

## Nuria Roure, especialista en sueño: "Si pasas 20 horas despierto, es similar a haber consumido seis cervezas"

ACTUALIDAD INES GUTIERREZ | NOTICIA 30.05.2025 - 07:00H 

Un buen descanso es clave para poder funcionar mejor, tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, que en seguida nota cuando no hemos dormido lo suficiente.

[Diez técnicas infalibles para dormir rápido y descansar mejor aunque no tengas sueño](#)

## ACTUALIDAD

## El retraso medio del diagnóstico de la esclerosis múltiple en España es de dos años

La enfermedad afecta a más de 55.000 personas en nuestro país



Este 30 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**, una enfermedad neurológica crónica y una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes. La **Federación Internacional de Esclerosis Múltiple** estima que unos **2,8 millones de personas en todo el mundo** están diagnosticadas con esta enfermedad. Sin embargo, en al menos el 83% de los países —especialmente en aquellos con bajos ingresos— existen barreras que dificultan un diagnóstico precoz, por lo que el número real de personas afectadas podría ser aún mayor.

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) estima que la enfermedad afecta a **más de 55.000 personas en España y que cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos**. El retraso medio en



un 20% de los pacientes, especialmente en las formas de inicio progresivo.

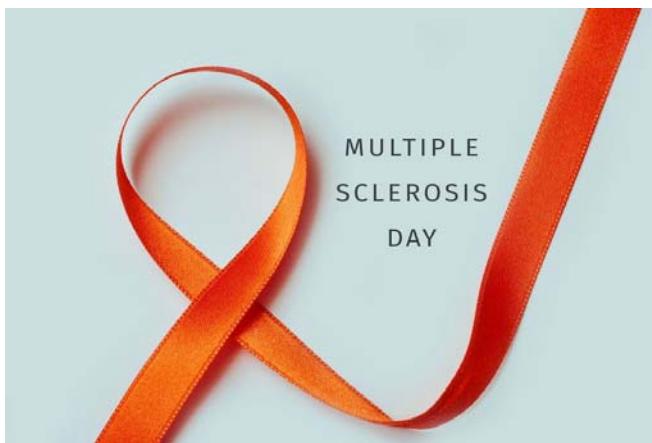
## Modificar la evolución de la enfermedad

"Con un diagnóstico temprano, podemos iniciar los tratamientos de forma precoz, lo que nos permite modificar la evolución natural de la enfermedad, retrasar la discapacidad y, en consecuencia, mejorar significativamente la calidad de vida de las personas afectadas. Por esta razón, este Día Mundial de la Esclerosis Múltiple **se dedica a hacer un llamamiento global para mejorar el diagnóstico temprano y preciso de esta enfermedad**", ha explicado la **Dra. Ana Belén Caminero**, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la (SEN)

Y ha insistido: "Además, en los últimos años han mejorado notablemente las técnicas diagnósticas. El uso de técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética, se ha vuelto más accesible, y **aunque aún no existe un biomarcador único que confirme el diagnóstico, se han logrado avances importantes en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de la sangre**, lo que permite diagnosticar con mayor certeza y evitar errores".

Las mejoras diagnósticas han hecho que, en los últimos 10 años, en todo el mundo, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple haya aumentado en más de un 22%. Sin embargo, **aún es común que muchas personas con esta enfermedad se tengan que enfrentar largos períodos de tiempo antes de recibir un diagnóstico** y se considera que la mayor barrera a nivel mundial para seguir mejorando los tiempos de

multipie. En un 68% de los países, se identifica la falta de conocimiento de los síntomas entre la población como una barrera clave. Un 59% de los profesionales de la salud también desconoce los aspectos clínicos de esta enfermedad.



## Más casos entre los 20 y los 40 años

"En España cada vez se diagnostican más casos en personas jóvenes, especialmente en adultos jóvenes entre los 20 y 40 años, que es la franja de edad en la que con mayor frecuencia debuta la enfermedad. Sin embargo, **esto no necesariamente implica un aumento real de casos nuevos, sino que ahora se detectan antes**, gracias a una mayor concienciación, al acceso más amplio a técnicas diagnósticas y a criterios más precisos. Esto ha permitido identificar casos que antes podían pasar desapercibidos o diagnosticarse con retraso", ha señalado la Dra. que recuerda, además, que "no obstante, esta situación no es igual en todos los países, donde aún queda mucho por hacer en materia de concienciación y donde muchas personas deben enfrentarse a la escasez de profesionales de la salud capacitados o a un acceso limitado a



**Cada cinco minutos se diagnostica un nuevo caso de esta enfermedad en el mundo.** Además, afecta al menos al doble de mujeres (69%) que de hombres (31%), aunque en estos últimos la evolución suele ser más agresiva, con un desarrollo más rápido de la discapacidad. Aunque puede aparecer a cualquier edad, afecta principalmente a personas entre los 20 y 40 años, lo que la convierte en una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes.

La especialista ha documentado que "se trata de una enfermedad de origen multifactorial, en la que influyen factores genéticos y ambientales. El factor de riesgo más relevante identificado hasta ahora es **la infección por el virus de Epstein-Barr**, sobre todo cuando se adquiere de forma sintomática en la adolescencia o juventud. También se han identificado otros factores que aumentan el riesgo, como los niveles bajos de **vitamina D**, la escasa exposición solar, el **tabaquismo** o la **obesidad** durante la adolescencia. Aunque ninguno de estos factores por sí solo causa la enfermedad, su combinación junto con cierta predisposición genética por parte de los pacientes puede influir en su aparición".

## Una enfermedad autoinmune

Es una enfermedad autoinmune **caracterizada por el daño a la mielina, la capa protectora que recubre los nervios del cerebro y la médula espinal**. La destrucción de esta cubierta impide que los impulsos eléctricos se transmitan correctamente entre el cerebro y el resto del cuerpo. Dependiendo de las zonas afectadas, los síntomas —y su gravedad— pueden variar considerablemente. **Por**



**sigue un patrón uniforme en cuanto a síntomas, evolución o severidad.** En algunos casos, se presenta con brotes seguidos de remisiones (esclerosis múltiple remitente-recurrente), mientras que en otros sigue un curso progresivo desde el inicio (forma primaria progresiva) o comienza con brotes y más tarde se vuelve progresiva (forma secundaria progresiva).

## Síntomas

Además de diversas formas de evolución, **la enfermedad también presenta una gran variedad de síntomas.** Aunque los síntomas más frecuentes suelen ser **debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o extremidades, problemas de visión, espasmos musculares, dificultades de coordinación y equilibrio.** **El dolor también es un síntoma frecuente de la esclerosis múltiple ya que lo presentan más de 50% de los pacientes.**

"En los últimos años, hemos asistido a avances muy importantes en el tratamiento de la esclerosis múltiple. **Actualmente disponemos de muchos tratamientos modificadores de la enfermedad que ayudan a retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida de los pacientes.** Además, el futuro del tratamiento de la esclerosis múltiple es prometedor. En los próximos años, avanzaremos **hacia una medicina más personalizada**, en la que cada paciente reciba la terapia más adecuada según su perfil y evolución. Dispondremos de tratamientos más eficaces, cómodos y seguros e incluso de terapias con capacidad para reparar parte del daño



Para prevenir. Pero para que los pacientes se puedan beneficiar de los avances en el tratamiento, **un diagnóstico temprano es esencial**. Si los pacientes pueden acceder de forma rápida a las terapias modificadoras de la enfermedad, se podrán minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura, así como implementar cambios en el estilo de vida que ayuden a controlar la enfermedad y mejorar su calidad de vida".

---

#### Sobre el autor:

#### **Úrsula Segoviano**

Redactora especializada en temas de salud y dependencia.

[... saber más sobre el autor](#)

---

#### Relacionados

**El consumo de pescado puede retrasar la progresión de la discapacidad en la esclerosis múltiple**

**Las cifras de ansiedad y depresión se disparan en pacientes con esclerosis múltiple**

**Los pacientes con esclerosis múltiple necesitan más cuidados a partir de los 50 años**

**Los signos de la esclerosis múltiple aparecen en la sangre años antes de los primeros síntomas**

---

**Etiquetas** [NEUROLOGÍA](#)

[MEDICINA PREVENTIVA](#)

---

**ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ**



[Inicio](#) > [Actualidad](#) > [Noticias](#) > La apnea del sueño no diagnosticada o mal tratada puede derivar en accidentes cerebrovasculares

[UNIDAD DEL SUEÑO](#)

[NEUMOLOGÍA](#)

[OTORRINOLARINGOLOGÍA](#)

## La apnea del sueño no diagnosticada o mal tratada puede derivar en accidentes cerebrovasculares

La Clínica Universidad de Navarra ha celebrado un encuentro entre especialistas y pacientes en el que se han presentado las claves para entender y tratar los trastornos del sueño, un problema que, según la Sociedad Española de Neurología, puede afectar al 48% de la población adulta

f in x



El Dr. De Abajo, la Dra. Urrestarazu y la Dra. Pérez participan en el CUN Healthy Forum moderado por la periodista Blanca Basiano.

30 de mayo de 2025

El sueño tiene que ser de buena calidad y cantidad para que cumpla una función reparadora. Ese es el mensaje que ha transmitido la [Dra. Elena Urrestarazu](#), especialista de la [Unidad del Sueño](#) de la Clínica Universidad de Navarra, durante el último CUN Healthy Forum organizado por el hospital. Esta especialista ha afirmado también que "**uno mismo tiene que preguntarse cómo se encuentra para saber cómo ha dormido. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas por noche, aunque hay personas que pueden dormir menos y sentirse bien**". En cualquier caso, ese sueño debe ser de calidad"

chas de los problemas asociados a la falta de calidad del sueño se asocian al [insomnio](#). Se trata de la dificultad para iniciar y mantener el sueño o la sensación de no haber dormido de forma reparadora. "Se considera que una persona padece si ha



Entre las afecciones principales relacionadas con la falta de calidad del sueño se encuentra también la [apnea obstructiva del sueño](#). Este trastorno se caracteriza por pausas en la respiración o por un mantenimiento superficial. Según la [Dra. María Teresa Pérez](#), especialista en Neumología de la Clínica, "la mayoría de los pacientes no saben que tienen esta enfermedad y es algo preocupante porque, si se padece de forma moderada o grave, caen las cifras de oxígeno en sangre y, a largo plazo, aumenta el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular".

Por ello, el [Dr. Jorge Ignacio de Abajo](#), otorrinolaringólogo de la Clínica, ha explicado que existen diferentes tratamientos que ayudan a revertir esta situación: "Si la apnea es leve o moderada, se recurren a técnicas menos invasivas, como las prótesis dentales que permiten adelantar la mandíbula para prevenir la obstrucción de las vías respiratorias. Si el caso es grave, puede ser necesaria la cirugía, asumiendo que es una opción más agresiva para el paciente. No obstante, **en los últimos años, estamos recurriendo a una técnica que consiste en estimular eléctricamente el nervio hipogloso con un dispositivo colocado quirúrgicamente. Esto nos permite mantener un tono muscular adecuado de la zona**".

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), el 48% de la población adulta en España y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad que se adapte a las necesidades de cada persona con un tiempo y un horario adecuado.



¡Únete a nuestra comunidad!

[SUSCRIBIRSE](#)

Síguenos



## ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

[Enfermedades](#)

[Pruebas diagnósticas](#)

[Tratamientos](#)

[Cuidados en casa](#)

[Chequeos y salud](#)

## NUESTROS PROFESIONALES

[Cancer Center](#)

[Conozca a los profesionales](#)

[Servicios médicos](#)

[Trabaje con nosotros](#)

## INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

[Ensayos clínicos](#)

[Docencia y formación](#)

[Residentes y Unidades Docentes](#)

[Área para profesionales](#)

## CONOZCA LA CLÍNICA

[Por qué venir](#) | [Tecnología](#) | [Premios y reconocimientos](#) | [Responsabilidad social corporativa](#)

## INFORMACIÓN PRÁCTICA

[Sede de Madrid](#) | [Sede de Pamplona](#) | [Información práctica](#) | [Pacientes internacionales](#) | [Atención al paciente](#)

[Universidad de Navarra](#) | [Cima Universidad de Navarra](#) | [CIMA LAB Diagnostics](#)

[Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Tratamiento datos personales](#) | [Política de cookies](#) | [Mapa del sitio](#) | [Mapa del diccionario](#)



© CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA 2025

[Pediatría](#)[Sexología](#)[Médic@s para la Historia](#)[Emergencias SUMMA-112](#)[Enfermer@](#)[Sociología](#)

## **La vida de David con esclerosis múltiple: “La enfermedad no me ha frenado, todo lo contrario”**

**David Espeja** tiene ahora casi 50 años. Hace dos le diagnosticaron esclerosis múltiple, una enfermedad de la que antes de ese momento no conocía nada, incluso la confundía con la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Su vida, gracias al tratamiento, no ha cambiado. Sigue con su trabajo como directivo de una entidad bancaria y hace deporte porque, asegura, la enfermedad no le ha frenado, “todo lo contrario”.





David Espeja. Foto cedida.

30 de mayo, 2025  BERTA PINILLOS  Fuente: [Pacientes](#)

Con motivo del **Día Mundial de la Esclerosis múltiple**, que se conmemora cada 30 de mayo, EFEsalud conversa con David sobre cómo es su vida tras saber que tiene esta patología, que según las estimaciones citadas por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** la tienen diagnosticada en el mundo unos 2,8 millones de personas, más de 55.000 de ellas en España.

Se trata de una [enfermedad autoinmune](#), que produce daño a la mielina, la capa protectora que recubre los nervios del cerebro y la médula espinal. Esto impide que los impulsos eléctricos se transmitan correctamente entre el cerebro y el resto del cuerpo.

Según las zonas afectadas, la gravedad de los síntomas puede variar de forma considerable, de ahí que la enfermedad se manifieste de manera diferente en cada persona y no sigue un patrón uniforme en cuanto a síntomas, evolución o gravedad.

## La enfermedad empieza a dar la cara

David tiene esclerosis múltiple remitente-recurrente, que es la más común.

A él fue el deporte el que le hizo dar la voz de alarma. Corre desde hace años distancias largas y empezó a tener problemas en su pierna derecha, tenía falta de sensibilidad, de potencia en esa extremidad, que incluso en alguna carrera popular en las que participaba le provocó una caída.

Después de “varios tumbos” en consultas de traumatólogos, le derivaron al neurólogo. Le hicieron ↑

distintas pruebas, estuvo ingresado una semana y llegó el diagnóstico.

“No tenía ni idea de la enfermedad (...) la verdad es que la primera reacción fue de sorpresa. En segundo lugar, es un poco de susto, pero sobre todo por el desconocimiento. Además, es una enfermedad que no la conocemos en profundidad. Cuando me hablaron de ella, tanto mi mujer, Carolina, como yo, no sabíamos si era ELA, o si esto tenía algo que ver”, relata David.

La neuróloga le explicó bien en qué consistía y cómo podía influir la esclerosis múltiple en su vida.

## Absoluta normalidad

“Desde el primer minuto pensé que yo no había elegido esa enfermedad y que por lo tanto, todo lo que estuviera en mi mano, es decir, lo que sí que depende de mí, iba a poner todo de mi parte. Con lo cual, a partir de ese mismo día, yo me reincorporé a mi trabajo con absoluta normalidad”, afirma.



David Espeja, paciente de esclerosis múltiple. Foto cedida.

Continúa como directivo de una entidad bancaria y se muestra agradecido con su empresa quien en todo momento, asegura, le ha puesto todas las facilidades para adaptar el puesto a lo que pueda necesitar.

A nivel personal, tampoco le ha cambiado la vida, porque intenta “tener una actitud positiva, seguir teniendo ilusiones”, que para él “son el motor del día a día”.

## El tratamiento



Cada seis meses acude al Hospital Ramón y Cajal, de Madrid, para recibir tratamiento intravenoso, ocrelizumab, durante seis o siete horas y hasta los seis meses siguientes no tiene que volver.

El tratamiento, indica David, lo que hace es bajar un poco las defensas del sistema inmunitario, para que éste no le ataque mucho y no vaya contra la mielina, al tratarse de una enfermedad autoinmune.

Sí que cada tres meses le hacen análisis de sangre y orina para medirle parámetros importantes relativos a la enfermedad y los habituales para cualquier persona.

“Me van haciendo un seguimiento realmente muy bueno, en el que también me miran la movilidad, la fuerza de las extremidades, la vista, el equilibrio, es decir, todo aquello que puede estar relacionado con la enfermedad y luego, también, la parte cognitiva”, abunda.

### **Toca madera para seguir así**

Así, David continúa corriendo tres veces por semana, participa en carreras populares e incluso está escribiendo un libro. Vive su día a día “con confianza en la Medicina y en todos los avances que pueda haber”.

“La enfermedad no me ha frenado, todo lo contrario”, insiste, David, quien hace hincapié en lo que le dijo la primera neuróloga que le atendió, que la esclerosis múltiple no es una patología que te mate, aunque también es cierto que según evolucione provoca discapacidad, tanto a nivel físico como cognitivo.

Y él toca madera porque, de momento, no tiene ninguna: “Sigo esperanzado en que puede haber una solución para esta enfermedad. Creo que la medicación que hay está consiguiendo ya frenar la evolución de la enfermedad, por lo menos en mi caso”.

### **Fármacos esperanzadores**

Según la SEN, ha habido avances “muy importantes” en el tratamiento de la esclerosis múltiple y hay muchos tratamientos modificadores de la misma, que ayudan a retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

En este sentido, esta sociedad médica incide en que el futuro del tratamiento es “prometedor” y en que en los próximos años la medicina será más personalizada, en la que cada paciente pueda recibir la terapia más adecuada, según su perfil y evolución.

### **Con una sonrisa**

David, que agradece a las organizaciones de pacientes su labor, y, en concreto, a la Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid, por ayudar a gente como él, pero también por permitirle ayudar a otros que tienen la enfermedad.

Y más que mirar al futuro, prefiere mirar al presente y sobre todo pensar que “que nadie garantiza un futuro a nadie, ni a los que tenemos esclerosis múltiple ni a los que a día de hoy no tienen ninguna enfermedad”.

No obstante, también lo vive con franqueza, porque es consciente de que su enfermedad en un momento dado podría avanzar, y recuerda las palabras que le dijo su neurólogo cuando le preguntó si se quedaría en una silla de ruedas.

“Tu felicidad y tus ilusiones no pueden depender de que tú en un momento determinado puedas





David Espeja, paciente de esclerosis múltiple. Foto cedida.

estar en una silla de ruedas o no. Aquí vemos todos los días a personas que a lo mejor están en una silla de ruedas y son las más felices del mundo. Y sin embargo, David, conocerás gente que desgraciadamente, pues no son felices y sin embargo no están en una silla de ruedas", recuerda.

Y él se queda con esa reflexión, porque evolucione como evolucione la esclerosis múltiple en su vida, estará "ahí para afrontarla y lo hará "con la mejor actitud posible y siempre con ilusión y con una sonrisa en la boca".



## **¿Sabes cómo se llama la incapacidad de estar quieto? Te contamos qué es la acatisia**





A continuación, repasamos qué es la acatisia, las causas y los factores de riesgo.

## Causas y factores de riesgo

Según la Clínica Universidad de Navarra, la acatisia se relaciona principalmente con el uso de **antipsicóticos**, especialmente los de primera generación. Entre los factores de riesgo se incluyen:

**Medicamentos antipsicóticos:** como haloperidol, flufenazina o risperidona.

**Antidepresivos:** algunos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) o de serotonina y noradrenalina (IRSN) pueden inducirla.

**Otros fármacos:** ciertos opioides, antieméticos (como metoclopramida) y bloqueadores de los canales de calcio también se han vinculado con la acatisia.

