partimos de la base de que **bajo el término “ataxia” se engloban más de 200 tipos de enfermedades**, todas ellas individualmente catalogadas como enfermedades raras, que se caracterizan por provocar en los pacientes **problemas de coordinación muscular** a la hora de realizar

IR A LA PORTADA DE HOLA.COM

conexiones.

“Las ataxias cerebelosas pueden clasificarse de muchas formas, según el patrón de herencia, edad de inicio, los síntomas predominantes... pero generalmente distinguimos dos tipos: **ataxias secundarias o adquiridas, y ataxias degenerativas**. Entre las degenerativas, una enorme proporción (con más de 100 subtipos) tienen una **causa genética**, por lo que también las denominamos **ataxias hereditarias**”, comenta la **Dra. Irene Sanz**, Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas (CEAPED) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “En todo caso, y salvo en algunas de origen adquirido, que es posible abordarlas tratando la causa de origen, en general **estamos hablando de enfermedades crónicas**, progresivas y que además generan una gran discapacidad y que pueden comprometer la supervivencia de los pacientes”.

## ¿Cuál es la velocidad de progresión de la enfermedad?

La velocidad de progresión de la enfermedad **puede variar mucho, tanto de una persona a otra, como según el tipo de ataxia**. Es decir, en algunos pacientes los síntomas de la ataxia empeorarán lentamente a lo largo años y, en otros, evolucionarán muy rápidamente, en solo meses.

## Qué es la ataxia de Friedreich

Tal y como explican desde la **Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER)**, la ataxia de Friedrich (FRDA) es un **trastorno neurodegenerativo hereditario** que se caracteriza clásicamente por una ataxia progresiva de la marcha, disartria, disfagia, disfunción oculomotora, pérdida de los reflejos tendinosos profundos, signos de afectación del tracto piramidal, escoliosis, y en algunos casos, miocardiopatía, diabetes mellitus, pérdida visual y audición defectuosa. El tiempo medio entre la aparición de los síntomas y la dependencia de una silla de ruedas es de 15,5 años (varía entre 3 a 44). “La ataxia de Friedrich es una enfermedad

**IR A LA PORTADA DE HOLA.COM**

que coordinan y controlan los movimientos precisos y voluntarios de los brazos y de las piernas. Estos síntomas pueden comenzar entre los cinco y los 12 -15 años", nos detalla el doctor **Luis Javier López del Val**, neurólogo en Zaragoza y miembro de **Grupo Top Doctors**.

"Afortunadamente **no es una patología habitual**. Es hereditaria y en los diferentes estudios se habla de una frecuencia de un paciente cada 50.000 personas ( $2 \times 100.000$ ). Se produce por una mutación de un gen denominado FXN, que transporta una proteína llamada Frataxina, y al fallar esta, se produce la anomalía en la coordinación y la movilización del paciente", nos detalla el especialista.

## La ataxia de Friedreich es un trastorno neurodegenerativo hereditario

### Cómo se manifiesta

"Aproximadamente, **entre el 10 al 15 % de los pacientes comienzan con síntomas antes de los 25 años de edad**, y suele manifestarse por **dificultades para caminar**, por falta de control de los movimientos voluntarios de las piernas y, por supuesto, también de las extremidades superiores, acompañado de debilidad muscular, en muchas ocasiones, dificultades en el lenguaje (como si el paciente arrastrara el habla que se conoce como habla disártrica); que puede acompañarse de dificultad para tragar por **falta de coordinación de los músculos de la lengua y la garganta**. Y en muchas ocasiones, presencia de movimientos involuntarios en los ojos (pseudo- nistagmo). Y estas anomalías van condicionando con el tiempo, un trastorno en la curvatura de la columna vertebral, que tiende a desviarse hacia un lado (escoliosis)", nos anticipa el doctor de Top Doctors.

Informan desde FEDER y Orphanet, además, de que la presentación clásica de la FRDA **se inicia en etapas tempranas de la vida, en la niñez o adolescencia**.

**IR A LA PORTADA DE HOLA.COM**

- Así, la **torpeza general y la ataxia de la marcha** suelen ser los primeros síntomas de alarma que aparecen, a menudo seguidos de signos piramidales, ataxia de las extremidades superiores y disartria.
- **Las manifestaciones oculomotoras** se presentan pronto e incluyen fijación ocular inestable (tirones de onda cuadrada) y nistagmo. La **pérdida visual** puede producirse más tarde.
- Mientras, la **neuropatía auditiva** (8-39% de los casos), conduce a dificultades de audición.
- Los expertos indican que **la inteligencia no parece estar afectada**.
- La **arreflexia y la pérdida sensorial distal** están presentes en la mayoría de los casos.
- Hay más problemas, **como la disfagia**, leve al principio pero cuando la enfermedad avanza puede conducir a la asfixia con comida y líquidos.
- La **escoliosis y las deformidades de los pies (pie cavo y pie equinovaro)** pueden ser leves o debilitantes.
- **La espasticidad**, visto posteriormente en el curso de la enfermedad, puede llevar a sentir malestar, dolor, problemas de posición y contracturas en algunos casos.
- La **afectación cardíaca** (normalmente miocardiopatía hipertrófica) suele desarrollarse más tarde en el curso de la enfermedad, pero en raras ocasiones puede preceder a los síntomas neurológicos.
- **La diabetes mellitus**, vista en más del 30% de los casos, es con frecuencia de aparición tardía.
- Algunos pacientes presentan **vejiga hiperactiva**.

**La esperanza de vida es de unos 40 años de media, dependiendo de la edad de aparición y la presencia de diabetes y miocardiopatía**

**; En qué se diferencia de otros tipos de ataxia?**

**IR A LA PORTADA DE HOLA.COM**



Tal y como nos explica el neurólogo de Top Doctors, se diferencia de otros tipos de ataxia en que **esta afecta a la médula espinal y a los nervios que controlan los movimientos** de los músculos de brazos y piernas, junto con la degeneración también del cerebelo. "Hay otro tipo de ataxias, esporádicas o secundarias a lesiones vasculares del cerebelo, en las que la clínica es más tardía, menos progresiva, y encontramos factores de riesgo de afectación vascular cerebelosa o traumática. Hay tres tipos de ataxia hereditarias (de Friedreich, espino cerebelosas SCA, y ataxia-telangiectasia). Y las esporádicas (espinocerebelosa, esporádica, por déficit de vitamina E y vascular), nos detalla el especialista.

## Manejo y tratamiento de la ataxia de Friedreich

La mala noticia es que **no existe cura para la FRDA y su manejo es multidisciplinar**. Desde FEDER apuntan a que la **terapia física y el uso de ayudas para caminar, prótesis y sillas de ruedas** ayudan a mantener un estilo de vida activo. Todo depende de cada caso, pero en general, puede ser también necesario recurrir a la ayuda de un logopeda. Los programas de estiramiento y el uso de férulas y agentes farmacológicos (baclofeno y toxina botulínica) mejoran la espasticidad muscular. El tratamiento de la afección cardíaca incluye anticoagulantes, agentes antiarrítmicos y marcapasos. Los pacientes con diabetes mellitus suelen requerir insulina. En etapas posteriores, se puede necesitar una sonda de gastrostomía endoscópica percutánea.

"No existe manera de cambiar la anomalía genética que tiene el sujeto portador de Friedreich, es progresiva y **casi todos los tratamientos van encaminados a intentar retrasar y mejorar los síntomas** para tener una mejor calidad de vida (fisioterapia, terapia ocupacional), aunque muchos pacientes son susceptibles de mejorar la espasticidad con baclofeno o toxina botulínica", cuenta por su parte el doctor.

