

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

Lo que un neurólogo ha descubierto sobre el romero y el Alzheimer: "realizamos pruebas de memoria y todos mejoraron"

20minutos

5-6 minutos

Más de 800.000 personas en España padecen Alzheimer, según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), siendo la **demencia neurodegenerativa más extendida**. Con un origen incierto y tratamientos en curso que no garantizan una cura para la enfermedad, se multiplican los estudios científicos que buscan remedios para que la patología tenga enfoques más preventivos.

Uno de los estudios más recientes y esperanzadores es el que ha llevado a cabo el neurocientífico Stuart Lipton, del Scripps Research Institute of California (Estados Unidos), que da los primeros pasos en la dirección de un sorprendente hallazgo: una **molécula presente en el romero**, el ácido carnósico, podría prevenir la [enfermedad de Alzheimer](#).

¿Por qué es tan esperanzador el estudio de Stuart Lipton





El nuevo hallazgo es un componente del romero que, estabilizado, tiene efectos preventivos del Alzheimer.

Para comenzar, diremos que el **ácido carnósico** no es un hallazgo nuevo ni mucho menos, puesto que se trata de un compuesto presente en el [romero, de propiedades antioxidantes y antiinflamatorias](#) que ya se conocía.

En su forma pura, este 'ingrediente' del romero es inestable, por lo que ese ácido carnósico no se podría extraer correctamente en su formulación más pura. Lo que los investigadores con Lipton a la cabeza han conseguido es **sintetizar un derivado de este compuesto** que sí es estable.

Aunque de momento el experimento se ha realizado en ratones, abre la puerta a la esperanza de que en humanos también se consigan mejoras en la memoria, **más conexiones neuronales**, eliminación de proteínas tóxicas y una [menor inflamación](#). Cuando esto se logre, se habrá dado un paso de gigante en la prevención de la aparición del Alzheimer.

El romero y el refuerzo de la memoria





Más de 800.000 personas padecen Alzheimer en España.

Volkan Sezai Suda

Como ya hemos comentado, el Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa muy prevalente, que va **eliminando las conexiones neuronales** 'normales', y haciendo que la memoria se deteriore progresivamente. Esta es una de sus consecuencias más importantes.

Según explica el autor del estudio, "realizamos múltiples pruebas de memoria y todos mejoraron con el fármaco. No sólo frenó el declive, sino que revirtieron hasta volver prácticamente a la normalidad. Al **estabilizar el ácido carnósico**, conseguimos que sus efectos beneficiosos se mantengan en el cerebro por más tiempo".

"Al combatir la inflamación y el estrés oxidativo con el compuesto diAcCA (forma diacetilada adecuada), en realidad **aumentamos la cantidad de sinapsis cerebrales**. También eliminamos otras proteínas mal plegadas o agregadas, como la 'tau fosforilada' y la 'beta amiloide', que se cree que desencadenan la enfermedad de Alzheimer y sirven como biomarcadores del proceso patológico", dice el neurólogo..

El ácido carnósico del romero y sus propiedades

antiinflamatorias



Monitoreo de glucosa en sangre para controlar la diabetes, que también podría beneficiarse de este nuevo hallazgo.

Artem Podrez

Puesto que queda más que demostrado que el ácido carnósico tiene propiedades antiinflamatorias, Lipton y sus compañeros de investigación se muestran esperanzados en que este compuesto del romero se pueda usar frente a **otras afecciones relacionadas con la inflamación crónica** de bajo grado, como la diabetes tipo 2 o la enfermedad de Parkinson.

A partir del experimento (y el éxito) con ratones, los expertos hablan de la posibilidad de que los fármacos diAcCA se apliquen junto a otros tratamientos disponibles para prevenir el Alzheimer, puesto que este compuesto es una forma modificada del ácido carnósico. El consumo de este ácido, afirman, "es seguro". En un futuro cercano, los investigadores esperan que se puedan desarrollar **fármacos para esta enfermedad neurodegenerativa** (el Alzheimer) de manera más rápida.

Referencias

Piu Banerjee, Yubo Wang, Lauren N. Carnevale, Parth Patel, Charlene K. Raspur, Nancy Tran, Xu Zhang, Ravi Natarajan, Amanda J. Roberts, Phil S. Baran, Stuart A. Lipton. 'diAcCA, a Pro-Drug for Carnosic Acid That Activates the Nrf2 Transcriptional Pathway, Shows Efficacy in the 5xFAD Transgenic Mouse Model of Alzheimer's Disease'. Revista Antioxidants 2025, 14(3), 293. Consultado online en <https://www.mdpi.com/2076-3921/14/3/293> el 11 de abril de 2025.

