

# Lo que un neurólogo recomienda a los mayores de 50 años para reducir el riesgo de padecer demencia

ACTUALIDAD INES GUTIERREZ | NOTICIA 04.03.2025 - 07:00H



Cuidarnos a lo largo de nuestra vida puede ayudarnos a conservar nuestra salud durante la vejez, por ejemplo, siguiendo los consejos de los neurólogos para reducir el riesgo de demencia.

Dos signos de demencia que no tienen que ver con la memoria y pueden aparecer hasta once años antes



Los 4 Mejores Tés Para Combatir El Resfriado



Una mujer contemplativa mirando por la ventana. / Getty Images

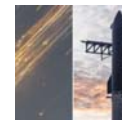
Con la edad se gana experiencia, pero también surgen algunos miedos, sobre todo los **relacionados con la salud, que comienza a ser más frágil**.

Llegar a hacerse mayor es un lujo, pero lo es todavía más si se puede disfrutar porque la salud acompaña, evitando tanto las dolencias que afectan al cuerpo como aquellas **relacionadas con la memoria**. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 800.000 personas padecen Alzheimer, la causa más común de demencia, junto con la demencia vascular, la frontotemporal o la de cuerpos de Lewy.

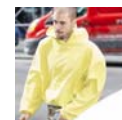
Comenzar a **cuidarse cuanto antes** puede ser la mejor manera de conservar nuestra salud más tiempo, pero también de aprovechar al máximo tanto la juventud como la vejez, porque llevar una vida activa y una alimentación equilibrada nos ayudara a sentirnos mejor, más ligeros y con más energía. Más allá de estos cambios que siempre nos recomiendan hacer cuando queremos sentirnos mejor, hay otros que conviene tener en cuenta cuando lo que **queremos es reducir el riesgo de desarrollar alguna de estas demencias**. No quiere decir que seguir las recomendaciones de este neurólogo sea la clave para evitarlas, pero sí que pueden ayudarnos a que las probabilidades sean menores en algunos casos.



#### DESTACADO



¿Por qué estalló Starship en su vuelo anterior? SpaceX podría haber descubierto el motivo  
Ana Higuera



Los extraños gestos de Justin Bieber con una fan que han hecho saltar las alarmas

20minutos



Dos ladrones ganan 500.000 euros con una tarjeta de crédito robada y el propietario ofrece compartir el premio  
El Becario



'Saltaban como monos': las palabras de Mourinho por las que el Galatasaray pide un proceso penal  
20minutos

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Salud

España



Los 4 Mejores Té Para Combatir El Resfriado

## Qué deberían hacer los mayores de 50 años para reducir el riesgo de padecer demencia





Consejos para reducir el riesgo de padecer demencia. / Getty Images

El **doctor Achillefs Ntranos**, fundador de Achillefs Neurology Clinic, ha querido compartir con *Parade* el hábito que conviene evitar pasados los 50 para, no solo no aumentar el riesgo de demencia, sino también **para reducir las probabilidades de padecerla**. Una recomendación que es doblemente útil, porque también mejora la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de ataques al corazón. Según este experto, lo que los mayores de 50 años **deben evitar es la soledad**.

El aislamiento social no solo hace que nos sintamos solos, también puede suponer un riesgo para el cerebro. **“Los estudios muestran que aumenta el riesgo de demencia hasta en un 50 %**, probablemente debido a una menor estimulación cognitiva, un mayor estrés y cambios de humor. Los humanos estamos programados para la conexión; sin ella, nuestros cerebros pagan un precio”, explica el doctor Ntranos. Una **mayor actividad social** se ha relacionado con menores tasas de depresión, accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos, así como una mejor salud inmunológica y sueño.

#### NOTICIA DESTACADA



**Este es el tipo de soledad que más nos afecta según la psicóloga Marian Rojas**

Para evitar ese aislamiento social que va en detrimento de nuestra salud, el especialista **recomienda microconexiones**, como charlar con un vecino o con quien te atiende en el supermercado, unirse a un club de lectura, hacer voluntariado o vincularse con alguna asociación. Además, para reducir todavía más el riesgo de demencia, recomienda combinar la actividad social con el ejercicio, porque “fusiona dos estrategias que salvan el cerebro: **el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo, mientras que la conversación agudiza las redes cognitivas**”.

#### Otros consejos para reducir el riesgo de demencia



Los 4 Mejores Tés Para Combatir El Resfriado

Un **estilo de vida saludable** puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar demencia, realizar actividad física y llevar una dieta saludable, limitar el consumo de alcohol y tabaco, pero también hay que tener precaución con nuestra salud, tanto la mental como la física, **controlando la presión arterial alta**, los niveles de glucosa y manteniendo un peso saludable. Conviene evitar lesiones en la cabeza y también se recomienda dormir y descansar las horas suficientes. Además, es importante prestar **atención a las pérdidas de audición**, que pueden dificultar la relación con los demás, algo que ya hemos visto que es importante.

## Referencias

*Demencia - Síntomas y causas - Mayo Clínic.* (s. f.). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>


## Te puede interesar

Un experto en longevidad desvela el electrodoméstico que no ayuda a adelgazar: 'Puedes engordar tres kilos'

El curioso hábito que recomienda hacer un médico digestivo después de cenar

El nefrólogo Borja Quiroga advierte de la enfermedad que tienen 6 millones de españoles y la mitad no lo saben

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva *newsletter*.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Toyota Proace City  
Cárgala a través de sus puertas laterales o abatibles.  
Toyota España | Patrocinado

Contáctanos

Nuevo BMW Serie 1.

Los 4 Mejores Tés Para Combatir El Resfriado





---

**[Todos los filmes de surysur.net](#)**

---

## Historias, mitos y contradicciones del cerebro humano. Jesús Porta-Etessam, neurólogo

Siguiente

**Un jardinero enamorado del arte. Eduardo Barba, jardinero, paisajista y escritor**

[CANCELAR](#)

00

00:00

1.7/5 (6 votos)



[Comparte](#) [Informar del error](#)

- Visualizaciones: 12
- Idioma:  | Licencia: [© all rights reserved](#)
- Fuente: [AprendemosJuntos](#) | Duración: 79.63 min | Publicado el: 04-03-2025
- Categoría: [AprendemosJuntos](#)
- 1.7/5 (6 votos)



¿Es cierto que solo usamos un 10% de la capacidad cerebral o que dependiendo del desarrollo del hemisferio izquierdo o derecho seremos más hábiles en el arte o las matemáticas? En este vídeo, el doctor Jesús Porta-Etessam describe los conocidos como "neuromitos", los secretos del cerebro, los avances científicos y esperanzas respecto a las enfermedades neurológicas, síntomas, prevención y cuidado del misterioso órgano que no siente, pero produce los sentimientos.

El neurólogo Jesús Porta-Etessam ha dedicado los últimos 25 años de su vida a la ciencia y la investigación, con especial interés por la mejoría de la atención neurológica y el tratamiento personalizado. “Cuando tratas a una persona piensas que solo ayudas a esa persona y no es verdad: estás ayudando a muchas más personas, a su familia, a su entorno, cuando mejoras su calidad de vida”, reflexiona el doctor.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, su trayectoria ha destacado por una capacidad excepcional para encontrar soluciones innovadoras a trastornos funcionales neurológicos y cefaleas, entre otras especialidades. Actualmente, el doctor Porta-Etessam es el jefe del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz, después de su paso por el Hospital Clínico San Carlos, y ha sido elegido como presidente de la Sociedad Española de Neurología y Vicepresidente del Consejo Español del Cerebro. Es autor de más de 250 publicaciones en revistas científicas, más de 50 capítulos de libro, más de 100 ponencias y del libro ‘Adiós a la migraña’, uno de los trastornos más frecuentes e incapacitantes entre la población mundial. Además de su trabajo en el ámbito clínico y su aportación a la investigación, el doctor Porta-Etessam también destaca por su vocación docente, como profesor de la Universidad Complutense de Madrid, y por su apuesta por la divulgación científica, con el objetivo de que el conocimiento sea accesible para todos.

Visita: [aprendemosjuntos.bbva.com](https://aprendemosjuntos.bbva.com)

Añadir comentario

Para publicar su comentario, complete los campos y haga clic en "Enviar". Recibirás un correo electrónico con la solicitud de confirmación.

nombre

dirección de email

Agrega un comentario

5pyphz

Envia

[comunicae.es](https://comunicae.es)

# "El sueño es un pilar fundamental de la salud que seguimos descuidando", doctor Carlos Egea

*Bilbao*

5-6 minutos

---

Uno de cada cinco adultos sufre apnea del sueño y un 15% padece insomnio, pero la mayoría no busca ayuda médica. Quirónsalud amplía su compromiso con la salud del sueño con una nueva unidad especializada en Bilbao

El sueño es un pilar fundamental para la salud, tan importante como la alimentación o el ejercicio físico. Sin embargo, **casi la mitad de la población adulta en España (48%) no disfruta de un sueño reparador**, y en niños, el problema afecta al 25% de los menores, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

En el País Vasco, la falta de descanso es un problema aún más preocupante: **el 60% de los vascos duerme menos de siete horas entre semana**, lo que impacta negativamente en su capacidad de concentración, su estado de ánimo y su salud a largo plazo. Para ofrecer una respuesta a esta problemática, el Centro Médico Quirónsalud Plaza Euskadi ha puesto en marcha una nueva Unidad del Sueño, un servicio que contará con la dirección del prestigioso neumólogo y experto en medicina del sueño, el doctor Carlos Egea, una de las principales referencias en esta especialidad.

"El sueño no es solo un descanso, es un proceso biológico esencial

## ENFERMEDADES

# La periodontitis puede aumentar el riesgo de padecer Alzheimer e ictus

*Distintos estudios corroboran la estrecha relación entre salud bucal y enfermedades neurológicas.*



por **Paula Rivero**

21 horas antes



### Más allá de a boca

Mantener una higiene dental rigurosa y acudir regularmente al dentista son claves para prevenir estos problemas de salud.

A quien te dijera que lavarte los dientes con frecuencia es una medicina para el cerebro y previene los ictus isquémicos y el Alzheimer, ¿le darías crédito? Pues por extraño que parezca, así es... **las bacterias viajan de la boca al corazón a través del torrente sanguíneo, provocando una inflamación crónica y persistente de bajo grado que deteriora la salud de muchos órganos como el cerebro, los pulmones o el sistema vascular.** La mejor prevención: higiene y vigilancia constante en casa y el dentista.

Ya es un clásico conocido que las enfermedades de las encías como la **gingivitis** o la **periodontitis** son un factor de riesgo que puede provocar **enfermedades cardiovasculares** y complicaciones en el control de la glucemia, **diabetes y diabetes gestacional**. Ello se debe a que las bacterias presentes en las encías inflamadas pueden ingresar al torrente sanguíneo y afectar el corazón y al sistema vascular, siendo esta una relación bidireccional, puesto que las enfermedades cardiovasculares y la diabetes también facilitan la aparición de la enfermedad de las encías. Estas bacterias también pueden provocar problemas respiratorios cuando alcanzan los pulmones, causando infecciones.

Pero, además, en los últimos años se han llevado a cabo nuevos estudios que vinculan la periodontitis con algunas enfermedades neurológicas como el **ictus isquémico** y la demencia de tipo **Alzheimer**. Así lo ha demostrado un informe de consenso llevado a cabo por el grupo de trabajo conjunto de la **Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA)** y la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que fundamentan esta vinculación sobre el **efecto que produce la periodontitis**: “una inflamación **crónica y de bajo grado pero persistente en el organismo** y que desencadena una cascada inflamatoria, que termina no sólo provocando consecuencias negativas a nivel neurológico sino también en otros órganos diana, lo que explicaría su incidencia también en la salud cardiovascular o la diabetes”.

## Cómo reconocerla

La enfermedad de las encías tiene un patrón inflamatorio que afecta a los tejidos que rodean y soportan los dientes. Comienza con la acumulación de placa bacteriana en la línea de las encías y, si no se trata, puede progresar hasta convertirse en una infección más grave que daña los tejidos blandos y óseos que sostienen los dientes, pudiendo provocar incluso su caída. Los **síntomas** que nos deben alertar de su presencia son: **encías rojas e inflamadas; sangrado** con el

cepillado o al usar hilo dental; **mal aliento persistente** debida a la acumulación de bacterias en las encías infectadas; **retracción de las encías**, lo que hace que los dientes parezcan más largos de lo normal a medida que la enfermedad progresa y los tejidos blandos y óseos se destruyen; y **dientes sensibles o flojos** debido a la pérdida de soporte óseo.

## Qué hacer para detener achaques

1. **Evitar el azúcar y cepillarse dos veces al día con pasta fluorada.** Es el primer requisito para mantener alejadas estas bacterias. Al reforzar el esmalte y sanear el diente, evita la proliferación de bacterias en la boca.
2. **Mejorar la técnica de cepillado y usar hilo dental y/o cepillos interproximales** para eliminar la placa y los restos de alimentos de manera efectiva.
3. En ocasiones puede ser necesario usar **un enjuague bucal antimicrobiano** recomendado por el dentista que ayude a controlar la placa bacteriana.
4. Adoptar un **estilo de vida saludable**, que incluya una dieta equilibrada y antiinflamatoria.
5. Evitar el **tabaco** y reducir el **estrés**.
6. **“Darle” a la melatonina.** Entre los “méritos” menos conocidos de la melatonina destacan sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras, que podrían proteger la salud de las encías. De ahí que se esté probando su utilización de manera tópica o en forma de suplemento como recurso adicional al tratamiento periodontal, con unos resultados positivos en la reducción de la inflamación. Alimentos ricos en melatonina son las **manzanas** y los **huevos**, estos últimos ricos en triptófano, precursor de distintos metabolitos como la melatonina.
7. Programar una **cita con el dentista** para revisión y limpieza profesional.

## Dieta libre de azúcares y grasas

El tabaco, el estrés y una alimentación rica en hidratos de carbono refinados y en grasas saturadas son ejemplos de sustancias que producen una elevación de los radicales libres, provocando estrés oxidativo e inflamación. También, estudios recientes han demostrado que una dieta rica en azúcares y grasas saturadas no sólo puede estar relacionada con un aumento del riesgo de aparición de caries, sino

también con una mayor presencia de inflamación gingival. De hecho, a igual técnica de cepillado, las personas que siguen este tipo de alimentación tienen mayores índices de sangrado y de inflamación gingival, mientras que aquellas personas que ingieren al menos cinco porciones de frutas y vegetales al día (con gran capacidad antioxidante), presentan menor grado de inflamación gingival, a pesar de emplear técnicas similares de cepillado.

## No a los enjuagues “fake”

Desde la SEPA nos recuerdan no hacer caso de los mensajes confusos relacionados con distintos tipos de remedios caseros y que no tienen una base científica, como son los **enjuagues con agua salada**, “que aunque puede proporcionar alivio temporal al reducir la acumulación de bacterias en la boca, no es una solución a largo plazo y podría irritar las encías sensibles, empeorando la situación”, explican los expertos de la SEPA; **enjuagues con bicarbonato de sodio** “cuyo uso frecuente puede ser demasiado agresivo para los tejidos blandos de la boca, como las encías y erosiona el esmalte dental”; **enjuagues con infusiones de hierbas** como el **té de manzanilla o la salvia**, que “aunque poseen compuestos antiinflamatorios y antimicrobianos que, en teoría, podrían ayudar a reducir la inflamación de las encías, no solucionan el problema subyacente producido por la presencia de placa y el sarro”; enjuagues con aloe vera, “que aunque puede tener un efecto positivo en la reducción de la inflamación gingival y calmar las encías irritadas, no es una solución completa; así como **enjuagues con aceite de coco o sésamo**, técnica conocida como *oil pulling*, ya que aunque “esos aceites tienen propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, no existe suficiente evidencia científica sólida que respalde su uso como un tratamiento eficaz para el sangrado de encías”, explican desde la SEPA.