## Pronóstico de los pacientes

Aunque el pronóstico ha mejorado, gracias a los avances de los últimos años, no se puede negar que la calidad de vida aún está

**IR A LA PORTADA DE HOLA.COM**

**de media**, dependiendo de la edad de aparición y la presencia de diabetes y miocardiopatía. La muerte se produce principalmente por una enfermedad cardíaca (insuficiencia cardíaca o arritmia) y bronconeumonía.



## ¿A quiénes afectan las ataxias de forma más habitual?

Según constatan los expertos, las ataxias pueden afectar a cualquier sexo y edad, pero predominan, en su conjunto, en el adulto joven. Aunque son insuficientes los datos epidemiológicos de los que disponemos, se estima, a nivel mundial, que afectan a unas 3-20 personas por cada 100.000 habitantes. Según aproximaciones de la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país, las ataxias hereditarias tienen una prevalencia de 5,48 casos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, actualmente, existen en España unas 2.500 personas afectadas por algún tipo de ataxia hereditaria. Por otra parte, y según el Mapa epidemiológico de la CEAPED de la SEN, **las ataxias hereditarias más comunes en España son la SCA3, la SCA2, la ataxia de Friedreich, y el Niemann-Pick C.**

**IR A LA PORTADA DE HOLA.COM**

Hasta la fecha, se ha identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades

## Estudios genéticos para confirmar el diagnóstico

“Las ataxias hereditarias son altamente heterogéneas. Por lo que para diagnosticar correctamente a los pacientes, y una vez descartadas posibles causas secundarias o adquiridas, **los estudios genéticos son imprescindibles**, sobre todo ahora que las técnicas diagnósticas moleculares han experimentado un gran avance”, comenta la Dra. Irene Sanz. “Sin embargo, a las limitaciones que aún existen en el acceso a estos test genéticos, dependientes de la disponibilidad de medios de cada CC.AA., unido al hecho de que aún es necesario **seguir avanzando en la investigación** para identificar la totalidad de genes causantes de las ataxias, **hasta el 40-50 % de los pacientes no recibirán un diagnóstico definitivo**. Hasta la fecha, se ha identificado más de 100 genes diferentes cuya mutación puede estar detrás de estas enfermedades, pero aún es necesario tratar de identificar otros muchos más”.

## ¿Cuál es el tratamiento de las ataxias hereditarias?

Desde la SEN nos cuentan que **el tratamiento de la ataxia hereditaria es fundamentalmente sintomático**. Teniendo en cuenta que, en la mayoría de los tipos, la evolución de la enfermedad se caracterizará por una progresiva discapacidad, el objetivo del tratamiento es **intentar que la enfermedad progrese lo más lentamente**, para que el paciente mantenga su autonomía funcional y durante el mayor tiempo posible, evitando, en la medida de lo posible que, a medida que progrese la enfermedad, aumente el grado de discapacidad y **empeore su calidad de vida**.

“Algunos síntomas de estas enfermedades y de sus comorbilidades pueden verse beneficiados por los **tratamientos farmacológicos y/o quirúrgicos** de los que disponemos actualmente pero, puesto que los

IR A LA PORTADA DE HOLA.COM

posible la situación funcional, terapias rehabilitadoras como la fisioterapia, la logopedia o la terapia ocupacional son fundamentales en el abordaje de estos pacientes”, comenta la Dra. Irene Sanz. “En todo caso, y a pesar de que se continúa trabajando con el objetivo de frenar la neurodegeneración o incluso revertirla, son **enfermedades que aún necesitan de muchísimos esfuerzos en el desarrollo de nuevas terapias**”. Por eso es tan importante ponerlas en el foco y, sin duda, en el programa de RTVE se consiguió hacerlo.

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

---

## OTROS TEMAS

[ENFERMEDADES](#)[NEUROLOGIA](#)[PUBLICIDAD](#)

**IR A LA PORTADA DE HOLA.COM**

**Noticias hoy** | [Dólar hoy](#) | [Diputados hoy](#) | [Encuesta política](#) | [Argentina se retira de la OMS](#) | [AFA](#) | [Argentinos en Florianópolis](#) | [Argentina vs Uruguay](#) | [Horóscopo](#)

**En vivo** | [Diputados: hoy tratan la suspensión de las PASO](#) | [Dólar blue: la cotización este 6 de febrero](#)

## Internacional

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

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



Dormir es vital para funciones como la limpiar el cerebro o recuperar tejidos. Y un



DANIEL  
POPOWSKI





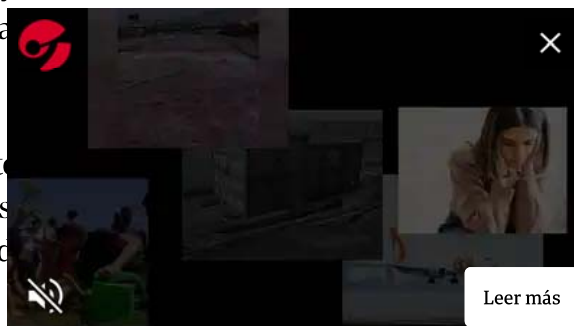
Incorporar **fruta** a la dieta brinda vitaminas y nutrientes fundamentales para la salud. Y entre ellas, existe una que además de sus beneficios conocidos **ayuda a combatir el insomnio y dormir mejor**.

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

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

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

Más allá de ello, **siempre es importante consultar a un nutricionista** antes de tomar una decisión sobre la alimentación para que brinde su mirada en cada caso.







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

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

#### Video

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

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

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

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

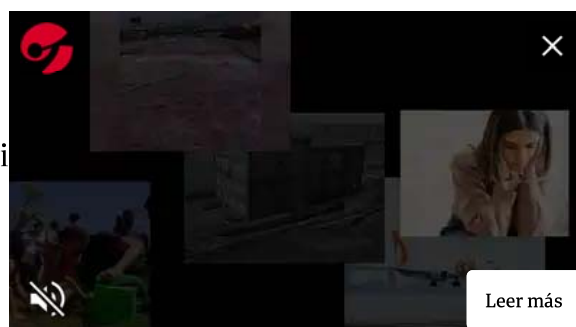
Fresca, al natural

En jugo o combinadas con otras pi

Cocida

En conserva

Infusión con su cáscara



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

Energía: 86 calorías

Agua: 86 %



La piña o ananá está repleta de vitaminas y nutrientes.

Proteínas: 0,54 g

Grasas: 0,12 g

Carbohidratos: 13,12 g

Fibras: 1,4 g

Magnesio: 12 mg

Potasio: 109 mg

Vitamina B6: 1,1 mg

Potasio: 1010 mg

Magnesio: 109 mg

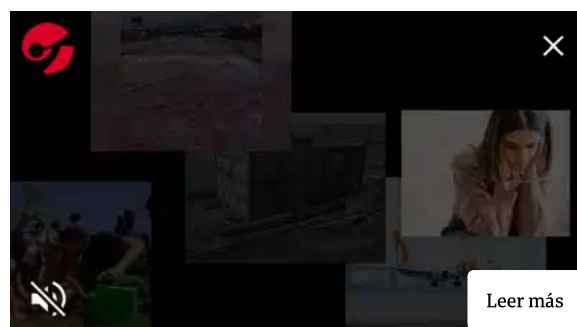
Sodio: 1 mg

Vitamina C: 47,8 mg

Vitamina B3: 0,5 mg

Zinc: 2,3 mg

Cobre: 1,3 mg





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

#### Video

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

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

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

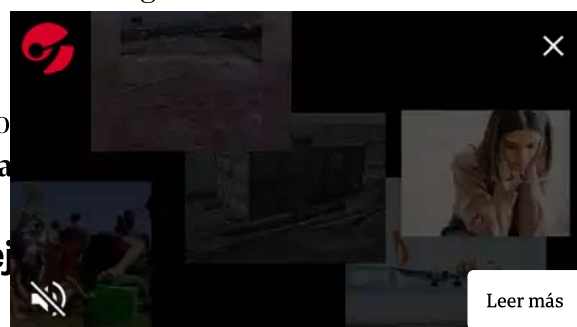
No por nada la recomendación apunta a dormir un mínimo de horas para poder funcionar con normalidad.