Newsletter Curarse en salud

Jorge García, nuestro experto en Salud, comparte cada lunes consejos de alimentación, rutinas de ejercicio y novedades sobre cómo cuidar tu cuerpo y mente.

[REGISTRARME GRATIS](#)



El insomnio, la apnea o la narcolepsia son trastornos del sueño

El insomnio es el trastorno de sueño más frecuente. Los estudios epidemiológicos que se han realizado en nuestro país estiman una prevalencia entre el 20-30% y parece ser más habitual en mujeres.

[Activa tu Salud (https://www.39ymas.com/category/noticias-actualidad-salud/)]

Los trastornos del sueño, según los datos manejados por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** (https://www.sen.es/), se estima que involucran a un 20% y un 48% de la población adulta española que experimenta dificultades para iniciar o mantener el sueño, y que al menos un 10% de estos casos implica trastornos del sueño crónicos y graves.

Aunque la tipología de los trastornos del sueño es muy variada, casi todos coinciden en un aspecto clave: la falta de diagnóstico. La **SEN** estima que un 90% de los pacientes con apnea del sueño o con síndrome de piernas inquietas y entre un 60 y un 80% de los pacientes con narcolepsia, no están diagnosticados.

Trastornos que pasan desapercibidos

"A pesar de los avances que se han producido en los últimos años tanto en diagnóstico como tratamiento, son trastornos que, en demasiadas ocasiones, pasan desapercibidos y no se tratan adecuadamente", señala el Dr. **Hernando Pérez Díaz**, experto en los trastornos del sueño, epilepsia, neurología infantil, autismo, Parkinson y Alzheimer, y miembro de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

"Es importante darles la relevancia que realmente tienen, ya que no sólo se reduce la calidad de vida y el rendimiento diario de quienes lo sufren, sino que no dormir adecuadamente aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, afectan a la capacidad intelectual, al rendimiento, y pueden agravar el propio desarrollo de otras enfermedades que, entre otros síntomas, cursan con trastornos del sueño".

El insomnio

El insomnio (https://www.39ymas.com/dormir-bien/) es el trastorno de sueño más frecuente. Los estudios epidemiológicos que se han realizado en nuestro país estiman una prevalencia entre el 20-30% y parece ser más habitual en mujeres en una proporción de 1,1:2.

"No obstante, estas cifras podrían haber aumentado en los años. Tanto por las alteraciones del ritmo biológico del sueño generadas por los cambios de hábitos de ocio y alimentación de la población española, como por el aumento de las situaciones de estrés de la actual situación económica.

Un buen indicador de este aumento nos lo facilitaba la última Encuesta sobre Alcohol y Drogas, en el que se señalaba que, en los últimos años, se ha duplicado el número de personas que consumen somníferos, tranquilizantes o sedantes", explica el doctor.

Apnea y otros trastornos

Tras el insomnio, los trastornos del sueño más comunes son el síndrome de apneas-hipopneas del sueño y el síndrome de las piernas inquietas (https://www.39ymas.com/síndrome-de-las-piernas-inquietas/).

El síndrome de las piernas inquietas afecta aproximadamente a un 10% de la población, siendo las personas mayores de 50 años las más propensas a sufrirlo, y su principal consecuencia es el insomnio.

Por su parte, el síndrome de la apnea del sueño (https://www.39ymas.com/apnea-problemas-sueño/) afecta, en los países desarrollados, a un 2-4% de la población, aunque presenta una mayor incidencia entre varones de edad adulta con sobrepeso y mujeres que ya han pasado la menopausia.

"Existen numerosos estudios que indican una clara relación entre apnea y los accidentes cerebrovasculares. Hasta el punto de que se ha estimado que el 63% de las personas con problemas cerebrovasculares experimentan más de 10 apneas por hora.

Además, en un 50% de los casos, las apneas generan pequeñas lesiones cerebrales que a la larga pueden ser causa de demencia", señala el especialista. "Por lo tanto, identificar y tratar adecuadamente a ese 90% de pacientes con apnea del sueño que no están diagnosticados, es primordial".