Estas noticias también te pueden interesar:





PUBLICIDAD



LA LINTERNA

## Diagnostican a su hija con ELA, la lleva al Hospital Zendal y un sanitario le da el consejo para hacer su vida más fácil

María José, de 73 años, lleva nueve años cuidando de su hija y de su nieta y cuenta en La Linterna las dificultades que pasa desde que enviudó



Paco Delgado

Madrid - Publicado el 03 mar 2025, 19:22 - Actualizado 03 mar 2025, 19:28

5 min lectura



Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



na, quien  
ellos es

la [esclerosis lateral amiotrófica](#), o más conocida como ELA, una condición que **sufren en España 4.000 personas**.

Según cifras del último informe de la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican 900 nuevos casos, además de que sólo un 10% de los pacientes puede llegar a sobrevivir 10 años tras el inicio de la enfermedad. Pero, para entender la situación en conjunto, Expósito ha relatado un caso concreto: el de **María José Domínguez**, una mujer de 73 años que cuida de su hija Raquel desde hace nueve años, cuando le diagnosticaron ELA.



Más directos



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera





 Alamy Stock Photo

Una persona en una sesión de fisioterapia por la ELA

## LAS DIFICULTADES CON SU HIJA CON ELA

Raquel era una persona alegre, deportista, a la que le gustaba bailar y salir con sus amigos. Hace nueve años Raquel y su familia recibieron una noticia difícil de digerir: tenía ELA. **“Empezó que le dolían las caderas, luego que se caía, empezó con una muleta, luego ya pasó a silla de ruedas, o sea, que fue aumentando las dificultades y nadie sabía qué era”**, explica la propia María José en los micrófonos de COPE. Así, a Raquel le realizaron una operación de espalda: **“mi hija lo que salió fue con un andador y al poco tiempo una silla de ruedas, porque lo que realmente tenía era ELA”**.

María José y Raquel, hace tres años, sufrieron otro duro golpe: el marido de María José falleció. La pérdida alteró la organización en la casa porque era quien se encargaba de Raquel, que ya era una persona totalmente dependiente. Desde entonces, María José ha necesitado ayuda para cuidar a su hija: **“No me atrevía a quedarme por la noche en casa sola con ella porque, si nos pasaba algo a una de las dos, ¿qué hacíamos?”**, se pregunta la mujer de 73 años.



Más directos




COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera







 Alamy Stock Photo

El exjugador de la NFL, Steve Gleason, paciente de ELA

“También tengo a mi nieta, entonces yo tengo que cuidar de las dos. A la niña la llevo al colegio, tengo que madrugar mucho, entonces ya **llegó el momento que nos tuvimos que plantear tener una interna en casa** porque yo físicamente estoy fuerte, pero claro, mis fuerzas no son las mismas”, relata sus dificultades María José en La Linterna.

PUBLICIDAD



La ELA es la tercera enfermedad neurodegenerativa más frecuente en España, tras el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson, con una incidencia de 2-3 casos cada 100.000 habitantes al año, según datos de [Sanidad de la Comunidad de Madrid](#). Y, normalmente, suele ser la familia quien cuida de estos enfermos.

Más directos



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera



ACTUALIDAD **SOCIEDAD**

## Un paso más en la lucha por la prevención del ictus: buscan a 720 mujeres con el objetivo de detectar la enfermedad

Redacción digital Noticias Cuatro / Sandra Mir

03/03/2025 19:34h.

## clave en la prevención del ictus

**Escoger escaleras antes que el ascensor: un hábito que reduce en un 31% la probabilidad de sufrir un ictus**

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un **ictus** a lo largo de su vida, advierte la Sociedad Española de Neurología. Los accidentes cerebrovasculares se han convertido en la **primera cusa de defunción** entre las mujeres españolas, multiplicando por 10 a las **muertes por cáncer de mama** y **afectando cada vez a más jóvenes**. Ocho centros hospitalarios de nuestro país realizan un estudio para prevenirlo para el que necesitan **720 voluntarias**.

PUBLICIDAD

Men's Health: an imAging-based cardiovascular  
presenta una investigación con el fin de **prevenir**  
el porcentaje de mortalidad. Un total de **ocho**  
se unió a la idea para prevenir enfermedades  
que afectan al cuerpo de las mujeres en los

- | Más de 400.000 personas sufren epilepsia en España
- | La vida de una atleta con un riñón donado por tu hermana
- | La obsesión por adelgazar dispara el uso de Ozempic ilegal

van 720 mujeres para someterse al estudio:  
entre 40 y 70 años, y que tengan al menos un  
factor de riesgo como "presión alta, tabaquismo...", explica **Leticia**  
En

Las participantes que cumplan con los requisitos pueden apuntarse hasta **junio** en la iniciativa a través del correo electrónico **mujer@wakeup.red**, un proyecto que significa un paso más para evitar el ictus, la patología que causa más de **23.000 muertes** al año en España.

La falta de conocimiento es uno de los grandes problemas al sufrir un accidente cardiovascular. Según la SEM, solo un 50% de la población española sabe reconocer los **síntomas** del ictus. Además, cerca del 90% de los casos de ictus se podrían **evitar** con un estilo de vida saludable, control de los factores de riesgo vascular e **investigación** como la que proponen los coordinadores de Wake Up.

Síguenos en **nuestro canal de WhatsApp** y conoce toda la actualidad al momento.

## TEMAS

[Salud](#)[Investigaciones](#)[Hospitales](#)

## Contenido patrocinado

Enlaces Promovidos por Taboola

Los ancianos en San Sebastián De Los Reyes tienen derecho a audífonos invisibles este mes  
hearclear

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





- [INICIO](#)
- [MINUTO A MINUTO](#)
- [LOCAL](#)
- [ESTADO](#)
- [NACIONAL](#)
- [MUNDO](#)
- [NEGOCIOS](#)
- [ADRENALINA](#)
- [GENTE](#)
- [SUCESOS](#)
- [EDICIÓN IMPRESA](#)
- [COLUMNISTAS](#)
- [LAS COSAS DE LA CIUDAD](#)
- [CARTONES](#)

# La atrofia muscular espinal, una patología tiempo-dependiente

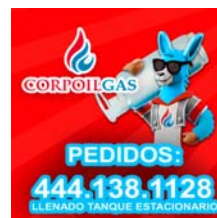
📅 3 marzo, 2025

COMPARTIR [WhatsApp](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Email](#)


Los avances farmacológicos están consiguiendo revertir o atenuar los síntomas de esta enfermedad neuromuscular rara. En algunos casos, logran incluso que no aparezcan nunca



El cribado neonatal, comúnmente llamado



## NOTICIAS DESTACADAS

 Anora, la Mejor Película de los Oscars 2025

 Mikey Madison

## BUSCAR EN EL HERALDO



**NUEVO MODELO**



## LAS COSAS DE LA CIUDAD

prueba del talón, es fundamental para detectar enfermedades genéticas. Un diagnóstico precoz es determinante para salvar vidas o garantizar unas condiciones óptimas de desarrollo, en el caso de enfermedades como la atrofia muscular espinal (AME).

El Ministerio de Sanidad ha anunciado recientemente la aprobación de un nuevo cribado neonatal a nivel nacional que permitirá revertir la desigualdad de acceso a esta prueba entre comunidades autónomas que existía hasta ahora.

La AME es una enfermedad neuromuscular que se manifiesta por una pérdida progresiva de la fuerza y puede afectar a actividades esenciales como hablar, respirar, caminar o tragar. En España, entre 800 y mil personas padecen AME, según la Sociedad Española de Neurología.

“El desarrollo de tratamientos en la última

se lleva el  
Oscar a mejor  
actriz por  
Anora

“¡Soy una orgullosa hija de migrantes el emotivo discurso de Zoe Saldaña, mejor actriz de reparto

Atlético de San Luis, el trampolín del torneo; le remontó el Atlas y despide el semestre

Falsos médicos se escabuller de verificacio de Coepris



Cosas de la Ciudad;  
¡Agua!, de las demandas más sentidas de los potosinos

Por: El Diablo Cojuelo

GARANTIZADO: No se puede negar que el abasto y distribución...

2 marzo, 2025



Las Cosas de la Ciudad;  
Prevalecen los riesgos de contagios de covid en la entidad, alerta Salud

1 marzo, 2025

Las Cosas de la Ciudad;  
Pequeñita de 9 años sufre de neuropatía periférica izquierda por inyección mal aplicada

28 febrero, 2025

COLUMNISTAS



Formidable

década ha cambiado radicalmente la supervivencia y calidad de vida de los pacientes de AME, pero para ello necesitamos actuar antes de que se produzcan los primeros síntomas”, explica Juan Vázquez, neurólogo de la Unidad de enfermedades neuromusculares en el Hospital Universitario y Politécnico La Fe (Valencia).

En el caso de los pacientes de AME adultos, el tratamiento resulta fundamental para que la enfermedad no progrese y se pierda más capacidad de autonomía. Desde 2016 se han aprobado tres fármacos que han demostrado eficacia contra la enfermedad. En casos en los que se aplica antes de que aparezcan los primeros síntomas se evitaría incluso secuelas motoras, como explica Vázquez.

Los tratamientos –autorizados únicamente para su uso individual– han demostrado que en muchos casos pueden parar la progresión de la enfermedad. “Incluso recuperando parte de lo que habían perdido en los dos o tres últimos años.

Un avance muy importante para ellos, porque la

MINUTO A  
MINUTO



La atrofia muscular espinal, una patología tiempo-dependiente



¿Es dañino el entrenamiento cardio durante la menopausia?



El módulo Blue Ghost aluniza con éxito

VER MÁS

Extranjera

La continuidad del cierre parcial y total de las...

📅 2 marzo, 2025



“El Camino de México” es Morena

Marcelo Ebrard

Casaubon

(MEC) es el

Presidente y

Líder...

📅 2 marzo, 2025



Reflexiones Buena Nueva

VIII DOMINGO

DE TIEMPO

ORDINARIO –

Ciclo C (Lucas...

📅 2 marzo, 2025

perspectiva que tenían era con una esperanza de vida limitada y grandes discapacidades”, celebra Vázquez, y añade la importancia de contar con un diagnóstico genético que determine el tipo concreto de AME que padecen.

**¡SIGUE NUESTRO MINUTO A MINUTO! Y  
ENTÉRATE DE LAS NOTICIAS MÁS RELEVANTES  
DEL DÍA**




**SUSCRÍBETE  
A NUESTRO NEWSLETTER**

1. Haz clic en la imagen y guarda nuestro número **4444209275**
2. Envíanos un WhatsApp con la palabra ALTA
3. ¡Listo! Recibirás las noticias más importantes directamente en tu celular

**Lista  
completac  
ganadores**

**Atlas  
Sub-19 le  
propina  
severa  
goliza a  
Atlético  
de San  
Luis  
Sub-19**



**GENTE**

# Por qué cenar y meterte en la cama no es una buena idea, según una nutricionista: “Tampoco te vayas a la cama con hambre”

Por **Sala de Noticias** - 03/03/2025



La nutricionista Estíbaliz García da sus consejos para dormir mejor. (Montaje Infobae)

La costumbre española marca unos horarios de comida tardíos en comparación con el resto del mundo. Aunque el desayuno caiga más o menos a la misma hora que nuestros vecinos, la comida se retrasa al menos una hora en comparación a otros países europeos y no llega hasta las 14:00 horas, mientras que la cena se toma, como pronto, a las 21:00 horas.

Esto hace que a muchos se les junte la hora de acostarse con la cena y se metan en la cama todavía con la digestión por hacer. Pero esta práctica puede dificultar el sueño y lo cierto es que a los españoles no nos sobra. Un reciente estudio financiado por la compañía de venta de muebles Conforama muestra que el 45% de los españoles duerme menos de siete horas al día. La falta de sueño de los ciudadanos la certifica también la Sociedad Española de Neurología (SEN), que asegura que más del 60% de los españoles dormimos una media de seis horas al día entre semana, cuando lo recomendable es dormir entre siete y nueve horas.

La falta de sueño está intrínsecamente ligada con la alimentación, pues tanto los nutrientes como el momento y la forma en que comemos pueden favorecer un descanso profundo y continuo. Por eso, pequeños cambios en nuestros hábitos alimenticios pueden marcar la diferencia en nuestro descanso. Para ayudar a llevarlos a cabo, la nutricionista Estíbaliz García ha dado una serie de consejos sobre cómo adaptar nuestra dieta para tener un mejor sueño.

“Durante el sueño, el cuerpo lleva a cabo procesos esenciales como la reparación y regeneración de tejidos, consolidación de la memoria, equilibrio hormonal y fortalecimiento del sistema inmunológico. Por ello, incorporar pequeños cambios en la rutina puede marcar una gran diferencia en la calidad del descanso”, explica Estíbaliz García.

Sin cenas pesadas y nunca antes de dormir

Un hombre toma sopa para cenar (AdobeStock)

Para García, es importante evitar las cenas copiosas y cenar al menos 2-3 horas antes de acostarse. “Pero tampoco te vayas a la cama con hambre”, pide la experta. Incluir proteínas ligeras como el pescado, los huevos o el tofu; grasas saludables como el aguacate o el aceite de oliva y una pequeña cantidad de hidratos de carbono complejos, como la patata o el boniato, favorecen un mejor descanso, según García, pues contribuyen a la síntesis de serotonina y melatonina, dos hormonas clave en la regulación del sueño.

Para aquellas personas a las que la digestión se les haga pesada, recomienda priorizar “los vegetales cocidos en lugar de crudos para evitar inflamación”. Este tipo de alimentos aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales para el descanso. “Purés y cremas son opciones ideales para la cena”, señala. Asimismo, señala la importancia de incorporar fuentes de omega-3, como puede ser el pescado azul. Entre ellos, destaca las sardinas, la caballa o las anchoas, tres pescados ricos en omega-3. “Estos tienen propiedades antiinflamatorias que favorecen el descanso. Se recomienda consumirlo al menos 2-3 veces por semana”, cuenta la nutricionista.

Para evitar pasar noches en vela, también es clave limitar el consumo de café y té a partir de la media

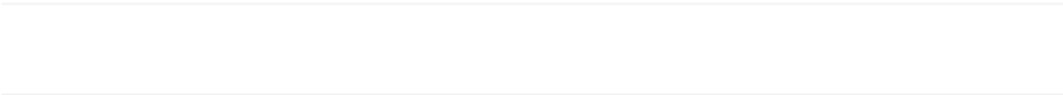


tarde, pues “la cafeína puede interferir en la conciliación del sueño”, recuerda. En cambio, las infusiones de manzanilla o valeriana tendrán un efecto relajante y favorecerán el descanso.