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

Además de elevar los niveles de melato **mineral vinculado a un descanso repa**

**Cuándo consumir piña para mej**

Al consumir piña para tratar de conciliar el sueño y aprovechar todo su potencial con este objetivo, es recomendable tomarla



Leer más



¡PROMO VERANO EN CLARÍN!

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

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

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

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

## Más beneficios de la piña para la salud

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

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





Perder kilos, otro beneficio de consumir ananá.

¡PROMO VERANO EN CLARÍN!

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

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

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

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

#### Sobre la firma



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

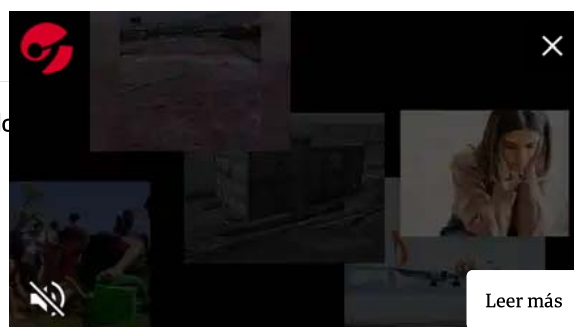
#### Mirá también



La bebida nutritiva con más calcio  
de la vaca



La infusión para limpiar los riñones y bajar la presión arterial que  
pocos conocen



Leer más

# EL PERIÓDICO DE YECLA



REPORTAJES DE EMPRESA

## Los beneficios de viajar por el mundo y explorar nuevos lugares

epy.com 5 febrero 2025  0

Preparar las maletas y emprender un nuevo viaje en la búsqueda de nuevas aventuras, por entretenimiento y diversión son excusas válidas, tanto como [jugar a casino online](#), pero sabías que el viajar a nuevos lugares favorece tu salud mental e incluso la del cuerpo. De seguro has escuchado la frase “cuerpo sano, mente sana”, también aplica a lo inverso y muchos estudios científicos han demostrado que una persona con altos índices de felicidad, que maneje bien el estrés, termina favoreciendo positivamente en su sistema inmune, disminuyendo las posibilidades de enfermarse, es aquí que viajar es sinónimo de salud.

Cada vez que viajamos y recorremos nuevas calles, nuevos lugares, disfrutamos de nuevas gastronomías, nuestro cuerpo se relaja y se libera una hormona que se conoce como Dopamina, también llamada [“hormona de la felicidad”](#), dicha hormona regula las respuestas emocionales, mentales e incluso las motoras de nuestro organismo.

Se dice que viajar sana, se recargan las energías, la persona se siente renovada, las preocupaciones merman y algunas personas experimentan menos ansiedad.

### Expertos explican los beneficios de viajar

Viajar y conocer nuevos lugares no es un capricho, no es un acto egoísta o un derroche de dinero, se trata de cuidar nuestra salud mental e indirectamente de cuidar nuestro organismo y así lo establecen los expertos en salud. Estos son algunos de sus beneficios:

Investigaciones científicas han demostrado que viajar, con cierta frecuencia, **reduce el riesgo de muerte en los hombres** y mujeres en un 21%, mientras que la mortalidad de **enfermedades del sistema cardiovascular se ven minimizadas** en un 32%.

Las mujeres que viajan con regularidad disminuyen los cuadros depresivos, la ansiedad, el estrés y mejoran la calidad del sueño, reduciendo los problemas de insomnio.

Las vacaciones mejoran el estado anímico de las personas y hacen que se vuelvan más



productivas a la hora de incorporarse a los puestos de trabajo.

Los viajeros frecuentes se sienten más a gusto con su apariencia física, se sienten más atractivos y más seguros de sí mismos.

Las personas que tienen como hábito viajar y recorrer nuevos rincones del mundo, se vuelven más creativas, porque entran en contacto con otras culturas, otras formas de pensamiento e incluso otros estilos de vida, ampliando la percepción del mundo y de la humanidad.

### ¡Más beneficios al explorar nuevos lugares!

Recientemente, se publicó un estudio en el **Journal of Positive Psychology**, en el cual se determinó que acumular buenos recuerdos y vivir experiencias que generaron placer incrementan el sentimiento de felicidad, lo que evita los pensamientos suicidas que se presentan en las personas que están profundamente deprimidas.

Existe una marcada relación entre la longevidad y viajar, que se debe a la sensación de felicidad, una persona feliz mantiene un ritmo circulatorio adecuado, maneja mejores patrones de sueño, incluso se reduce el estreñimiento, que suele estar vinculado a personas que tienen mal humor continuo.

Las investigaciones señalan que el viajar refuerza nuestro cerebro, específicamente la zona del encéfalo, región que procesa las nuevas experiencias, que incluye el aprender un nuevo idioma o una nueva actividad.

El viajar amplía nuestro conocimiento, absorbemos la cultura de otras regiones, mientras se estimulan las conexiones neuronales en nuestro cerebro, además la capacidad cognitiva aumenta, lo cual es confirmado por expertos de la **Sociedad Española de Neurología**.

No importa si viajas a un lugar lejano o cercano, los psicólogos confirman que los cambios en la salud mental que se experimentan tras un viaje son evidentes, en mayor o menor escala es beneficioso para nuestro cuerpo, incluso el aspecto social mejora significativamente, porque se adquieren habilidades sociales al tener que relacionarnos con otras personas, con el fin de conocer a profundidad el lugar que estamos visitando. Viajar ayuda mucho a las personas tímidas o introvertidas.

El viajar también nos obliga a salir de nuestra zona de confort, nos lleva a enfrentarnos a nuevos retos, lo que termina potenciando nuestra capacidad de resolver problemas, en especial cuando viajamos solos, debido a que no podremos llamar a un familiar o amigo que nos ayude a solventar; esto repercute positivamente en nuestro ámbito laboral e incrementa nuestra capacidad de liderazgo.

No cabe duda que viajar a lugares nuevos cambia nuestra forma de ver la vida, nos permite conectar con nuestro ser interior, cambia como afrontamos los desafíos y amplía nuestro horizonte, nos da un nuevo norte al replantearnos nuestras metas de corto, mediano y largo plazo.

Otro de los beneficios de viajar, es conocer nuevas personas con la cual se pueden crear un vínculo de amistad, algunos incluso hasta encuentran el amor de sus vidas o sanan rupturas amorosas.

Los beneficios de viajar son innumerables, si las personas conocieran el valor real tras cada viaje, planificarían por lo menos dos al año, mientras más larga sea la aventura durante el viaje, más serán los beneficios que experimentará el viajero.