Narcolepsia

Aunque menos habitual, la narcolepsia (https://www.39ymas.com/narcolepsia-trastorno-neurologico/) es otro trastorno del sueño cuyo síntoma más incapacitante es la somnolencia excesiva diurna.

Afecta a unas 25.000 personas en España pero, teniendo en cuenta el alto porcentaje de pacientes que no están diagnosticados y que, en algunos casos, no se detecta hasta los 10 años de haber comenzado a tener los primeros síntomas, su incidencia podría ser mayor.

"El principal problema para el diagnóstico de estos trastornos, como por ejemplo la narcolepsia, es que sus síntomas se pueden atribuir a otras causas más habituales, como exceso de trabajo, estrés, falta de sueño...

Además, a los pacientes con somnolencia diurna, a menudo se les acusa de vagos, jueguitas o carentes de vitaminas, por los prejuicios existentes en la población hacia este tipo de problemas", explica el Dr. **Hernando Pérez**.

"Es importante, por lo tanto, no solo concienciar a la población sobre la problemática que viven estos pacientes, sino saber que se debe acudir al neurólogo cuando se experimente somnolencia excesiva durante más de tres meses".

La narcolepsia se produce generalmente a la carencia de un neuropeptido llamado hipocretina, responsable de que nos mantengamos en vigilia y su principal síntoma es la cataplejia.

"Ésta se refiere a episodios súbitos de perdida de tono muscular: parciales, percibidos como pequeñas sacudidas mandibulares, caídas de la cabeza o debilidad en las piernas; o completas, con incluso caídas al suelo.

Se desencadenan por emociones intensas tanto positivas, como algo que provoque mucha risa, como negativas, como puede ser una discusión aclarada. Además, los pacientes asocian parálisis de sueño y alucinaciones visuales, táctiles o auditivas, al inicio del sueño o al despertar", comenta el especialista.

Otros problemas

Aparte de estos trastornos habría que señalar otros menos frecuentes como las parasomnias no REM, tipo sonambulismo, que suelen estar ligadas al desarrollo y por lo tanto tienden a desaparecer o a disminuir con la edad, pero que también perjudican el buen sueño.

"Y, por supuesto los trastornos de sueño REM que, en los últimos años, su estudio ha cobrado un mayor interés, porque ha comenzado a ser analizado como una posible primera manifestación de enfermedades como el Parkinson o la demencia con cuerpos de Lewy", concluye el doctor.

Día Mundial del Sueño: 13 de marzo

Sociedad Española de Neurología (SEN)

Departamento de Prensa

Ana Pérez Menéndez - prensa@sen.org.es

Madrid

Origen de la Imagen:

freepik.es

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar tu experiencia de navegación, mostrar anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies. [Política de cookies \(https://www.39ymas.com/politica-de-cookies/\)](https://www.39ymas.com/politica-de-cookies/)

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo



📞 +34922285978

Seleccionar página



DÍA MUNDIAL CONTRA LA MIASTENIA GRAVIS

por centroalayon | May 28, 2025 | Neurología | 0 Comentarios



El 2 de junio, se celebra el Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia. Alrededor de 10.000 personas en nuestro país padecen esta enfermedad neurológica. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 700 nuevos casos, el 70 por ciento en personas mayores de 65 años.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle una experiencia más relevante, recordando sus preferencias y visitas repetidas. Si hace clic "ACEPTAR TODO", usted aceptará el uso de todas las cookies que contiene la web. Sin embargo usted puede configurar sola algunas haciendo clic en "CONFIGURAR COOKIES" o leer más acerca de nuestra política de Cookies.

[CONFIGURAR COOKIES](#)

[ACEPTAR TODO](#)

[LEER MÁS](#)

miastenia ocular en la etapa inicial de la enfermedad, la cual afecta a los músculos que controlan el movimiento del ojo y los párpados, siendo en estos casos la visión borrosa o doble y la caída del párpado los primeros síntomas de la enfermedad.

Se calcula que en más del 70% de los casos la enfermedad se inicia con afección de la **musculatura ocular** y en un 30% continúa afectando exclusivamente a los ojos. Pero, salvo un 10-30% de los casos en los que se puede producir una remisión espontánea, en el resto de casos la enfermedad termina afectando a otros grupos musculares.