**Trastornos neurológicos:** enfermedades como el Parkinson pueden presentar acatisia como síntoma asociado.

## Tipos de acatisia

Según su evolución, la Clínica Universidad de Navarra clasifica la acatisia en:

**Aguda:** aparece días o semanas después de iniciar o aumentar un tratamiento.

**Subaguda:** se manifiesta tras varias semanas.

**Crónica:** persiste durante meses, incluso tras retirar el fármaco.

**Tardía:** se desarrolla tras un uso prolongado de antipsicóticos y puede mantenerse pese a la suspensión del tratamiento.

## Principales síntomas y signos de alerta

Según la Clínica Universidad de Navarra, los síntomas pueden ser físicos y psicológicos:

**Inquietud motora:** dificultad para permanecer sentado, necesidad de caminar, mover las piernas o cambiar de postura.

**Malestar interno:** nerviosismo persistente, tensión y sensación de incomodidad intensa.

**Ansiedad y agitación:** aumento de la ansiedad e irritabilidad.





Imagen de archivo de tratamiento antidepresivo. EFE/Alex Cruz

**Alteraciones del sueño:** dificultad para conciliar el sueño por la necesidad de moverse.

## Tratamiento y abordaje clínico

El tratamiento combina el ajuste del fármaco causante, según la [Clínica Universidad de Navarra](#), y la administración de medicamentos de apoyo:

**Modificación del tratamiento:** reducir la dosis, cambiar a otro fármaco con menor riesgo o suspender el medicamento.

### Fármacos complementarios:

*Beta-bloqueantes:* como propranolol, eficaces para reducir la inquietud motora.

*Benzodiazepinas:* como clonazepam o lorazepam, alivian la ansiedad.

*Anticolinérgicos:* como biperideno, aunque se deben valorar sus efectos secundarios.

*Agentes serotoninérgicos:* como la mirtazapina, en algunos casos.

**Terapias no farmacológicas:** técnicas de relajación, actividad física y terapia cognitivo-conductual pueden complementar el tratamiento médico.

La entrada [¿Sabes cómo se llama la incapacidad de estar quieto? Te contamos qué es la acatisia](#) se publicó primero en [EFE Salud](#).



## Radiografía de los cuidados paliativos en Europa

Cuidados paliativos Europa

Se trata del Atlas de Cuidados Paliativos en Europa 2025, liderado por **el Observatorio Global de Cuidados Paliativos ATLANTES de la Universidad de Navarra** -centro colaborador de la Organización Mundial de la Salud (OMS)- y **la Asociación Europea de Cuidados Paliativos**.

## Falta formación en las universidades

Presentado en Helsinki, [en el marco del Congreso Mundial de la Asociación Europea de Cuidados Paliativos](#), es el [segundo informe que presenta el observatorio](#) después del relativo al continente asiático.



El atlas europeo indica que más de la mitad de los países no enseñan cuidados paliativos en las universidades a los futuros médicos y enfermeras.

### Cuidados paliativos Europa

**EFE/EPA/PETER KOMKA**

Quince países sí lo incluyen en todas sus facultades de medicina.

En el caso concreto de España el 43 % de las universidades sí forman en esta materia a los futuros profesionales sanitarios.

## Desigualdad en el acceso a fármacos

El atlas muestra el acceso desigual a los fármacos esenciales para aliviar el dolor, de forma que mientras en Europa Occidental el uso está generalizado, en Europa central y del este es hasta diez veces menor, con lo que pone de manifiesto que hay una “brecha” en el alivio del sufrimiento según el lugar de nacimiento.

De hecho, solo el 30 % de los países de Europa central y del este dispone de morfina oral de forma generalizada en sus centros de salud, mientras que en Europa occidental, donde se encuentra España, el acceso es habitual en el 83 % de ellos.

## Más servicios especializados, Austria a la cabeza

Según el estudio, en 52 países europeos hay más de 7.000 servicios especializados en cuidados paliativos, lo que supone cerca de un 10 % más que en 2019, no obstante vuelve a ver desigualdad entre países.

La media europea se sitúa en 0.96 servicios especializados por cada 100.000 habitantes.

Austria con 3,68 servicios por cada 100.000 habitantes lidera la lista, seguido de Lituania con 2,51; Suiza, con 2,10; y Suecia 1,90.

Kosovo está a la cola, con cero.

Precisamente [España](#) se encuentra en la media, con la posición 25 con un total de 463 servicios



especializados, lo que supone 0.96 por cada 100.000 habitantes, una cifra inferior a lo recomendado por la Sociedad Europea de Cuidados Paliativos, que propone al menos dos.

### Cuidados paliativos Europa

#### **Infografía del Atlas sobre los servicios especializados de cuidados paliativos por cada 100.000 habitantes.**

Además, el atlas indica que en España las comunidades autónomas aplican criterios diversos para la inclusión de pacientes, la formación de los profesionales, la composición y dimensión de los equipos o los modelos asistenciales.

En este sentido, no existen estándares nacionales para definir qué es una unidad de cuidados paliativos hospitalaria, un equipo de atención domiciliaria o un equipo consultor.

### **Estrategias y legislaciones nacionales**

Los datos mejoran también en Europa en cuanto a los cuidados paliativos, que empiezan a llegar a poblaciones vulnerables, como la infancia: ya se han identificado servicios específicos en 41 países, frente a los 38 que se contabilizaron en el estudio de 2019.

Solo 15 países europeos cuentan con una estrategia nacional de cuidados paliativos actualizada y evaluada en los últimos cinco años, España no se encuentra entre ellos.

### **Servicios especializados en cuidados paliativos en Europa**

Por cada 100.000 habitantes



Y la especialización médica en cuidados paliativos es una realidad consolidada en la mayoría de

los países de Europa occidental, pero en España no.

En cuanto a la existencia de legislaciones nacionales específicas en cuidados paliativos, son nueve los países que la tienen.

## 4 millones mueren con “sufrimiento grave”

El documento recuerda que más de 4 millones de personas mueren cada año en Europa con “sufrimiento grave” relacionado con la salud, incluidos más de 100.000 niños, y que “muchos de estos casos” podrían aliviarse con “acceso adecuado” a cuidados paliativos.

[El cáncer](#) causa el 43 % de las muertes en Europa, seguido de las enfermedades cardiovasculares (el 17 %), la demencia (el 8 %) y las enfermedades pulmonares (7%). Son cuatro tipo de patologías que concentran tres de cada cuatro fallecimientos y son las que más cuidados paliativos requieren, según el documento.

El informe del [Observatorio](#) es el retrato más completo y preciso hasta la fecha sobre la situación en el continente, y permite entender mejor qué está ocurriendo en cada país. La mejora se debe, explican los autores, a una metodología “más rigurosa”, el uso del nuevo marco conceptual de la OMS, indicadores reconocidos a nivel internacional y la participación de más de 200 expertos específicamente formados.

La entrada [Radiografía de los cuidados paliativos en Europa](#) se publicó primero en [EFE Salud](#).



## Roche lanza una plataforma digital para atender desafíos de salud en Latinoamérica

Roche plataforma digital Latinoamérica

Diversos actores del sector salud coinciden en que la transformación digital en la región ya no es una apuesta a futuro, sino una condición urgente para cerrar brechas estructurales.

Con esa visión, la farmacéutica Roche presentó LINK – LatAm Innovation and Knowledge Hub, una plataforma digital que busca integrar innovación tecnológica y emprendimiento con las verdaderas necesidades clínicas de la [región](#).

“El desafío no es solo invertir más, sino hacerlo con inteligencia. La descentralización y la digitalización no son lujo, sino condiciones para garantizar el acceso universal y un sistema que funcione para todos”, explicó a EFE la **directora de innovación estratégica para América Latina en Roche, Véronique Billia**.

## Poner en el centro al paciente

LINK ha analizado más de 800 soluciones de salud digital provenientes de distintos países, y uno de sus hallazgos más relevantes es la concentración de iniciativas orientadas a la eficiencia hospitalaria, en detrimento de propuestas conectadas al sistema de salud pública.

Además, pocas de estas soluciones están diseñadas con el paciente como eje central, lo que las vuelve difíciles de escalar o adaptar a contextos reales.



“El problema es que muchas veces las innovaciones surgen desde la tecnología disponible y no desde el problema que se quiere resolver. Nosotros promovemos un enfoque centrado en el usuario, que prioriza la viabilidad y la pertinencia antes que la sofisticación”, señala Billia.

LINK impulsa herramientas que ya muestran resultados concretos, como sistemas de inteligencia artificial para diagnóstico mamario, plataformas móviles para tamizaje ocular, o dispositivos portátiles para detección de cáncer de mama en zonas rurales.

Estas atenciones abonan a las recomendaciones internacionales de la CEPAL, que ha subrayado la necesidad de fortalecer la atención primaria, integrar datos para tomar mejores decisiones y reducir las duplicidades que encarecen el sistema.

Por otro lado, esta herramienta cumple su rol de asistencia en un contexto donde, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), más del 20 % del personal médico reporta niveles de desgaste profesional, conocido en inglés como ‘burnout’.

## Rediseñar, no digitalizar lo ineficiente

Para María José Satizábal, socia y ex directora de la firma latinoamericana Imaginamos, lo esencial es no caer en la trampa de digitalizar procesos ineficientes.

“Si el sistema es rígido, fragmentado o injusto, la tecnología solo le inyectará velocidad a esa disfunción. Lo que necesitamos es rediseñar desde las personas que viven el problema, no desde una teoría”, afirma.

Satizábal comparte que en la región también existe una gran contradicción: mientras las expectativas de vida aumentan, las enfermedades crónicas y los problemas de salud mental aparecen a edades más tempranas, lo que extiende la presión sobre los sistemas durante décadas.

“Hemos logrado que la gente viva 30 o 40 años más, pero nos seguimos enfermando igual de pronto, o incluso antes. Así no hay sistema que aguante”, confiesa.

Por lo tanto, LINK propone entonces una hoja de ruta diferente que consiste en trabajar desde el terreno, con soluciones móviles, frugales y validadas localmente, en alianza con gobiernos, emprendedores y comunidades para reproducir un modelo propio de América Latina.

“El futuro de la salud en nuestra región no está en más sensores, sino en más sentido. En soluciones que escuchen, que conecten, y que respondan a quienes más lo necesitan”, concluye Billia.

La entrada [Roche lanza una plataforma digital para atender desafíos de salud en Latinoamérica](#) se publicó primero en [EFE Salud](#).

---

### Etiquetas

[AVANCES MÉDICOS](#)[ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS](#)[PACIENTES](#)

infosalus / **asistencia**

## **La constancia terapéutica puede ayudar a ralentizar el deterioro de la esclerosis múltiple**



Rehabilitación con exoesqueleto ABLE.  
- CEN

Infosalus

Publicado: jueves, 29 mayo 2025 19:05

@infosalus\_com



✉ Newsletter

MADRID 29 May. (EUROPA PRESS) -

El Centro Europeo de Neurociencias (CEN) ha destacado la importancia del tratamiento constante y adaptado para las personas con esclerosis múltiple (EM), ya que esto puede ayudar a ralentizar el deterioro que produce esta enfermedad neurodegenerativa sin cura.

En el marco Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, que se conmemora este viernes, desde el CEN han hecho hincapié en que la combinación de tratamiento farmacológico y rehabilitación física resulta clave para mantener la autonomía y frenar la progresión del deterioro funcional.

La esclerosis múltiple (EM) afecta a más de 55.000 personas en España, con 2.500 nuevos diagnósticos cada año, según los últimos datos ofrecidos por la Sociedad Española de Neurología. Actualmente, es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes de entre 20 y 40 años, además de ser la segunda enfermedad neurológica más frecuente entre ellos.

Se trata de una enfermedad de curso impredecible que produce síntomas como problemas de movilidad, fatiga, espasticidad, alteraciones cognitivas y dificultades en el habla. Por ello, los expertos han enfatizado la importancia de que los pacientes cuenten con un abordaje multidisciplinar.

#### **Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

**La rotura de un glaciar en los Alpes suizos sepulta a un pueblo y amenaza con una riada a gran escala**

Europa Press

**CaixaBank da más por tu nómina**

Caixabank

[Haz clic aquí](#)

Además, han precisado que, aunque no todos los pacientes son candidatos para programas

intensivos, sí es posible construir rutinas adaptadas que mantengan la calidad de vida y reduzcan el impacto progresivo de la enfermedad. Para ello, se deben diseñar terapias que se adapten a la situación clínica y emocional de cada persona, facilitando así una mayor adherencia y eficacia del tratamiento.

En este sentido, desde el CEN han querido exemplificar con el caso del paciente Javier Navarro, quien a pesar de presentar una forma avanzada de esclerosis múltiple, acude dos veces por semana al centro para realizar dos horas centradas en fuerza, movilidad y marcha asistida.

"En estos tres años no solo no he empeorado, sino que también me siento más fuerte, con más energía y capacidad para continuar con mi vida profesional. La rehabilitación me ha ayudado físicamente, y también a nivel emocional", ha explicado el propio Navarro.

Con todo, el director clínico y cofundador de CEN, José López Sánchez, ha resaltado que la esclerosis múltiple requiere una visión "individualizada y realista", pues la clave no está siempre en la intensidad, sino en la constancia.



© Cordon Press

**BIENESTAR**

**No, dormir 8 horas no es lo mismo que dormir bien (y la diferencia se nota)**

La calidad importa más que la cantidad y no siempre van de la mano.



POR VICKY VERA

30 de mayo de 2025

**El sueño** se ha convertido en una de las asignaturas pendientes de la vida moderna. El “ya dormiré cuando esté muerto” que repiten aquellos que sienten que no tienen el tiempo que necesitan para hacer todo lo que quieren no es más que el reflejo del estrés al que nos sometemos nosotros mismos. Rodeados de estímulos por todas partes, con agendas llenas de planes y un FOMO (*fear of missing out*, miedo a perderse algo) que nos lleva por el camino de la ansiedad, **hemos caído en brazos del estrés**, relegando el sueño a un segundo plano que nunca se ha merecido.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado el estrés como la “epidemia de salud del siglo XXI” y una **consecuencia directa del estrés es la dificultad para conciliar un sueño de calidad**. Según estimaciones de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, se estima que entre un 30% y un 48% de la población adulta sufre, en algún momento de su vida, dificultad para iniciar o mantener el sueño, y en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno del sueño crónico y grave (un dato que puede ser mayor por el alto número de personas que no están diagnosticadas).

“El sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso”, explica **doctor Hernando Pérez Díaz**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. “Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y **se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos**. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir **fallos de memoria, cambios bruscos de humor** y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etcétera. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental”, afirma el experto.

## Sueño de calidad vs. cantidad de sueño

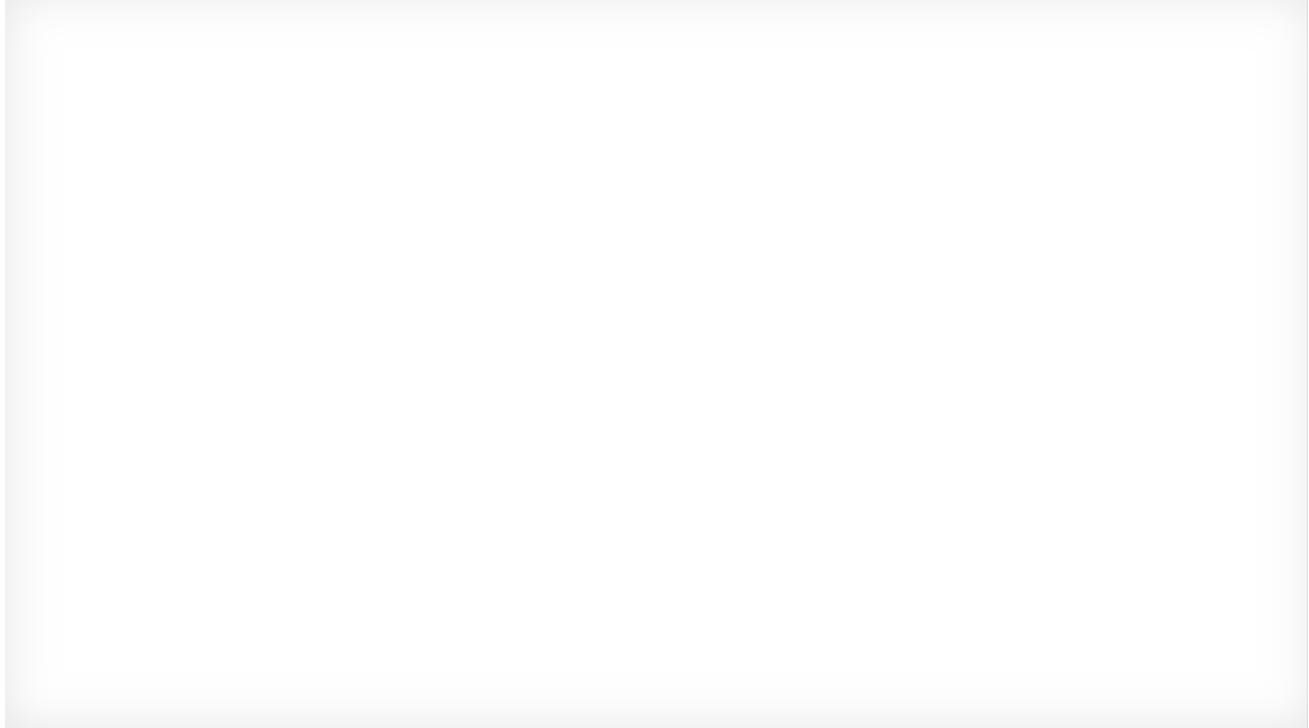
Siempre se ha dicho que dormir 8 horas cada noche es sinónimo de salud. Pero más que en la cantidad de sueño, los expertos ponen el foco en la calidad del sueño, algo que puede no darse incluso durmiendo 10 horas. Entonces, ¿qué **características tiene el sueño de calidad?** “Podemos decir que una persona tiene sueño de calidad cuando este cumple con las siguientes características fundamentales”, explica la doctora **Inés Galofré Bofill**, especialista en Medicina del Sueño en la Unitat de Son de la Clínica Girona y miembro de **Top Doctors Group**:

- “**Duración adecuada** para su edad y necesidades (en adultos, típicamente entre 7 y 9 horas).”
- “**Continuidad**, es decir, que sea un sueño sin despertares frecuentes o prolongados.”
- “**Profundidad suficiente**, con ciclos completos de sueño (incluyendo fases de sueño profundas o de ondas le RSS, NREM y fases de sueño REM).”
- “**Reparador**, lo que significa que al despertar la persona se siente descansada, alerta y funcional durante el día.”
- “**Sin síntomas de trastornos del sueño**, como ronquidos fuertes, apneas, movimientos anormales o insomnio.”

El sueño de calidad es clave para tu salud. Bettmann

Por todo ello, calidad y la cantidad de sueño no tienen porqué estar relacionados. “**Puedes dormir muchas horas y aun así tener un sueño de mala calidad** si, por ejemplo, te despiertas frecuentemente, roncas las apneas te fragmentan el sueño o das patadas por la noche”, expone la doctora Galofré. “También puedes tener un sueño corto pero profundo y de buena calidad dormir y que sea, continuo y eficiente, puede ser suficiente para sentirse bien. Lo ideal es que cantidad y calidad sean correctas, pero la **calidad suele tener un impacto más directo en la salud** y el bienestar diario que la cantidad. En resumen, más vale corto y efectivo que largo y fragmentado y de mala calidad.”

PUBLICIDAD



## La importancia de poner el foco en la calidad del sueño

Después de tanto tiempo centrándonos en el número de horas que dormimos, puede que te sorprenda este cambio de foco, pero la experta lo explica afirmando que “la calidad del sueño afecta directamente nuestra salud física, mental y emocional. Un sueño de mala calidad, incluso si es largo, puede contribuir a:

- **Fatiga diurna**, dificultad para concentrarse y bajo rendimiento.
- **Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares**, diabetes tipo 2 y

obesidad.