---

---

## Esto es lo primero que el Alzheimer borra de la mente: es una de las señales más claras

por **Antonio R.** — 30/01/2025 18:00 en **Sociedad**



Esto es lo primero que el Alzheimer borra de la mente: es una de las señales más claras.

- **Adiós al debate sobre si es mejor orinar de pie o sentado: la ciencia tiene la respuesta**
- **Así puedes limpiar tus radiadores para un mejor funcionamiento: es el truco definitivo**
- **El postre más rico de chocolate con dos 2 ingredientes, sin horno ni harinas**

El Alzheimer está muy presente en nuestra sociedad y sabemos de él tanto por casos reales como por su visualización en la pequeña pantalla o en obras de teatro. Todo es bueno para dar a conocer más sobre una de las enfermedades más desconcertantes y tristes que puede padecer una persona y que afecta también a quienes la rodean.

Hablamos de una enfermedad que avanza en el tiempo, es progresiva y degenerativa de los nervios centrales, que destruye los lentamente el pensamiento y la memoria y es la forma más común de demencia. Lograr un diagnóstico lo más temprano posible es clave, según afirma los expertos en la materia.

Una vez detectado el Alzheimer, el equipo médico que trate a la persona podrá asesorar a la familia respecto de cómo se desarrolla la enfermedad y a la misma vez de estrategias a seguir en cuanto a seguridad en el hogar, la necesidad de establecer rutinas y el control de los cambios que se manifiestan en las habilidades sociales. Todo la información será imprescindible para las etapas que van a llegar.

Hay muchos interrogantes sobre esta enfermedad y uno de ellos es cómo sabemos si una persona tiene Alzheimer y qué es lo primero que se olvida.

## Lo primero que se va de la memoria

La Fundación del Cerebro, española y sin fines de lucro, indica en su web que se estima que hay, desde el año 2020, más de 115,4 millones de personas que sufren de Alzheimer en el mundo.

Cuando se hace referencia a las señales más comunes en la etapa temprana de esta enfermedad, desde la fundación dedicada a la divulgación científica sobre enfermedades neurológicas, aseguran que los primeros signos ocurren lentamente y son casi imperceptibles. Esto hace que sea difícil de identificar el momento preciso del comienzo. Sin embargo, el trastorno de la memoria sí es un síntoma al que hay que prestar mucha atención y suele estar asociado con eventos que tuvieron lugar recientemente, el olvido de información recién aprendida.

Uno de los ejemplos que se dan es que una persona no recuerde qué comió unas horas antes u olvide detalles de una conversación que mantuvieron ese mismo día, o mostrar confusión frecuente con el día de la semana, el mes o el año.

## Otras señales para estar alerta

La edad, los antecedentes familiares y factores genéticos son los componentes de riesgo más comunes para el Alzheimer. De acuerdo a la organización Alzheimer's Association, dedicada a la atención de investigación de la enfermedad, una de cada nueve **personas mayores de 65 años** la padece y la cifra asciende a un tercio del total en el caso de los mayores de 85 años.

Además de la pérdida de memoria corta, hay otras alarmas que son necesarias tener en cuenta para saber de la presencia de esta **enfermedad**. Algunas de ella son las siguientes:

- Planificar o resolver problemas. Pueden darse cambios en la habilidad de trabajar con números, por ejemplo dificultad a la hora de llevars las cuentas mensuales o de concentración.
- Desempeñar tareas habituales. Problemas para llegar a un lugar conocido, controlar un presupuesto o recordar instrucciones.
- Desorientación de tiempo y lugar. Suele ser el olvido de fechas o estaciones del año. También no recordar dónde se encuentra la persona o cómo llegó hasta el sitio.
- Dificultad con imágenes visuales o relación entre un objeto y otro en el ambiente. Problemas en la vista que dificultan percibir distancias y determinar colores o contrastes que pueden afectar a las habilidades para, por ejemplo, conducir un vehículo.
- El uso de la palabra al hablar o escribir. Dificultad para seguir o participar en una conversación, repetir mucho el mismo mensaje y llamar de manera incorrecta a objetos clásicos y conocidos.

### Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Valor de la vivienda | Sponsored

### Adiós a esta reconocida marca de ropa: cierran más de 400 tiendas

La red de franquicias de ropa, que fue su motor de expansión, se convirtió en su mayor debilidad.

### Los 5 mejores sitios de citas para quedar con personas solteras en Barcelona

Top 5 Dating ES | Sponsored

### No es para guardar monedas: este es el uso real del bolsillo pequeño de los vaqueros explicado por Levi 's

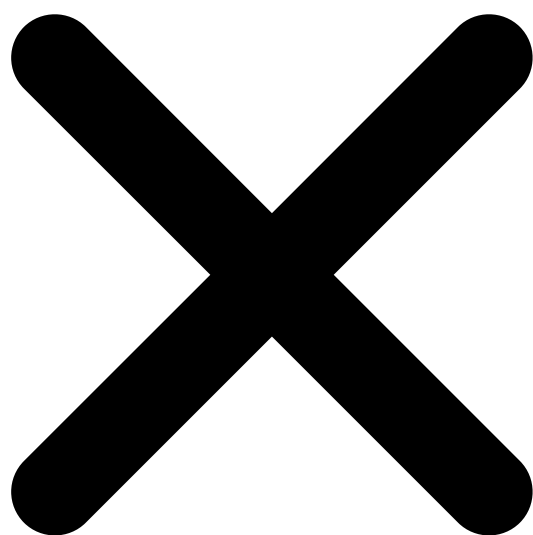
¿Qué utilidad tiene el bolsillo pequeño de los vaqueros? Es una pregunta simple sobre una de las prendas de ropa más utilizadas, pero a la que nadie sabe

### Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audífonos | Sponsored

### Es la carne más sana, pero los españoles todavía no la comen

Vamos a hablar de una de las carnes más saludables, que es rica en proteínas y contiene vitaminas como la B12 y minerales tales como el hierro y el selenio.





[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

# José María Losada: "La neuroftalmología está revolucionando el diagnóstico de enfermedades neurológicas y visuales"

*20minutos*

5-7 minutos

---

La neuroftalmología, una disciplina a caballo entre la neurología y la oftalmología, está experimentando avances que transforman tanto el diagnóstico como el tratamiento de enfermedades que afectan la visión y el sistema nervioso. José María Losada, **coordinador del Grupo de Estudios de Neuroftalmología de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, desglosa en esta entrevista los últimos avances científicos, las líneas de investigación más prometedoras y los retos aún pendientes en el tratamiento de patologías como el glaucoma, las neuropatías ópticas o las enfermedades neurodegenerativas. Un repaso por el impacto de esta especialidad que combina ciencia, tecnología y visión de futuro.

¿En qué consiste el campo de la neuroftalmología? La neuroftalmología es una especialidad interdisciplinar situada entre la neurología y la oftalmología. Aunque habitualmente se piensa que "vemos con los ojos", realmente estos solo adquieren la información visual, que luego debe ser procesada e interpretada en el cerebro, donde realmente "vemos". Por ello, esta especialidad aborda las patologías visuales y oculomotoras que no tienen un origen ocular,

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

# Diagnosticar a tiempo la fragilidad en pacientes con demencia ralentiza su deterioro

*Newsroom Infobae*

~3 minutos

---

Pamplona, 1 feb (EFE).- Un estudio liderado por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y publicado en *Lancet Healthy Longevity* muestra la importancia de diagnosticar a tiempo la fragilidad asociada a la demencia para ralentizar el deterioro tanto cognitivo como físico de las personas que la padecen.