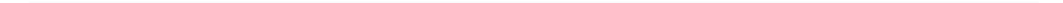
Por último, respecto al postre, García recomienda “productos como el kéfir o el yogur natural (preferiblemente de cabra u oveja)”, ya que estos alimentos “aportan probióticos beneficiosos para la salud intestinal”. Si estos productos se te hacen amargos al paladar, puedes endulzarlos con frutas de bajo índice glucémico, como los arándanos o frutos rojos.

Crema de champiñones, una cena sana, fácil y barata por menos de 2 euros por persona.

Fuente: <https://www.infobae.com/america/>



Sala de Noticias



- Últimas noticias
- Nacional
- Mundo
- Deportes
- Espectáculos



- Jujuy
- Salta
- Tucumán
- Sociedad
- Redes



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



Actualidad (<https://www.geriaticarea.com/categorias/actualidad/>)

Marzo, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/2025/03/03/manten-joven-tu-cerebro-un-libro-para-prevenir-las-enfermedades-neurológicas/>)



(<https://www.amavir.es/>)



(<https://www.fundacionpilares.org/red-buenas-practicas/>)





población mundial. Entre todas ellas, las más prevalentes son los ictus, las cefaleas (en particular la migraña), la enfermedad de Alzheimer y otras demencias y trastornos neurodegenerativos, la epilepsia y algunas neuropatías.

En España, **más de 23 millones de personas padecen alguna de estas dolencias**, con una prevalencia un 18% superior a la media mundial y un 1,7% superior a la de Europa occidental. Sin embargo, **muchas de estas patologías neurológicas son evitables**: el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir con un entrenamiento adecuado del cerebro.

Además de las pautas de alimentación, sueño y el ejercicio físico, el grado de complejidad en el trabajo, los idiomas que se hablan o las relaciones interpersonales directas tienen un papel relevante en la salud cerebral.

El libro '*Mantén joven tu cerebro*' se presentó en un acto en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid que contó con la presencia de expertos de renombre en el ámbito neurológico y sanitario, como **Mercedes Navío Acosta**, gerente asistencial de Hospitales y directora de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid; el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, coeditor del libro, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid, y presidente de la **Sociedad Española de Neurología** (<https://www.sen.es/>); el **Dr. José Miguel Láinez**, coeditor del libro, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia y expresidente de la Sociedad Española de Neurología; y **Francisco Javier Domingo**, *Central Nervous System & Oncology y Corporate Affairs Head* de Adamed Laboratorios.



**legrand** | care

**Plataforma Care 360**

Care  
**360**

(<https://www.legrand.com/legrandcare/es.html>)

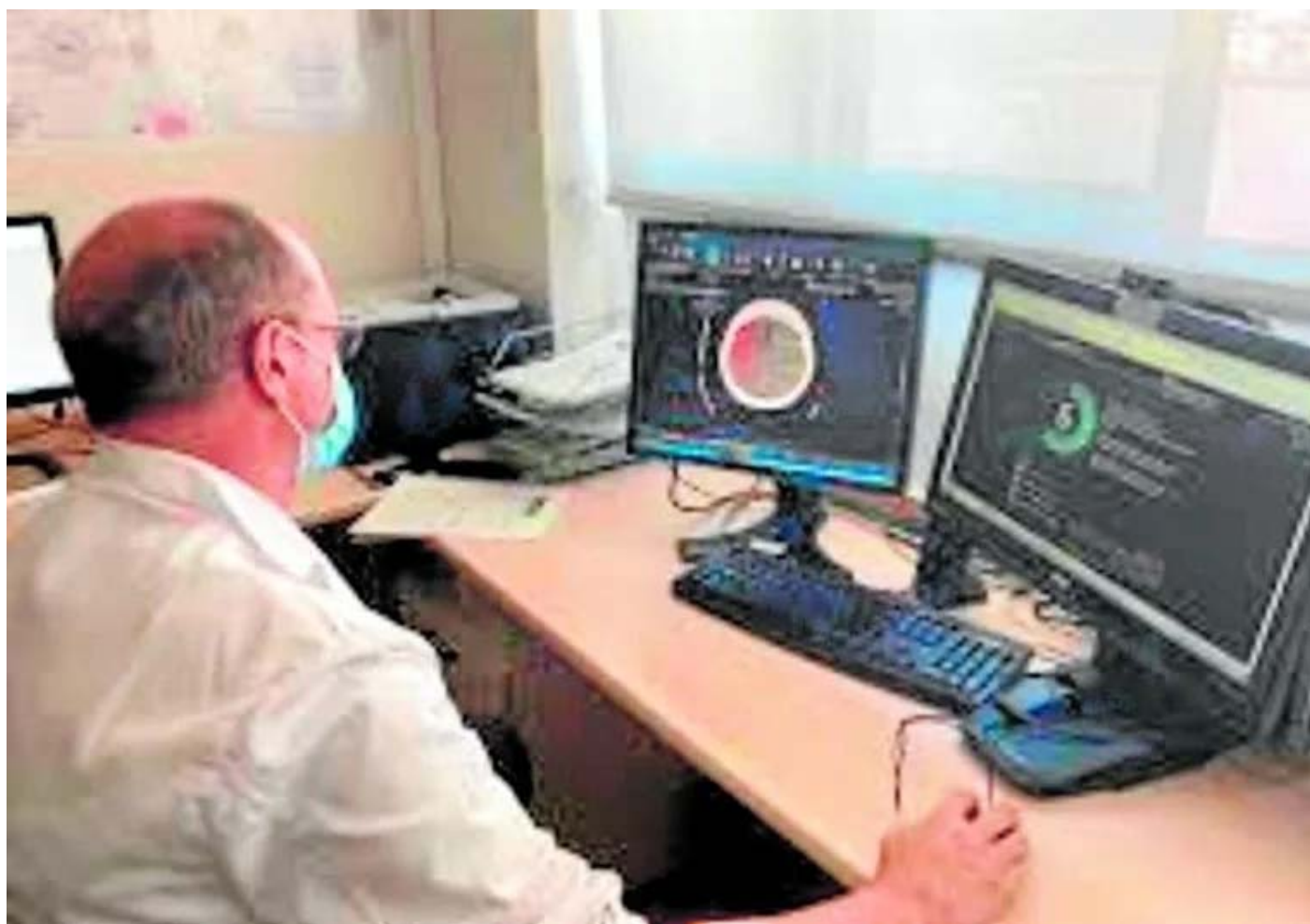
PIONEROS EN ERGONOMIA CON  
CERTIFICACIONES ERGOCERT

**IDEAL.**

Sanidad

## El Centro de Teleictus activa 1.104 el Código Ictus desde 2019 en J  n

El objetivo de este es servicio mejorar la atención inmediata a este enfermedad y reducir sus efectos adversos en aquellos que los sufren



El Centro de Teleictus, en una imagen de archivo. IDEAL

C. C.

Sábado, 1 de marzo 2025, 11:43

 Comenta



Cada año, 21.000 personas sufren un ictus en Andalucía, una enfermedad que se

ha convertido en la primera causa de muerte en mujeres en España y la segunda en hombres, además de ser la principal causa de discapacidad física en adultos. Así lo record   la consejera de Salud, Rocío Hernández, durante su intervención en la Comisión de Salud del Parlamento de Andalucía, donde subray   la relevancia de la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento precoz para hacer frente a esta grave patología.

  La tasa de accidentes cerebrovasculares ha ascendido un 25% en las últimas dos décadas en la población de entre 20 y 60 años, según la Sociedad Española de Neurolog  a  , señaló Hernández, advirtiendo que el progresivo envejecimiento de la población y la alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, las arritmias o la hipercolesterolemia agravan aún más el problema. De esta forma, Hernández ha destacado en su intervención, la labor del Centro Andaluz de Teleictus (CATI), una iniciativa puesta en marcha en 2019 con el objetivo de mejorar la atención al ictus agudo y conseguir aumentar los índices de tratamientos.

El CATI está compuesto por un equipo de neurólogos vasculares y cuenta con la colaboración de 33 hospitales que no disponen de neurólogos de guardia presencial, garantizando así una atención especializada en todo el territorio andaluz. La evaluación se realiza mediante videollamada, con la colaboración del equipo de urgencias del hospital receptor. A través del sistema de radiología PACS, el neurólogo vascular puede analizar en tiempo real las pruebas de imagen del paciente y decidir el tratamiento más adecuado, determinando si requiere fibrinólisis, trombectomía o un traslado urgente a un centro especializado.

Desde su creación en 2019, el Centro Andaluz de Teleictus ha activado el Código Ictus en 6.793 ocasiones, permitiendo así un tratamiento más rápido para miles de pacientes en toda Andalucía.

Temas Enfermedades Andalucía Centro de salud

 Comenta

 Reporta un error

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

# Por qué cenar y meterte en la cama no es una buena idea, según una nutricionista

*Lydia Hernández Téllez*

4-5 minutos



La nutricionista Estíbaliz García da sus consejos para dormir mejor. (Montaje Infobae)

La costumbre española marca unos horarios de comida tardíos [en comparación con el resto del mundo](#). Aunque el desayuno caiga más o menos a la misma hora que nuestros vecinos, la comida se retrasa al menos una hora en comparación a otros países europeos y no llega hasta las 14:00 horas, mientras que la cena se toma, como pronto, a las 21:00 horas.

Esto hace que a muchos se les junte la hora de acostarse con la cena



y se metan en la cama todavía con la digestión por hacer. Pero esta práctica puede dificultar el sueño y lo cierto es que a los españoles no nos sobra. Un reciente estudio financiado por la compañía de venta de muebles Conforama muestra que el **45% de los españoles duerme menos de siete horas al día**. La falta de sueño de los ciudadanos la certifica también [la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), que asegura que más del 60% de los españoles dormimos una media de seis horas al día entre semana, cuando lo recomendable es dormir entre siete y nueve horas.

La [falta de sueño](#) está intrínsecamente ligada con la **alimentación**, pues tanto los nutrientes como el momento y la forma en que comemos pueden favorecer un descanso profundo y continuo. Por eso, pequeños cambios en nuestros hábitos alimenticios pueden marcar la diferencia en nuestro descanso. Para ayudar a llevarlos a cabo, la nutricionista Estíbaliz García ha dado una serie de consejos sobre cómo adaptar nuestra dieta para tener un mejor sueño.

“Durante el sueño, el cuerpo lleva a cabo procesos esenciales como la reparación y regeneración de tejidos, consolidación de la memoria, equilibrio hormonal y fortalecimiento del sistema inmunológico. Por ello, incorporar pequeños cambios en la rutina puede marcar una gran diferencia en la calidad del descanso”, explica Estíbaliz García.



Un hombre toma sopa para cenar (AdobeStock)

Para García, es importante **evitar las cenas copiosas** y cenar **al menos 2-3 horas antes de acostarse**. “Pero tampoco te vayas a la cama con hambre”, pide la experta. Incluir proteínas ligeras como el pescado, los huevos o el tofu; grasas saludables como el aguacate o el aceite de oliva y una pequeña cantidad de hidratos de carbono complejos, como la patata o el boniato, favorecen un mejor descanso, según García, pues contribuyen a la síntesis de serotonina y melatonina, dos hormonas clave en la regulación del sueño.

Para aquellas personas a las que la digestión se les haga pesada, recomienda priorizar “los **vegetales cocidos** en lugar de crudos para evitar inflamación”. Este tipo de alimentos aportan **fibra, vitaminas y minerales esenciales para el descanso**. “Purés y cremas son opciones ideales para la cena”, señala. Asimismo, señala la importancia de incorporar **fuentes de omega-3**, como puede ser el pescado azul. Entre ellos, destaca las sardinas, la caballa o las anchoas, tres pescados ricos en omega-3. “Estos tienen propiedades antiinflamatorias que favorecen el descanso. Se recomienda consumirlo al menos **2-3 veces por semana**”, cuenta la nutricionista.



Para evitar pasar noches en vela, también es clave limitar el consumo de café y té a partir de la media tarde, pues “la cafeína puede interferir en la conciliación del sueño”, recuerda. En cambio, las infusiones de manzanilla o valeriana tendrán un efecto relajante y favorecerán el descanso.

Por último, respecto al **postre**, García recomienda “productos como el kéfir o el yogur natural (preferiblemente de cabra u oveja)”, ya que estos alimentos “aportan probióticos beneficiosos para la salud intestinal”. Si estos productos se te hacen amargos al paladar, puedes endulzarlos con frutas de bajo índice glucémico, como los arándanos o frutos rojos.

0 seconds of 1 minute, 17 secondsVolume 90%

Crema de champiñones, una cena sana, fácil y barata por menos de 2 euros por persona.

## SALUD Y BIENESTAR

# El insomnio afecta al 48% de los adultos: cómo identificarlo y tratarlo

La dificultad para dormir puede desencadenar problemas de concentración, ansiedad y enfermedades graves como hipertensión o diabetes.

Lunes 03 de marzo de 2025



El **insomnio**, un trastorno que afecta a una gran parte de la población adulta, es cada vez más reconocido por su impacto en la salud. Según la Sociedad Española de Neurología, **entre el 20 y el 48% de los adultos experimentan dificultades para dormir**, ya sea al inicio o durante la noche.

La falta de descanso adecuado afecta no solo al bienestar físico, sino también a la memoria, concentración, y aumenta el riesgo de enfermedades como **hipertensión, problemas cardíacos y trastornos metabólicos**.

La psicóloga experta en insomnio, **Dra. Nuria Roure**, autora del libro *'Por fin duermo'*, señala que el insomnio no se limita a pasar la

noche en vela. A través de su **podcast**, la Dra. Roure ofrece pautas para ayudar a las personas a recuperar un **descanso reparador**.

Para detectar un posible problema con el sueño, Roure propone tres preguntas clave. La primera es: **¿cómo nos despertamos por la mañana?** Si al levantarnos nos sentimos descansados y activos, sin necesidad de cafeína, eso indica que hemos dormido bien. En caso contrario, podría ser señal de un sueño de baja calidad o insuficiente.

La segunda pregunta es: **¿cómo nos mantenemos durante el día?** Evaluando el estado físico y mental a lo largo de las horas, podemos notar si experimentamos fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, síntomas que reflejan una mala calidad de descanso.



Finalmente, la Dra. Roure sugiere preguntar: **¿cómo estamos a nivel de salud física y mental?** La falta de sueño o su mala calidad se relacionan con trastornos como ansiedad, depresión, o problemas musculoesqueléticos, lo que subraya la importancia de un buen descanso.

Existen tres tipos principales de insomnio que la Dra. Roure analiza. El primero es el **insomnio de inicio**, donde la persona tiene dificultades para quedarse dormida al principio de la noche. El segundo es el **insomnio de mantenimiento**, más frecuente, en el que la persona se duerme rápido pero se despierta varias veces durante la noche, con dificultad para volver a dormir y el tercero es el **despertar precoz**, que ocurre cuando la persona se despierta antes de lo deseado y no logra regresar al sueño.

## la aventura del saber

DETALLES EPISODIOS CLIPS

### La aventura del saber - 03/03/25

**00:58:55** | 03/03/2025

HD

SUB

VO

TP

Recomendado para todos los  
públicos

## la aventura del saber



Idiomas : Castellano

Accesibilidad : Subtitulado

y Jesús Porta-

**Etessam,**

presidente de la  
Sociedad  
Española de  
Neurología,  
comentan la guía  
'Salud cerebral:  
mantén joven tu  
cerebro', una  
monografía que  
detalla la  
importancia de  
adoptar hábitos  
saludables para  
prevenir las  
enfermedades  
neurológicas.