- Problemas del estado de ánimo, como **ansiedad o depresión**.
- **Deterioro del sistema inmune**.
- **Alteraciones hormonales** (incluyendo las relacionadas con el apetito y el metabolismo).

“Dormir bien no es un lujo, es una necesidad”, afirma la doctora Galofré.

## Dormir de día y acostarse muy tarde

Al hablar de sueño de calidad, es imposible que no pensemos en todas esas personas que por sus circunstancias o sus preferencias se acuestan muy tarde o duermen durante el día. “El sueño diurno nunca es igual al nocturna”, afirma la experta en Medicina del Sueño. **“El cuerpo humano está regulado por ritmos circadianos que favorecen el sueño nocturno**. Dormir durante el día puede ser necesario en algunos casos, como en trabajadores por turnos, pero suele ser más difícil conseguir un sueño de la misma calidad debido a:

- Mayor exposición a la luz y al ruido.
- Desequilibrios hormonales (como menor liberación de melatonina).
- Menor sincronización con los ritmos biológicos naturales.

“Aun así, si se logra un entorno adecuado y el sueño cumple con los criterios antes mencionados, puede ser de buena calidad, aunque no sea lo ideal.” ¿Y qué pasa cuando nos acostamos muy tarde? ¿Existen alguna franja horaria mejor para irse a dormir? “Sí, existe un momento óptimo para dormir que suele estar en sintonía con el ritmo circadiano natural del cuerpo”, afirma la doctora Galofré. “Para la mayoría de las personas, **el mejor momento para dormirse es entre las 21:00 y las 24:00**, dependerá también en qué país vivimos, cuando la melatonina alcanza niveles elevados.”

En lo que se refiere a acostarse muy tarde, “puede alterar la arquitectura del sueño y afectar su calidad, incluso si se duerme la misma cantidad de horas. Lo importante es mantener una rutina constante y adaptar la hora de dormir a tu cronotipo, si eres más diurno o vespertino”, concluye.

## Perfumes para sábanas que huelen a gloria (y te ayudarán a dormir mejor)

10 SLIDES

## Consejos para mejorar la calidad de nuestro sueño

A la hora de tener un sueño de calidad, la experta en Medicina del Sueño nos recomienda medidas clave basadas en evidencia científica:

- “Mantener **horarios regulares de sueño y vigilia**, incluso fines de haciendo especial hincapié en la hora de despertarse.”
- “**Evitar pantallas y luces** intensas al menos una hora antes de dormir.”
- “Crear un **entorno adecuado para dormir**: oscuro, silencioso, fresco y cómodo.”
- “Evitar comidas pesadas, cafeína y alcohol en las horas previas al sueño.”
- “Realizar **actividad física regularmente**, pero no justo antes de dormir.”
- “Reducir el estrés y la estimulación mental antes de acostarse (ej. con lectura, meditación o respiración profunda).”
- “No ir a la cama porque toca sino porqué tenemos sueño. Y limitar el tiempo en la cama.”

**SUSCRÍBETE AQUÍ** a nuestra *newsletter* para recibir todas las novedades de Glamour.

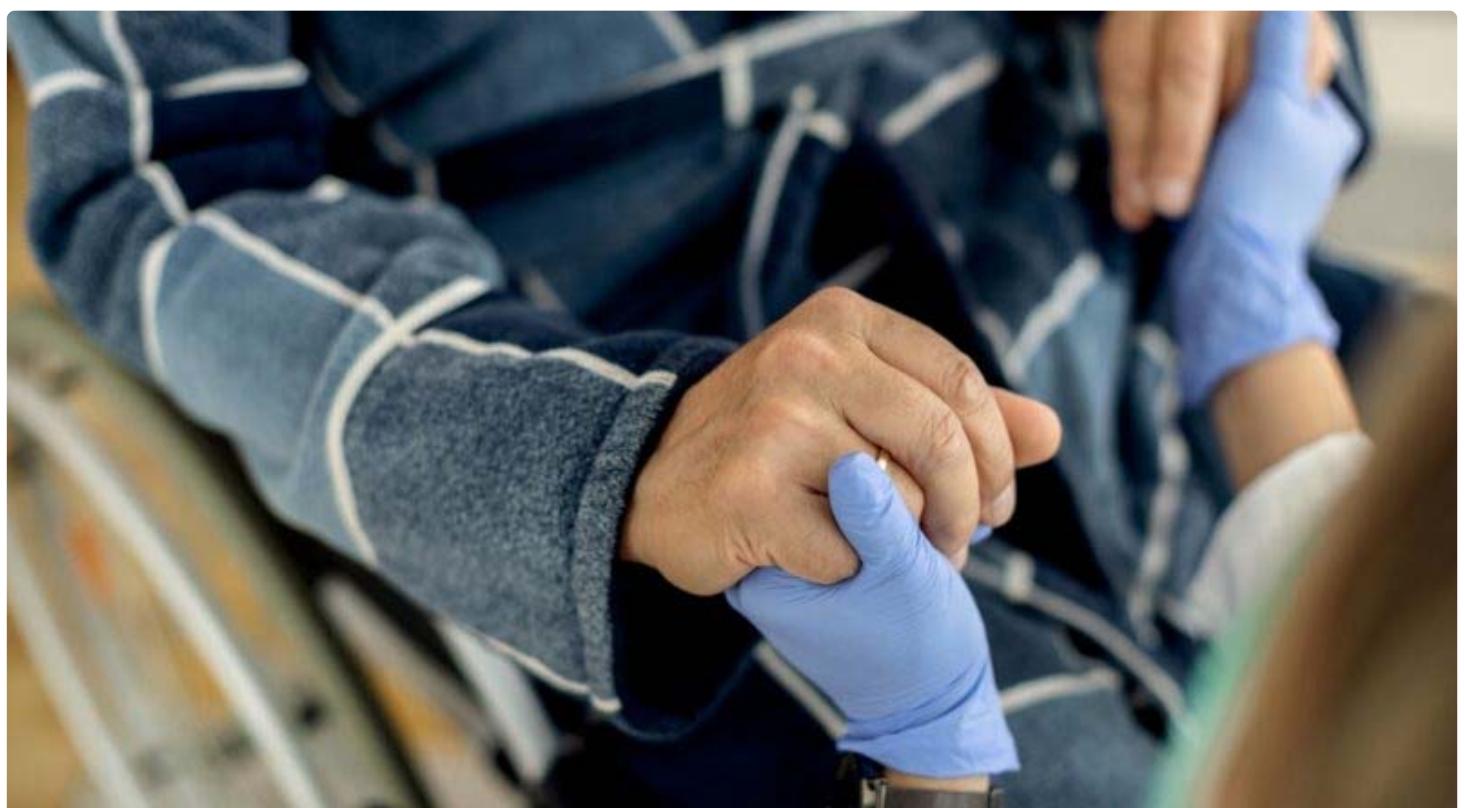
TOPICS    SUEÑO    SALUD

---



Instituto Español  
de Formadores  
en Salud

en **IEFS** colaboramos con



ASOCIACIONES

ENFERMEDADES

# Más de 55.000 personas viven con esclerosis múltiple en España

mayo 30, 2025 IEFS

Cada cinco minutos se diagnostica un nuevo caso de esclerosis múltiple

Hoy, 30 de mayo, se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica crónica y una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes. La Federación Internacional de Esclerosis Múltiple estima que unos 2,8 millones de personas en todo el mundo están diagnosticadas con esta enfermedad. Sin embargo, en al menos el 83% de los países, especialmente en aquellos con bajos ingresos, existen barreras que dificultan un diagnóstico precoz, por lo que el número real de personas afectadas podría ser aún mayor.

## Cada año se diagnostican 2.000 nuevos casos en España

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) estima que la esclerosis múltiple afecta a más de 55.000 personas en España y que cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos. El retraso medio en el diagnóstico y tratamiento en nuestro país es de entre uno y dos años y puede alcanzar hasta los tres años en al menos un 20% de los pacientes, especialmente en las formas de inicio progresivo.

«Con un diagnóstico temprano, podemos iniciar los tratamientos de forma precoz, lo que nos permite modificar la evolución natural de la enfermedad, retrasar la discapacidad y, en consecuencia, mejorar significativamente la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple. Por esta razón, este Día Mundial de la Esclerosis Múltiple se dedica a hacer un llamamiento global para mejorar el diagnóstico temprano y preciso de esta enfermedad», explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN.

«Además, en los últimos años han mejorado notablemente las técnicas diagnósticas. El uso de técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética, se ha vuelto más accesible, y aunque aún no existe un biomarcador único que confirme el diagnóstico, se han logrado avances importantes en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de la sangre, lo que permite diagnosticar con mayor certeza y evitar errores», reconoce.

## Mejorar el acceso a las pruebas diagnósticas

Las mejoras diagnósticas han hecho que, en los últimos diez años, en todo el mundo, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple haya aumentado en más de un 22%. Sin embargo, aún es común que muchas personas con esta enfermedad se tengan que enfrentar largos períodos de tiempo antes de recibir un diagnóstico y se considera que la mayor barrera a nivel mundial para seguir mejorando los tiempos de diagnóstico es la falta de conocimiento sobre los síntomas de la esclerosis múltiple. En un 68% de los países, se identifica la falta de conocimiento de los síntomas entre la población como una barrera clave. Un 59% de los profesionales de la salud también desconoce los

«En España cada vez se diagnostican más casos en personas jóvenes, especialmente en adultos jóvenes entre los 20 y 40 años, que es la franja de edad en la que con mayor frecuencia debuta la enfermedad. Sin embargo, esto no necesariamente implica un aumento real de casos nuevos, sino que ahora se detectan antes, gracias a una mayor concienciación, al acceso más amplio a técnicas diagnósticas y a criterios más precisos. Esto ha permitido identificar casos que antes podían pasar desapercibidos o diagnosticarse con retraso», señala la Dra. Caminero.

Y añade: «No obstante, esta situación no es igual en todos los países, donde aún queda mucho por hacer en materia de concienciación y donde muchas personas deben enfrentarse a la escasez de profesionales de la salud capacitados o a un acceso limitado a pruebas diagnósticas y tecnología asequible».

## **La enfermedad afecta principalmente a personas de entre 20 y 40 años de edad**

Cada cinco minutos se diagnostica un nuevo caso de esta enfermedad en el mundo. Además, afecta al menos al doble de mujeres (69%) que de hombres (31%), aunque en estos últimos la evolución suele ser más agresiva, con un desarrollo más rápido de la discapacidad. Aunque puede aparecer a cualquier edad, afecta principalmente a personas entre los 20 y 40 años, lo que la convierte en una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes.

«La esclerosis múltiple es una enfermedad de origen multifactorial, en la que influyen factores genéticos y ambientales. El factor de riesgo más relevante identificado hasta ahora es la infección por el virus de Epstein-Barr, sobre todo cuando se adquiere de forma sintomática en la adolescencia o juventud. También se han identificado otros factores que aumentan el riesgo, como los niveles bajos de vitamina D, la escasa exposición solar, el tabaquismo o la obesidad durante la adolescencia. Aunque ninguno de estos factores por sí solo causa la enfermedad, su combinación junto con cierta predisposición genética por parte de los pacientes puede influir en su aparición», aclara la facultativa.

## **Debilidad y fatiga, entre los síntomas de la esclerosis múltiple**

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune caracterizada por el daño a la mielina, la capa protectora que recubre los nervios del cerebro y la médula espinal. La destrucción de esta cubierta impide que los impulsos eléctricos se transmitan correctamente entre el cerebro y el resto del cuerpo. Dependiendo de las zonas afectadas, los síntomas y su gravedad pueden variar considerablemente. Por eso, la enfermedad se manifiesta de manera diferente en cada persona y no sigue un patrón uniforme en cuanto a síntomas, evolución o severidad. En algunos casos, se presenta con brotes seguidos de remisiones (esclerosis múltiple remitente-recurrente), mientras que en otros sigue un curso progresivo desde el inicio (forma primaria progresiva) o comienza con brotes y más tarde se vuelve progresiva

Además de diversas formas de evolución, la enfermedad también presenta una gran variedad de síntomas. Aunque los síntomas más frecuentes suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o extremidades, problemas de visión, espasmos musculares, dificultades de coordinación y equilibrio. El dolor también es un síntoma frecuente de la esclerosis múltiple ya que lo presentan más de 50% de los pacientes.

## Avances importantes

«En los últimos años, hemos asistido a avances muy importantes en el tratamiento de la esclerosis múltiple. Actualmente disponemos de muchos tratamientos modificadores de la enfermedad que ayudan a retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Además, el futuro del tratamiento de la esclerosis múltiple es prometedor. En los próximos años, avanzaremos hacia una medicina más personalizada, en la que cada paciente reciba la terapia más adecuada según su perfil y evolución. Dispondremos de tratamientos más eficaces, cómodos y seguros e incluso de terapias con capacidad para reparar parte del daño neurológico», destaca la Dra. Caminero.

Y concluye: «Pero para que los pacientes se puedan beneficiar de los avances en el tratamiento, un diagnóstico temprano es esencial. Si los pacientes pueden acceder de forma rápida a las terapias modificadoras de la enfermedad, se podrán minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura, así como implementar cambios en el estilo de vida que ayuden a controlar la enfermedad y mejorar su calidad de vida».

← Grandes nombres de la industria médica formarán parte de HUFA Innova25

👉 También te puede gustar

[infobae.com](https://www.infobae.com/esp/2019/05/29/1073337/las-personas-que-hacen-yoga-retrasan-el-envejecimiento-de-su-cerebro-hasta-seis-anos-segun-harvard.html)

# Las personas que hacen yoga retrasan el envejecimiento de su cerebro hasta seis años, según Harvard

C. Amanda Osuna

~4 minutos



Una clase de yoga (AdobeStock)

Desde la postura de la cobra a la de la media luna, las asanas (como se les conoce en sánscrito) del [yoga](#) pretenden **equilibrar el cuerpo y la mente**. Estas prácticas de meditación milenarias han llamado la atención de la comunidad científica, que se ha interesado por descubrir cuáles son los verdaderos beneficios que aportan a la salud.

Un reciente estudio del Hospital General de Massachusetts y el

Centro Médico Beth Deaconess (Estados Unidos), pertenecientes a la Universidad de Harvard, ha descifrado que la **meditación puede revertir el envejecimiento cerebral** hasta seis años. Los resultados de la investigación ya han sido publicados en la revista *Mindfulness*.

El estudio se ha centrado en un grupo de personas que participó en un programa intensivo de meditación y silencio llamado Samyama, diseñado por el yogui indio Sadhguru y ofrecido a través de la Fundación Isha. Mediante electroencefalogramas (EEG) y estudios basados en el sueño, los científicos descubrieron que estos meditadores tenían **edades cerebrales más jóvenes** que las correspondientes a su edad cronológica.

Los hallazgos principales del estudio indicaban que las personas que meditaban tenían cerebros que parecían **más jóvenes que su edad real**, mostrando un envejecimiento cerebral más lento o incluso revertido. Además, su calidad de sueño también era mayor, pues aseguraban tener un descanso más profundo y reparador ayudando al cerebro a mantenerse sano.

Los participantes del experimento también tenían una memoria más aguda, un pensamiento más claro y sentían menos estrés y soledad comparándolos con personas de su edad que no meditaban. En general, los resultados revelaron que la **meditación ayuda a proteger el cerebro** del envejecimiento y a **reducir el riesgo de enfermedades como el Alzheimer** y la demencia.

El estudio utilizó datos de EEG del sueño, un método innovador para estimar la edad cerebral y evaluar objetivamente los efectos a largo plazo de la meditación en la salud neurológica. Además, los científicos utilizaron diademas electroencefalográficas para monitorizar la **actividad cerebral durante el sueño**, midiendo el Índice de Edad Cerebral (IEC), un biomarcador vinculado al deterioro cognitivo, al riesgo de demencia y a la salud cerebral general que

ayuda a comprender la edad del cerebro, basándose en su actividad eléctrica.

“Este estudio ofrece evidencia convincente de que las prácticas yóguicas profundas ayudan a **preservar la juventud del cerebro**. Es inspirador ver cómo las prácticas antiguas superan el escrutinio científico. Aún tenemos mucho por explorar, pero este es un paso prometedor hacia la integración de lo mejor de Oriente y Occidente para la salud cerebral a largo plazo”, afirma el doctor B. Subramaniam, coautor principal del estudio.

0 seconds of 1 minute, 26 seconds Volume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Alzheimer

02:21

00:00

01:26

01:26

Episodio: 12 cuidados para retrasar el alzheimer.

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país.

La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la **edad**, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.



Seguir leyendo

infobae.com

# Reconocer los síntomas de la esclerosis múltiple para un diagnóstico temprano: desde problemas de vista a pérdida del equilibrio

C. Amanda Osuna

4-5 minutos



Una joven caminando con muletas (AdobeStock)

Cada 5 minutos se diagnostica un nuevo caso de **esclerosis múltiple** en el mundo, acumulando ya más de **2,8 millones de pacientes** de una enfermedad que no tiene cura. Sin embargo, las cifras podrían ser mucho mayores teniendo en cuenta las dificultades

para un diagnóstico precoz, especialmente en los países de bajos ingresos.

La esclerosis múltiple es una **enfermedad autoinmune** caracterizada por el daño a la mielina, la capa protectora que recubre los nervios. La destrucción de esta cubierta **impide que los impulsos eléctricos se transmitan** correctamente entre el cerebro y el resto del cuerpo. Así, su gravedad y su sintomatología varían considerablemente en función de las zonas afectadas.

Más de 55.000 personas conviven con la enfermedad en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican 2.000 nuevos casos. El **retraso medio en el diagnóstico** y tratamiento en nuestro país es de entre **uno y dos años** y puede alcanzar hasta los tres años en al menos un 20% de los pacientes, especialmente en las formas de inicio progresivo.

“En España cada vez se diagnostican más casos en personas jóvenes, especialmente en **adultos jóvenes entre los 20 y 40 años**, que es la franja de edad en la que con mayor frecuencia debuta la enfermedad. Sin embargo, esto no necesariamente implica un aumento real de casos nuevos, sino que ahora se detectan antes, gracias a una mayor concienciación, al acceso más amplio a técnicas diagnósticas y a criterios más precisos. Esto ha permitido identificar casos que antes podían pasar desapercibidos o diagnosticarse con retraso”, señala la doctora Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología.

Pese a que en la última década las mejoras diagnósticas han sido ciertamente reseñables (el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple haya aumentado en más de un 22%), aún falta mucho por lograr. Es posible que muchas personas que sufren la afección tengan que enfrentar largos períodos de tiempo sin saber

qué enfermedad padecen.

Los expertos consideran que el principal obstáculo a nivel mundial para mejorar el tiempo de diagnóstico es la **falta de conocimiento sobre los síntomas** de la esclerosis múltiple: hasta un 59% de los profesionales de la salud también desconoce los aspectos clínicos de esta enfermedad, según la SEN.

“Para que los pacientes se puedan beneficiar de los avances en el **tratamiento**, un **diagnóstico temprano** es esencial. Si los pacientes pueden acceder de forma rápida a las terapias modificadoras de la enfermedad, se podrán minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura, así como implementar cambios en el estilo de vida que ayuden a controlar la enfermedad y mejorar su calidad de vida“, apunta la doctora Caminera.