La demencia es un síndrome que se manifiesta principalmente a través de un deterioro progresivo de las funciones cognitivas y puede incluir problemas relacionados con la memoria, el razonamiento o el lenguaje, entre otros. Según la Sociedad Española de Neurología, el 8% de las muertes en España se atribuyen a este problema.

La fragilidad asociada a la demencia se manifiesta con pérdida de la fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, y problemas en la movilidad y el estado nutricional, informa el centro sanitario en un comunicado.

Se trata de una condición de salud que hace a las personas más vulnerables y propensas a sufrir complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en su entorno o estrés emocional, "porque el cuerpo tiene menos capacidad para responder a estos desafíos", explica Miguel Germán

Borda, geriatra e investigador principal del estudio.

La investigación presenta una guía con 16 recomendaciones a partir de un consenso de expertos y revisión sistemática de la literatura.

Los especialistas sostienen que el diagnóstico de la fragilidad no debe depender solo de los geriatras, sino también de otros especialistas, como psiquiatras, terapeutas, anestesistas o médicos de familia. Además, destacan que este síndrome clínico se debe valorar en todo paciente con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

La guía propuesta, dirigida tanto a profesionales como a familiares, destaca la importancia de adoptar un enfoque más holístico en el cuidado de pacientes frágiles con demencia.

Este enfoque incluye aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades individuales, el desarrollo de estrategias para prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de los medicamentos, y la integración del apoyo psicosocial.

Además, aborda cuestiones sociales relevantes, como la soledad y el aislamiento social, la salud mental, especialmente en torno a la depresión o la ansiedad, y la adaptación del entorno para hacerlo más seguro, promoviendo la máxima autonomía e independencia de la persona. Todo ello fomentando la colaboración interdisciplinar para una atención integral. EFE

Temas | Tiempo Semana Santa Premio Enfermero Sevilla Obras Metro Sevilla Investigación PP Sevilla San Judas S



Diario de Sevilla

Iniciar sesión



Actualidad

Pacientes

Investigación y  
Tecnología

Nutrición y  
Bienestar

Encuentros

Opinión

**SALUD** Nuevo calendario de vacunas para 2025

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

## Las tres cosas que debemos hacer antes de irnos a la cama para dormir mejor

Dormir al menos siete horas diarias es el mínimo necesario para que el cerebro elimine las sustancias tóxicas

[¿Cómo influye en el sueño tener un mal funcionamiento de la microbiota intestinal?](#)



Descanso nocturno / FREEPIK

**Mercedes Fernández - Colaboradora**

01 de febrero 2025 - 08:00



Dormir bien es mucho más que un simple placer. Es una necesidad biológica que garantiza el correcto funcionamiento del organismo. Las horas de sueño realmente están vinculadas a la persona, varía de unas a otras y va cambiando a lo largo del ciclo de la vida.

Aun así, el [Instituto Nacional de la Salud \(NIH\)](#) aclara que "la mayoría de los adultos, incluyendo los de edad avanzada, necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Los niños tienen diferentes necesidades de sueño según la edad".

Por su parte, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** sigue la misma línea de recomendación argumentando que deberíamos dormir al menos de **6 a 7 horas por día**, en las mismas horas.

“

**"La privación del sueño puede ser tan perjudicial como el consumo excesivo de alcohol"**



— Mario Alonso Puig - Médico

A menudo, no le damos al sueño, ni al descanso adecuado la importancia que se merece y, sin darnos cuenta, estamos perjudicando a nuestra salud al restarnos esas horas de sueño. De hecho, la [Sociedad Española de Neurología](#), asegura que **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.**

El médico, cirujano, conferenciante y escritor, **Mario Alonso Puig**, señala que las **consecuencias de no dormir** son innumerables y que la privación del sueño puede ser tan perjudicial como el consumo excesivo de alcohol. Pero, ¿por qué es tan vital dormir bien y qué efectos negativos tiene no hacerlo?

## Sueño: el mecanismo de recuperación del cuerpo y la mente

A lo largo del día, **nuestro cuerpo y cerebro** gastan energía en diferentes procesos, acumulando lo que podría considerarse "basura metabólica". Esta acumulación de **sustancias tóxicas** solo puede eliminarse durante el sueño, cuando el organismo activa mecanismos esenciales de limpieza y reparación.

Dormir al menos siete horas diarias es el mínimo necesario para permitir esta regeneración, aunque la cantidad ideal de sueño se encuentra en torno a las ocho horas. Durante este tiempo, **el cerebro elimina** sustancias como la [proteína TAU](#) y los beta amiloides, cuya **acumulación excesiva** está relacionada con un **mayor riesgo** de desarrollar enfermedades neurodegenerativas, como el **Alzheimer**.

Por su parte desde la [Asociación Americana de Psiquiatría](#), asocian la falta de sueño con otras patologías como la **depresión o la ansiedad** amplificando el problema ya que ambos casos se retroalimentan, es decir, que a su vez, la depresión o la ansiedad también pueden provocar problemas del sueño.



**"Dormir bien no solo mejora la calidad de vida, sino que también protege la salud a largo plazo"**

Pero el descanso no solo es importante para que puedan desarrollarse las funciones cerebrales de manera óptima, sino también para el **cuerpo**.

Mario Alonso Puig explica en [Cuídate Plus](#) que **"el cuerpo obtiene energía de dos formas, con y sin oxígeno"** y continúa diciendo que. "cuando el cuerpo usa el oxígeno para obtener energía, esta llega más rápido y en más cantidad", pero **"se producen los denominados radicales libres"** que son moléculas muy inestables e irritantes que, a veces atacan al ADN".

En el sueño, "la melatonina u hormona de la noche, tiene poder antioxidante que aumenta la capacidad para romper los radicales libres".

## Hábitos para mejorar el descanso nocturno

Para garantizar un sueño reparador, es fundamental **adoptar ciertas rutinas** que favorezcan la relajación y preparen el cuerpo para el descanso. Nosotros vamos a nombrar tres. Una de ellas es **evitar el uso de pantallas antes de dormir**, ya que la [luz azul](#) emitida por los dispositivos electrónicos interfiere en la producción de melatonina.

Otra estrategia efectiva es **mantener un horario regular de sueño**, acostándonos y despertándonos a la misma hora todos los días. Además, es recomendable que hagamos **actividades relajantes antes**

**de irnos a dormir**, como leer un libro, tomar una infusión o practicar la meditación.

Dormir bien no solo **mejora la calidad de vida**, sino que también protege la salud a largo plazo. Al adoptar hábitos adecuados, podemos garantizar un descanso óptimo que beneficie tanto al cuerpo como a la mente.

### Fuentes referenciales:

Cuídate Plus (2024, 22 de octubre). Mario Alonso Puig, médico y divulgador: Esto es lo que recomiendo para coger el sueño rápido

Asociación Americana de Psiquiatría (2024, 30 de septiembre). ¿Qué son los trastornos del sueño?

Sociedad Española de Neurología (2023, 17 de marzo). Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

#### TE PUEDE INTERESAR

**"Es muy importante tener una rutina de lavado y cuidado adaptada a las necesidades del cabello"**

**¿Por qué Harvard recomienda entrenar esta parte del cuerpo?:  
"Es la base de la mayoría de nuestras actividades"**

Síguenos en [Whatsapp](#), [Instagram](#), [Facebook](#) o apúntate a alguna de nuestras [Newsletters](#).