No obstante, la miastenia gravis también puede afectar a los **músculos** de la cara, los brazos, las piernas, así como a los que se utilizan para hablar, comer o respirar. «Mientras que los pacientes que tienen un comienzo temprano de la enfermedad tienen una mayor probabilidad de remisión espontánea, las personas que ven afectados sus músculos respiratorios -un 10-15% de los pacientes- son las que presentan los casos más graves y con mayor riesgo de mortalidad», añade el experto.

Desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recuerdan que **España** es uno de los países en los que se ha registrado una mayor incidencia de aparición tardía de la enfermedad. Aunque, la miastenia puede debutar a cualquier edad, entre un 10 y un 20% de los casos se dan en la infancia o en la juventud y, mientras que las mujeres adultas son más propensas a desarrollar miastenia gravis entre los 20 y los 40 años de edad, en los hombres suele comenzar a partir de los 60 años.

Un día para concienciar a la población ante esta poco conocida enfermedad neurológica

Las manifestaciones clínicas de esta enfermedad son **variables**, ya que dependen de los grupos musculares que se vean afectados, así como de las propias fluctuaciones de la enfermedad. Esta condición propicia que produzcan errores diagnósticos que pueden retrasar el inicio del tratamiento.

Puesto que la efectividad de los tratamientos es mayor cuando se aplican en los estados iniciales de la enfermedad, identificarla de forma precoz debe ser una de las prioridades. Los tratamientos para la miastenia han avanzado notablemente en los últimos años, permiten una mejoría clínica en un 90% de pacientes, y por lo tanto, el pronóstico de la enfermedad y la tasa de mortalidad ha cambiado espectacularmente.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle una experiencia más relevante, recordando sus preferencias y visitas repetidas. Si hace clic "ACEPTAR TODO", usted aceptará el uso de todas las cookies que contiene la web. Sin embargo usted puede configurar sola algunas haciendo clic en "CONFIGURAR COOKIES" o leer más acerca de nuestra política de Cookies.

[CONFIGURAR COOKIES](#)

[ACEPTAR TODO](#)

[LEER MÁS](#)

de la Miastenia Gravis.

Para cualquier duda, consulta o si desea ampliar información sobre la miastenia gravis puede ponerse en contacto con el servicio de [Neurología](#) del Centro Neurológico Antonio Alayón (**Santa Cruz de Tenerife – Tenerife**).

Neurología.

Día Mundial de la lucha contra la Miastenia Gravis.

Imagen de portada: [Anaclara Vardiero](#)

 Buscar

CONTACTO

Contacte con nosotros sin compromiso.

922 28 59 78 - 629 958 880

web@antonioalayon.com

Entradas recientes

[DÍA MUNDIAL CONTRA LA MIASTENIA GRAVIS](#)

[RETRASO DEL LENGUAJE ¿CÚANDO PREOCUPARNOS?](#)

[QUE DEBES SABER DEL ICTUS EN PERSONAS MAYORES](#)

[DIAGNOSTICO DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA](#)

[CONSEJOS ANTE LA DISMINUCIÓN DEL APETITO EN ENFERMOS DE ALZHEIMER](#)

Síganos

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle una experiencia más relevante, recordando sus preferencias y visitas repetidas. Si hace clic "ACEPTAR TODO", usted aceptará el uso de todas las cookies que contiene la web. Sin embargo usted puede configurar sola algunas haciendo clic en "CONFIGURAR COOKIES" o leer más acerca de nuestra política de Cookies.

[CONFIGURAR COOKIES](#)

[ACEPTAR TODO](#)

[LEER MÁS](#)

Impulsamos la biotecnología en España

Hazte socio (/socios/como-asociarse)

Informe AseBio (/informe-asebio-2023)

Inicio (/) / Noticias (/actualidad/noticias) / Día Mundial de la Esclerosis Múltiple | "La integración ...