0 seconds of 1 minute, 44 seconds Volume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

La fan de Taylor Swift diagnosticada de esclerosis múltiple que no quiere convertirse en víctima: “La veré como sea, aunque me dé un brote”

01:46

00:00

01:44

01:44

Orden de desahucio para un hombre con esclerosis múltiple y su madre de 79 años: “Quieren echarnos y vender la casa”

La sintomatología de la esclerosis múltiple depende en gran medida de cada individuo, incluso del tipo de enfermedad. Esta puede presentarse con **brotes seguidos de remisiones** (esclerosis múltiple remitente-recurrente), como un **curso progresivo** desde el

inicio (forma primaria progresiva) o en **brotes y posteriormente progresiva** (forma progresiva secundaria).

Aunque cada patrón tiene sus propias características, los síntomas más frecuentes de la enfermedad son la debilidad, la fatiga, el **entumecimiento en el rostro** y/o las extremidades, **problemas de visión, espasmos musculares** o dificultades de coordinación y equilibrio. El dolor también es un síntoma frecuente de la esclerosis múltiple ya que lo presentan más de 50% de los pacientes.



Seguir leyendo

[lavanguardia.com](http://lavanguardia.com)

# Neurólogos presentan avances ante la progresión silenciosa de la esclerosis múltiple

AGENCIAS

5-6 minutos

---

Madrid, 29 may (EFE).- Neurólogos y expertos han presentado esta semana, con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, nuevas herramientas y avances como biomarcadores en sangre o técnicas de neuroimagen para detectar y abordar la progresión silenciosa de esta enfermedad, que deteriora el sistema nervioso central, en ocasiones, sin síntomas o brotes.

“Una monitorización adecuada mediante imagen, marcadores biológicos y marcadores digitales son esenciales para identificar la progresión, independientemente de la actividad de recaída”, ha destacado el director del Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña, Xavier Montalban, en el marco del encuentro científico “What’s New”, que ha reunido en Madrid a más de 70 neurólogos de toda España.

El especialista también considera que, aunque “el uso de fármacos de alta eficacia ha cambiado de forma muy positiva su pronóstico, todavía existe margen para la investigación de nuevos fármacos neuromoduladores”.

La progresión silenciosa puede manifestarse, bien tras un brote o bien de forma continua y sin brotes visibles, permitiendo esto último avanzar a la enfermedad durante años sin ser detectada y

provocando daños acumulativos.

Es por ello que intervenir de forma precoz es clave para cambiar el pronóstico de la enfermedad y “crucial para los pacientes que actualmente no tienen opciones de tratamiento”, tal y como ha expresado en un comunicado de prensa el jefe global de Neurología en Sanofi, Luis Felipe Orozco.

Asimismo, Sanofi, que colabora con EFE en la difusión de este contenido, ha puesto de relieve la importancia de anticiparse al movimiento de la enfermedad, y ha puesto en marcha JaquEMate, una campaña para concienciar a profesionales, pacientes y a la sociedad en su conjunto.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay más de 50.000 afectados por esclerosis múltiple (las estimaciones en todo el mundo ascienden a cerca de 2,5 millones de personas, de las cuales 700.000 son europeos).

Los estudios de prevalencia más recientes revelados por la SEN han señalado que, en España, la frecuencia de la enfermedad ha aumentado progresivamente hasta alcanzar los 80-180 casos por 100.000 habitantes; siendo una enfermedad que afecta con más frecuencia a las mujeres, ya que 3 de cada 4 pacientes de esclerosis múltiple son mujeres. EFE

mmc/jmp/aam

[lavanguardia.com](http://lavanguardia.com)

# Llegan nuevos fármacos para prevenir los ataques de migraña

*Josep Corbella*

9-11 minutos

---

Un nuevo tipo de fármacos orales puede prevenir los ataques de migraña, reduciendo su frecuencia, duración e intensidad, y en algunos casos incluso evitando que se produzca el dolor de cabeza característico de la enfermedad.

Dos de estos fármacos, técnicamente llamados gepantes, ya están disponibles en España. La Sociedad Internacional de Cefalea (IHS, por sus iniciales en inglés) publicó el 25 de abril una guía actualizada de práctica clínica en que aboga por que los gepantes se utilicen como primera opción para la prevención de la migraña, y no como segunda o tercera opción si otros tratamientos han fracasado.

Será “un cambio muy importante para las personas con migraña”, declara la neuróloga Patricia Pozo-Rosich, responsable de la Unidad de Cefalea del hospital Vall d’Hebron en Barcelona y coautora de la guía de práctica clínica de la IHS.

## **Los fármacos reducen la frecuencia, duración e intensidad de las crisis, y en algunos casos evitan la cefalea**

“Hasta ahora recomendábamos no medicarse antes del ataque de migraña porque nos preocupaba que los pacientes abusaran de los analgésicos, que no son inocuos; ahora, con estos nuevos fármacos,

podemos recomendar la medicación de manera preventiva" porque los resultados de los ensayos clínicos demuestran que son más eficaces y más seguros para la prevención de los ataques de migraña.

Unos cinco millones de personas sufren ataques de migraña en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Más del 40% de los casos están sin diagnosticar y solo una de cada seis personas afectadas utiliza una medicación correcta. La enfermedad, que puede llegar a ser altamente discapacitante, afecta al triple de mujeres que de hombres. Puede iniciarse en la infancia o, más habitualmente, en la adolescencia o el inicio de la etapa adulta, y alcanza un pico alrededor de los 35-40 años, la edad en que son más frecuentes los ataques de migraña.

"Es una enfermedad estigmatizada", apunta Pozo-Rosich. "A las personas que no la sufren les cuesta creer que es un problema médico importante, pero tiene un gran impacto en la calidad de vida".

Las nuevas terapias son fruto de las investigaciones sobre el origen de la migraña, que han identificado el péptido CGRP como uno de los culpables de los ataques. En una persona sana, este péptido tiene un efecto vasodilatador y participa en la regulación de la tensión arterial, además de favorecer la curación de heridas y la reparación de tejidos. Pero durante un ataque de migraña se produce una liberación excesiva de CGRP en el sistema nervioso que causa inflamación y dolor. De ahí surgió la idea de que fármacos inhibidores de CGRP podían ser útiles para el tratamiento de la migraña.

## **Unos cinco millones de personas sufren ataques de migraña en España; el 75% de los casos afectan a mujeres**

Los primeros fármacos que se desarrollaron contra el CGRP fueron anticuerpos monoclonales que se administran por inyección

subcutánea o endovenosa en entornos hospitalarios y que están indicados para prevenir ataques de migraña. Los primeros se aprobaron en 2018 en la Unión Europea y en Estados Unidos y actualmente hay cuatro disponibles en España.

Posteriormente se desarrollaron fármacos contra el CGRP que se administran por vía oral. Dos de ellos están ya aprobados en Europa: el rimegepant, disponible en España desde septiembre de 2023, y el atogeptant, desde febrero de 2024. Su eficacia y seguridad han demostrado ser comparables a las de los anticuerpos que se administran por inyección y están indicados tanto para prevenir como para tratar ataques de migraña.

“Han roto el dogma de que el uso excesivo de tratamientos del ataque de migraña empeora la enfermedad”, destaca Pozo-Rosich.



La doctora Patricia Pozo-Rosich, especialista en neurología y responsable de la Unidad de Cefalea del Hospital Universitario Vall d'Hebron

Miquel Gonzalez / Shooting / Colaboradores

Un tercer fármaco de este tipo, el ubrogepant, que no está aprobado en Europa, alivia los síntomas de la migraña previos al dolor de cabeza, como hipersensibilidad a la luz y al ruido, dificultad de concentración, dolor en el cuello, mareo o cansancio, según los

resultados de un ensayo clínico presentados en *Nature Medicine* el 12 de mayo. El dato sugiere que los gepantes aprobados en España también podrían aliviar los llamados síntomas prodrómicos, aunque por ahora no hay datos de ensayos clínicos que lo confirmen.

Estas terapias están financiadas por la sanidad pública para personas que sufren migraña por lo menos ocho días al mes y que no han respondido a por lo menos tres tratamientos preventivos anteriores diferentes. Pero su elevada eficacia y seguridad han llevado a la Sociedad Americana de Cefalea y a la Sociedad Internacional de Cefalea a recomendar su uso como tratamiento preventivo de primera línea.

### **Será “un cambio muy importante para las personas con migraña”, declara la neuróloga Patricia Pozo-Rosich**

Si España sigue las recomendaciones de las sociedades médicas, los gepantes y anticuerpos contra CGRP pasarán a estar cubiertos sin necesidad de haber pasado por tres tratamientos previos.

“No todos los pacientes responden igual de bien al tratamiento”, advierte Patricia Pozo-Rosich, quien recuerda que “la migraña es una enfermedad compleja, que afecta de manera diferente a personas distintas, e incluso a una persona en momentos distintos”.

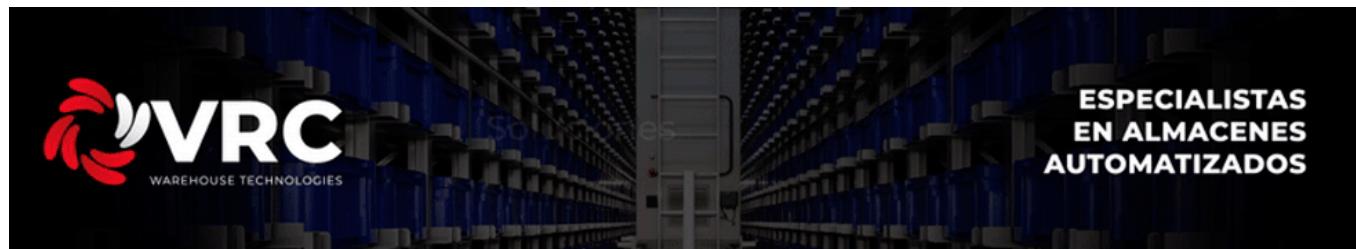
Los gepantes tienen una eficacia muy alta en aproximadamente un 25% de las personas afectadas, lo que significa que el número de días que sufren migraña se reducen a menos de una cuarta parte. Tienen una eficacia parcial en un 50% de los pacientes, lo que significa que se reduce el número de días con migraña, pero no tanto. Y resultan ineficaces en el 25% restante.

El precio del tratamiento es de 25 euros por pastilla para el atogeptant (que debe tomarse una vez al día como tratamiento preventivo) y de 29 para el rimegeptant (que debe tomarse una vez al día para tratar un

ataque de migraña y una vez cada dos días si es para prevenir).

El coste puede ser un obstáculo para que todos los pacientes para los que las terapias anti-CGRP están indicadas accedan al tratamiento.

Estos fármacos, señala Pozo-Rosich, son “un avance para que la migraña deje de ser una enfermedad discapacitante, que es lo más importante para las personas que la sufren”.



Suscríbete

REVISTAS LOGÍSTICA INTRALOGÍSTICA TRANSPORTE INMOLOGÍSTICA ÚLTIMA MILLA ECOMMERCE

LOGÍSTICA VERDE EVENTOS OPINIÓN



Para mejorar su calidad de vida

Palletways Iberia financia el tratamiento a 104 pacientes de ELA en colaboración con Adelante Castilla-La Mancha

Consulta nuestra nueva edición

número 302 // 2025

Mis preferencias



La iniciativa contribuye a dar visibilidad a la enfermedad. Fuente: Palletways Iberia.

LOGÍSTICA PROFESIONAL | Jueves, 29 de mayo de 2025, 10:39



**Palletways Iberia** colabora con la **financiación del tratamiento neurorehabilitador de Adelante Castilla-La Mancha** que beneficia a 104 pacientes con ELA y a sus familias. Con esta iniciativa, la compañía reafirma su **compromiso con proyectos solidarios** que generan un impacto real en la sociedad y contribuyen al bienestar de las personas.

La ayuda incluye **sesiones de fisioterapia, logopedia y apoyo psicológico**, servicios que son esenciales para **mejorar su calidad de vida** y ayudarles a afrontar el día a día con esta enfermedad neurodegenerativa.

Desde Palletways Iberia han destacado: “No se trata solo de transportar mercancía paletizada, sino también de llevar esperanza. Sabemos que la ELA es una lucha diaria y, si con nuestra aportación podemos aliviar en alguna medida el camino de los afectados, estaremos cumpliendo con nuestro deber, tanto como empresa como a nivel humano”.

La asociación ha agradecido a la compañía su apoyo, resaltando que este tipo de colaboraciones **permite**



**GENERAL INDUSTRIAL**  
**Yale**

**MRO16-2**

- Excelente visibilidad
- Confort del operario
- Ruedas superelásticas
- Fácil entrada/salida del operario
- Funciones que mejoran el tiempo de actividad

Optimizando la cadena de suministro

**¡Electrízate con la tecnología crossover!**

**CLARK THE FORKLIFT**

Más información. Visite nuestro nuevo sitio web en español.

[Mis preferencias](#)

ofrecer una atención más completa a los pacientes mediante una amplia gama de servicios, como terapia ocupacional, fisioterapia, asistencia a domicilio y formación, entre otros. Además, estas iniciativas contribuyen a dar visibilidad a la enfermedad y fomentan la implicación de más empresas y particulares.

“Esta colaboración es un impulso vital para seguir ofreciendo terapias esenciales a nuestros pacientes. Además, contribuye a sensibilizar a la sociedad sobre la ELA y la importancia de la investigación. Cada aportación cuenta y es fundamental para los afectados y sus familias. La iniciativa de Palletways Iberia demuestra el impacto positivo que una empresa puede tener en la mejora de la calidad de vida de estas personas”, han señalado desde Adelante Castilla-La Mancha.

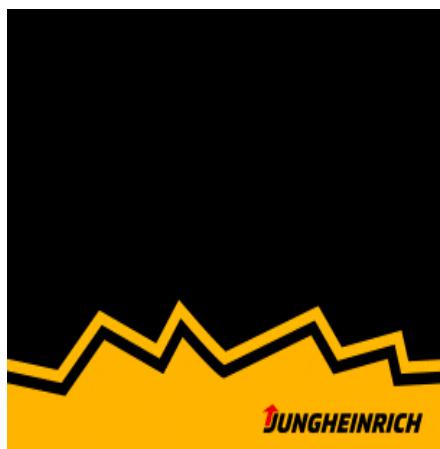
## Visibilización

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad incurable que afecta tanto a quienes la padecen como a sus familias, quienes se enfrentan a una lucha diaria. La Sociedad Española de Neurología estima que en España hay entre 4.000 y 4.500 pacientes con esta enfermedad.

A medida que avanza, las **necesidades de los afectados aumentan**, lo que supone un elevado coste económico para ellos y su entorno y, por ello, el **apoyo de la sociedad es fundamental**.

- Palletways Iberia añade a su red un nuevo duotráiler para tránsitos con su hub central
- Palletways Iberia revalida el certificado de BONET Consulting por su estrategia global en RSC y objetivos sostenibles

LOGÍSTICA PALLETWAYS IBERIA ADELANTE CASTILLA-LA MANCHA



**CUMPLIMOS.  
SIEMPRE.**

Envíos a temperatura controlada 2 °C - 8 °C y 15 °C - 25 °C en España, Portugal y Andorra.



Mis preferencias

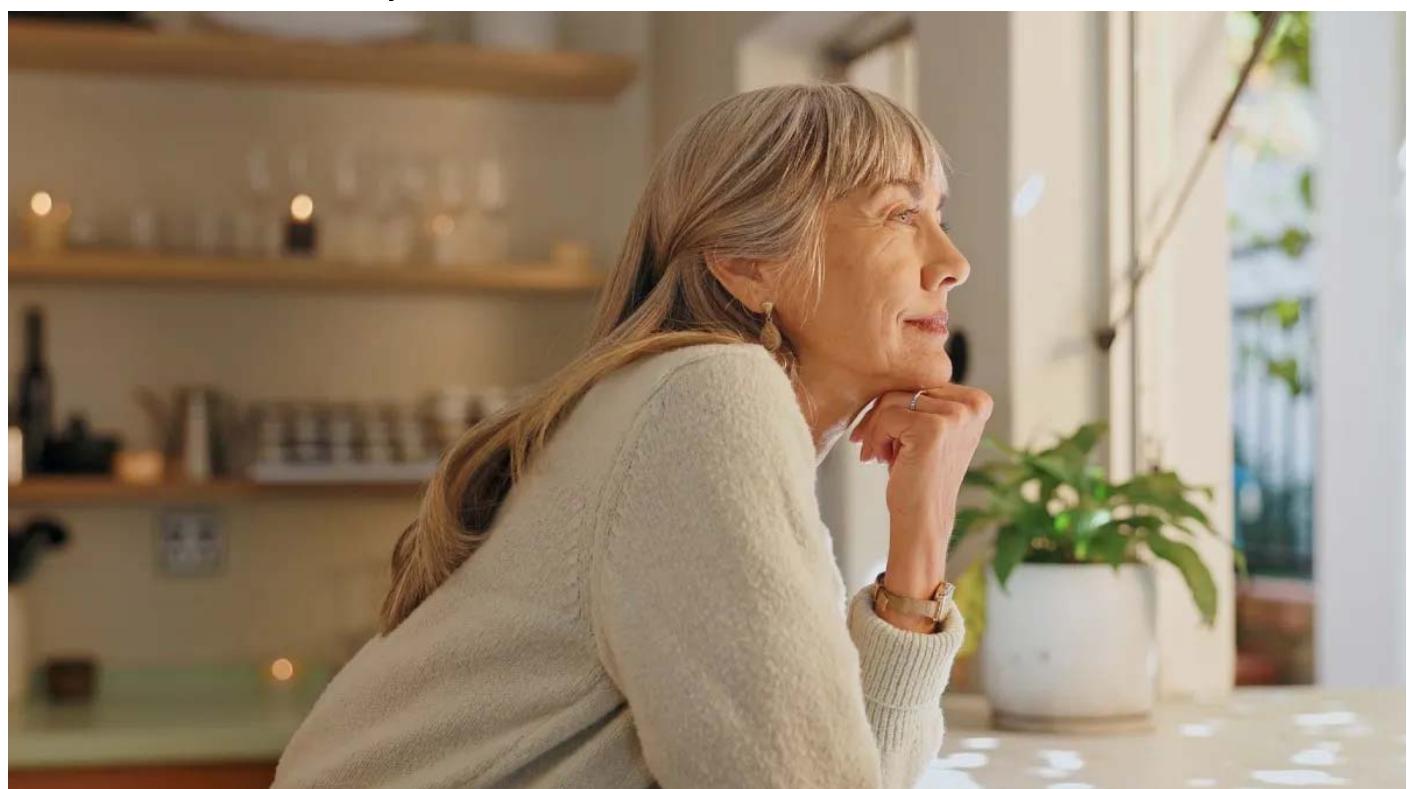
# Estos son los ejercicios que hay que hacer a partir de los 60 para mantener la salud cerebral

**Bienestar**

🕒 Fact Checked

Ejercicios de estimulación cognitiva y ejercicio físico. Esta es la receta para mantener nuestra salud cerebral, sin olvidar un patrón alimentario saludable y la socialización. Consejos que hay que seguir durante toda la vida, aunque especialmente necesarios cuantas más velas soplamos en nuestro cumpleaños.

Actualizado a: Viernes, 30 Mayo, 2025 00:00:00 CEST



*Conservar la memoria es más sencillo de lo que parece (Fotos Shutterstock)*



Los datos indican que las demencias se han convertido en una epidemia silenciosa. La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG) estima que en los mayores de 65 años la prevalencia alcanza el 9%, según confirma a CuídatePlus la geriatra **Chenhui Chen**. La Organización Mundial de la Salud (OMS), por su parte, **prevé que en el 2020 afectarán a 75 millones de personas en el mundo y en 2050 a 132 millones**. Y de acuerdo con los estudios realizados en España, este triste número entre los mayores de 40 años supera los 700.000 enfermos, un guarismo que se duplicará en 2050.