### Tu Nissan al mejor precio y con hasta 10 años de garantía

Solo del 3 al 13 de febrero

10 DÍAS NISSAN | PATROCINADO

Ver ofertas

### Disfruta de una escapada de Semana Santa en la ciudad.

Únete al programa MeliáRewards y disfruta de ofertas exclusivas. ¡Te esperamos! Escapadas perfectas para Semana Santa. Hasta un 25% en dto.

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

# Descubren un posible nuevo signo temprano del alzhéimer que afecta a la calidad del sueño

20minutos

5-6 minutos

---

El sueño es una de las **funciones fundamentales de nuestro organismo**, y es esencial para nuestro bienestar físico y mental. De hecho, los [trastornos del sueño](#) (como los que padece hasta un 48% de la población adulta española, según datos de la [SEN](#)) se consideran un factor de riesgo en un gran número de enfermedades, incluyendo algunas neurodegenerativas como la demencia.

Por ello, existe gran interés entre los científicos por entender exactamente de qué formas **el sueño puede afectar o verse afectado** por este tipo de patologías. Hallar respuestas a esta cuestión podría ser la clave para encontrar métodos más tempranos de detección o incluso para diseñar estrategias preventivas.

## La latencia del sueño REM, característica clave

Un nuevo estudio publicado en el medio especializado [Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association](#) ha concluido que hay una característica clave de nuestro sueño que podría estar relacionada con el desarrollo patológico del alzhéimer.

Concretamente, se trata del tiempo que **tardamos en alcanzar la fase de movimientos oculares rápidos** o REM.

Para lograr este hallazgo, los autores del estudio **reclutaron a 128 participantes de al menos 58 años de edad**, de los que 64 tenían un diagnóstico de alzhéimer y 41 tenían deterioro cognitivo leve.

Posteriormente, recopilaron información de sus historiales médicos, les practicaron resonancias magnéticas intracraneales, test cognitivos y les tomaron muestras de sangre.

También, todos los voluntarios se sometieron a una prueba llamada **polisomnigrafía**, capaz de examinar las ondas cerebrales y otras funciones físicas como el movimiento de los ojos o la respiración durante el sueño. De esta manera, los investigadores fueron capaces de detectar cuándo entraban en la fase REM del sueño.

## Una asociación significativa

Igualmente, a los participantes se les realizaron **escáneres de tomografía por emisión de positrones** para evaluar sus niveles de la proteína defectuosa beta amiloide, presente en el tejido cerebral de las personas con alzhéimer, y se midieron las concentraciones de tres biomarcadores presentes en el plasma sanguíneo. Finalmente, llevaron a cabo análisis estadísticos ajustando factores como el índice de masa corporal, el sexo o si padecían diabetes; también, tuvieron en cuenta el estatus del gen APOE  $\epsilon 4$ , que incrementa el riesgo de padecer alzhéimer.

Este método arrojó que los participantes con la mayor latencia de REM (el tiempo que les llevaba alcanzar esta fase del sueño) eran los que tenían **mayores niveles de proteínas p-tau181 y beta amiloide**. Estos resultados, llamativamente, eran independientes del estatus del gen APOE  $\epsilon 4$  e incluso de sus valores en las pruebas de rendimiento cognitivo.

La relación entre los factores era tan significativa que sugiere **una clara asociación entre la latencia de sueño REM** y las



características patológicas del alzhéimer, incluso en ausencia de deterioro de las funciones cognitivas.

## Un potencial indicador temprano

La fase de sueño REM es fundamental en **procesos cerebrales tales como los sueños vívidos**, el procesamiento de la información o la consolidación de la memoria. Aunque este estudio, por su naturaleza, no es capaz de establecer relaciones de causalidad, parece lógico que exista una relación con el alzhéimer.

Sea como sea, estos resultados apuntan a la latencia del sueño REM como al menos **un potencial indicador** de la enfermedad de alzhéimer, presente incluso antes del deterioro cognitivo. Como mínimo, establecen esta fase del sueño como otro área de interés en la investigación sobre la demencia y las enfermedades neurodegenerativas.

## Referencias

Sociedad Española de Neurología (2024). *El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad*. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf> el 30 de enero de 2025.

Jiangli Jin, Jiong Chen, Clémence Cavallès, Kristine Yaffe, Joseph Winer, Laura Stankeviciute, Brendan P. Lucey, Xiao Zhou, Song Gao, Dantao Peng, Yue Leng. *Association of rapid eye movement sleep latency with multimodal biomarkers of Alzheimer's disease*.

Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association (2025). DOI: <https://doi.org/10.1002/alz.14495>

[¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra newsletter.](#)



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

# Estar solo diez días sin hacer ejercicio puede dañar la salud del cerebro y aumentar la demencia

C. Amanda Osuna

4-5 minutos



Un hombre mirando la tele en el sofá de casa. (AdobeStock)

Solo **diez días de inactividad física** pueden deteriorar la salud cerebral. Así lo muestra un nuevo estudio de la Universidad de Misuri (EEUU), que ha observado cambios específicos en el cerebro tras la falta de actividad física que están relacionados con el **deterioro cognitivo**. Los investigadores descubrieron por primera vez que solo diez días de inactividad física provocan tanto resistencia a la insulina como un aumento de la producción de especies reactivas del oxígeno

en el [hipocampo](#), la región del cerebro implicada en la memoria y el aprendizaje.

También descubrieron que esos diez días de inactividad muscular elevaban los marcadores de proteínas específicas en el cerebro que están fuertemente asociadas con la enfermedad de [Alzheimer](#), una enfermedad neurodegenerativa incurable e irreversible que se ha convertido en la quinta causa de muerte en adultos mayores.

Los resultados, que ya han sido publicados en *Journal of Applied Physiology*, confirman lo que muchos han especulado anecdóticamente: mantenerse **físicamente activo** no solo es bueno para la salud física, sino que también puede preservar la [salud del cerebro](#), evitando o retrasando potencialmente el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

“Si comparamos la década de 1940 con la actualidad, la **esperanza media de vida ha aumentado** de mediados de los 60 a finales de los 70, pero la tasa de diabetes de tipo 2 se ha disparado”, ha afirmado Frank Booth, profesor en la Universidad de Misuri e investigador principal del estudio.

“La inactividad física ya se ha relacionado con la **resistencia a la insulina en el organismo**, y estamos empezando a saber más sobre la conexión entre el desuso muscular y la resistencia a la insulina en el cerebro. Queremos ayudar a la gente a llevar una vida más agradable en sus últimos años”, ha agregado.

Booth ha afirmado que décadas de investigación previa han demostrado que las personas que muestran las mayores mejoras en su salud son las que pasan de no hacer ejercicio a hacerlo periódicamente —incluso más mejoras que las que pasan de hacerlo periódicamente a hacerlo con regularidad—, por lo que el paso más importante es **simplemente empezar**.

“La investigación sobre el desarrollo del Alzheimer está empezando a

demostrar que muchos de los **cambios neurológicos** de la enfermedad de Alzheimer se producen cuando las personas tienen entre 40 y 50 años, aunque el diagnóstico oficial de Alzheimer llegue a menudo a los 65 años o después”, afirma Booth. “Así que, si puedes desarrollar buenos hábitos en términos de ejercicio y estilo de vida en una etapa temprana de tu vida, tu cerebro te lo agradecerá más adelante”, ha añadido.

0 seconds of 1 minute, 26 secondsVolume 90%

Episodio: 12 cuidados para retrasar el alzheimer.