**Chopin en**

**Mallorca.** En

noviembre de  
1838, la escritora  
George Sand y el  
pianista Frederic  
Chopin viajaron a  
Mallorca. Tenían  
la intención de  
pasar el invierno  
disfrutando de  
un clima más  
favorable y del  
entorno natural y  
los paisajes de la  
isla. La pareja se  
instaló en la  
cartuja de  
Valldemosa. En  
este antiguo  
monasterio, tras

Dirigido

por

Lurdes

Martín I

Mara

Peterssen

Géneros

Servicio

Público

## la aventura del saber

en alquiler las  
antiguas celdas  
de los monjes.  
Allí Chopin  
compuso  
algunas de sus  
obras más  
célebres. Desde  
principios del  
siglo XX, la celda  
que ocuparon se  
convirtió en un  
museo donde se  
recuerda la  
estancia de  
Chopin y George  
Sand en la isla.

### **Fede Cardelús y**

### **Laura Cuesta,**

profesora de la  
UCJC y  
divulgadora en  
bienestar digital,  
explican qué es y  
cómo debemos  
ejercer la  
mediación y el  
control parental.

### **Floración Cieza.**

La Floración de  
Cieza se ha  
consolidado  
como uno de los  
principales  
atractivos  
turísticos de la  
Región de  
Murcia. Cada  
año, la floración



## la aventura del saber

cromático único  
y efímero. Una  
explosión  
multicolor que  
llena los campos  
de este  
municipio y que  
atrae cada año a  
miles de  
personas  
dispuestas a  
contemplar y  
fotografiar las  
primeras  
pinceladas de la  
primavera.

AYUDA

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

# Adelantarse a la crisis epiléptica es posible así

*H. de Miguel*

6-7 minutos

---

Neurología

**La epilepsia es una patología neurológica que afecta a unos 400.000 españoles y puede mermar seriamente la calidad de vida de quienes la padecen**

# LA RAZÓN

Estimado lector

El artículo se mostrará inmediatamente después de la publicidad

La epilepsia es una patología neurológica que puede mermar, y seriamente, la calidad de vida de quienes la padecen. Por eso, mantenerla a raya es fundamental. Se caracteriza por la presentación más o menos frecuente de episodios o crisis epilépticas en las que, entre otros síntomas, **la persona tiene convulsiones, una situación en la que la actividad neuronal se altera, pudiendo afectar al individuo seriamente.**

“Tras una crisis epiléptica los pacientes suelen presentar síntomas como dolor de cabeza, cansancio extremo, e incluso confusión”,

subraya la doctora Juana Rondón, neuróloga especialista en epilepsia en el [Hospital Quirónsalud Clideba](#) de Badajoz.

Esta experta recuerda que las crisis epilépticas tienen muy corta duración, de segundos, o incluso de uno o dos minutos, al mismo tiempo que advierte de que **si la duración se prolongase más de cinco minutos ese estaría ante una emergencia médica conocida como ‘estado epiléptico’**.

Entre los factores que pueden desencadenar una crisis epiléptica destaca la **privación parcial o total del sueño, el consumo de alcohol y de otras drogas, algunos medicamentos, los cambios hormonales** producidos durante el ciclo menstrual o el estrés, entre otros. "También hay un grupo de epilepsias llamadas ‘epilepsias reflejas’, en las que las crisis se desencadenan con la exposición del paciente a ciertos estímulos como el televisor, la luz, o la música", añade.

## Conocer los síntomas es fundamental

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la epilepsia **afecta a unos 400.000 españoles**, y se caracteriza por la predisposición a la aparición de crisis epilépticas que se producen por una actividad neuronal anormal y excesiva.

Además, resalta esta neuróloga que se trata de una patología cuyos síntomas a menudo son pasados por alto, lo cual puede llegar a provocar un **retraso de hasta 10 años en su diagnóstico**, y a la repetición de crisis epilépticas, debido a la falta de un tratamiento efectivo.





## **Doctora Juana Rondón, neuróloga especialista en epilepsia en el Hospital Quirónsalud Clideba de Badajoz. Quirónsalud**

Es por ello por lo que la doctora Juana Rondón remarca lo importante que es conocer los síntomas para la detección temprana y la validación de un diagnóstico precoz, con el que abordar la enfermedad desde sus primeras manifestaciones.

"Las manifestaciones de los síntomas son muy diversas dependiendo del área afectada: **visión de luces, sensación de hormigueo, distorsión en la percepción olfativa y gustativa, sacudidas de las extremidades o desviación involuntaria de la cabeza o el tronco**", enumera esta especialista.

En este caso, dice que se trata de síntomas asociados a las crisis

focales, que son aquellas en las que se activa una red de neuronas limitada a una pequeña parte del hemisferio cerebral, con síntomas localizados en el área que está siendo activada.

A su vez, la neuróloga mantiene que en el siguiente estadio se encontrarían las crisis generalizadas, donde la activación neuronal es mucho más extensa, y que pueden derivar en otras manifestaciones motoras, como la pérdida de la consciencia con caída al suelo, una mordedura de lengua, salida de orina, y la presentación de convulsiones.

## Prevenir una crisis epiléptica

Con todo ello, la doctora Rondón asevera que, independientemente del tratamiento, hay una serie de **consejos que han de seguirse para tratar de prevenir una nueva crisis epiléptica**. Entre estos se encontrarían, tal y como detalla la especialista de Hospital Quirónsalud Clideba de Badajoz:

- Tener horarios de sueños regulares.
- Evitar el consumo de alcohol y de otras sustancias tóxicas.
- Evitar situaciones peligrosas que puedan conducir a traumatismos de cráneo.
- Tomar correctamente la medicación.
- No abusar del uso de dispositivos electrónicos en el caso de epilepsia refleja.
- Controlar los factores de riesgo cardiovascular para evitar la epilepsia asociada a la enfermedad cerebrovascular por ictus.

## Diagnóstico precoz y tratamiento

Ante la aparición de cualquiera de los síntomas citados, la experta en epilepsia recomienda acudir a un centro médico para ser evaluado



por un especialista: "Si el neurólogo o el epileptólogo considera que hay una sospecha diagnóstica solicitará las pruebas pertinentes en función de cada caso, ya sea una electroencefalografía —idealmente video-EEG—, pruebas de neuroimagen e incluso estudios genéticos. La importancia de un diagnóstico precoz radica en la instauración de un tratamiento efectivo y oportuno".

Concretamente, **la epilepsia puede tratarse por vía farmacológica y no farmacológica, si bien la mayor parte de los pacientes, entre un 70% y 80%, logran controlar la epilepsia con un fármaco anticrisis.** "El resto, entre un 20% y un 30%, padece lo que se conoce como '**epilepsia refractaria**' o '**farmacorresistente**', que se da cuando el paciente no responde a al menos dos fármacos anticrisis prescritos adecuadamente", indica.

En estos casos reconoce que cobra una gran importancia la evaluación por el especialista en epilepsia, quien va a determinar el tratamiento más adecuado para el paciente, si a través de fármacos, o bien si el paciente es candidato de tratamientos no farmacológicos como el **estimulador del nervio vago o la cirugía de epilepsia.**

"Con el tratamiento quirúrgico, además, es posible obtener excelentes resultados, incluso la desaparición de crisis epilépticas", asevera esta especialista.

Pinche aquí

Suscríbese a nuestro canal de WhatsApp

Directo

Guerra en Ucrania: Trump endurece su postura y suspende la ayuda militar a Ucrania

## Adelantarse a la crisis epiléptica es posible así

La epilepsia es una patología neurológica que afecta a unos 400.000 españoles y puede mermar seriamente la calidad de vida de quienes la padecen



▲Ataque de epilepsia Dreamstime / Dreamstime

H. DE MIGUEL ▼

Creada: 03.03.2025 09:00

Última actualización: 03.03.2025 09:00



La epilepsia es una patología neurológica que puede mermar, y seriamente, la calidad de vida de quienes la padecen. Por eso, mantenerla a raya es fundamental. Se caracteriza por la presentación más o menos frecuente de episodios o crisis epilépticas en las que, entre otros síntomas, **la persona tiene convulsiones, una situación en la que la actividad neuronal se altera, pudiendo afectar al individuo seriamente.**

### ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



**Directo**

El temporal de lluvia en España, en directo: última hora, alertas de la AEMET y carreteras cortadas



### Directo

Estado de salud del Papa Francisco, en directo hoy: última hora y parte médico desde el hospital



### Previsión del tiempo

Las cabañuelas de Jorge Rey ponen en alerta estos territorios por la llegada de "fuertes tormentas" a España

“Tras una crisis epiléptica los pacientes suelen presentar síntomas como dolor de cabeza, cansancio extremo, e incluso confusión”, subraya la doctora Juana Rondón, neuróloga especialista en epilepsia en el [Hospital Quirónsalud Clideb](#) de Badajoz.

### Te recomendamos



[Un técnico revela cuál es el peor sitio para poner el aparato rúter de Wi-Fi](#)



[La Guardia Civil lo confirma: estos son los neumáticos de los coches patrulla y por qué debes usarlos](#)

Esta experta recuerda que las crisis epilépticas tienen muy corta duración, de segundos, o incluso de uno o dos minutos, al mismo tiempo que advierte de que **si la duración se prolongase más de cinco minutos ese estaría ante una emergencia médica conocida como ‘estado epiléptico’.**

Entre los factores que pueden desencadenar una crisis epiléptica destaca la **privación parcial o total del sueño, el consumo de alcohol y de otras drogas, algunos medicamentos, los cambios hormonales** producidos

durante el ciclo menstrual o el estrés, entre otros. "También hay un grupo de epilepsias llamadas 'epilepsias reflejas', en las que las crisis se desencadenan con la exposición del paciente a ciertos estímulos como el televisor, la luz, o la música", añade.

---

## Conocer los síntomas es fundamental

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la epilepsia **afecta a unos 400.000 españoles**, y se caracteriza por la predisposición a la aparición de crisis epilépticas que se producen por una actividad neuronal anormal y excesiva.

### Te recomendamos



[No es culpa de la almohada: el detalle antes de dormir que podría provocar los dolores de cuello](#)

Además, resalta esta neuróloga que se trata de una patología cuyos síntomas a menudo son pasados por alto, lo cual puede llegar a provocar un **retraso de hasta 10 años en su diagnóstico**, y a la repetición de crisis epilépticas, debido a la falta de un tratamiento efectivo.

## Suscríbete a nuestra Newsletter

Recibe en tu correo electrónico las noticias que necesitas para comenzar el día.

[Suscribirme](#)

**Salud** | 2 Mar, 2025, 11:41

## Se conocen 9 mil enfermedades raras; no hay diagnóstico y menos tratamiento, solo una esperanza: la ciencia

Afectan al 6 por ciento de la población mundial y no se conoce cura para el 95 por ciento de ellas.



- +

Raúl Casado, EFE / La Voz de Michoacán





Madrid.- Viven con fecha de caducidad, porque **desde que aparecen los primeros síntomas hasta que mueren apenas pasan quince años**, un periodo durante el que sufren una **degradación física y cognitiva progresiva**, pero lo hacen además luchando contra el estigma y el señalamiento social.

Son los pacientes -y sus familiares- de la enfermedad de huntington, **una patología neurodegenerativa y hereditaria catalogada como "rara"**, aunque es una de las más prevalentes entre este tipo de enfermedades, ya que se estima que afecta a **una de cada 10 mil personas en el mundo**, y en España hay diagnosticadas unas 4 mil personas (cifra similar a la de pacientes con ELA) y 20.000 viven con la incertidumbre de saber si han heredado la fatal mutación genética.

Sus movimientos son cada vez más descontrolados, **tienen problemas de equilibrio y hablan con dificultad y de una forma balbuceante**; son los síntomas que sufren y proyectan los pacientes, y a menudo soportan por ello una profunda discriminación al ser confundidos con personas borrachas o drogadas. Y los testimonios de quienes han sido expulsados de un bar, de un autobús, de quienes no han sido atendidos en un banco o no han podido coger un taxi se amontonan.

Coincidiendo con la celebración del **Día Mundial de las Enfermedades Raras**, la Red española de Enfermedades Raras del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha puesto en marcha una iniciativa pionera para conectar a pacientes y sus familiares con investigadores que han volcado su labor en el laboratorio en la búsqueda de tratamientos para combatir esas patologías.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha puesto algunos datos sobre la mesa: **se han definido más de 9 mil enfermedades raras**, la mitad de ellas de tipo neurológico; afectan al 6 por ciento de la población mundial (a unos tres millones de personas en España); y no se conoce cura para el 95 por ciento de ellas.

## Los efectos de un diagnóstico tardío

La ausencia de diagnóstico **-debido al desconocimiento que rodea estas patologías, a la dificultad de acceso a la información necesaria o a la localización de profesionales y de centros especializados-** provoca una demora en la valoración que influye en el acceso a **intervenciones terapéuticas y determina** en muchos casos un agravamiento de la enfermedad que se podría evitar o paliar.

**Ruth Blanco conoció con 15 años el diagnóstico de huntington de su padre**, que falleció cuando ella tenía 28; constató el progresivo deterioro que provoca esta enfermedad neurodegenerativa, que ella describe como un cóctel de párkinson, alzhéimer y ELA; comprobó y soportó el estigma y el señalamiento; y sobrellevó la incertidumbre del componente hereditario hasta que se hizo el test. Es negativo.

Hoy preside la Asociación Española Corea Huntington -el término corea tiene su origen en la palabra griega "choreía" (danza) y ella sonríe al comparar las manifestaciones de la enfermedad con "el baile de San Vito"-, desde la que trata de mejorar la vida de los pacientes y sus familias y de luchar contra el estigma, y habla de que la única esperanza, ante una enfermedad incurable, radica en la ciencia y en la investigación.

Ruth se ha vuelto a encontrar con José Javier Lucas, el investigador del CSIC que desde hace 30 años investiga el huntington en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa, y charlan de lo ilusionante y motivador que resulta para los investigadores poner cara a los pacientes que se podrían beneficiar de los avances que se atisban en los

laboratorios.

## ¿Se puede "silenciar" el gen responsable de la enfermedad?

Lucas no habla de certezas ni de plazos, pero sí de los esperanzadores ensayos que ya se están realizando y de los saltos que ya se han dado de la investigación básica a la clínica, para terminar afirmando: "estoy convencido de que acabará habiendo una cura para la enfermedad".

En declaraciones a EFE, el investigador insiste en lanzar un mensaje optimista y positivo y en la existencia de varios ensayos clínicos en el mundo, entre ellos uno en España, coordinado desde el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla (proyecto Huntian), que deriva de una investigación realizada en su laboratorio y se basa en una terapia combinada de dos vitaminas (tiamina y biotina) en pacientes con la enfermedad.

Otros ensayos, también en fase clínica, buscan el "silenciamiento génico" o "apagar" el gen responsable de la enfermedad (el gen "HTT" localizado en el cromosoma 4 y que tiene las instrucciones para producir la proteína llamada huntingtina), un objetivo muy difícil desde el punto de vista científico y técnico pero que nace de una prueba de concepto realizada en su laboratorio hace 25 años.

Probaron en un modelo animal (un ratón) la posibilidad de "encender" o de "apagar" el gen que arrastra esa mutación para demostrar que es posible revertir la enfermedad frenando la expresión de ese gen; varios ensayos en el mundo están tratando de lograrlo y los resultados son esperanzadores.