Al margen de las cifras, **las demencias suponen un gran reto para la sostenibilidad de cualquier sistema social y sanitario**. Son patologías que implican un deterioro progresivo del paciente, afectando a la memoria, sus capacidades cognitivas y su comportamiento, y que interfiere de manera dolorosa y rotunda en su capacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas y tener una vida autónoma. **Son enfermedades**, además, **que impactan en el núcleo familiar**, especialmente en el cuidador o cuidadora principal, quien sufre sobrecarga, estrés, angustia y la desestructuración de su vida personal, social y laboral.

PUBLICIDAD



**Los españoles 35+ están sorprendidos por l...**

**digiteamagency.com** - Patrocinado

[Aprende más](#)

La forma más común de demencia es la enfermedad de **Alzheimer**, que puede representar entre un 60% y un 70% de los casos. Otras formas frecuentes son la demencia vascular, la demencia por cuerpos de Lewy y un grupo de enfermedades que contribuyen a la demencia frontotemporal. Los límites entre unas y otras son difusos y frecuentemente coexisten en formas mixtas.

## Factores que influyen

**Rocío Malfeito Jiménez**, jefa de Geriatría del área sanitaria de Lugo, señala los **factores que más influyen**: "Destaca sobre todo la edad, los antecedentes familiares pueden aumentar el riesgo y los problemas cardiovasculares como la hipertensión, la dislipemia y el tabaco aumentan el riesgo de desarrollar demencia vascular. **Golpes en la cabeza** (traumatismo craneoencefálico) influyen, **el consumo excesivo de alcohol** y, más raros, infecciones cerebrales (meningitis, encefalitis...) o enfermedades del metabolismo". No olvida Malfeito factores de índole ambiental: "Tanto el aislamiento social como el nivel educativo bajo pueden impactar en el desarrollo de una demencia o deterioro cognitivo".

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), **Javier Carmiña** alude a la epigenética: "Existe una base genética que nos puede predisponer y, sobre ella, está todo lo que hacemos a lo largo de la vida. Lo llamamos epigenética: factores externos que intervienen en nuestra expresión genética". Por ello, este neurólogo enfatiza un mensaje: "**Todo lo que hacemos desde la infancia influye. Todos los días hay que hacer actividad física, intelectual y social**. El envejecimiento saludable acaba siendo decisivo para la salud cognitiva".

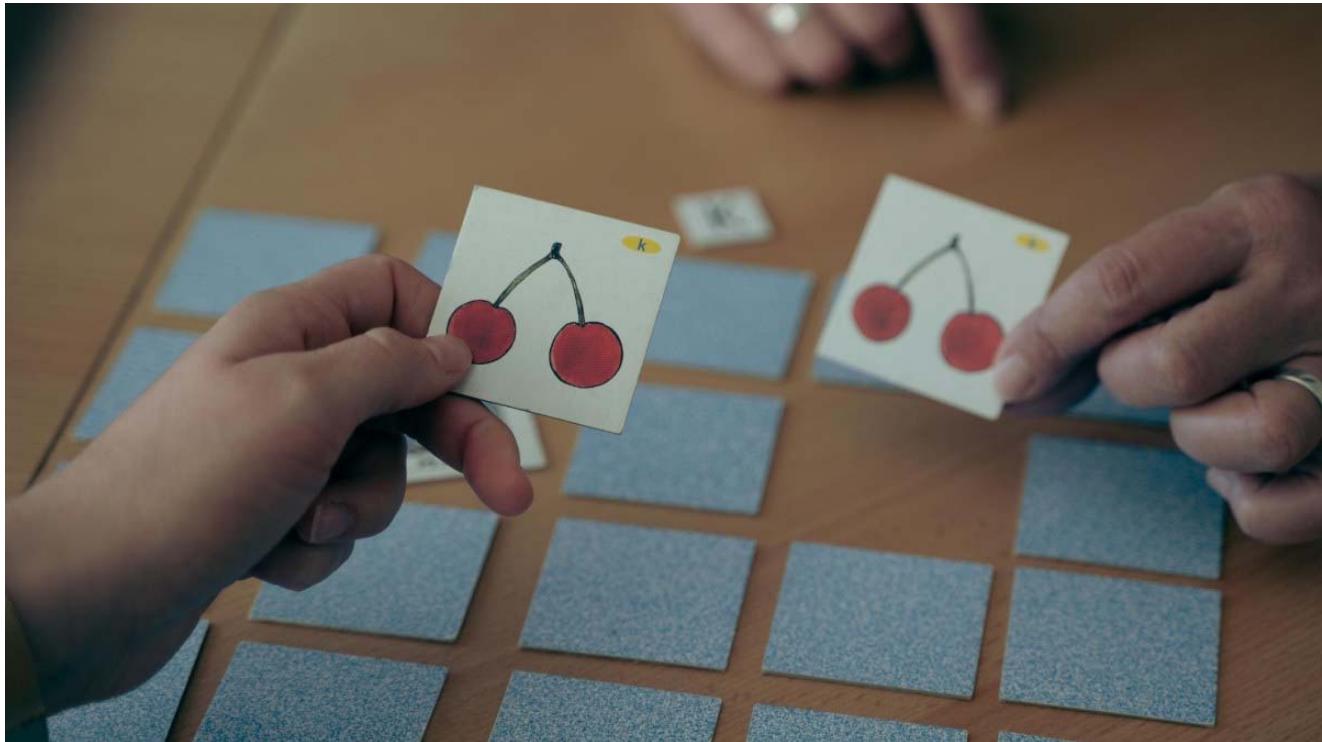
PUBLICIDAD



Chenhui Chen y Rocío Malfeito coinciden en la importancia que tiene la asunción de buenos hábitos desde que somos jóvenes. "**El cerebro debe cuidarse toda la vida porque, si no se estimula se atrofia**, exactamente igual que ocurre con los músculos si no se realiza ejercicio físico", asevera la jefa de Geriatría de Lugo.

La portavoz de la SEGG asegura que se ha demostrado que **las personas con más nivel educativo tienen menos probabilidad de desarrollar posteriormente deterioro cognitivo** y demencia. No obstante, reconoce que las medidas preventivas se hacen más necesarias según avanza la edad porque aumenta el riesgo de deterioro cognitivo: "Nunca es tarde pero cuanto antes mejor".

¿Cuáles son los ejercicios y hábitos que contribuyen a preservar nuestra salud cerebral, sobre todo cuando somos más mayores?



## Ejercicio mental

Rocío Malfeito destaca, en primer lugar, el ejercicio mental, **una recomendación que se refiere a realizar a diario ejercicios que conlleven concentración, atención, comprensión y pensamiento lógico**, según el nivel cultural: "A las personas con un nivel bajo, los geriatras les insistimos que recuerden todos los días sus rutinas, nombres de familiares, vecinos, dirección donde viven, teléfono, lo que hicieron y comieron el día anterior, que recuerden recetas de cocina, jugar a las cartas u otros juegos de mesa...y a aquellos con nivel cultural alto les recomendamos que hagan sudokus, crucigramas, sopas de letras, lectura, aplicaciones con el móvil o tablet con ejercicios de memoria, atención, y que aprendan cosas nuevas como un idioma, cursos de informática o uso de nuevas tecnologías".

Este trabajo de estimulación cognitiva, según Malfeito, mejora la creación de nuevas conexiones neuronales (lo que se denomina plasticidad cerebral) y **fortalece las existentes**, es decir, retrasa la atrofia, mejorando la memoria, la concentración y la atención. Chenhui Chen añade que contribuye a crear una reserva cognitiva para responder a lo que le ocurre a nuestro organismo: "**Esta reserva nos permitirá tener más capacidad para adaptarnos**, mantener activas diferentes áreas del cerebro que son clave en nuestro día a día y que cualquier daño que tengamos (bien a nivel cerebral u otro nivel) nos afecte lo menos posible".

Para Javier Carmiña **es esencial mantenerse intelectualmente activo** con aficiones que nos hagan pensar, pero advierte de que el cuidado de nuestro

cerebro requiere de más esfuerzo que repetir la misma tarea: "Hacer un crucigrama o una sopa de letras todos los días es mejor que no hacer nada pero no estimula todos los circuitos cerebrales". El neurólogo anima a variar los juegos de memoria y a arriesgarse con alguna actividad nueva: "Cuanto más novedosa mejor porque se generan conexiones cerebrales nuevas. Se puede aprender un idioma, hacer cerámica, iniciar una carrera o comenzar a tocar un instrumento".

## **Socialización y salud emocional**

Practicar aficiones intelectuales como estas tiene la ventaja de que se puede hacer en grupo y alimentar así la socialización de los adultos mayores, ya que la soledad es un factor de riesgo importante de enfermedades neurológicas. Por ello, **los expertos recomiendan también tener un grupo de amigos, mantener las comidas familiares, las vacaciones en familia, viajes en grupo, volver a las redes vecinales o hacer voluntariados para acompañamiento en zonas rurales.**

"Las relaciones sociales son necesarias porque nos mantienen estimulados cognitivamente y, además, están muy relacionadas con nuestra salud emocional", comenta Chenhui Chen, quien, a renglón seguido, conmina a **abordar lo antes posible cualquier trastorno mental**, como la depresión, la ansiedad y el estrés. "Una depresión en una persona que nunca ha tenido esta enfermedad puede ser una manifestación premonitoria del Alzheimer", añade Javier Camiña.

## **Ejercicio físico**

Junto a las actividades para estimular la mente y la socialización, el ejercicio físico es el tercer pilar en el cuidado de nuestro cerebro. La geriatra de SEGG asegura que son muchos los mecanismos a través de los cuales el ejercicio beneficia la salud cognitiva: **"Sirve para tratar y prevenir los factores de riesgo cardiovascular**, y diferentes estudios demuestran que mejora las funciones cognitivas".

Rocío Malfeito arguye que **mejora el flujo sanguíneo y la oxigenación, reduce el estrés y la ansiedad**, y estimula la memoria y la atención a través de los neurotransmisores. Está recomendado tanto ejercicio aeróbico como de fuerza. Yoga, taichí, nadar o bailar, así como ejercicios con pesas, cintas, con paquetes de arroz o botellines de agua (si no tienen acceso a pesas), son algunas de sus propuestas.

Javier Camiña, por su parte, **recuerda que la actividad aeróbica previene el riesgo cardiovascular y que el trabajo de fuerza favorece la funcionalidad** y, en consecuencia, previene las caídas que puedan acarrear golpes en la cabeza, uno de los factores de riesgo de deterioro cognitivo. Significa, asimismo, el potencial del baile porque consigue varios objetivos: "Se hace ejercicio, se trabaja la coordinación, que es muy

importante, se estimula nuestro cerebro con la música y es una actividad social". También valora **los beneficios de los deportes de raqueta o en equipo como el fútbol y el baloncesto**: "Hay que pensar una estrategia y favorecen la coordinación, la fuerza y la capacidad de movimiento social, y hay un entorno social".

## El sueño y la alimentación

En el bienestar físico, cognitivo y emocional tiene un papel primordial el sueño. "La falta de sueño afecta negativamente a la atención, la memoria, la capacidad ejecutiva y habilidades visoespaciales a cualquier edad, pero sobre todo en los mayores. El insomnio crónico (más de 3 meses) puede influir en el mal control de la tensión arterial y otros factores cardiovasculares", significa la jefa de Geriatría de Lugo. Como con el envejecimiento **se reducen las horas de sueño y se acortan algunas fases**, Malfeito aconseja a las personas que suelen dormir siesta que no la prolonguen más allá de 20 minutos para que no interfiera en el descanso nocturno.

Finalmente, seguir un patrón alimentario saludable y variado ayuda a mantener en el tiempo nuestras capacidades cognitivas porque previene patologías crónicas relacionadas claramente con el deterioro cognitivo, como es el caso de la hipertensión. Los especialistas **apuestan por una dieta tipo mediterránea donde predominen los Omega 3** (aceite de oliva, pescado azul, frutos secos, etc.) y por la ingesta de al menos un litro y medio o dos litros de agua al día.

## Cosas que hay que evitar

En cuanto a los hábitos que se deben evitar, destacan el tabaco y el alcohol porque, como señala Rocío Malfeito, favorecen la muerte de las neuronas o la atrofia cerebral. Asimismo, hay que reducir grasas y huir del exceso de azúcar, evitar el sedentarismo y el aislamiento social.

Pese a que el deporte tiene muchos beneficios, hay que **eludir aquellos donde existe contactos repetidos con la cabeza**, como los que hay en el boxeo, el rugby, en el fútbol si se hacen muchos remates con la testa: "Aumentan el riesgo de encefalopatía traumática crónica, que pueden acabar produciendo deterioro cognitivo. Es algo que estamos viendo en boxeadores o jugadores de rugby", avisa Javier Carmiña. El neurólogo previene de otros deportes donde puede haber impactos de la cabeza contra el suelo, como el ciclismo o el patinaje, por lo que siempre hay que utilizar casco.

Por último, Chenhui Chen conmina a **consultar con el médico en cuanto se detecten cambios en las habilidades cognitivas**: "Si hay algo sospechoso, merece la pena preguntar por ello. Es cierto que la enfermedad de Alzheimer no tiene tratamiento curativo, pero hay causas de deterioro cognitivo reversibles, como déficits nutricionales o algunas enfermedades que tienen solución".



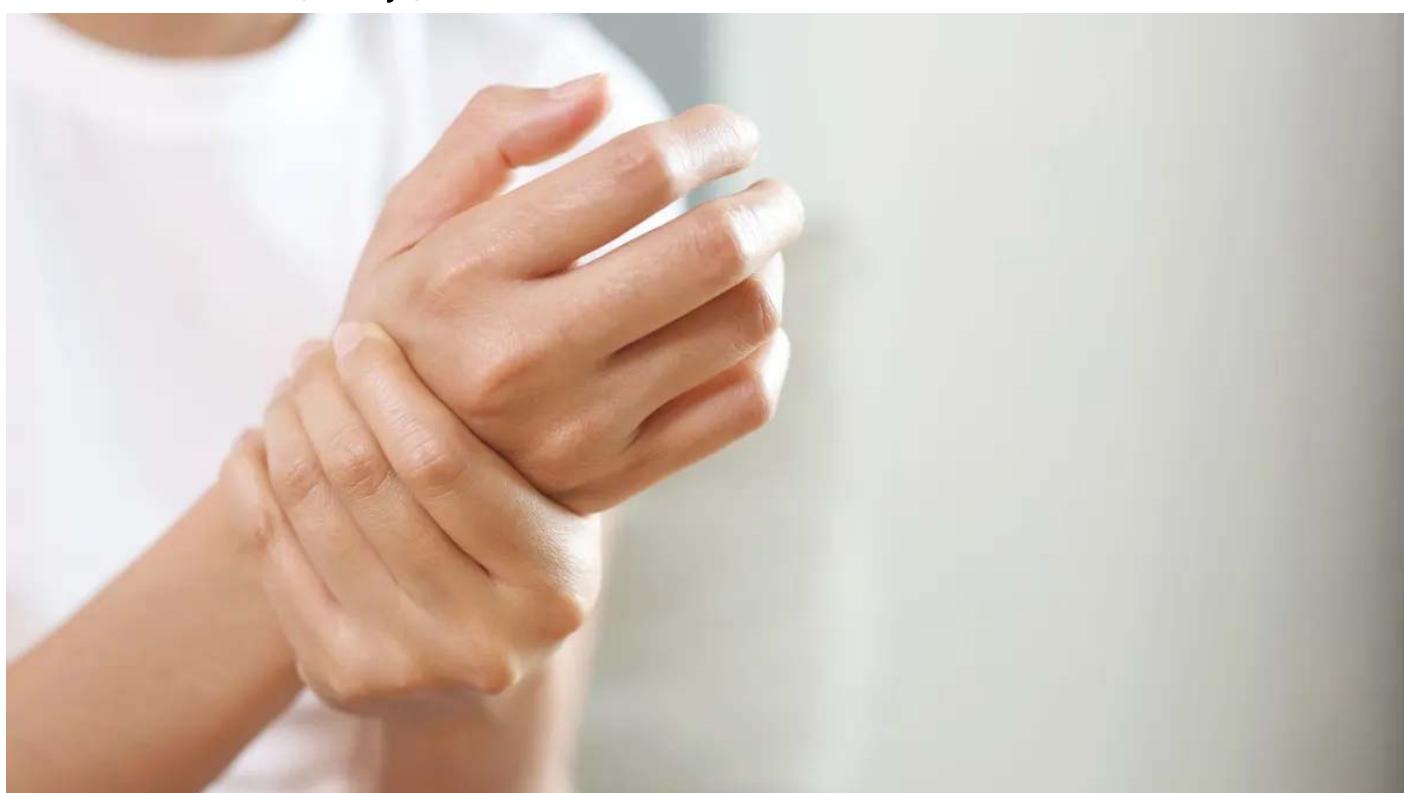
# **Mujer joven, activa y sin enfermedades previas, así es el rostro de la esclerosis múltiple**

## **Bienestar**

Fact Checked

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente habría en España más de 50.000 afectados por esclerosis múltiple, una enfermedad que no deja de crecer, entre otras cosas, porque se ha avanzado mucho en la detección de la enfermedad. Hablamos con expertos en Neurología que nos dicen cómo evoluciona esta enfermedad.

Actualizado a: Viernes, 30 Mayo, 2025 10:32:35 CEST



*Ser mujer joven y tener hormigueo en las manos puede ser un signo de esta enfermedad (Fotos Shutterstock)*



## Mujer joven, activa y sin enfermedades ...



Joanna Guillén Valera

La **esclerosis múltiple** es una enfermedad autoinmune y crónica del sistema nervioso central. Esto "significa que, el sistema inmune (el de nuestras defensas) se confunde y ataca, entre otras sustancias, la mielina que recubre las neuronas. Esto genera una serie de lesiones que se pueden ver en la resonancia magnética, aunque en la práctica, **es como si los cables del cerebro se pelearan y eso generara fallos intermitentes en la comunicación entre el cerebro y el cuerpo**", informa en detalle a CuídatePlus **Lucienne Costa-Frossard**, experta en esclerosis múltiple y neuróloga en Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid. La experta participó en el encuentro con neurólogos What's New, organizado por Sanofi con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

Lamentablemente, es una enfermedad que no deja de aumentar entre otras cosas porque, como indica la experta, "somos mejores detectando la enfermedad", aunque, también, añade, "hay una mayor conciencia social, más acceso al diagnóstico y mejores herramientas para diagnosticar la enfermedad, incluso en fases presintomáticas". **En resumen, "vivimos peor, pero diagnosticamos mejor".** De ahí que "estemos ante una combinación entre el aumento de casos reales y unos diagnósticos más precoces y más precisos".

PUBLICIDAD



**Los españoles 35+ están sorprendidos por l...**

**digiteamagency.com** - Patrocinado

**Aprende más**

Pero, al margen de estos dos factores, hay que tener en cuenta que "existe un incremento real relacionado, probablemente, con los cambios ambientales, **con la incorporación de la mujer al mundo laboral y con el estilo de vida masculinos, con la progresiva urbanización y con una menor exposición al sol**, una dieta poco equilibrada, lo que afecta a la microbiota, con la

**Mujer joven, activa y sin enfermedades** contaminación atmosférica y con tabaco y una menor exposición de la niñez a los nenes comunes, etc. Todo ello, también tiene relación.

En cuanto a las causas, esta enfermedad no tiene una causa única. "Sabemos que un sistema inmune genéticamente predispuesto se activa mediante la interacción con una serie de factores ambientales".

Entre ellos se encuentra:

PUBLICIDAD



- El tabaquismo
- Niveles bajos de vitamina D
- Ciertas infecciones como la mononucleosis infecciosa causada por el virus Epstein-Barr
- La obesidad en la adolescencia
- Las dietas ricas en productos ultraprocesados, grasas saturadas y sal.