ASERBIO

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





AseBio 30 de Mayo de 2025

Salud · Medicina personalizada · Terapias avanzadas

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

[Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [Instagram](#) [YouTube](#) [Email](#)

www.firebaseio.com/actualmente/una cura para esta enfermedad, el Día Mundial de share.php? tweet?url=https://pin/create/button/? shareArticle? La Esclerosis Múltiple | "L tratamiento puede reducir los síntomas, prevenir nuevas recidivas y mejorar la calidad u=https:// www.asebio.com/ url=https:// mini=true&url=https:// integración de de vida de las personas afectadas www.asebio.com/ www.asebio.com/ biotecnología e IA pos

Es un cambio de paradigma: no se trata solo de tratar lo que se ve, sino de cuantificar cada vez más tratamientos cada vez más.

precisos y vez más precisos y precisos y actualidad/noticias/dia-
de forma más temprana lo que aún no se ha manifestado clínicamente. Detectar
oportunos) Oportunos (<https://> Oportunos) Mundial de la Escuela de

señales de progresión inspejantes es la nueva frontera de la resistencia 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".

esclerosis-multiple-
Un enfoque que desde Sanofi están trabajando junto a los profesionales sanitarios
la integración de
como los neurólogos especializados en EM, con una visión a largo plazo, basada en
biontecnología e ia
nos)

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
modo de cada ente, lo que facilita una toma de decisiones más informada.

www.facebook.com/twitter.com/intent/www.pinterest.com/ www.linkedin.com/ subject=Día Mundial de La colaboración con centros de investigación, universidades o startups biotecnológicas share.php? tweetURL=https://mire.createbutton? shareArticle? La Esclerosis Múltiple | "L <https://www.google.com/> url https://www.mire.createbutton? https://www.google.com/

“Uniendo fuerzas con clínicos, centros hospitalarios, biotecnología e IA nos permite avanzar hacia la integración de la investigación clínica y la clínica en la práctica médica. Esto nos permite ofrecer tratamientos más precisos y oportunos”&body=Chec

En este sentido, la máxima que luce en la compañía es que "una innovación abierta y conectada, que no solo genere ciencia, sino también impacto", ya que "las mejores

integración de "La integración de permite avanzar hacia esclerosis-multiple-la-

La entrevista finaliza hablando sobre las perspectivas de futuro de la esclerosis

La entrevista finaliza hablando sobre las perspectivas de futuros tratamientos para tratar a múltiples. Un horizonte que desde Sanofi vislumbran con un abordaje integral y

personalizado de la enfermedad que combine la voz de los pacientes y profesionales oportunos") oportunos"+<https://mundial-de-la-esclerosis-sanitarios.com>

digitales para anticipar la progresión y actuar antes de que la situación 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", afirma el doctor José Luis Martínez, director del Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Fe de Valencia.

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.

EMPRESA RELACIONADA: SANOFI (/socios/directorio/sanofi)

NOTICIAS VINCULADAS

SOCIOS

6 de cada 10 españoles reconoce no estar informado sobre la esclerosis múltiple ([/actualidad/noticias/6-de-cada-10-espanoles-reconoce-no-estar-informado-sobre-](#)



multiple-sclerosis-
(http://m)
ple) (https://



ple) <https://>



(<https://>



(http://



(mailto:?)

27/05/2025 | Salida: Acceso A La Innovación
www.facebook.com/twitter.com/intent/www.pinterest.com/
share.php? tweet?url=https:// pin/create/button/?
u=https:// www.gsebio.com/ url=https://

www.asebio.com/ actualidad/ www.asebio.com/ www.asebio.com/ biotecnología e IA nos actualidad/noticias/ noticias/dia- actualidad/noticias/ actualidad/noticias/dia- permite avanzar hacia dia-mundial-de-la- mundial-de-la- dia-mundial-de-la- mundial-de-la-esclerosis- tratamientos cada vez esclerosis-multiple- esclerosis-multiple- esclerosis-multiple- multiple-la-integracion-de- más precisos y EVENTOS RELACIONADOS la-integracion-de- la-integración-de- la-integracion-de- biotecnologia-e-ia- oportunos"&body=Check biotecnologia-e-ia- biotecnologia-e-ia- biotecnologia-e-ia- nos&title=Dia Mundial de la out this site https://

nos&title=Día nos&status=Día nos&description=Día Esclerosis Múltiple | "La Mundial de la Mundial de la Mundial de la integración de www.asebio.com/ Esclerosis Múltiple | Esclerosis Múltiple | Esclerosis Múltiple | biotecnología e IA nos actualidad/noticias/dic "La integración de "La integración de "La integración de permite avanzar hacia esclerosis-multiple-la- biotecnología e IA biotecnología e IA biotecnología e IA tratamientos cada vez más integracion-de- nos permite avanzar nos permite nos permite avanzar precisos y biotecnologia-e-ia-nos hacia tratamientos avanzar hacia hacia tratamientos oportunos &source=https:// ASEBIO, DIEGO DE LEÓN, N.º 19, 1º 28006 MADRID (ESPAÑA)