## Toda la esperanza está en la ciencia

"**Toda nuestra esperanza está en la ciencia**", ha manifestado a EFE Ruth Blanco, y ha valorado el compromiso y el esfuerzo de los investigadores para conocer mejor la enfermedad, así como los recursos que se están destinando para encontrar dianas terapéuticas o tratamientos que consigan frenar y hasta revertir la enfermedad.

Los hijos de los enfermos de huntington **tienen un 50 por ciento de posibilidades de heredar esa mutación genética**, ha explicado Ruth Blanco, y se ha detenido a detallar la trascendencia de vivir la enfermedad de un progenitor sabiendo que tiene "fecha de caducidad" y conociendo cómo va a evolucionar, pero también de vivir la incertidumbre de esa herencia o de conocer el diagnóstico cuando ya tienes un proyecto vital estructurado (familia, hijos, trabajo, hipoteca, etc).

Los pacientes y sus familiares han conocido así los avances de la ciencia tras varias décadas de investigación y los científicos se han acercado a las inquietudes y las esperanzas de los enfermos; han puesto en común conocimientos y sentimientos, y han lanzado un mensaje atronador reclamando la empatía de la sociedad, inversiones, una mayor información que evite la confusión y que se destierren todos los estigmas asociados a cualquier enfermedad.

Portada

Última hora

Más leídas



## UN DRAMA COTIDIANO

### Mal de Huntington: Vivir con fecha de vencimiento y (además) combatir el estigma

Se trata de una patología considerada "rara", aunque es una de las más prevalentes entre este tipo de enfermedades.

03.03.2025 14:24

ESCUCHAR



0:00

Lectura: 6'

Viven con fecha de caducidad, porque desde que aparecen los primeros síntomas hasta que mueren apenas pasan quince años, un periodo durante el que sufren una degradación física y cognitiva progresiva, pero lo hacen además luchando contra el estigma y el señalamiento social.

Portada

Última hora

Más leídas



Hasta **7.000 €**  
de ventaja exclusiva<sup>1</sup>  
solo del 1 al 15 de marzo

  
Hasta 8 años de garantía  
PEUGEOT Allure Care<sup>2</sup>

**Peugeot - Patrocinado**

**Ese "algún día" es hoy**

[APROVECHA ESTA OFERTA](#) >



**PEUGEOT 2008**

Hasta **5.250 €**  
de ventaja exclusiva<sup>1</sup>  
solo del 1 al 15 de marzo

  
Hasta 8 años de garantía  
PEUGEOT Allure Care<sup>2</sup>

**Peugeot - Patrocinado**

**Ese "algún día" es hoy**

[APROVECHA ESTA OFERTA](#) >



**PEU**

Hasta  
de ven  
solo d

**Pe**

**Ese**

[APRO](#)

Son los pacientes -y sus familiares- de la enfermedad de huntington, una patología neurodegenerativa y hereditaria catalogada como "rara", aunque es una de las más prevalentes entre este tipo de enfermedades, ya que se estima que afecta a una de cada 10.000 personas en el mundo y miles viven con la incertidumbre de saber si han heredado la fatal mutación genética.

Sus movimientos son cada vez más descontrolados, tienen problemas de equilibrio y hablan con dificultad y de una forma balbuceante; son los síntomas que sufren y proyectan los pacientes, y a menudo soportan por ello una profunda discriminación al ser confundidos con personas borrachas o drogadas. Y los testimonios de quienes han sido expulsados de un bar, de un autobús, de quienes no han sido atendidos en un banco o no han podido coger un taxi se amontonan.

Coincidiendo con la celebración del Día Mundial de las Enfermedades Raras, celebrado el pasado viernes, la Red española de Enfermedades Raras del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha puesto en marcha una iniciativa pionera para conectar a pacientes y sus familiares con investigadores que han volcado su labor en el laboratorio en la búsqueda de tratamientos para combatir esas patologías.

Portada

Última hora

Más leídas

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha puesto algunos datos sobre la mesa: se han definido más de 9.000 enfermedades raras, la mitad de ellas de tipo neurológico; afectan al 6 por ciento de la población mundial (a unos tres millones de personas en España); y no se conoce cura para el 95 por ciento de ellas.

### Los efectos de un diagnóstico tardío

La ausencia de diagnóstico -debido al desconocimiento que rodea estas patologías, a la dificultad de acceso a la información necesaria o a la localización de profesionales y de centros especializados- provoca una demora en la valoración que influye en el acceso a intervenciones terapéuticas y determina en muchos casos un agravamiento de la enfermedad que se podría evitar o paliar.

Ruth Blanco conoció con 15 años el diagnóstico de huntington de su padre, que falleció cuando ella tenía 28; constató el progresivo deterioro que provoca esta enfermedad neurodegenerativa, que ella describe como un cóctel de párkinson, alzhéimer y ELA; comprobó y soportó el estigma y el señalamiento; y sobrellevó la incertidumbre del componente hereditario hasta que se hizo el test. Es negativo.



[Portada](#)[Última hora](#)[Más leídas](#)

Te puede interesar:

[A mansalva: tiraron contra un grupo de jóvenes en la puerta de un almacén y mataron a dos](#)

Ruth se ha vuelto a encontrar con José Javier Lucas, el investigador del CSIC que desde hace 30 años investiga el huntington en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa, y charlan de lo ilusionante y motivador que resulta para los investigadores poner cara a los pacientes que se podrían beneficiar de los avances que se atisban en los laboratorios.

### ¿Se puede "silenciar" el gen responsable de la enfermedad?

Lucas no habla de certezas ni de plazos, pero sí de los esperanzadores ensayos que ya se están realizando y de los saltos que ya se han dado de la investigación básica a la clínica, para terminar afirmando: "estoy convencido de que acabará habiendo una cura para la enfermedad".

En declaraciones a EFE, el investigador insiste en lanzar un mensaje optimista y positivo y en la existencia de varios ensayos clínicos en el mundo, entre ellos uno en España, coordinado desde el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla (proyecto Huntian), que deriva de una investigación realizada en su laboratorio y se basa en una terapia combinada de dos vitaminas (tiamina y biotina) en pacientes con la enfermedad.

Otros ensayos, también en fase clínica, buscan el "silenciamiento génico" o "apagar" el gen responsable de la enfermedad (el gen "HTT" localizado en el cromosoma 4 y que tiene las instrucciones para producir la proteína llamada huntingtina), un objetivo muy difícil desde el punto de vista científico y técnico pero que nace de una prueba de concepto realizada en su laboratorio hace 25 años.

Probaron en un modelo animal (un ratón) la posibilidad de "encender" o de "apagar" el gen que arrastra esa mutación para demostrar que es posible revertir la enfermedad frenando la expresión de ese gen; varios ensayos en el mundo están tratando de lograrlo y los resultados son esperanzadores.

### Toda la esperanza está en la ciencia

"Toda nuestra esperanza está en la ciencia", ha manifestado a EFE Ruth Blanco, y ha valorado el compromiso y el esfuerzo de los investigadores para conocer mejor la enfermedad, así como los recursos que se están destinando para encontrar dianas terapéuticas o tratamientos que consigan frenar y hasta revertir la enfermedad.

Los hijos de los enfermos de huntington tienen un 50 por ciento de posibilidades de heredar esa mutación genética, ha explicado Ruth Blanco, y se ha detenido a detallar la trascendencia de vivir la enfermedad de un progenitor sabiendo que tiene "fecha de caducidad" y conociendo cómo va a evolucionar, pero también de vivir la incertidumbre de esa herencia o de conocer el diagnóstico cuando ya tienes un proyecto vital estructurado (familia, hijos, trabajo, hipoteca, etc).

Los pacientes y sus familiares han conocido así los avances de la ciencia tras varias décadas de investigación y los científicos se han acercado a las inquietudes y las esperanzas de los enfermos; han puesto en común conocimientos y sentimientos, y han lanzado un mensaje atronador reclamando la empatía de la sociedad, inversiones, una mayor información que evite la confusión y que se destierren todos los estigmas asociados a cualquier enfermedad.

Raúl Casado / EFE

## TEMAS

Enfermedades raras



**Suscríbete GRATIS a nuestro canal de WhatsApp y recibí las noticias en tu celular**

## MÁS NOTICIAS

# MONTILLA ABIERTA (HTTPS:// MONTILLABIERTA.ES/)

PLURAL, LIBRE E INDEPENDIENTE

()

CAMPIÑA



EN  
VIVO

AGUILAR DE LA FRONTERA (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/AGUILAR-DE-LA-FRONTERA/)
CASTRO DEL RÍO (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/CASTRO-DEL-RIO/)
ESPEJO (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/ESPEJO/)
FERNÁN NÚÑEZ (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/FERNAN-NUNEZ/)
LA RAMBLA (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/LA-RAMBLA/)
MONTALBAN (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/MONTALBAN/)
MONTEMAYOR (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/MONTEMAYOR/)
MONTILLA (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/MONTILLA/)
MONTURQUE (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/MONTURQUE/)
MORILES (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/MORILES/)
NUEVA CARTEYA (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/NUEVA-CARTEYA/)
PUENTE GENIL (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/PUENTE-GENIL/)
SANTAELLA (HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CAMPINA/SANTAELLA/)

DEPORTES



**AJEDREZ** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/AJEDREZ/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/ajedrez/))

**ARTES MARCIALES** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/ARTES-MARCIALES/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/artes-marciales/))

**ATLETISMO/TRIATLON** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/ATLETISMO-TRIATLON/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/atletismo-triatlon/))

**BAILES DE SALÓN** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/BAILES-DE-SALON/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/bailes-de-salon/))

**BALONCESTO** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/BALONCESTO/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/baloncesto/))

**CANICROSS** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/CANICROSS/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/canicross/))

**CAZA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/CAZA/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/caza/))

**CICLISMO/BTT** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/CICLISMO-BTT-DEPORTES/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/ciclismo-btt-deportes/))

**FÚTBOL** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/FUTBOL/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/futbol/))

**GIMNASIA RÍTMICA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/GIMNASIA-RITMICA/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/gimnasia-ritmica/))

**HÍPICA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/HIPICA/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/hipica/))

**MOTOR** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/MOTOR/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/motor/))

**MUNDO RAQUETA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/DEPORTES/MUNDO-RAQUETA/](https://montillabierta.es/montilla/deportes/mundo-raqueta/))

**CULTURA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/CULTURA/](https://montillabierta.es/montilla/cultura/))

EMPRESA



**AGRÍCOLA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/AGRICOLA/](https://montillabierta.es/montilla/agricola/))

**VINO** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/VINO/](https://montillabierta.es/montilla/vino/))

**SUBVENCIONES** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/SUBVENCIONES/](https://montillabierta.es/montilla/subvenciones/))

**MÚSICA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/MUSICA/](https://montillabierta.es/montilla/musica/))

**RELIGIÓN** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/RELIGION/](https://montillabierta.es/montilla/religion/))

**SALUD** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/SALUD/](https://montillabierta.es/montilla/salud/))

SOCIAL



**NATURALEZA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/NATURALEZA/](https://montillabierta.es/montilla/naturaleza/))

**ECO** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/ECO/](https://montillabierta.es/montilla/eco/))

**EMPLEO** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/EMPLEO/](https://montillabierta.es/montilla/empleo/))

**GASTRONOMÍA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/GASTRONOMIA/](https://montillabierta.es/montilla/gastronomia/))

**PERSONAJES** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/PERSONAJES/](https://montillabierta.es/montilla/personajes/))

**POLÍTICA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/POLITICA/](https://montillabierta.es/montilla/politica/))

**LEGISLACIÓN** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/LEGISLACION/](https://montillabierta.es/montilla/legislacion/))

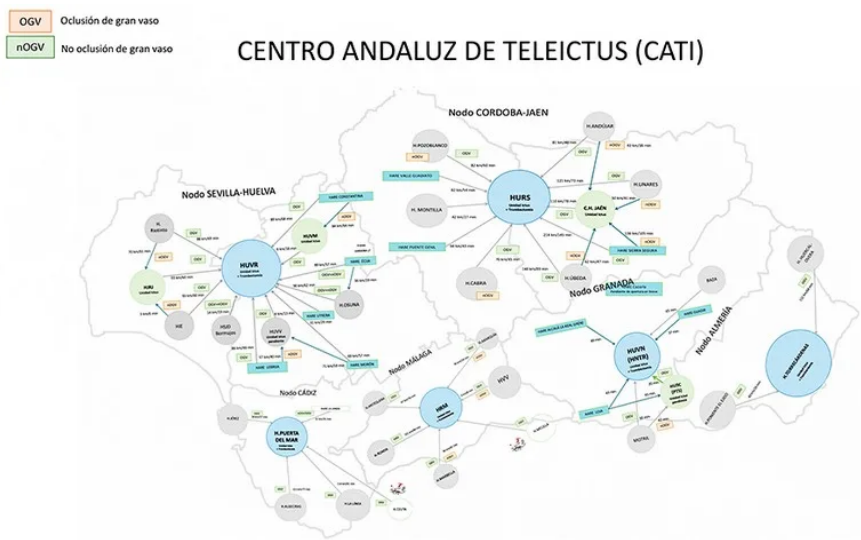
**TECNOLOGÍA** ([HTTPS://MONTILLABIERTA.ES/MONTILLA/TECNOLOGIA/](https://montillabierta.es/montilla/tecnologia/))

Portada (<https://montillabierta.es/>) » El Centro Andaluz de Teleictus ha activado en 6.793 ocasiones el Código Ictus desde 2019

Salud

# El Centro Andaluz de Teleictus ha activado en 6.793 ocasiones el Código Ictus desde 2019

Antonio Galán (<https://montillabierta.es/author/toreto/>) 28/02/2025



Cada año, 21.000 personas sufren un ictus en Andalucía, una enfermedad que se ha convertido en la primera causa de muerte en mujeres en España y la segunda en hombres, además de ser la principal causa de discapacidad física en adultos. Así lo ha recordado la consejera de Salud y Consumo, Rocío Hernández, durante su intervención en la Comisión de Salud del Parlamento de Andalucía, donde ha subrayado la relevancia de la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento precoz para hacer frente a esta grave patología.

*"La tasa de accidentes cerebrovasculares ha ascendido un*



(<https://whatsapp.com/channel/0029VaEdDMz8PgsD>)

## AGENDA

**04/03/2025 – Merienda de carnaval de Amfimo**  
([https://montillabierta.es/mc-events/merienda-de-carnaval-de-amfimo-2/?mc\\_id=4945](https://montillabierta.es/mc-events/merienda-de-carnaval-de-amfimo-2/?mc_id=4945))

**06/03/2025 – Taller: 10 claves para ser feliz en el matrimonio** ([https://montillabierta.es/mc-events/taller-10-claves-para-ser-feliz-en-el-matrimonio/?mc\\_id=4956](https://montillabierta.es/mc-events/taller-10-claves-para-ser-feliz-en-el-matrimonio/?mc_id=4956))

**07/03/2025 – Besamanos del Cristo de Medinaceli**  
([https://montillabierta.es/mc-events/besamanos-del-cristo-de-medinaceli/?mc\\_id=4948](https://montillabierta.es/mc-events/besamanos-del-cristo-de-medinaceli/?mc_id=4948))

**07/03/2025 – Besamanos del Santísimo Cristo de la Juventud** (<https://montillabierta.es/mc-events/besamanos-del-santisimo-cristo-de-la-juventud>)

*25% en las últimas dos décadas en la población de entre 20 y 60 años, según la Sociedad Española de Neurología”,* ha señalado Hernández, advirtiendo que el progresivo envejecimiento de la población y la alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, las arritmias o la hipercolesterolemia agravan aún más el problema.