Este, informa la experta, "**es uno de los motivos por los cuales los neurólogos solemos insistir en un cambio de los hábitos de vida** como medida preventiva para evitar las enfermedades neurológicas. Somos seres profundamente sensibles al entorno y, nuestras costumbres tienen un impacto directo sobre la salud cerebral".



## El perfil del paciente con esclerosis múltiple

Aunque puede afectar a cualquier persona, esta enfermedad tiene un perfil más o menos definido. “El rostro de la esclerosis múltiple es el de una **mujer joven, plenamente activa y sin enfermedades previas, que empieza a consolidarse en sus estudios, trabajo y familia**”, describe la neuróloga. Y es que, “la enfermedad es cerca de 3-4 veces más frecuente en las mujeres que en los varones”.

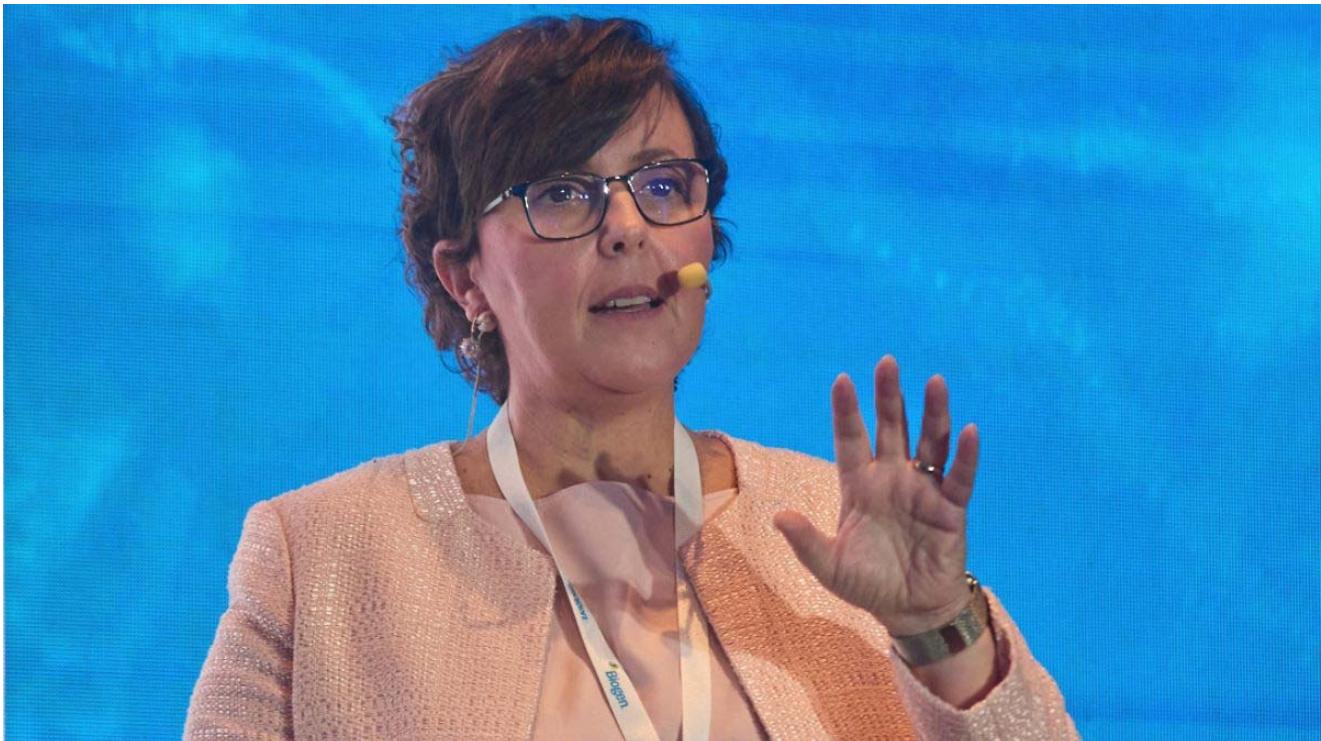
El diagnóstico se hace habitualmente **entre los 20 y los 40 años**, “que es cuando nuestro sistema inmune está más activo y, por lo tanto, tiene mayores probabilidades de causar daño”, explica la experta. Aunque es una enfermedad que suele ser un punto de inflexión en la vida de estas personas y que suele marcar un antes y un después, la buena noticia es que “no es un punto final” ya que **“actualmente hay unos 15 tratamientos aprobados** para todas las formas de esclerosis múltiple y hemos cambiado drásticamente la evolución de la enfermedad”. Es cierto que, a día de hoy, es una enfermedad que no tiene cura pero la mayoría de los pacientes diagnosticados de **“forma precoz y adecuadamente tratados pueden llevar una vida plena y mantener su actividad laboral, social y familiar”**.

En la actualidad, existen tres vertientes de tratamiento en la enfermedad:

Cuando un paciente tiene un brote, que es un síntoma nuevo que dura **por lo menos 24-48 horas**, se le trata habitualmente con corticoides.

Tratamiento de los síntomas que puedan ir apareciendo, como el dolor, el cansancio, los problemas de vejiga, la rigidez

**C+ Mujer joven activa y sin enfermedades**  
Los tratamientos que modifican el curso de la enfermedad. Estos tratamientos, a veces más eficaces y bien tolerados, nos ayudan a evitar los brotes y la aparición de nuevas lesiones en resonancia magnética.



*Lucienne Costa-Frossard, experta en esclerosis múltiple y neuróloga en Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid.*

## **Objetivo, evitar la progresión de la enfermedad**

Una de las asignaturas pendientes de la esclerosis múltiple, hasta hace poco, era **evitar el empeoramiento al que llamamos progresión de la discapacidad**, "que puede aparecer incluso en aquellas personas bien controladas y sin brotes". Sin embargo, como informa, "a finales del año pasado se han comunicado los resultados positivos de un nuevo fármaco, el tolebrutinib, para el tratamiento de estas formas progresivas puras" que prometen ser muy eficaces en esta línea. Como este medicamento, añade, **"hay varios otros fármacos en estudio mediante ensayos clínicos**, y que pretenden dar respuesta a algunas necesidades no cubiertas a día de hoy".

Junto a los medicamentos, es clave insistir en la importancia de los cambios en el estilo de vida, dieta sana, ejercicio físico regular, la rehabilitación, la terapia ocupacional, la estimulación cognitiva. "La esclerosis múltiple **es una enfermedad polifacética que requiere un abordaje integral** por parte de un equipo multidisciplinar que cuente, además del neurólogo, con fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, neuropsicólogos, psiquiatras, enfermería".

## **Síntomas que deben hacernos sospechar**

 **Algunos síntomas típicos que deben hacernos sospechar que las cosas no van bien. Mujer joven, activa y sin enfermedades ...** Los más frecuentes son:

- La visión borrosa
- La pérdida de visión o visión doble
- Las alteraciones de la sensibilidad (hormigueos, dolores tipo corrientes eléctricas, pérdida de sensibilidad)
- La torpeza o pérdida de fuerza en alguna extremidad
- Las alteraciones del equilibrio
- La dificultad para caminar

También hay una serie de síntomas “ocultos” como “la fatiga, las alteraciones urinarias o de la memoria que pueden tener lugar en la esclerosis múltiple”. El mensaje más importante es que **“cualquier síntoma neurológico en una persona joven debería ser evaluado por un neurólogo”**.

Es clave que el paciente sepa que “disponemos de nuevas herramientas clínicas, de resonancia y biomarcadores en sangre que nos ayudan a diagnosticar a una persona incluso antes de que tenga el primer síntoma”. Pero para esto “es fundamental que la sociedad en su conjunto sepa reconocer estos síntomas”. No hay que olvidarse de que, en esclerosis múltiple, así como en la mayoría de las enfermedades neurológicas, **“tiempo también es cerebro”**

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Así es el problema de salud de Vicky Martín Berrocal, crónico y que deriva en otras enfermedades

Cuídate Plus

Empezar por el cardio o por la fuerza: qué es mejor para ganar músculo y perder grasa

Cuídate Plus

Alfonso Arús, sobre la ‘fontanera’ del PSOE: "Podría ser peor porque le podrían llamar ‘chapuzas’"

Marca

Elon Musk abandona a Donald Trump "decepcionado" por su política fiscal

Marca

¿Qué es ChatGPT del que todo el mundo habla?

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Patrocinado Enence



Ella lava las toallas con vinagre y esta es la razón ¡La gente de Tarancón...

Patrocinado Consejos y Trucos



El Cronista

Seguir

95.3K Seguidores



81



# Esto es lo primero que olvidan las personas con Alzheimer y es el primer indicio de la enfermedad

3 día(s) • 2 minutos de lectura

El Alzheimer es considerado la causa más común de demencia, un término general que describe el deterioro gradual en la memoria, el pensamiento y el comportamiento.

De acuerdo con la Fundación del Cerebro, los síntomas iniciales de esta enfermedad se desarrollan de manera sutil y progresiva, lo que puede presentar [desafíos significativos para los allegados al momento de reconocer los cambios en los individuos afectados](#). Por lo tanto, es de suma importancia estar consciente de las primeras señales que se pueden notar.

[Alerta: el SAT atacó contra los ahorros en las cuentas bancarias y advirtió el pago obligatorio de estos impuestos](#)

[No es una pirámide | Este es el tesoro más grande de América Latina: pertenecía a una princesa de México](#)

Comentarios

## La constancia terapéutica puede ayudar a ralentizar el deterioro de la Esclerosis Múltiple

Fuente: Agencias

### Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple



El Centro Europeo de Neurociencias (CEN) destaca la importancia de la continuidad en los tratamientos de neurorrehabilitación para preservar la funcionalidad en pacientes con esclerosis múltiple.

No todos los pacientes son candidatos a realizar terapia intensiva, pero los programas de mantenimiento adecuados y constantes pueden mejorar síntomas como la fatiga y ralentizar el deterioro.

Javier Navarro, paciente de CEN, lleva tres años acudiendo dos veces por semana a sesiones personalizadas que le permiten seguir trabajando y mantenerse activo.

En el marco del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, el Centro Europeo de Neurociencias (CEN) pone foco a la importancia del tratamiento constante y adaptado para las personas que conviven con esta enfermedad autoinmune, neurodegenerativa y crónica. Aunque no exista una cura, la combinación de tratamiento farmacológico y rehabilitación física es clave para mantener la autonomía y frenar la progresión del deterioro funcional.

La esclerosis múltiple (EM) afecta a más de 55.000 personas en España y se diagnostican 2.500 nuevos casos cada año, según los últimos datos ofrecidos por la Sociedad Española de Neurología. Actualmente, es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes de entre 20 y 40 años, además de ser la segunda enfermedad neurológica más frecuente entre ellos.

Uno de los ejemplos más representativos es el de Javier Navarro, paciente de CEN desde hace tres años. A pesar de presentar una forma avanzada de esclerosis múltiple, Javier acude dos veces por semana al centro para realizar dos horas centradas en fuerza, movilidad y marcha asistida. Gracias a su compromiso y al acompañamiento del equipo clínico, ha logrado mantener su capacidad funcional e incluso mejorar en aspectos como la fatiga, uno de los síntomas de la enfermedad.

"En estos tres años no solo no he empeorado, sino que también me siento más fuerte, con más energía y capacidad para continuar con mi vida profesional. La rehabilitación me ha ayudado físicamente, y también a nivel emocional", destaca Javier.

La EM presenta un curso impredecible, con síntomas que pueden incluir problemas de movilidad, fatiga, espasticidad, alteraciones cognitivas y dificultades en el habla. Por ello, cada paciente requiere un abordaje multidisciplinar. En el caso de Javier, la constancia ha sido decisiva: lleva más de tres años acudiendo a sesiones de fisioterapia y entrenamiento neuromotor adaptado a su situación.

Desde CEN destacan que, aunque no todos los casos requieren programas intensivos, sí es posible construir rutinas adaptadas que mantengan la calidad de vida y reduzcan el impacto progresivo de la enfermedad. La clave está en diseñar terapias que se adapten a la situación clínica y emocional de cada persona, facilitando así una mayor adherencia y eficacia del tratamiento.

"La esclerosis múltiple requiere una visión individualizada y realista. La clave no siempre está en la intensidad, sino en la constancia. Javier es un ejemplo de cómo el compromiso con un tratamiento adaptado puede marcar la diferencia en la calidad de vida", explica el José López Sánchez, director Clínico y Cofundador de CEN.

Acerca del Centro Europeo de Neurociencias (CEN) y el Centro Europeo de Neuromodulación (CEN+).

El Centro Europeo de Neurociencias es un centro pionero de neurorrehabilitación fundado en 2019 por dos profesionales de referencia en Europa, José López Sánchez y Cristina Vázquez González, cuyas carreras profesionales se han desarrollado en Suiza y Estados Unidos, países líderes en la rehabilitación del ictus y de lesiones del sistema nervioso central.

La mayoría de los pacientes, tras un largo período de tiempo en otros centros de rehabilitación en los que no han conseguido avances significativos, encuentran en CEN un tratamiento intensivo único en España. Los resultados obtenidos por los pacientes destacan por sus altos porcentajes de recuperación, gracias a la especialización y personalización de las terapias. Cada caso clínico es único, y por ello, los protocolos de rehabilitación se adaptan individualmente, garantizando un enfoque a medida para maximizar su efectividad.



Enlaces Promovidos por Taboola

#### Te puede gustar

**Este ritual matutino de 12 segundos que desatasca el equivalente a semanas de heces atascadas**  
[goldentree.es](http://goldentree.es)

**El Pleno de Totana rechaza el Presupuesto Municipal para 2025 tras un intenso debate**

**Tarancón : la FP online que ya está cambiando vidas. [Ver por qué]**

thePower - Prometeo

[Ver oferta](#)

**Aparatoso accidente entre dos coches en la avenida Miguel Induráin de Murcia**

**La calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)**

Valor de la vivienda

**¿Quién es Viktor Frankl?**

**Enamora en cualquier terreno con Kia Stonic**

KIA

[Ver oferta](#)

**Los pilares para un estado corrupto**

**“Esta FP prepara mejor que muchas carreras”, según expertos en RRHH**

thePower - Prometeo

Empresa



Alamo Networks S.L. © 2008-2025 Todos los derechos reservados  
© Murcia.com es un portal independiente, sin dependencia de organismos oficiales  
C, Alamo 8 30850 Totana (Murcia) España

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Continúando con su navegación acepta el TOS de IAD ID de CND-200

**Es noticia:** Solución logística integral para el sector farmacéutico (<https://www.pharmatech.es/productos/20240912/solucion-logistica-integral-para-el-sector-farmaceutico>) - AINIA desarrolla avanzados sistemas de liberación dirigida

Publicidad

Publicidad

## Publique su empresa GRATIS

Promocione su negocio en el directorio de empresas de Pharmatech

Regístrate ahora (<https://www.pharmatech.es/registro>)

## Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

30 de mayo, 2025

Publicidad

Compartir:

(<https://facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Fnoticias%2F20250530%2Fdia-mundial-esclerosis-multiple>)

X

(<https://twitter.com/intent/tweet/?text=D%C3%ADa+Mundial+de+la+Esclerosis+M%C3%BAltiple+via+https://www.pharmatech.es&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Fnoticias%2F20250530%2Fdia-mundial-esclerosis-multiple>)

(mailto:?subject=Día Mundial de la Esclerosis Múltiple&body=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Fnoticias%2F20250530%2Fdia-mundial-esclerosis-multiple)

(<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Fnoticias%2F20250530%2Fdia-mundial-esclerosis-multiple&title=D%C3%ADa+Mundial+de+la+Esclerosis+M%C3%BAltiple&summary=D%C3%ADa+Mundial+de+la+Esclerosis+M%C3%BAltiple&source=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Fnoticias%2F20250530%2Fdia-mundial-esclerosis-multiple>)

Publicidad

0530%2F

(<https://whatsapp://send?text=D%C3%ADa+Mundial+de+la+Esclerosis+M%C3%BAltiple%20https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Fnoticias%2F20250530%2Fdia-mundial-esclerosis-multiple>)

(<https://telegram.me/share/url?text=D%C3%ADa+Mundial+de+la+Esclerosis+M%C3%BAltiple&url=https%3A%2F%2Fwww.pharmatech.es%2Fnoticias%2F20250530%2Fdia-mundial-esclerosis-multiple>)

< Volver

Cada año se diagnostican en España más de **2.500 nuevos casos de esclerosis múltiple (EM)** y la cifra de personas afectadas por esta **enfermedad autoinmune superaba las 55.000 en 2024**, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



En términos globales existen alrededor de **2,8 millones de personas con esclerosis múltiple** y las cifras de nuevos diagnósticos se ha **incrementado un 22%** a lo largo de la última década.

La esclerosis múltiple se produce cuando el sistema inmunitario ataca el encéfalo y la médula espinal por causas que no han sido identificadas. Sus síntomas varían de una persona a otra y **dependen de la ubicación y gravedad del daño** que se produce en la fibra nerviosa. Aunque **no existe actualmente una cura para esta enfermedad**, el tratamiento puede reducir los síntomas, prevenir nuevas recaídas y mejorar la calidad

## Agenda

Jornada sobre los requisitos de importación de productos sanitarios (<https://www.pharmatech.es/eventos/jornada-sobre-requisitos-importacion-productos-sanitarios>)

2 de junio, 2025/Barcelona

Webinar de JMP: Calidad desde el diseño para una mejor comprensión de los procesos (<https://www.pharmatech.es/eventos/webinar-jmp-calidad-desde-diseno-una-mejor-comprension-procesos>)

3 de junio, 2025/Online

Veeva R&D and Quality Summit (<https://www.pharmatech.es/eventos/veeva-rd-and-quality-summit>)

4 de junio, 2025/Madrid

Pharmaceutical Microbial Monitoring & Control (<https://www.pharmatech.es/eventos/pharmaceutical-microbial-monitoring-control>)

17 de junio, 2025/Madrid

de vida de las personas afectadas.

La biotecnología nos permite **avanzar hacia soluciones más dirigidas, eficaces y personalizadas**. Su combinación con tecnologías como la inteligencia artificial está permitiendo **comprender mejor los mecanismos de progresión de la enfermedad y el análisis de grandes volúmenes de datos**, lo que está posibilitando acelerar el desarrollo de nuevas terapias. Un nuevo horizonte que desde AseBio analizamos en este Día Mundial de la Esclerosis Múltiple de la mano de Mireia Forner, Medical Head Neurología en Sanofi Iberia, compañía que trabaja para cambiar la forma en que se entiende y se trata la esclerosis múltiple.

Publicidad

*"Es un cambio de paradigma: no se trata solo de tratar lo que se ve, sino de cuantificar de forma más temprana lo que aún no se ha manifestado clínicamente. Detectar señales de progresión incipientes es la nueva frontera en esclerosis múltiple"*, explica **Forner**, que incide en que *"el gran reto es la progresión de la discapacidad, que puede avanzar sin síntomas visibles y tener un impacto devastador"*.

Publicidad

Un enfoque que desde **Sanofi** están trabajando junto a los profesionales sanitarios como los neurólogos especializados en EM, con una visión a largo plazo, basada en ciencia y anticipación que permita actuar antes de que el daño sea irreversible. Uno de los **principales focos de Sanofi es el desarrollo de tratamientos dirigidos a la neuroinflamación crónica**, responsable en parte de la progresión de la enfermedad.

*"Utilizamos biomarcadores como los neurofilamentos de cadena ligera (NfL) además de técnicas de neuroimagen avanzada, para detectar daño antes de que sea evidente"*. Para ello combinan ciencia, tecnología e inteligencia artificial para *"hacer visible lo invisible"*, y generar evidencia que contribuya a decisiones terapéuticas más personalizadas. *"Esta integración de biotecnología e IA nos permite avanzar hacia tratamientos cada vez más precisos y oportunos"*, argumenta **Forner**.