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

La incidencia de la enfermedad de Alzheimer en España ha ido **en aumento** en las últimas décadas, en parte debido al **envejecimiento de la población**. Este crecimiento representa un desafío para el sistema de salud y los servicios de atención a largo plazo, ya que la enfermedad requiere de cuidados especializados y constantes.

*\*Con información de Europa Press*

[abc.es](https://www.abc.es)

# La tendencia en pareja de los millennials que mejora la calidad del sueño y reduce el estrés

*Isaac Asenjo*

5-7 minutos



01/02/2025

**Actualizado 03/02/2025 a las 14:34h.**

Cuando parece que ya está todo inventado en ese **concepto universal al que llamamos amor**, aparecen nuevos términos y conceptos que se vuelven mainstream, no solo para poner patas arriba la sociedad y sus modelos afectivos, sino para que nosotros mismos le demos una vuelta de tuerca a nuestras relaciones y hacerlas más duraderas, avivando la tan famosa 'chispa'.

Uno de los **últimos fenómenos**, extendido en los últimos tiempos, choca con lo habitual de las sociedades occidentales, acostumbradas a que las **parejas compartan cama**, algo que se convierte como en

una especie de condición de pareja o compromiso por la intimidad compartida.

No obstante, algo que, aunque muchos de nuestros abuelos, incluso padres, ya conocían es lo que ahora se ha dado por llamar **'sleep divorce' o 'divorcio del sueño'**, que ha ido cobrando popularidad ante la, en ocasiones, incompatibilidad como acompañantes de sueño de nuestros compañeros de vida.

## Uno de los secretos para el amor eterno

Un estudio de la prestigiosa Universidad de Harvard, la dirección de los profesores y terapeutas Richard Schwartz y Jacqueline Olds, confirma que existe el amor eterno, **siempre que se den una serie de condiciones**. Y quizás esta **separación voluntaria nocturna** pueda ser uno de los secretos que muchos buscan y una de las máximas del amor.

Esta práctica consiste en que las parejas duerman en camas separadas o incluso en habitaciones diferentes para evitar **problemas comunes como ronquidos**, insomnio, horarios de sueño incompatibles, inquietud nocturna, 'robos' de manta o pataditas. En principio, si de lo que se trata es de dormir y no de tener sexo -cosas muy distintas-, lo más óptimo sería contar con el mayor espacio posible.

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) los malos hábitos de sueño y los **trastornos del sueño afectan en un 22-30% a la población española**. Concretamente sobre un 20% padece insomnio. La SEN estima que el 48% de la población adulta carece de un sueño de calidad.

## Una tendencia al alza sobre todo entre los 'millennials'

«Aunque el término 'divorcio del sueño' parece duro, en realidad solo

significa que las personas priorizan el sueño y se mudan a una habitación separada por la noche cuando es necesario», explica la doctora Seema Khosla, neumóloga y portavoz de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM en sus siglas en inglés).

El estudio revela que la tendencia es particularmente notable entre los 'millennials' -formada por aquellos que llegaron a su vida adulta con el cambio de siglo, es decir en el año 2.000 -con **un 43% que reconoce dormir separados ocasionalmente** o de forma regular para mejorar su descanso, seguidos por la Generación X (entre 1965 y 1981) (33%), la Generación Z (entre 1997 y 2010)- (28%) y los baby boomers (entre 1945 y 1964) (22%).

### ¿Adiós a la cama de matrimonio?

De hecho según el mismo estudio afirma que las camas individuales ganan protagonismo en los dormitorios modernos, en detrimento de la cama de matrimonio, que ha sido, durante décadas, el eje central del dormitorio en la mayoría de los hogares en España.

Parece que las clases altas, las que se podían permitir disponer de un dormitorio para cada miembro de la pareja, ya lo practicaban en tiempos pretéritos.

La preferencia por dormir en camas separadas no se limita únicamente al hogar, sino que **también se traslada a los viajes**. Según un informe de la cadena hotelera Hilton, que analiza las tendencias de turismo para 2025, **el 63% de los viajeros encuestados reconoce que descansa mejor cuando duerme solo**. Además, el 37% afirma que prefiere una cama separada de su pareja cuando viajan, una cifra que se eleva al 75% entre quienes viajan con niños, ya que prefieren garantizar un descanso óptimo sin interrupciones.



## Los beneficios de practicar el llamado divorcio del sueño

Entre los beneficios más destacados de esta práctica se encuentra una **mejor calidad del sueño**, una **reducción del estrés y la fatiga**, y una relación más saludable al evitar resentimientos por interrupciones nocturnas. Además, disponer de un mayor espacio personal contribuye al **bienestar individual** sin interferencias.

Ana Fernández Arcos, coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología](#), explica que dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada. Para ella es importante que **prevalezca la comodidad y el descanso** para las dos personas, más si cabe, cuando existen dificultades para iniciar o mantener el sueño durante la noche.

«Si una persona sufre insomnio y su pareja tiene ronquidos o apneas dificultará mucho su descanso. En esos casos y siempre que sea posible, además de consultar por el problema, es aconsejable dormir en habitaciones separadas hasta que el problema mejore», apunta la experta

Sin embargo, dormir separados también **presenta ciertos inconvenientes**. La falta de intimidad física es una de las principales desventajas, así como los posibles estigmas sociales que pueden generar malentendidos sobre la relación de pareja. Asimismo, la distancia emocional podría convertirse en un problema si no se mantiene una comunicación adecuada entre ambos.

La elección de dormir en camas separadas **está dejando de ser un tabú** para convertirse en una opción cada vez más habitual entre las parejas modernas que buscan priorizar el descanso sin comprometer la relación.

## Participa en el IV Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología y gana 2.000€



### PREMIO PERIODÍSTICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

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

**Por Redacción, 3 de febrero de 2025**

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

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

✓ alidades.

asistencial en Neurología.

- **Premio a la Mejor Divulgación en Neurología:** Dirigido a los periodistas que, a lo largo del año, más se hayan interesado por elaborar trabajos periodísticos de calidad sobre Neurología. Para participar en esta categoría, se tendrán en cuenta a los candidatos que presenten al menos cinco de los que consideren sus mejores trabajos publicados o emitidos en 2025.

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

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

---

**SI TE INTERESA CONTRATAR UNA AGENCIA, VISITA NUESTRA GUÍA DE LA COMUNICACIÓN**

---

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

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

20minutos

4-5 minutos

---

Las mujeres tienen más posibilidades de sufrir **enfermedades neurológicas** que los hombres. Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), concretamente, una de cada dos mujeres, es decir, más del 50%. Una de estas afecciones, que [afectan entre el 5% y el 12% de la población de España, sobre todo a féminas](#), es el **Síndrome de las piernas inquietas**, un trastorno neurológico que produce **movimientos bruscos e involuntarios de las extremidades inferiores**, así como una sensación de hormigueo.

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

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





Mujer con síntomas del SPI.

iStock

Tal y como indica la doctora, esa enfermedad aparece con más incidencia a partir de los 50 años. El SPI, que **también es conocido como síndrome de Willis-Ekbom**, suele ser una enfermedad subdiagnosticada. Sus causas no son muy conocidas, [tal y como apuntan en el portal médico Mayo Clinic](#), pero según la neuróloga se puede desarrollar "**por desequilibrios en neurotransmisores como la dopamina y el glutamato o la deficiencia de hierro**". Además, también existen indicios de un ser un trastorno hereditario, teniendo más posibilidades de sufrirlo aquellas personas que tengan familiares cercanos con SPI.