De esta forma, Hernández ha destacado en su intervención, la labor del Centro Andaluz de Teleictus (CATI), una iniciativa puesta en marcha por el Gobierno andaluz en 2019 “con el objetivo de mejorar la atención al ictus agudo y conseguir aumentar los índices de tratamientos de reperusión mediante la evaluación por Telemedicina”.

El CATI está compuesto por un equipo de neurólogos vasculares y cuenta con la colaboración de 33 hospitales que no disponen de neurólogos de guardia presencial, garantizando así una atención especializada en todo el territorio andaluz. La evaluación se realiza mediante videollamada, con la colaboración del equipo de urgencias del hospital receptor. A través del sistema de radiología PACS, el neurólogo vascular puede analizar en tiempo real las pruebas de imagen del paciente y decidir el tratamiento más adecuado, determinando si requiere fibrinólisis, trombectomía o un traslado urgente a un centro especializado.

Desde su creación en 2019, el Centro Andaluz de Teleictus ha activado el Código Ictus en 6.793 ocasiones, permitiendo así un tratamiento más rápido y eficaz para miles de pacientes en toda Andalucía.

*“El CATI da cobertura a tres millones de habitantes a través de 33 hospitales y centros seleccionados sin neurólogo de guardia 24 horas”,* ha recordado Hernández. Gracias a este dispositivo el 99,9% de esta población se ha beneficiado de un traslado a un centro a menos de una

[juventud/?mc\\_id=4947\)](https://montillabierta.es/el-centro-andaluz-de-teleictus-ha-activado-en-juventud/?mc_id=4947)

**07/03/2025 – Vía Crucis de la Agrupación de Cofradías**  
([https://montillabierta.es/mc-events/via-crucis-de-la-agrupacion-de-cofradias-3/?mc\\_id=4958](https://montillabierta.es/mc-events/via-crucis-de-la-agrupacion-de-cofradias-3/?mc_id=4958))

**07/03/2025 – Charla sobre el XXV Aniversario de la Recuperación del antiguo Cuerpo de Romanos**  
([https://montillabierta.es/mc-events/charla-sobre-el-xxv-aniversario-de-la-recuperacion-del-antiguo-cuerpo-de-romanos/?mc\\_id=4954](https://montillabierta.es/mc-events/charla-sobre-el-xxv-aniversario-de-la-recuperacion-del-antiguo-cuerpo-de-romanos/?mc_id=4954))

**08/03/2025 – TERCERA EDICIÓN DEL “PEROL MOTERO” DE MORILES**  
([https://montillabierta.es/mc-events/tercera-edicion-del-perol-motero-de-moriles/?mc\\_id=4959](https://montillabierta.es/mc-events/tercera-edicion-del-perol-motero-de-moriles/?mc_id=4959))



(<https://www.youtube.com/@MontillaAbiertaTV>)

Nuestras firmas



hora de distancia donde se le puede administrar el tratamiento fibrinolítico en caso de requerirlo.

Por provincias, Sevilla es la que ha registrado un mayor número de activaciones del Código Ictus, con 1.889 casos, seguida de Almería con 1.280, Jaén con 1.104, Granada con 1.080, Málaga con 922, Cádiz con 499 y Huelva con 19 casos.

*“Acortar los plazos de tiempo en el tratamiento del ictus es crucial para que los efectos en la salud del paciente sean los menos graves posibles, y es lo que se consigue gracias a este servicio”,* ha enfatizado Hernández.

**Anterior:**

**Arranca “Granada y sus pueblos” exposición bibliográfica por el Día de Andalucía** (<https://montillabierta.es/arranca-granada-y-sus-pueblos-exposicion-bibliografica-por-el-dia-de-andalucia/>)

**Siguiente:**

**Enseres del patrimonio cofrade cordobés comienzan su proceso de recuperación gracias al Programa de Restauración** (<https://montillabierta.es/enseres-del-patrimonio-cofrade-cordobes-comienzan-su-proceso-de-recuperacion-gracias-al-programa-de-restauracion/>)

## Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

Comentario \*



**Soledad Galán**

(<https://montillabierta.es/author/soledad-galan/>)



**Salvador Lao**

(<https://montillabierta.es/author/salvador-lao/>)



**Paco Cobos**

(<https://montillabierta.es/author/paco-cobos/>)



Todos los hornos están sucios, pocos conocen este truco (sin frotar)

Publicidad Dr. Clean



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com

I pacto PSOE-Junts permitirá a la Generalitat gestionar las expulsiones de inmigrantes



Marca

Seguir

60.4K Seguidores



## Las personas más solitarias podrían ser propensas a sufrir esta enfermedad

Historia de Isabel Gallardo Ponce • 7 mes(es) •

3 minutos de lectura

La soledad es un factor de riesgo modificable pero independiente para un empeoramiento de la salud cerebral y cardíaca. La ciencia investiga por qué ocurre .

El ictus es la segunda causa de muerte en España, la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Cada año entre 110.000 y 120.000 personas sufren un ictus en España. Entre los factores de riesgo habituales del ictus se encuentra, según el Portal Clínic del Hospital Clínic de Barcelona, algunos no modificables y otros sobre los que sí podemos actuar: La edad. A partir de los 55 años el riesgo va doblándose por cada década que transcurre. Hipertensión. Diabetes. Falta de actividad física. Obesidad. Consumo de tabaco. Cifras altas de colesterol en sangre. Consumo de alcohol y otras drogas. Sexo: Los hombres tienen más riesgo de ictus que las mujeres. Tener alguna enfermedad cardíaca.

Antecedentes familiares. La mejor forma de prevenir un ictus es



vida real? Pues procurando medir la presión arterial de forma periódica, vigilar el peso, reducir la circunferencia abdominal, hacer ejercicio, comer de forma equilibrada y no fumar y consumir alcohol de forma moderada o no hacerlo en absoluto. Estas recomendaciones no son baladís, puesto que el 90% de los ictus podrían evitarse actuando sobre estos factores de riesgo. Otros factores modificables del ictus Además de estos factores de riesgo, existen otros no tan clásicos pero que poco a poco van demostrando su influencia en la aparición de un accidente cerebrovascular. Uno de ellos es la soledad y el aislamiento social. Precisamente un estudio de la Universidad de Harvard en eClinical Medicine apunta a que la soledad crónica puede aumentar de forma significativa el riesgo de sufrir un ictus. Los autores apuntan a que hay que investigar más para comprender por qué se produce esta relación y a la posibilidad de que intentar paliar la soledad podría ayudar a prevenir la aparición del ictus. Peor salud cerebral y cardíaca En la literatura algunos estudios apuntaban a esta relación. Es el caso de una investigación de 2022 publicada en Journal of American Heart Association por la Universidad de California en San Diego, que analizó el impacto que el aislamiento percibido y objetivo tenía sobre la salud cardiovascular y cerebral. Los autores comprobaron que la soledad y el aislamiento social se asociaban con una elevación del 30% en el riesgo de infarto o de ictus. Además, la soledad y el aislamiento social parecen ser factores de riesgo independientes para una peor salud cardiovascular y cerebral. ¿Cómo reconocer un ictus? Según los profesionales de la SEN, el ictus suele aparecer de forma brusca y sin aviso. Los síntomas más frecuentes son los siguientes: Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender. Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta especialmente en la cara o extremidades. Alteración brusca de la visión, que provoca visión por un ojo, doble o incapacidad para ver objetos en alguna zona de nuestro campo visual. Pérdida súbita de coordinación o equilibrio. Dolor de cabeza muy intenso y diferente a los habituales. Bibliografía Comunicado sobre el ictus (2023) Sociedad Española de Neurología. Portal Clinic. Hospital Clínic de Barcelona. Yenny Soh, Ichiro Kawachi, Laura D. Kubzansky, Lisa F. Berkman, Henning Tiemeier. Chronic loneliness

longitudinal cohort study of US older adults. *eclinical medicine*.

Cené CW, Beckie TM, Sims M, et al. Effects of Objective and Perceived Social Isolation in Cardiovascular and Brain Health: A Scientific Statement From the American Heart Association, *Journal of American Heart Association*. Doi: 10.1161/JAHA. 122. 026493

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en [cuidateplus.marca.com](https://cuidateplus.marca.com)

## Contenido patrocinado



hearclear

**Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos**

Publicidad



Repsol

**¿Cuáles son las profesiones con más futuro?**

Publicidad

## Más para ti

[nationalgeographic.com.es](https://www.nationalgeographic.com.es)

# Dormir bien para recordar mejor: cómo el sueño es fundamental para tu memoria

*Daniel Pellicer Roig*

5-7 minutos

---

El sueño es una función biológica fascinante. Durante este estado de reposo, las funciones corporales se relajan y **el cuerpo activa los mecanismos de reparación de los distintos tejidos, entre ellos el cerebro**. Lo más interesante es que dormir no es una actividad estática. Durante una sesión de sueño nocturno, nuestro cuerpo, y nuestro cerebro, van experimentando ciclos de actividad que cuentan con distintas fases.

Gracias a estos ciclos, el cerebro puede estimular la actividad de células especiales, llamadas **células de la glía** que se encargan de alimentar y proteger a las neuronas. Pero esta no es su única función, también **limpian los desperdicios** que estas van creando al llevar a cabo sus actividades. La limpieza garantiza que al día siguiente el cerebro en su conjunto pueda funcionar correctamente y, además, favorece que las neuronas se unan unas con otras mediante **conexiones llamadas sinapsis neuronales**.

Al **no dormir correctamente**, este proceso se realiza de forma incompleta, lo que provoca sensaciones desagradables, como migrañas y neblina mental. También impide la formación de recuerdos nítidos, y **dificulta el aprendizaje**, ya que el conocimiento

no se asienta correctamente. Dicho conocimiento no tiene por qué ser únicamente relacionado con el estudio. En investigaciones relacionadas con deportistas de élite se ha podido observar que **el sueño afecta a la memoria muscular asociada con la coordinación y el dominio de una técnica.**

## El sueño, ese desconocido diario

En una noche habitual de 8 horas se concatenan entre 4 y 6 ciclos completos de sueño, que a su vez cuentan con distintas fases. En la actualidad se reconocen 4 fases distintas que se dividen en dos grupos.

El primer grupo es el de la **fase no-REM**, que se caracteriza porque no hay movimiento ocular y engloba 3 de las fases del sueño. La primera fase, denominada N1 o estado de transición, es la de sueño más ligero, en la que todavía se dan estados de ensoñación y los sentidos están activos para detectar cualquier peligro.

En la segunda fase, denominada N2, la persona ya puede considerarse completamente dormida. Sigue siendo un sueño ligero, en el que la actividad neuronal disminuye.

Finalmente, **la fase N3 es la de sueño más profundo** y se caracteriza por la aparición de las ondas cerebrales más lentas.







iStock

Realizando un electroencefalograma se pueden observar las ondas cerebrales asociadas a cada una de las fases del sueño.

Una vez finalizadas las fases no-REM comienza **la fase REM** del sueño, en la que se puede observar el curioso movimiento rápido de los ojos. Estos movimientos, coordinados por el cerebro, son resultado de la actividad neuronal residual, ya que el cerebro **está experimentando en ese preciso instante los sueños más vívidos**.

Ahora bien, las investigaciones más recientes han mostrado que la fase más importante para forjar los recuerdos es la fase N3, la inmediatamente anterior a la fase REM.

## Donde nacen los recuerdos

Por ello, **a la hora de garantizar que se creen los recuerdos es indispensable llegar al menos a la fase N3 del sueño**. Esta fase comienza aproximadamente una hora después de superar la fase N1, aunque los tiempos pueden variar entre personas. Una vez en esta fase, que se alarga durante aproximadamente 15-25 minutos, regiones cerebrales implicadas con la actividad sensorial, motora y emocional comienzan a activarse y a **forjar nuevas sinapsis** que garanticen el movimiento de los neurotransmisores.

Estas nuevas sinapsis establecen nuevos canales de comunicación entre las neuronas para transmitir a sus mensajeros, los neurotransmisores. Así, se crean caminos entre neuronas que en neurobiología obtienen el nombre de **engramas**. Como se ha podido observar en [experimentos en ratón](#), son estos patrones de comunicación neuronal los que guardan los recuerdos, y se van creando y destruyendo a lo largo del tiempo.



## El buen sueño para crear recuerdos

Por estos motivos, **el sueño es fundamental a la hora de crear recuerdos**. Pero no vale un sueño cualquiera, ha de ser reparador. Ahora bien, lograrlo es más complicado de lo que parece. Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no logra un sueño de calidad**. Pero no solo eso, sino que se estima que más 4 millones de españoles pueden padecer algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

Según explicaba en 2024 la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología: «un sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia».

En este proceso, la persona pasará por las distintas fases entre 4 y 6 ocasiones, y en cada una de ellas, al llegar a la fase N3, sus recuerdos se cimentarán con más fuerza. Una vez creado un recuerdo, para conservarlo también es fundamental mantener una buena higiene del sueño, que permita que los mecanismos reparadores cuiden los engramas que se hayan formado. Por ello, **a la hora de crear recuerdos, tan importante es la actividad que se realice durante el día, como lo que se descansa por la noche**.

[Suscríbete a nuestro canal de WhatsApp](#) y recibe las últimas noticias sobre Ciencia, Animales y Medio Ambiente, así como las mejores fotos al estilo National Geographic.

QUIÉNES SOMOS ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIÉNES-SOMOS/](https://www.saludadiario.es/quiénes-somos/))

CONTACTO ([HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/](https://www.saludadiario.es/contacto/))

**f** (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

 U=HTTPS%3A%2F%2FTWITTER.COM%2FSADIARIO  
(HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)

VINCULO TEXT=REVERAN:HVPSBMAVNGWLD

(<https://www.saludadiario.es/>)  
CULTOS-VINCULOSWWW.SALUDADIARIO.ES

ENTRE- OCULTOS-INVESTIGACION/AN-

GENES- ENTRE- REVELAN-VINCULOS-

Y- GENES- VINCULOS@CULTOS-

ENFERMEDADES- OCULTOS- ENTRE-

# Revelan vínculos ocultos entre genes y enfermedades, algunas de ellas ultra raras

El 100 000 Genomes Project puesto en marcha por el Gobierno británico logra identificar asociaciones hasta ahora desconocidas entre genes y varios tipos de enfermedades: algunas comunes (diabetes, epilepsia, esquizofrenia), otras raras y algunas ultra raras, a menudo sin base suficiente para ser estudiadas

SINC 2 DE MARZO DE 2025  [0 \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/INVESTIGACION/REVELAN-VINCULOS-OCULTOS-ENTRE-GENES-Y-ENFERMEDADES-ALGUNAS-DE-ELLAS-ULTRA-RARAS%2F&ME=HTTPS%2F\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/revelan-vinculos-ocultos-entre-genes-y-enfermedades-algunas-de-ellas-ultra-raras-2f8e6a.html)

~~ELIAS- ULTRA-~~

### III. TRA

RARS

## Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información de su dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación, identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

# Denegar

**Ver preferencias**

[Política de cookies](#) (<https://>

Política de Privacidad (<https://>

Aviso Legal (<https://>

A pesar de los avances en la secuenciación genómica de las últimas décadas, a día de

**f** (<http://>

hoy hasta el 80 % de los pacientes con enfermedades raras siguen sin tener un diagnóstico. A menudo, esto se debe a la falta de información existente sobre los vínculos que relacionan a una enfermedad con las anomalías genéticas que la provocan.