La **detección temprana y el seguimiento del progreso** son dos aspectos clave por lo que Forner incide en que trabajan para que *"la progresión no pase desapercibida"*. Para ello desarrollan **herramientas que integran biomarcadores, neuroimagen avanzada y datos digitales** para detectar signos tempranos de deterioro funcional. Un proceso en el que recalca que la inteligencia artificial desempeña un papel crucial al permitir generar modelos con mayor sensibilidad, capaces de captar de forma más precisa y rápida el estado de cada paciente, *"lo que facilita una toma de decisiones más informada"*.

La **colaboración con centros de investigación, universidades o startups biotecnológicas** en la estrategia de Sanofi contra la esclerosis múltiple es fundamental. *"Está en el ADN de nuestra estrategia"*, afirma. *"Uniendo fuerzas con clínicos, centros hospitalarios, expertos en biotecnología, análisis de datos e inteligencia artificial podemos acelerar la innovación y responder a las necesidades reales de los pacientes"*.

En este sentido, la **máxima que rige en la compañía** es que *"una innovación abierta y conectada, que no solo genere ciencia, sino también impacto"*, ya que *"las mejores soluciones surgen cuando la ciencia se combina con nuevas formas de pensar"*, defiende.

La entrevista finaliza hablando sobre las **perspectivas de futuro de la esclerosis múltiple**. Un horizonte que desde Sanofi vislumbran con un abordaje integral y personalizado de la enfermedad que combine la voz de los pacientes y profesionales sanitarios con biotecnología, biomarcadores, inteligencia artificial y herramientas digitales para anticipar la progresión y actuar antes de que el daño sea irreversible. *"El desarrollo biotecnológico permitirá adaptar el tratamiento a las características únicas de cada persona y detectar señales de progresión incluso antes de que aparezcan clínicamente"*.

Además de esta transformación científica, considera necesario un cambio cultural. En línea con este objetivo se ha puesto en marcha la campaña **JaquEMate**, una campaña que usa el ajedrez como metáfora para explicar que, en la esclerosis múltiple como en una partida compleja, cada movimiento cuenta y anticiparse puede marcar la diferencia.

Publicidad

Si te ha parecido interesante, puedes **suscribirte a nuestros newsletters**

**SUSCRÍBETE**

(<https://infoedita.co/altaph>)

Publicidad

Tags: [Sanofi](https://www.pharmatech.es/tags/sanofi) (<https://www.pharmatech.es/tags/sanofi>)

[biotecnología](https://www.pharmatech.es/tags/biotecnologia) (<https://www.pharmatech.es/tags/biotecnologia>)

[esclerosis múltiple](https://www.pharmatech.es/tags/esclerosis-multiple) (<https://www.pharmatech.es/tags/esclerosis-multiple>)

Publicidad

## Empresas

- [HibLab Solutions by Wesemann Group](https://www.pharmatech.es/empresas/hiblab-solutions-by-wesemann-group) (<https://www.pharmatech.es/empresas/hiblab-solutions-by-wesemann-group>)
- [bio-estadistica.com](https://www.pharmatech.es/empresas/bio-estadistica.com) (<https://www.pharmatech.es/empresas/bio-estadistica.com>)
- [LAPEYRA & TALTAVULL COMERCIAL, S.L.](https://www.pharmatech.es/empresas/lapecyra-amp-taltavull-comercial-sl) (<https://www.pharmatech.es/empresas/lapecyra-amp-taltavull-comercial-sl>)
- [Hygi Panel](https://www.pharmatech.es/empresas/hygi-panel) (<https://www.pharmatech.es/empresas/hygi-panel>)

Publicidad

## Kiosco Pharmatech



(<https://www.pharmatech.es/kiosco/revista84>)

- [Contacto](https://www.pharmatech.es/contacto) (<https://www.pharmatech.es/contacto>)
- [Publicidad](https://www.infoedita.es/revista-pharmatech) ([http://www.infoedita.es/revista-pharmatech](https://www.infoedita.es/revista-pharmatech))
- [Suscripciones](https://www.infoedita.es/suscripcion-pharmatech) ([http://www.infoedita.es/suscripcion-pharmatech](https://www.infoedita.es/suscripcion-pharmatech))
- [Calendario Editorial](https://www.infoedita.es/calendario-editorial) ([http://www.infoedita.es/calendario-editorial](https://www.infoedita.es/calendario-editorial))

Ver todas las revistas (<https://www.pharmatech.es/kiosco>)

Publicidad

## Noticias relacionadas



Buscar



Glosario

Directorio

IA

Cursos

Psicofármacos

Trastornos

Congreso

Actualidad

B

Actualidad y Artículos | **Neurocognitivos, Trastornos neurocognitivos**

Seguir 73



1



2



PUBLICAR ▾

# El deterioro cognitivo y la demencia afecta a más de 800.000 españoles y se podría duplicar para el 2050



Noticia | Fecha de publicación: 30/05/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

Actualmente el deterioro cognitivo afecta a más de 800.000 personas en España y

**Explora el artículo con IA**

[Glosario](#)[Directorio](#)[IA](#)[Cursos](#)[Psicofármacos](#)[Trastornos](#)[Congreso](#)[Actualidad](#)[B](#)

El estudio indica que el Alzheimer es la forma "más prevalente" de los casos de deterioro cognitivo y demencia en España, representando entre el 70 y 77 por ciento, seguido por otras como la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y las demencias frontotemporales.

**Nuevo chatbot de psiquiatría y salud mental**



PUBLICIDAD

Estas patologías aumentan exponencialmente con la edad: afecta al uno por ciento de las personas entre 65 y 69 años, pero al 40 por ciento entre quienes superan los 90.

Sin embargo, el jefe del Servicio de Geriatría del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y coautor del estudio, José Antonio Serra Rexach, explica que un estilo de vida saludable, el ejercicio regular y la estimulación cognitiva son "las claves" para preservar la salud cerebral. El informe

**Explora el artículo con IA**



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso

Actualidad

B

En el diagnóstico, ya que, desde la aparición de los primeros síntomas hasta la confirmación médica supera los 28 meses.

El neurólogo del Grupo de Estudio de Neurofarmacología de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coautor del estudio, Ángel Berbel García, advierte que el diagnóstico precoz **"no solo permite iniciar tratamientos, sino que es esencial para planificar el futuro del paciente y su entorno"**.

Además, añade que mejorar el acceso a pruebas diagnósticas y reducir los tiempos de espera "es clave" para una atención más eficaz y centrada en la persona.

Asimismo, denuncia la desigualdad de atención especializada que existe en España. **"Mientras algunas regiones cuentan con unidades de memoria multidisciplinares, otras apenas disponen de recursos específicos"**, señala.

El especialista propone **"un modelo homogéneo y accesible que garantice una atención integral desde el diagnóstico hasta la"**

**Explora el artículo con IA**

## LA IMPORTANCIA DEL CUIDADOR



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso **Actualidad** B

**propio entorno", explica la psicóloga de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Segovia (AFA Segovia), Elena Jiménez Gómez.**

En este sentido la evolución del deterioro **"provoca un aumento de la dependencia y de las necesidades de cuidado, que provocan una sobrecarga en la familia"** con efectos en su grado de salud y bienestar, señala la experta. Como solución a este problema, la psicóloga informa que las AFAs **"proporcionan diversos tipos de información, orientación y apoyo a las familias a lo largo de todo el proceso de evolución de la enfermedad".**



**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: deterioro cognitivo, demencia, psiquiatría

**Explora el artículo con IA**

Comentarios de los usuarios



Buscar



Glosario

Directorio

IA

Cursos

Psicofármacos

Trastornos

Congreso

Actualidad

B

## Actualidad y Artículos | Neurocognitivos, Trastornos neurocognitivos

Seguir 73



1



2



PUBLICAR ▾

# El deterioro cognitivo y la demencia afecta a más de 800.000 españoles y se podría duplicar para el 2050



Noticia | Fecha de publicación: 30/05/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

Actualmente el deterioro cognitivo afecta a más de 800.000 personas en España y

**Explora el artículo con IA**

[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#)[Actualidad](#)[B](#)

El estudio indica que el Alzheimer es la forma "más prevalente" de los casos de deterioro cognitivo y demencia en España, representando entre el 70 y 77 por ciento, seguido por otras como la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y las demencias frontotemporales.



PUBLICIDAD

Estas patologías aumentan exponencialmente con la edad: afecta al uno por ciento de las personas entre 65 y 69 años, pero al 40 por ciento entre quienes superan los 90.

Sin embargo, el jefe del Servicio de Geriatría del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y coautor del estudio, José Antonio Serra Rexach, explica que un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada, el ejercicio regular y la estimulación cognitiva "son claves" para preservar la salud. Serra Rexach subraya que hasta un 40 por ciento de las personas "podrían prevenirse" si se actúa sobre factores

[Explora el artículo con IA](#)

[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#)[Actualidad](#)[B](#)[SUSCRÍBETE A NUESTRO NEWSLETTER](#)

El neurólogo del Grupo de Estudio de Neurofarmacología de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coautor del estudio, Ángel Berbel García, advierte que el diagnóstico precoz **"no solo permite iniciar tratamientos, sino que es esencial para planificar el futuro del paciente y su entorno"**.

Además, añade que mejorar el acceso a pruebas diagnósticas y reducir los tiempos de espera "es clave" para una atención más eficaz y centrada en la persona.

Asimismo, denuncia la desigualdad de atención especializada que existe en España. **"Mientras algunas regiones cuentan con unidades de memoria multidisciplinares, otras apenas disponen de recursos específicos"**, señala.

El especialista propone **"un modelo homogéneo y accesible que garantice una atención integral desde el diagnóstico hasta la fase avanzada"**.

## LA IMPORTANCIA DEL

[Explora el artículo con IA](#)

[Glosario](#)[Directorio](#)[IA](#)[Cursos](#)[Psicofármacos](#)[Trastornos](#)[Congreso](#)[Actualidad](#)[B](#)

de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Segovia (AFA Segovia), Elena Jiménez Gómez.

En este sentido la evolución del deterioro **"provoca un aumento de la dependencia y de las necesidades de cuidado, que provocan una sobrecarga en la familia"** con efectos en su grado de salud y bienestar, señala la experta. Como solución a este problema, la psicóloga informa que las AFAs **"proporcionan diversos tipos de información, orientación y apoyo a las familias a lo largo de todo el proceso de evolución de la enfermedad".**



¿Conoces las novedades premium?



PUBLICIDAD

**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: deterioro cognitivo, demencia

**Explora el artículo con IA**



Portada Etiquetas

# La constancia terapéutica puede ayudar a ralentizar el deterioro de la esclerosis múltiple



Agencias

Jueves, 29 de mayo de 2025, 19:05 h (CET)



El Centro Europeo de Neurociencias (CEN) ha destacado la importancia del tratamiento constante y adaptado para las personas con esclerosis múltiple (EM), ya que esto puede ayudar a ralentizar el deterioro que produce esta enfermedad neurodegenerativa sin cura.

En el marco Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, que se conmemora este viernes, desde el CEN han hecho hincapié en que la combinación de tratamiento farmacológico y rehabilitación física resulta clave para mantener la autonomía y frenar la progresión del deterioro funcional.



## Lo más leído

- 1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)
- 2 [Los nuevos Licores del Mono llegan para dar vidilla a las sobremesas; Verbena, Antojo y Sarao, tres sabores](#)
- 3 [ALMOND gana el Premio de Innovación Asprima-Sima por su estrategia tecnológica de PGR](#)
- 4 [Aesophy Excellence Clinic consolida su liderazgo en medicina estética avanzada en Málaga](#)
- 5 [FESesDESIGN, el festival que democratiza el diseño, celebra su cuarta edición en Barcelona](#)

## Noticias relacionadas

[Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos](#)

El Juzgado Contencioso-Administrativo de



La esclerosis múltiple (EM) afecta a más de 55.000 personas en España, con 2.500 nuevos diagnósticos cada año, según los últimos datos ofrecidos por la Sociedad Española de Neurología. Actualmente, es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes de entre 20 y 40 años, además de ser la segunda enfermedad neurológica más frecuente entre ellos.

Se trata de una enfermedad de curso impredecible que produce síntomas como problemas de movilidad, fatiga, espasticidad, alteraciones cognitivas y dificultades en el habla. Por ello, los expertos han enfatizado la importancia de que los pacientes cuenten con un abordaje multidisciplinar.

Además, han precisado que, aunque no todos los pacientes son candidatos para programas intensivos, sí es posible construir rutinas adaptadas que mantengan la calidad de vida y reduzcan el impacto progresivo de la enfermedad. Para ello, se deben diseñar terapias que se adapten a la situación clínica y emocional de cada persona, facilitando así una mayor adherencia y eficacia del tratamiento.

En este sentido, desde el CEN han querido exemplificar con el caso del paciente Javier Navarro, quien a pesar de presentar una forma avanzada de esclerosis múltiple, acude dos veces por semana al centro para realizar dos horas centradas en fuerza, movilidad y marcha asistida.

"En estos tres años no solo no he empeorado, sino que también me siento más fuerte, con más energía y capacidad para continuar con mi vida profesional. La rehabilitación me ha ayudado físicamente, y también a nivel emocional", ha explicado el propio Navarro.

Con todo, el director clínico y cofundador de CEN, José López Sánchez, ha resaltado que la esclerosis múltiple requiere una visión "individualizada y realista", pues la clave no está siempre en la intensidad, sino en la constancia.

Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

#### Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

#### El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

## TE RECOMENDAMOS

Portada Etiquetas

# El deterioro cognitivo y la demencia afecta a más de 800.000 españoles y se podría duplicar para el 2050, según FCS



Agencias

Jueves, 29 de mayo de 2025, 11:15 h (CET)



Actualmente el deterioro cognitivo y la demencia afecta a más de 800.000 personas en España y presenta una proyección que podría duplicar esta cifra para el año 2050, ha informado la Fundación de Ciencias de la Salud (FCS) a través del estudio 'Deterioro cognitivo y demencia en mayores: situación en España'.

El estudio indica que el Alzheimer es la forma "más prevalente" de los casos de deterioro cognitivo y demencia en España, representando entre el 70 y 77 por ciento, seguido por otras como la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y las demencias frontotemporales. Estas patologías aumentan exponencialmente con la edad: afecta al uno por ciento de las personas entre 65 y 69 años, pero al 40 por ciento entre quienes superan los 90.

Sin embargo, el jefe del Servicio de Geriatría del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y coautor del estudio, José Antonio Serra Rexach, explica que un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada, el ejercicio regular y la estimulación cognitiva "son claves" para preservar la salud cerebral. El informe

## Lo más leído

- 1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)
- 2 [Los nuevos Licores del Mono llegan para dar vidilla a las sobremesas; Verbena, Antojo y Sarao, tres sabores](#)
- 3 [ALMOND gana el Premio de Innovación Asprima-Sima por su estrategia tecnológica de PGR](#)
- 4 [Aesophy Excellence Clinic consolida su liderazgo en medicina estética avanzada en Málaga](#)
- 5 [FESesDESIGN, el festival que democratiza el diseño, celebra su cuarta edición en Barcelona](#)

## Noticias relacionadas

### Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

### Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

### El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%)

subraya que hasta un 40 por ciento de los casos "podrían prevenirse" si se actúa sobre factores modificables.

los principales problemas.

Por otra parte, el estudio pone el acento en el retraso en el diagnóstico, ya que, desde la aparición de los primeros síntomas hasta la confirmación médica supera los 28 meses. El neurólogo del Grupo de Estudio de Neurofarmacología de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y coautor del estudio, Ángel Berbel García, advierte que el diagnóstico precoz "no solo permite iniciar tratamientos, sino que es esencial para planificar el futuro del paciente y su entorno". Además, añade que mejorar el acceso a pruebas diagnósticas y reducir los tiempos de espera "es clave" para una atención más eficaz y centrada en la persona.

Asimismo, denuncia la desigualdad de atención especializada que existe en España. "Mientras algunas regiones cuentan con unidades de memoria multidisciplinares, otras apenas disponen de recursos específicos", señala. El especialista propone "un modelo homogéneo y accesible que garantice una atención integral desde el diagnóstico hasta la fase avanzada".

#### LA IMPORTANCIA DEL CUIDADOR

El mayor porcentaje de personas con deterioro cognitivo y demencias viven en su domicilio. "Esto es posible gracias al cuidado de la familia, que lleva a cabo una atención continuada y hace posible que la persona enferma pueda seguir viviendo en su propio entorno", explica la psicóloga de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Segovia (AFA Segovia), Elena Jiménez Gómez.

En este sentido la evolución del deterioro "provoca un aumento de la dependencia y de las necesidades de cuidado, que provocan una sobrecarga en la familia" con efectos en su grado de salud y bienestar, señala la experta. Como solución a este problema, la psicóloga informa que las AFAs "proporcionan diversos tipos de información, orientación y apoyo a las familias a lo largo de todo el proceso de evolución de la enfermedad".

## TE RECOMENDAMOS



Full techy? Yes, of Corsa

Opel Corsa Color Edition.  
Tecnológicamente equipado.  
No te lo pierdas



Nuevo Toyota C-HR

Conduce en modo eléctrico en  
tu día a día

Salud

[Etiquetas](#) | [Día mundial de la Esclerosis Múltiple](#) | [Esclerosis múltiple](#) | [Enfermedades Neurológicas](#) | [Enfermedad](#)

# Día Mundial de la Esclerosis Múltiple. Más de 55.000 personas viven con esta enfermedad en España

Es una patología neurológica crónica y una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes



Francisco Acedo

Viernes, 30 de mayo de 2025, 09:23 h (CET)

@Acedotor



Este 30 de mayo, se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica crónica y una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes. La Federación Internacional de Esclerosis Múltiple estima que unos 2,8 millones de personas en todo el mundo están diagnosticadas con esta enfermedad. Sin embargo, en al menos el 83% de los países —especialmente en aquellos con bajos ingresos— existen barreras que dificultan un diagnóstico precoz, por lo que el número real de personas afectadas podría ser aún mayor.



La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que la esclerosis múltiple afecta a más de 55.000 personas en España y que cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos. El retraso medio en el diagnóstico y tratamiento en nuestro país es de entre uno y dos años y puede alcanzar hasta los tres años en al menos un 20% de los pacientes, especialmente en las

## Lo más leído

- 1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)
- 2 [Los nuevos Licores del Mono llegan para dar vidilla a las sobremesas; Verbena, Antojo y Sarao, tres sabores](#)
- 3 [ALMOND gana el Premio de Innovación Asprima-Sima por su estrategia tecnológica de PGR](#)
- 4 [Aesophy Excellence Clinic consolida su liderazgo en medicina estética avanzada en Málaga](#)
- 5 [FESesDESIGN, el festival que democratiza el diseño, celebra su cuarta edición en Barcelona](#)

## Noticias relacionadas

[Día Mundial de la Esclerosis Múltiple. Más de 55.000 personas viven con esta enfermedad en España](#)

Este 30 de mayo, se celebra el Día Mundial de la

formas de inicio progresivo.

Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica crónica y una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes. La Federación Internacional de Esclerosis Múltiple estima que unos 2,8 millones de personas en todo el mundo están diagnosticadas con esta enfermedad. Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a más de 55.000 personas en España y cada año se diagnostican unos 2.000 nuevos casos.

#### **Más del 67% de los fumadores diarios asegura querer dejar de fumar**

El consumo de tabaco provoca más de 50.000 muertes al año en España y más de 8 millones en todo el mundo. Aunque 2024 marcó un récord histórico con las cifras más bajas de consumo en los últimos 30 años, el tabaquismo sigue siendo la principal causa de enfermedad y muerte evitable, tanto en nuestro país como a nivel global.