**"El hierro desempeña un papel esencial en la producción de dopamina, y los niveles bajos de hierro a nivel sistémico y nivel cerebral se han relacionado con la aparición de los síntomas del SPI"**, fue lo que señaló la experta a *20minutos*. Por ello, además del tratamiento farmacológico, adaptar los hábitos de vida a esta enfermedad con una alimentación saludable, por ejemplo rica en

hierro, y con ejercicios que activen la parte emocional, es importante para que la calidad de vida y el bienestar se mantengan fuertes e inalterables.

## Los 4 hábitos que recomienda la neuróloga



El pilates puede contribuir a reducir la aparición de espamos.

Getty Images

La doctora Lillo recomienda, concretamente, 4 hábitos a seguir para complementar a los efectos de los fármacos contra el SPI. Uno de ellos es **cuidar la higiene del sueño**. Esta desempeña un papel crucial en la calidad de vida y el bienestar de los pacientes. La neuróloga recomienda, por tanto, [establecer horarios estables de sueño](#) para tener un sueño que sea reparador.

Además, incorporar el **ejercicio regularmente a la rutina diaria** permite no solo tener un equilibrio físico, también emocional. Practicar pilates o yoga contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, aspectos que a menudo complican los trastornos médicos crónicos.





Alimentos con hierro.

Getty Images/iStockphoto

No obstante, lo más importante es mantener una alimentación sana y cuidada. Sobre todo, aquella que contenga unos niveles adecuados de hierro. Para ello, es importante contar tanto con **productos de origen animal o hierro hemo**, entre los que destacan la carnes rojas, el pollo, el pavo, las sardinas, el atún, el salmón, los mejillones, las almejas y las ostras. Y, también, con **alimentos vegetales o con hierro no hemo**, tales como las legumbres (garbanzos y lentejas), las espinacas, las acelgas, el brócoli, la col rizada, los frutos secos (almendras, pistachos, semillas de girasol y sésamo), las uvas y las ciruelas pasas.

Cabe destacar la importancia de **evitar sustancias estimulantes**, [como la cafeína o el alcohol](#), ya que pueden producir una desestabilización del sistema nervioso. Además, estos podrían producir interacciones con los medicamentos pautados.

**¿Quieres recibir gratis todos los jueves en tu correo los mejores**



**contenidos de belleza, moda y estilo de vida?** [Apúntate a nuestra Newsletter.](#)

[huffingtonpost.es](https://www.huffingtonpost.es)

# Las dos profesiones sobre ruedas que ayudan a esquivar el Alzheimer

Redacción HuffPost

6-7 minutos

---

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el Alzheimer afecta en España a más de 800.000 personas**, siendo la forma más común de demencia ya que supone entre el 50% y el 70% de los casos.

Pero más allá del daño degenerativo que produce la enfermedad, también es una importante causa de mortalidad. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), **el 8% del total de defunciones que se produjeron en 2023 en España se debieron a demencias**.

Aunque las causas del Alzheimer no están claras, sí que se sabe que es una combinación de factores genéticos, de salud y de estilo de vida. De ahí que algunas de las recientes investigaciones apunten a que determinadas profesiones y entornos laborales sean más o menos favorables que otros para el desarrollo de la enfermedad.

Un aspecto que ha llamado la atención de los investigadores recientemente es cómo ciertas **actividades que implican habilidades cognitivas específicas podrían influir en el riesgo de desarrollar Alzheimer**.

Un nuevo estudio de investigadores del Mass General Brigham (Estados Unidos) plantea la posibilidad de que **los trabajos que**

**requieren un procesamiento espacial frecuente (como averiguar una ruta de taxi o la mejor manera de llegar a un hospital) puedan conducir a tasas más bajas de muerte por enfermedad de Alzheimer.**

El trabajo, publicado en el [British Medical Journal](#), plantea esta cuestión analizando datos a nivel de Reino Unido sobre las profesiones de las personas que habían fallecido para **evaluar el riesgo de muerte por enfermedad de Alzheimer en 443 trabajos.**

A raíz de ahí encontraron que conducir taxis y ambulancias se asociaba con una tasa más baja de muerte por enfermedad de Alzheimer en comparación con otras profesiones.

**"La misma parte del cerebro que participa en la creación de mapas espaciales cognitivos (que utilizamos para orientarnos en el mundo que nos rodea) también participa en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer"**, denuncia el autor principal, el doctor Vishal Patel, médico residente del Departamento de Cirugía del Brigham and Women's Hospital.

**"Planteamos la hipótesis de que ocupaciones como la conducción de taxis y ambulancias, que exigen un procesamiento espacial y de navegación en tiempo real, podrían estar asociadas con una menor carga de mortalidad por enfermedad de Alzheimer en comparación con otras ocupaciones"**, afirman

El equipo examinó información sociodemográfica, incluida la edad, el sexo, la raza, la etnia y el nivel educativo, además de la ocupación que desempeñó la persona durante la mayor parte de su vida laboral.

De los casi 9 millones de personas incluidas en el estudio de todas las ocupaciones, el 3,88% (348.328) murió por Alzheimer. **Entre los taxistas, la tasa era del 1,03%, mientras que entre los conductores de ambulancia, del 0,74%.** Después del ajuste, los conductores de ambulancia (0,91%) y los taxistas (1,03%) tuvieron la

proporción más baja de muerte por Alzheimer. La tendencia no se vio para otros tipos de demencia.

Esta tendencia no se observó en otros trabajos relacionados con el transporte que utilizan rutas predeterminadas. Los conductores de autobús tuvieron un 3,11% y los pilotos de aviones un 4,57%. Esto se podría deber a que dependen menos del procesamiento espacial y de navegación en tiempo real.

"Nuestros resultados resaltan la posibilidad de que los cambios neurológicos en el hipocampo o en otras partes entre los conductores de taxis y ambulancias puedan explicar las tasas más bajas de enfermedad de Alzheimer", destaca el autor principal Anupam B. Jena, médico del Departamento de Medicina del Hospital General de Massachusetts.

Los autores señalan que se trata de un estudio observacional, por lo que **no se pueden sacar conclusiones firmes sobre causa y efecto**. Y reconocen las limitaciones, incluida la de que las personas con mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer pueden tener menos probabilidades de acceder o permanecer en ocupaciones que requieran una gran memoria, como conducir taxis y ambulancias. Sin embargo, afirman que esto es poco probable dado que los síntomas de la enfermedad de Alzheimer suelen aparecer después de la edad laboral.

**"No consideramos que estos hallazgos sean concluyentes, sino que generen hipótesis"**, matiza Jena. "Pero sugieren que es importante considerar cómo las ocupaciones pueden afectar el riesgo de muerte por enfermedad de Alzheimer y si alguna actividad cognitiva puede ser potencialmente preventiva", advierten.



#### HISTORIAS

### El dolor inagotable de Eloi, con migrañas desde los cinco años: "Es como si me clavaran un cuchillo en los ojos"

Tiene 13 años y acumula casi 100 horas perdidas de clase en este trimestre. Es por los dolores de cabeza que sufre, que le llevaron a participar en un ensayo clínico. La migraña es la segunda enfermedad más frecuente del mundo y la séptima más incapacitante. Afecta al 7% de los niños de su edad



**Pedro Simón**

Alforja (Tarragona)

Actualizado Martes, 4 febrero 2025 - 11:51

Existe un niño que ha faltado casi 100 horas de clase durante el primer trimestre; que no debe mirar el móvil porque las pantallas le hacen más daño que a los demás; al que