Para abordar esta brecha, investigadores de las universidades londinenses Queen Mary y University College han desarrollado un marco analítico, basado en *big data*, para identificar asociaciones de genes con variantes raras en trastornos genéticos hereditarios. El artículo, publicado esta semana (<https://www.nature.com/articles/s41586-025-08623-w>) en *Nature*, demuestra el potencial transformador de estos análisis genómicos a gran escala para abrir nuevas posibilidades diagnósticas para los pacientes con enfermedades raras.

Como parte del proyecto 100 000 Genomes, una iniciativa auspiciada por el gobierno británico, el grupo de científicos liderados por **Letizia Vestito** y **Valentina Cipriani** analizaron las variantes que codifican proteínas empleando los genomas completos de 94 651 casos y sus familias. Así lograron descubrir **141 nuevas asociaciones entre enfermedades y genes**. Varias de estas fueron respaldadas por la evidencia experimental existente, que ya han revisado los vínculos entre genes específicos y patologías como la diabetes monogénica, la esquizofrenia y la epilepsia.

## 10 000 enfermedades hereditarias conocidas

Menos de la mitad de las **10 000 enfermedades hereditarias conocidas** (<https://www.saludadiario.es/investigacion/el-dominoma-humano-explica-la-causa-de-varias-enfermedades-hereditarias/>) tienen una base genética establecida, y en muchos casos probablemente estén vinculadas a genes aún no descubiertos. Iniciativas a gran escala como este Proyecto 100 000 Genomas están logrando transformar este campo de estudio al permitir análisis más potentes para revelar estos vínculos que hasta ahora resultaban esquivos a la ciencia. A partir de estos avances, se espera lograr nuevos diagnósticos o tratamientos para muchas enfermedades raras.

En la actualidad, no se conoce la cura para el 95 % de las enfermedades raras”, señala **Ana María Domínguez Mayoral**, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología. Además de que la gran mayoría no llegan a obtener una respuesta a lo que les sucede, para quienes la tienen también supone una agonía. “El tiempo de espera para obtener un diagnóstico puede superar los 4 años y, en el 20 % de los casos, puede tardar más de 10 años la doctora.

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación y las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.



## Más de 200 asociaciones raras/)

(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://

La herramienta empleada en este trabajo ha sido bautizada como **geneBurdenRD**, y permite realizar un modelado estadístico y el filtrado de variantes raras para enfermedades hereditarias (mendelianas) mucho más refinado, permitiendo la **identificación de nuevas asociaciones entre enfermedades y genes**.

En concreto, **geneBurdenRD se aplicó a 72 690 genomas** en la cohorte de enfermedades raras del proyecto y logró identificar asociaciones significativas entre genes y variantes en 165 casos conocidos y 141 totalmente nuevos. Para estas últimas asociaciones, un filtrado adicional señaló un grado de certidumbre alto en, al menos, 69 de ellas.

En su artículo de *Nature*, las genetistas Cipriani y Vestito aportan varios **hallazgos clave** sobre las relación entre cinco genes—**UNC13A, RBFOX3, ARPC3, GPR17 y POMK**— y diversas enfermedades. Había variantes raras de pérdida de función en *UNC13A* vinculadas a la diabetes, variantes en *RBFOX3* que se asociaron con epilepsia generalizada familiar, variantes en *ARPC3* que se correlacionaron con la neuropatía periférica o con el síndrome de Charcot-Marie-Tooth, una enfermedad rara que suele producir la deformación del pie o atrofia en las piernas. Por último, las variantes en *POMK* se asociaron con trastornos del desarrollo ocular.

## Desafíos en la genética de estas enfermedades

Sin embargo, el estudio también **destaca algunas limitaciones técnicas** que en el futuro podrían solventarse para realizar futuras exploraciones. Por ejemplo, sería necesario amplificar el análisis más allá de las variantes en un solo nucleótido para investigar también cambios genéticos que se produzcan a un nivel más profundo.

El *paper* subraya también el desafío de **estudiar las enfermedades ultra raras**: aquí, 29 de las 226 enfermedades mencionadas tenían menos de cinco casos conocidos, y 36 de ellas no alcanzaron el tamaño de muestra necesario para realizar pruebas estadísticas robustas.

En resumen, son necesarios esfuerzos de secuenciación aún más grandes para aumentar el poder estadístico de los resultados. Para ello, las investigadoras abogan por emprender esfuerzos colaborativos a través de **proyectos globales de enfermedades raras**.

### Referencia:

Ver preferencias

Cipriani, V., Vestito, L., Magavern, E. F. et al. *Rare disease gene association discovery in the 100,000 Genomes Project. Nature* (<https://www.nature.com/articles/s41586-025-08623>)

# Sociedad Noticias



## NACIONAL

# El 60% de los vascos duerme menos de siete horas al día entre semana»:Carlos Egea

*El doctor Carlos Egea, es jefe de servicio de Neumología de alta resolución y lidera la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria*

**Por Vera Martín del Campo | Corresponsal**

El Hospital Quirónsalud Vitoria pone en marcha un nuevo servicio de Neumología de alta resolución y una nueva Unidad del Sueño, de la mano del prestigioso neumólogo, el doctor Carlos Egea. La nueva Unidad del Sueño posibilita la realización de polisomnografías domiciliarias, un método que permite a los pacientes realizar estudios avanzados del sueño en la comodidad de su hogar sin necesidad de acudir al hospital

El Hospital Quirónsalud Vitoria refuerza su compromiso con la salud respiratoria y el bienestar del sueño con la puesta en marcha de un nuevo servicio de Neumología de alta resolución y la nueva Unidad del Sueño, bajo la dirección del prestigioso neumólogo, el doctor Carlos Egea. Con esta incorporación, el hospital amplía su capacidad asistencial, ofreciendo diagnóstico y tratamiento de enfermedades respiratorias y trastornos del sueño con la última tecnología y un enfoque integral para el paciente.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España, **el 48% de los adultos y el 25% de los niños no tienen un sueño de calidad**. En el País Vasco, el problema es aún más preocupante: "el 60% de los vascos duerme menos de siete horas entre semana, lo que impacta negativamente en su salud y calidad de vida" señala el doctor Egea.

### **Trastornos del sueño: una problemática con poca atención médica**

A pesar de que **uno de cada cinco ciudadanos sufre apnea del sueño y un 15% padece insomnio**, menos de un tercio de quienes presentan estos trastornos buscan ayuda profesional. Para el doctor Carlos Egea, referente nacional en medicina del sueño, este es un problema que requiere mayor concienciación, "dormir bien no es un lujo, es una necesidad para la salud.

**El insomnio, los ronquidos o la somnolencia diurna pueden ser síntomas de trastornos** más graves que afectan al sistema cardiovascular, metabólico y neurológico. Es fundamental acudir al especialista y tratar estos problemas", explica el doctor Egea. *—sn—*



<https://sociedad-noticias.com/wp-content/uploads/2025/03/1-4.jpg>

1 DE MARZO, 2025 1 DE MARZO, 2025







---

Salud  Guía

Dietas   Fitness

---

---

NOTICIAS

Todo lo que debes saber sobre el Valencia CF

Neurología

## Pobreza y salud cerebral: más demencia, ictus, Alzheimer o Parkinson en personas con menos ingresos

- Las personas con un menor nivel socioeconómico tienen hasta tres veces más posibilidades de desarrollar demencia temprana
- La Sociedad Española de Neurología evidencia cómo las circunstancias socioeconómicas en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen impactan de lleno en la salud cerebral



Imágenes de escáner de un cerebro. / EP

PUBLICIDAD

Nieves Salinas

Madrid 01 MAR 2025 20:01



0

Las personas de **entornos socioeconómicos más bajos** tienen tres veces más probabilidades de desarrollar [demencia de aparición temprana](#). Quienes tienen bajos niveles de educación e ingresos tienen un 10% más de riesgo de muerte o discapacidad por ictus. **La incidencia de la epilepsia es 2,3 veces más frecuente** en las personas más desfavorecidas y menores ingresos y el menor nivel educativo también están relacionado con una mayor gravedad de la **enfermedad de [Parkinson](#) y su discapacidad**.

PUBLICIDAD

Son datos que ha aportado este lunes la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** para evidenciar cómo los determinantes sociales de la salud, es decir, las circunstancias socioeconómicas en las que las personas nacen, **crecen, viven, trabajan y envejecen**, incluido el sistema de salud al que tienen acceso, son "fundamentales para mitigar a carga de los trastornos neurológicos", la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas, dice la SEN, son un desafío porque afectan "enormemente" a la calidad de vida, pero también generan importantes cargas económicas. Con los últimos datos disponibles, de 2020, **el coste total de los trastornos neurológicos en Europa** superó el billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron **todas las enfermedades cardíacas**, cáncer y **diabetes** en su conjunto.

## Prevención y recursos

Para abordar ese enorme impacto, subraya la sociedad científica, se necesitan "estrategias integrales" centradas en la prevención, detección temprana, acceso al tratamiento y seguimiento de los pacientes. Además, es crucial realizar esfuerzos **para mejorar la infraestructura y los recursos de atención médica**. Pero, advierte también, el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, "es ya conocido **que el nivel socioeconómico es un factor** que condiciona el comportamiento individual ante la salud y las condiciones de salud de la población y esto no es ajeno a las **enfermedades neurológicas**".

PUBLICIDAD

Así, aproximadamente **el 70% de la carga global de trastornos neurológicos** se concentra en países de bajos y medianos ingresos y, de forma análoga, en países más favorecidos económicamente, como es el caso del nuestro, el peso de una gran mayoría de las principales enfermedades **recae en personas con bajos ingresos**".

Los determinantes sociales también en la salud cerebral en general. La SEN señala que, en los últimos años, se han publicado diversos estudios que han tratado de cuantificar este impacto en enfermedades como el [Alzheimer](#) y otras demencias, **ictus, esclerosis múltiple, Parkinson**, epilepsia, migrañas y otro tipo de cefaleas, enfermedades neuromusculares o neuropatías.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

## Demencia temprana

**En el caso del Alzheimer y otras demencias**, factores sociales como el nivel de educación, el acceso a cuidados de salud preventivos y el apoyo social influyen en su incidencia y manejo. Reciente se ha dado a conocer un estudio que ha determinado que las personas de entornos socioeconómicos más bajos **tienen tres veces más probabilidades** de desarrollar demencia de aparición temprana. Y, si esas mismas personas llevan un estilo de vida poco saludable, el **riesgo es un 440% mayor** en comparación con aquellas de un nivel socioeconómico **más alto que llevan un estilo saludable**.

**La dieta, el acceso a la atención médica preventiva, el tabaquismo y el consumo de alcohol también influyen en el riesgo de padecer un ictus**

**Aspectos como la dieta**, el acceso a la atención médica preventiva, el tabaquismo y el consumo de alcohol también influyen en el riesgo de padecer un **ictus** o algún tipo de neuropatía periférica y son muchos los estudios que han determinado que los estilos de vida perjudiciales y el control de los factores de riesgo vascular son peores en los individuos que no han terminado la escuela secundaria y entre los que se encuentran desempleados, **realizan trabajos no cualificados o de baja remuneración.**

PUBLICIDAD

## **Mortalidad por ictus**

Otros estudios, continúa la SEN, también han evidenciado **una asociación entre bajos niveles de educación** e ingresos y la mortalidad por ictus, llegando a la conclusión de que pueden tener un 10% más de riesgo de muerte o de depender de otros para completar las tareas diarias tres meses después de un ictus, **en comparación con las personas con altos niveles.**



**En ictus, las personas de clases sociales más desfavorecidas, del ámbito rural y de mayor edad tienen un menor conocimiento sobre la urgencia médica que supone**

Además, comenta el doctor Porta-Etessam, "**en el caso del ictus**, las personas de clases sociales más desfavorecidas, **del ámbito rural** y personas de mayor edad, habitualmente, tienen un menor conocimiento sobre la urgencia médica que supone un ictus. Esto hace que sean muchos lo que esperan a que los síntomas de un ictus se resuelvan espontáneamente, limitando la solicitud de ayuda o **que cuando llegue al hospital ya sea tarde**".

### **Exposición a pesticidas**

En el caso de la enfermedad de Parkinson, la exposición a pesticidas y otros productos químicos, que puede estar relacionada con ocupaciones específicas y condiciones de vida, ha sido vinculada a un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. Además, también se han publicado diversos estudios que han asociado menores ingresos con una **mayor gravedad de la enfermedad y discapacidad**, en distintos grados.

**La incidencia de la epilepsia parece ser 2,3 veces más frecuente en las personas más desfavorecidas**

Vivir en una situación socioeconómica vulnerable también aumenta las posibilidades [de desarrollar epilepsia](#). La incidencia de la enfermedad parece ser 2,3 veces más frecuente en las personas más desfavorecidas. La clase social y la educación también limitan tanto al acceso a la atención médica para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados, **como al estigma social asociado con esta enfermedad**.

### **Estrés y migrañas**

**La alta relación entre el estrés**, que a su vez también suele estar relacionado con condiciones laborales, económicas y sociales, con el desarrollo de migrañas y otras cefaleas, hace que la prevalencia de estas enfermedades sea mayor entre las personas más desfavorecidas. La sociedad científica dice que son muchos los estudios que afirman que la migraña crónica, que es la migraña más invalidante, es más frecuente en personas que viven en entornos con un nivel socioeconómico más bajo.

Pero no solo el estrés, también **otros factores como la obesidad**, estilos de vida, falta de sueño, que influyen en la discapacidad que provocan estas enfermedades, están más presentes **en personas de entornos más desfavorecidos**.

## La relación con la ELA

Por otra parte, la prevalencia de la esclerosis múltiple también puede verse afectada por factores geográficos y socioeconómicos, incluyendo el acceso al diagnóstico y tratamientos especializados. Al igual que con ciertas enfermedades neuromusculares (como la distrofia muscular o la ELA), en el que acceso a cuidados de salud y apoyo social son clave para su manejo.

**La falta de recursos también puede limitar tanto el acceso a los tratamientos, como a los apoyos para la discapacidad**

Doctor Jesús Porta- Etessam

"El estatus socioeconómico es, por sí solo, un factor importante a la hora de aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades neurológicas. A su vez, la falta de recursos también puede limitar tanto el acceso a los tratamientos, **como a los apoyos para la discapacidad**", explica el doctor Jesús Porta- Etessam.

Por otra parte, añade el neurólogo, las personas de entornos desfavorecidos "pueden tener más dificultades para llevar **hábitos de vida saludables**, como por ejemplo, adherirse a la dieta mediterránea, que es la más indicada para tener una buena salud cerebral, o para acceder a una educación o a trabajos más motivadores o de carácter más intelectual, que ayudan a mejorar nuestra reserva cognitiva, lo que a su vez nos ayuda a compensar la neurodegeneración que **provocan muchas enfermedades neurológicas**".

En definitiva, concluye el neurólogo, el estatus socioeconómico "**puede afectar desde múltiples dimensiones a la salud** cerebral y también a nuestro estilo de vida y todo ello puede influir tanto en el desarrollo de una enfermedad neurológica como en el grado de discapacidad que genere".