#### **Qué es el Síndrome de Treacher Collins**

El Síndrome de Treacher Collins (STC) es una condición genética rara que impacta en el desarrollo de los huesos y tejidos blandos de la cara. Es una afección congénita, lo que significa que está presente desde el nacimiento, y se caracteriza por una serie de anomalías craneofaciales que pueden variar en su severidad. Comprender qué es el STC, a quiénes afecta y sus síntomas es crucial para fomentar la sensibilización y el apoyo a las personas que viven con esta condición.

“Con un diagnóstico temprano, podemos iniciar los tratamientos de forma precoz, lo que nos permite modificar la evolución natural de la enfermedad, retrasar la discapacidad y, en consecuencia, mejorar significativamente la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple. Por esta razón, este Día Mundial de la Esclerosis Múltiple se dedica a hacer un llamamiento global para mejorar el diagnóstico temprano y preciso de esta enfermedad”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología.

“Además, en los últimos años han mejorado notablemente las técnicas diagnósticas. El uso de técnicas de neuroimagen, como la resonancia magnética, se ha vuelto más accesible, y aunque aún no existe un biomarcador único que confirme el diagnóstico, se han logrado avances importantes en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de la sangre, lo que permite diagnosticar con mayor certeza y evitar errores”.

Las mejoras diagnósticas han hecho que, en los últimos 10 años, en todo el mundo, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple haya aumentado en más de un 22%. Sin embargo, aún es común que muchas personas con esta enfermedad se tengan que enfrentar largos períodos de tiempo antes de recibir un diagnóstico y se considera que la mayor barrera a nivel mundial para seguir mejorando los tiempos de diagnóstico es la falta de conocimiento sobre los síntomas de la esclerosis múltiple. En un 68% de los países, se identifica la falta de conocimiento de los síntomas entre la población como una barrera clave. Un 59% de los profesionales de la salud también desconoce los aspectos clínicos de esta enfermedad.

“En España cada vez se diagnostican más casos en personas jóvenes, especialmente en adultos jóvenes entre los 20 y 40 años, que es la franja de edad en la que con mayor frecuencia debuta la enfermedad. Sin embargo, esto no necesariamente implica un aumento real de casos nuevos, sino que ahora se detectan antes, gracias a una mayor concienciación, al acceso más amplio a técnicas diagnósticas y a criterios más precisos. Esto ha permitido identificar casos que antes podían pasar desapercibidos o diagnosticarse con retraso”, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “No obstante, esta situación no es igual en todos los países, donde aún queda mucho por hacer en materia de concienciación y donde muchas personas deben enfrentarse a la escasez de profesionales de la salud capacitados o a un acceso limitado a pruebas diagnósticas y tecnología asequible”.

Cada cinco minutos se diagnostica un nuevo caso de esta enfermedad en el mundo. Además, afecta al menos al doble de mujeres (69%) que de hombres (31%), aunque en estos últimos la evolución suele ser más agresiva, con un desarrollo más rápido de la discapacidad. Aunque puede aparecer a cualquier edad, afecta principalmente a personas entre los 20 y 40 años, lo que la convierte en una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes.

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune caracterizada por el daño a la mielina, la capa protectora que recubre los nervios del cerebro y la médula espinal. La destrucción de esta cubierta impide que los impulsos eléctricos se transmitan correctamente entre el cerebro y el resto del cuerpo. Dependiendo de las zonas afectadas, los síntomas —y su gravedad— pueden variar considerablemente. Por eso, la enfermedad se manifiesta de manera diferente en cada persona y no sigue un patrón uniforme en cuanto a síntomas, evolución o severidad. En algunos casos, se presenta con brotes seguidos de remisiones (esclerosis múltiple remitente-recurrente), mientras que en otros sigue un curso progresivo desde el inicio (forma primaria progresiva) o comienza con brotes y más tarde se vuelve progresiva (forma secundaria progresiva).

## TE RECOMENDAMOS

---



¿Es un coche top? YES!

**Opel Corsa Color Edition. Un coche tan top como parece.**



Imposible de ignorar

**El nuevo Toyota C-HR rompe todas las reglas. Transforma tu energía.**



DEL 1 AL 31 DE MAYO

**JEEP ELECTRIC FREEDOM DAYS.** Hasta 7.000€ de incentivo en unidades en stock



Ahorra hasta un 20%

**AXA, el mejor Seguro de Salud con hasta un 20% de dto. ¡Contrata ya!**



● Portnov se reunió con Zelenski antes de morir | ⚡ Asesina a su hija de 13 años en Bilbao y se suicida

Telecinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Ciencia y Té

Salud

INVESTIGACIÓN

## La progresión silenciosa de la esclerosis múltiple: "Ahora sabemos que el paciente empeora aunque no tenga brotes"



Celia Oreja-Guevara, jefa de Sección de Neurología y coordinadora del CSUR de Esclerosis Múltiple en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid. **Cedida**



Candela Hornero

Madrid, 30 MAY 2025 - 05:30h.

A pesar de los avances terapéuticos, miles de pacientes continúan empeorando sin brotes aparentes. La neuróloga Celia

**TIRAR  
INOD  
UNA A  
EL ME**



Introduzca su búsqueda...



▼ Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su

▼ Spain (E:

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Conéctate

Regístrate

**Noticias (/noticias-generales-1)**

**Día Mundial de la Esclerosis Múltiple | ?La integración de biotecnología e IA nos permite avanzar hacia tratamientos cada vez más precisos y oportunos?**

VADEMECUM - 30/05/2025 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoría\_11-1)

*Cada año se diagnostican en España más de 2.500 nuevos casos de esclerosis múltiple (EM) y la cifra de personas afectadas por esta enfermedad autoinmune superaba las 55.000 en 2024.*





(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)



Conéctate

Regístrate





Su fuente de conocimiento farmacológico

(/)

[Buscar](#)[Indices](#) [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)[Productos \(/productos-vademecum\)](#)[Indices](#) [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

permitiendo comprender mejor los mecanismos de progresión de la enfermedad y el análisis de grandes volúmenes de datos, lo que está posibilitando acelerar el desarrollo de nuevas terapias. Un nuevo horizonte que desde AseBio analizamos en este Día Mundial de la Esclerosis Múltiple de la mano de Mireia Forner, Medical Head Neurología en Sanofi Iberia (<https://www.asebio.com/socios/directorio/sanofi>), compañía que trabaja para cambiar la forma en que se entiende y se trata la esclerosis múltiple.

“Es un cambio de paradigma: no se trata solo de tratar lo que se ve, sino de cuantificar de forma más temprana lo que aún no se ha manifestado clínicamente. Detectar señales de progresión incipientes es la nueva frontera en esclerosis múltiple”, explica Forner, que incide en que “el gran reto es la progresión de la discapacidad, que puede avanzar sin síntomas visibles y tener un impacto devastador”.

Un enfoque que desde Sanofi están trabajando junto a los profesionales sanitarios como los neurólogos especializados en EM, con una visión a largo plazo, basada en ciencia y anticipación que permita actuar antes de que el daño sea irreversible.

Uno de los principales focos de Sanofi es el desarrollo de tratamientos dirigidos a la neuroinflamación crónica, responsable en parte de la progresión de la enfermedad.

“Utilizamos biomarcadores como los neurofilamentos de cadena ligera (NfL) además de técnicas de neuroimagen avanzada, para detectar daño antes de que sea evidente”. Para ello combinan ciencia, tecnología e inteligencia artificial para “hacer visible lo invisible”, y generar evidencia que contribuya a decisiones terapéuticas más personalizadas. “Esta integración de biotecnología e IA nos permite avanzar hacia tratamientos cada vez más precisos y oportunos”, argumenta Forner.

La detección temprana y el seguimiento del progreso son dos aspectos clave por lo que Forner incide en que trabajan para que “la progresión no pase desapercibida”. Para ello desarrollan herramientas que integran biomarcadores, neuroimagen avanzada y datos digitales para detectar signos tempranos de deterioro funcional. Un proceso en el que recalca que la inteligencia artificial desempeña un papel crucial al permite generar modelos con mayor sensibilidad, capaces de captar de forma más precisa y rápida el estado de cada paciente, “lo que facilita una toma de decisiones más informada”.

La colaboración con centros de investigación, universidades o startups biotecnológicas en la





Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

(/)



Indices    Vademecum Box (/box-es)    Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices    Vademecum Box (/box-es)    Noticias (/noticias-generales-1)

tratamiento a las características únicas de cada persona y detectar señales de progresión incluso antes de que aparezcan clínicamente”.

Además de esta transformación científica, considera necesario un cambio cultural. En línea con este objetivo se ha puesto en marcha la campaña JaquEMate, una campaña que usa el ajedrez como metáfora para explicar que, en la esclerosis múltiple como en una partida compleja, cada movimiento cuenta y anticiparse puede marcar la diferencia.

Fuente: Asebio

## Enlaces de Interés

Entidades:

Asebio (/busqueda-noticias-entidad\_825-1)

Sociedad Española de Neurología (SEN) (/busqueda-noticias-entidad\_1445-1)

Indicaciones:

Esclerosis múltiple (.../.../.../enfermedad-esclerosis+multiple\_234\_1)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)    [siguiente \(/noticia\\_493106\)](#)





Introduzca su búsqueda...



▼ Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su

▼ Spain (E:

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / **ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)**

Conéctate Regístrate

## Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

### Noticias (/noticias-generales-1)

**España, frente al reto del deterioro cognitivo: más de 800.000 personas afectadas y un futuro incierto**

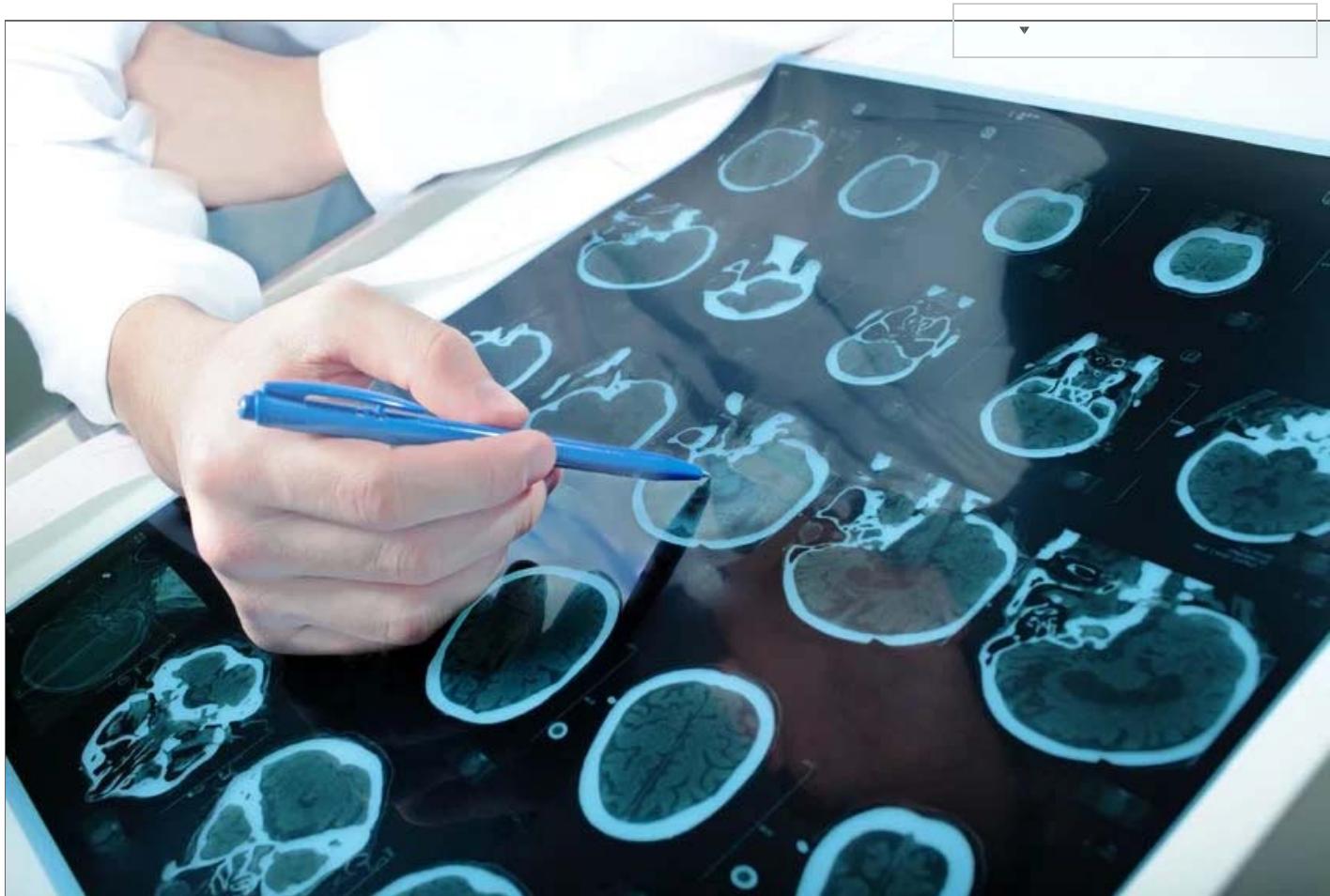
VADEMECUM - 28/05/2025 ASOCIACIONES MÉDICAS (/busqueda-noticias-categoría\_15-1)

*La enfermedad de Alzheimer representa entre el 70 y el 77% de los casos, seguida por otras formas como la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y las demencias frontotemporales.*



Los estudiantes  
en Creative Cl...  
Aplican Condicione...





El progresivo envejecimiento de la población española ha convertido el deterioro cognitivo y la demencia en uno de los mayores desafíos sanitarios y sociales del siglo XXI. Así lo recoge el documento ‘Deterioro cognitivo y demencia en mayores: situación en España’, impulsado por la Fundación de Ciencias de la Salud, donde se analiza la situación actual del deterioro cognitivo y la demencia en España, que actualmente afecta a más de 800.000 personas en nuestro país y que presenta una proyección que podría duplicar esta cifra para el año 2050<sup>1</sup>.

El documento, que ha sido elaborado por un equipo de expertos en geriatría, neurología, bioética, economía de la salud y comunicación junto con miembros de la asociación de pacientes AFA Segovia, alerta sobre la urgencia de actuar en la prevención, diagnóstico precoz y apoyo a pacientes y cuidadores.

El informe ha sido presentado en una jornada inaugurada por Emilio Bouza, patrono de Fundación de Ciencias de la Salud y presidente del Consejo Científico Fundación Ramón Areces; y que ha contado con la coordinación de José Antonio Serra Rexach, jefe del Servicio de Geriatría del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, profesor titular de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, miembro del CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable del Instituto de Salud Carlos III de Madrid y coautor del estudio; y Ángel Berbel García, neurólogo del Grupo de Estudio de Neurofarmacología de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y del Hospital Central de la Cruz Roja del Madrid y coautor del estudio.

Según se recoge en el documento, la enfermedad de Alzheimer es la forma más prevalente de los

casos de deterioro cognitivo y demencia en España, representando entre el 70 y el 77%, seguida por otras formas como la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y las demencias frontotemporales<sup>2</sup>. Unas patologías cuya prevalencia aumenta exponencialmente con la edad: afecta al 1% de las personas entre 65 y 69 años, pero al 40% entre quienes superan los 90<sup>2</sup>.

Sin embargo, en el informe se subraya que hasta un 40% de los casos de deterioro cognitivo y demencia podrían prevenirse si se actúa sobre factores modificables. “La promoción de un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada (como la mediterránea), el ejercicio regular y la estimulación cognitiva son claves para preservar la salud cerebral. Además, es importante tener en cuenta otros factores como el control de la hipertensión y la diabetes, la reducción del aislamiento social y la corrección de déficits auditivos”, ha destacado el Dr. José Antonio Serra Rexach, uno de los autores del estudio.

### Diagnóstico tardío y desigualdad territorial

Entre las principales conclusiones, el documento pone el acento en el retraso en el diagnóstico, ya que, desde la aparición de los primeros síntomas hasta la confirmación médica supera los 28 meses<sup>2</sup>. Este retraso impide que los pacientes participen de forma activa en decisiones sobre su cuidado y limita el acceso a tratamientos y recursos, y se debe principalmente a la falta de concienciación, el estigma social, la escasa formación de algunos profesionales y la desigualdad en el acceso a pruebas diagnósticas como la neuroimagen o los biomarcadores.

Por ello, el documento recalca la importancia de la detección precoz en estos casos. “El diagnóstico precoz no solo permite iniciar tratamientos, sino que es esencial para planificar el futuro del paciente y su entorno. Mejorar el acceso a pruebas diagnósticas y reducir los tiempos de espera es clave para una atención más eficaz y centrada en la persona”, ha afirmado el Dr. Ángel Berbel García, también coautor del estudio.

El documento también pone de relieve la falta de equidad en el acceso a recursos especializados según la comunidad autónoma. “La atención especializada en demencias es muy desigual en España. Mientras algunas regiones cuentan con unidades de memoria multidisciplinares, otras apenas disponen de recursos específicos. Necesitamos un modelo homogéneo y accesible que garantice una atención integral desde el diagnóstico hasta la fase avanzada”, ha subrayado el Dr. Berbel.

### La importancia del cuidador

El cuidado de personas con demencia recae mayoritariamente en las familias, generando un fuerte impacto emocional, físico y económico. Según el informe, se estima que el coste medio anual por paciente supera los 25.000 euros, lo que representa un gasto total estimado de más de 20.000 millones de euros al año en España<sup>2</sup>.

X

Así, los familiares que asumen el cuidado de una persona con demencia sufren una disminución

significativa de su calidad de vida y repercusiones negativas en su salud y bienestar que requieren apoyo e intervenciones específicas. Por ello, el documento pone de manifiesto la necesidad de incrementar el apoyo a los niveles asistenciales y recursos sociales para desarrollar programas generales de atención familiar en las demencias basados en evidencias científicas que permitan mejorar la preparación y la capacidad de respuesta de las familias.

En este sentido, Elena Jiménez Gómez, psicóloga de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Segovia (AFA Segovia), ha explicado que “el mayor porcentaje de personas con deterioro cognitivo y demencias viven en su domicilio. Esto es posible gracias al cuidado de la familia, que lleva a cabo una atención continuada y hace posible que la persona enferma pueda seguir viviendo en su propio entorno. La evolución del deterioro provoca un aumento de la dependencia y de las necesidades de cuidado, que provocan una sobrecarga en la familia con efectos en su grado de salud y bienestar. Las AFAs proporcionan diversos tipos de información, orientación y apoyo a las familias a lo largo de todo el proceso de evolución de la enfermedad”.

Además, desde el punto de vista legal, el documento subraya la importancia de garantizar la autonomía y la dignidad de las personas afectadas, promoviendo herramientas como las voluntades anticipadas y los apoyos en la toma de decisiones.

A través del informe, la Fundación Ciencias de la Salud hace un llamamiento a las autoridades sanitarias para reforzar la atención primaria, crear más unidades de memoria multidisciplinares y garantizar el acceso a biomarcadores y terapias emergentes. Asimismo, se insiste en la necesidad de campañas de sensibilización para combatir el estigma y fomentar el diagnóstico precoz.

“Estamos ante una emergencia silenciosa que requiere una respuesta urgente y multidisciplinar. No podemos permitirnos seguir ignorando una realidad que afecta a cientos de miles de personas y que, con toda probabilidad, nos tocará vivir de cerca a todos”, ha concluido el Dr. Serra.

## Referencias

1. Sociedad Española de Neurología: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link451.pdf> (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link451.pdf>)
2. Revista EIDON: Deterioro cognitivo y demencia en mayores: situación en España <https://www.revistaeidon.es/public/journals/pdfs/2...> (<https://www.revistaeidon.es/public/journals/pdfs/2024/62.pdf>)

## Fuente

Fundación de Ciencias de la Salud

## Enlaces de Interés