### TEMAS

[POBREZA](#)[SALUD MENTAL](#)[SANIDAD](#)[SANIDAD PÚBLICA](#)[EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD


# Vivir con fecha de caducidad y combatir (además) el estigma

*Viven con fecha de caducidad, porque desde que aparecen los primeros síntomas hasta que mueren apenas pasan quince años, además luchando contra el estigma y el señalamiento social.*

Por **EFE Noticias** - 02 marzo, 2025



*Imagen cedida por el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa del CSIC y la Universidad Autónoma de Madrid.*

 Escuchar la nota

**Madrid, España.**

Viven con fecha de **caducidad**, porque desde que aparecen los primeros síntomas hasta que mueren apenas pasan quince años, un periodo durante el que sufren una degradación física y cognitiva progresiva, pero lo hacen además **luchando contra el estigma y el señalamiento social**.

Son los pacientes -y sus familiares- de la enfermedad de huntington, una patología neurodegenerativa y hereditaria catalogada como "rara", aunque es una de las más prevalentes entre este tipo de enfermedades, ya que se estima que afecta a **una de cada 10.000 personas en el mundo**.

Y en España hay **diagnosticadas unas 4.000 personas** (cifra similar a la de pacientes con ELA) y 20.000 viven con la incertidumbre de saber si han heredado la fatal mutación genética.

Sus movimientos son cada vez más descontrolados, **tienen problemas de equilibrio y hablan con dificultad** y de una forma balbuceante; son los síntomas que sufren y proyectan los pacientes, y a menudo soportan por ello una profunda discriminación al ser confundidos con personas borrachas o drogadas.

***Y LOS TESTIMONIOS DE QUIENES HAN SIDO EXPULSADOS DE UN BAR, DE UN AUTOBÚS, DE QUIENES NO HAN SIDO ATENDIDOS EN UN BANCO O NO HAN PODIDO COGER UN TAXI SE AMONTONAN.***

- Coincidiendo con la celebración -hoy- del Día Mundial de las **Enfermedades Raras**, la Red española de **Enfermedades Raras** del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha puesto en marcha una iniciativa pionera para conectar a pacientes y sus familiares con investigadores que han volcado su labor en el laboratorio en la búsqueda de tratamientos para combatir esas patologías.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha puesto algunos datos sobre la mesa: se han definido más de **9.000 enfermedades raras**.

La mitad de ellas de tipo neurológico; afectan al 6 por ciento de la población mundial (a unos tres millones de personas en España); y **no se conoce cura para el 95 por ciento** de ellas.

## Los efectos de un diagnóstico tardío

La ausencia de diagnóstico -debido al desconocimiento que rodea estas patologías, a la **dificultad de acceso a la información necesaria** o a la localización de profesionales y de centros especializados- provoca una demora en la valoración que influye en el acceso a intervenciones terapéuticas.

## *Y DETERMINA EN MUCHOS CASOS UN AGRAVAMIENTO DE LA ENFERMEDAD QUE SE PODRÍA EVITAR O PALIAR.*

- Ruth Blanco conoció con 15 años el diagnóstico de huntington de su padre, que falleció cuando ella tenía 28; constató el progresivo deterioro que provoca esta enfermedad neurodegenerativa, que ella describe como un cóctel de párkinson, alzhéimer y ELA; comprobó y soportó el **estigma** y el señalamiento; y sobrellevó la incertidumbre del componente hereditario hasta que se hizo el test. Es negativo.

Hoy preside la Asociación Española Corea Huntington -el término corea tiene su origen en la **palabra griega "choreía" (danza)** y ella sonríe al comparar las manifestaciones de la enfermedad con **"el baile de San Vito"**-.

Desde la que trata de mejorar la vida de los pacientes y sus familias y de **luchar contra el estigma**, y habla de que la única esperanza, ante una enfermedad incurable, radica en la ciencia y en la investigación.

Ruth se ha vuelto a encontrar con José Javier Lucas, el investigador del CSIC que desde hace 30 años **investiga el huntington en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa**, y charlan de lo ilusionante y motivador que resulta para los investigadores poner cara a los pacientes que se podrían beneficiar de los avances que se atisban en los laboratorios.

## **¿Se puede "silenciar" el gen responsable de la enfermedad?**

Lucas no habla de certezas ni de plazos, pero sí de los esperanzadores ensayos que ya se están realizando y de los saltos que ya se han dado de la investigación básica a la clínica, para terminar afirmando: **"estoy convencido de que acabará habiendo una cura para la enfermedad"**.

En declaraciones a EFE, el investigador insiste en lanzar un mensaje optimista y positivo y en la existencia de varios ensayos clínicos en el mundo, entre ellos uno en España, coordinado desde el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla (proyecto Huntian), que **deriva de una investigación realizada en su laboratorio** y se basa en una terapia combinada de dos vitaminas (tiamina y biotina) en pacientes con la enfermedad.

- Otros ensayos, también en fase clínica, buscan el "silenciamiento génico" o "apagar" el gen responsable de la enfermedad (el gen "HTT" localizado en el cromosoma 4 y que tiene las instrucciones para producir la proteína llamada huntingtina), un objetivo muy difícil desde el punto de vista científico y técnico pero que nace de una prueba de concepto realizada en su laboratorio hace 25 años.

Probaron en un modelo animal (un ratón) la **posibilidad de "encender" o de "apagar" el gen** que arrastra esa mutación para demostrar que es posible revertir la enfermedad frenando la expresión de ese gen; varios ensayos en el mundo están tratando de lograrlo y los resultados son esperanzadores.

## *TODA LA ESPERANZA ESTÁ EN LA CIENCIA*

**"Toda nuestra esperanza está en la ciencia"**, ha manifestado a EFE Ruth Blanco, y ha valorado el compromiso y el esfuerzo de los investigadores para conocer mejor la enfermedad, así como los recursos que se están destinando para encontrar dianas terapéuticas o tratamientos que consigan frenar y hasta revertir la enfermedad.

Los hijos de los enfermos de huntington tienen un 50 por ciento de posibilidades de heredar esa mutación genética, ha explicado Ruth Blanco, y se ha detenido a detallar la trascendencia de **vivir** la enfermedad de un progenitor **sabiendo que tiene "fecha de caducidad"** y conociendo cómo va a evolucionar, pero también de **vivir** la incertidumbre de esa herencia o de conocer el diagnóstico cuando ya tienes un proyecto vital estructurado (familia, hijos, trabajo, hipoteca, etc).

Los pacientes y sus familiares han conocido así los avances de la ciencia tras varias décadas de investigación y los científicos se han acercado a las inquietudes y las esperanzas de los enfermos; **han puesto en común conocimientos y sentimientos**, y han lanzado un mensaje atronador reclamando la empatía de la sociedad, inversiones, una mayor información que evite la confusión y que se destierren todos los estigmas asociados a cualquier enfermedad.

[Acerca de](#)[Últimas entradas](#)





IMAGEN DE UN HOMBRE SOLO - PIXABAY

## ACTUALIDAD

# Diagnosticadas 4.000 personas en España: la discriminación agrava la salud mental de los pacientes de Huntington

El parecido de los síntomas al comportamiento de personas borrachas hace que sufran discriminación

■TEA y Síndrome de Asperger: el acoso escolar y el desempleo se ceban con ellos

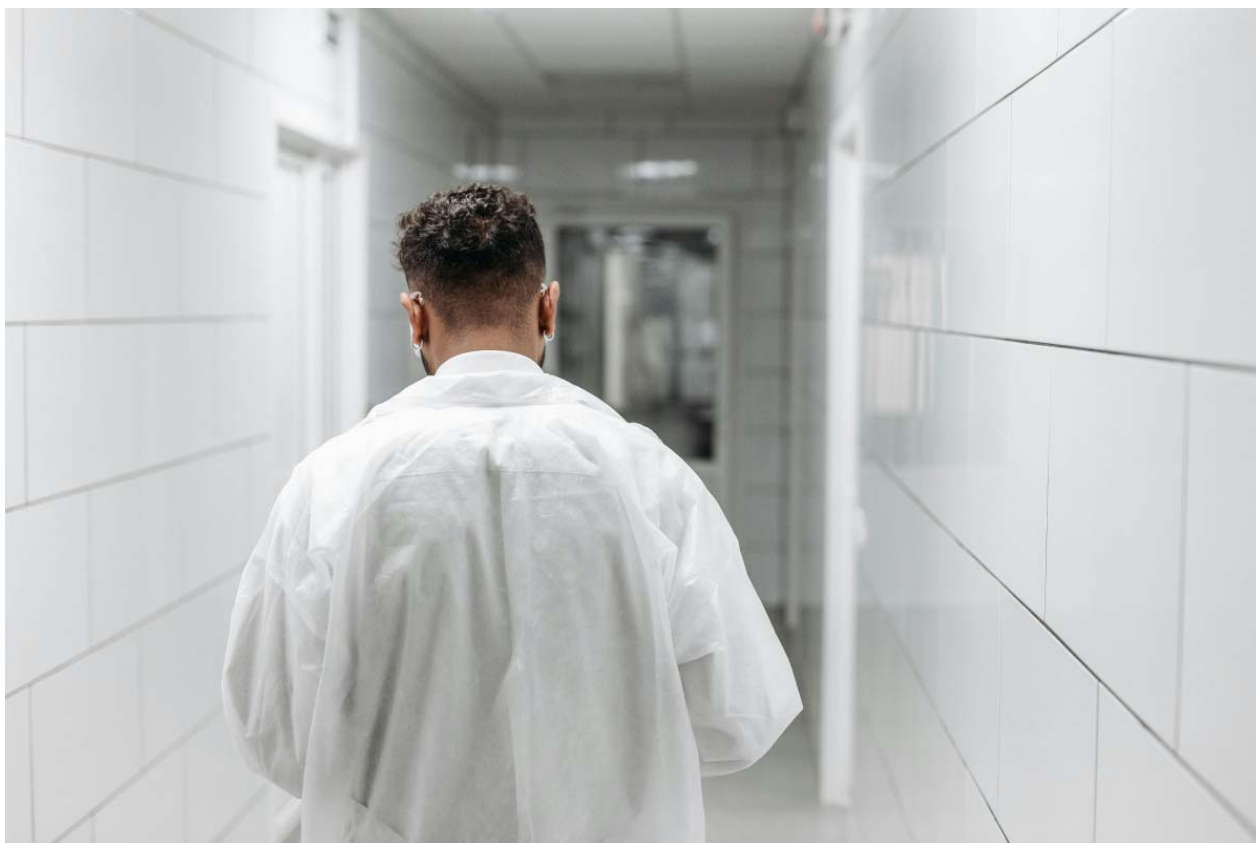
Tras el paso del **Día de las enfermedades raras**, es importante hacer una fotografía general de la situación en España. Actualmente, en el país hay más de **1.050 estudios clínicos** que buscan encontrar una solución y mejorar la calidad de vida de los pacientes que sufren alguna de las **7.000 patologías reconocidas**. Así, durante el pasado año se financiaron 17 nuevos medicamentos / los profesionales buscan continuar dando la visibili e, día tras día, no solo hacen frente a graves proble ..... stigma y discriminación.

Algunas enfermedades raras se prestan más a esto último por la naturaleza de sus

**síntomas** y su forma de manifestarse. Así, esto es lo que ocurre con la **enfermedad de Huntington**. Actualmente, en España hay diagnosticadas alrededor de 4.000 personas con este problema, y 20.000 viven con la **incertidumbre** de si habrán o no heredado la mutación genética. La gravedad de la enfermedad es indiscutible: desde la aparición de los **primeros síntomas** hasta el fallecimiento del paciente apenas transcurren **quince años**, periodo en el que la degradación física y cognitiva los lleva también a sufrir reproches y el rechazo de la sociedad.

## La enfermedad de Huntington

La **Sociedad Española de Neurología -SEN-** ha puesto algunos datos sobre la mesa: se han definido más de 9.000 enfermedades raras, la mitad de ellas de tipo neurológico. Estas afectan al 6% de la población mundial, y en particular a unos **tres millones de personas en España**. Aún así, no se conoce cura para el 95% de ellas. Este es el caso de la enfermedad de Huntington. Se trata de una **enfermedad hereditaria** que, tal y como explican los profesionales de la salud, provoca el desgaste de algunas células nerviosas del cerebro. Los pacientes nacen con **el gen defectuoso**, pero no es hasta la franja de los 30 a los 40 años cuando los síntomas comienzan a manifestarse.



Es en este momento cuando comienza la cuenta atrás. En un inicio las personas que sufren [la patología](#) pueden experimentar **movimientos descontrolados**, torpeza y problemas de equilibrio. La gravedad va en aumento hasta **no poder caminar, hablar o tragar**, por lo que la alimentación y la ingesta de líquidos debe realizarse por otros métodos, como el intravenoso. Asimismo, algunas personas también **dejan de reconocer a sus familiares**, algo que recuerda también a los efectos del Alzheimer, aunque esto no ocurre siempre. Otros pacientes se mantienen conscientes de lo que los rodea, y son capaces de mostrar y transmitir sus propias reacciones y emociones.

Al ser una **enfermedad hereditaria**, en el caso de que uno de los progenitores la sufra, su hijo podrá hacerse un análisis de sangre para comprobar si tiene el gen de la patología que la desarrolla. **Las posibilidades son de un 50%**, y el consejero genético es el encargado de informar sobre los posibles riesgos de realizar esta prueba. Asimismo, son muchos los que toman decisiones adicionales sobre tener hijos o **considerar otras alternativas**, como la fertilización in vitro con espermatozoides u óvulos de un donante.

## Estigma y discriminación

La **salud mental** de los pacientes también se ve gravemente afectada, sobre todo a medida que los síntomas se agravan con el paso del tiempo. Así, no solo deben hacer frente a **la dura realidad** que viven –y que no tiene ningún tipo de cura o tratamiento que retrase el proceso–, sino también al estigma que les persigue. La

**irritabilidad, tristeza y apatía** pueden ser de los primeros en hacer aparición, así como el **aislamiento social**, los problemas para dormir, la fatiga y la pérdida de energía. Además, [la patología](#) también afecta a sus **capacidades cognitivas**, lo que hace que tengan problemas para organizarse, falta de flexibilidad mental, poco control sobre sus impulsos o lentitud para procesar pensamientos o expresarse.



Al perder control sobre sus movimientos, equilibrio y capacidad para hablar, son muchos los que confunden estos síntomas con la forma de actuar de las **personas borrachas o drogadas**. Esto hace que muchos de ellos sufran a menudo una **profunda discriminación**, incluso hay testimonios de pacientes y familiares que han sido **expulsados de un bar**, autobús o no han sido atendidos en bancos al solicitar su ayuda. Así, por el momento la única esperanza radica en la ciencia y en la investigación, aunque está claro que queda mucho camino aún por recorrer.

Finalmente, José Javier Lucas, **investigador del CSIC** que desde hace 30 años investiga [la enfermedad](#) de Huntington, habla de esperanzadores ensayos que ya se están realizando y de los saltos que ya se han dado de la investigación básica a la clínica, para terminar afirmando: "estoy convencido de que acabará habiendo una cura para la enfermedad". Son varios los **ensayos clínicos en marcha**, como el que nace de una terapia combinada de la tiamina y biotina, así como el que busca el "silencio genético" o "apagar" el gen responsable de la enfermedad.