ENFERMEDADES

Esclerosis múltiple: un nuevo tratamiento basado en la estimulación cerebral no invasiva puede mejorar los síntomas

El 30 de mayo se celebra el Día Mundial de la esclerosis múltiple.



por Redacción Consejos

30 mayo, 2025



Según la **Sociedad Española de Neurología**, la esclerosis múltiple afecta a más de 50.000 personas en España. Entre 2018 y 2023 **aumentó un 20%** el número de pacientes con esta enfermedad y cada año se diagnostican más de 2.000 nuevos casos en el país.

En España se está impulsando un tratamiento innovador y eficaz -con resultados verdaderamente esperanzadores- que permite **tratar enfermedades neurológicas y psiquiátricas, entre ellas la esclerosis múltiple: la estimulación cerebral no invasiva**. Esta técnica avanzada es **capaz de influir en el cerebro sin dolor ni contacto directo y permite tratar de una manera más amable y cómoda a**

pacientes que no alcanzan el beneficio esperado con los fármacos o bien no los toleran. Al frente de este proyecto se encuentra el Doctor Francisco Mira, Director de la Unidad de Neurología Neuroklinik en Hospitales Vithas Alicante y Premio Nacional de Medicina en Neurología.

En pacientes con esclerosis múltiple, las técnicas de estimulación cerebral no invasiva han demostrado beneficios especialmente en la **reducción de la fatiga, la mejora del rendimiento cognitivo y el alivio del dolor neuropático**. Además, tiene una **probabilidad de efectos secundarios muy baja**.

Estas noticias también te pueden interesar:



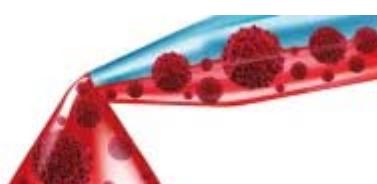
Frente a la depresión, estimulación magnética transcraneal

3 marzo, 2025



Semana del Cerebro 2024: 10 pautas para mantenerlo saludable

2 octubre, 2024



PUBLICIDAD



PONIENDO LAS CALLES

Una experta en demencia deja claro cuántas horas hay que dormir para evitar deterioro cognitivo: "Todos los días"

Lucrecia Moreno es autora de un estudio que esclarece que el uso de la tecnología puede estar asociado a menores tasas de deterioro cognitivo en mayores de 50 años



Carlos Moreno 'El Pulpo' charla con Lucrecia Moreno, catedrática en el departamento de Farmacia de la Universidad CEU - Cardenal Herrera

José Manuel Nieto
Publicado el 31 may 2025, 16:05
3 min lectura

Descargar 

Más directos



COPE emisión nacional

MEDIODÍA COPE

Con Jorge Bustos y Pilar Cisneros



Inicio > Noticias > Torrejón de Ardoz se suma al Día Mundial de la Esclerosis Múltiple...



Imagen: Ayuntamiento de Torrejón

Torrejón de Ardoz se suma al Día Mundial de la Esclerosis Múltiple con una mesa informativa en la Plaza Mayor

30 de mayo de 2025

Además, dentro de las actividades organizadas con motivo de este día, el pasado 22 de mayo, se celebró un paseo desde el Centro Polivalente Abogados de Atocha hasta el Parque de Veredillas con un desayuno a la llegada

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple que está teniendo lugar hoy, 30 de mayo en todo el mundo, la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA) ha instalado una mesa informativa con el objetivo de concienciar e informar a la población sobre esta enfermedad.

Así, durante toda la mañana han estado en uno de los lugares más concurridos de la ciudad, como es la Plaza Mayor, hasta donde se ha acercado el alcalde, Alejandro Navarro Prieto, y el concejal de Bienestar, Educación e Inmigración, Rubén Martínez, para acompañar al presidente de la entidad, Javier de la Serna y algunos de los miembros de esta asociación, que nació en el año 2012 en la localidad para dar a conocer esta dolencia y el punto de vista de las personas afectadas.

Además, dentro de las actividades organizadas con motivo de este día, el pasado 22 de mayo, se celebró un paseo desde el Centro Polivalente Abogados de Atocha hasta el Parque de Veredillas con un desayuno a la llegada.



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que hay más de dos millones y medio de afectados por esclerosis múltiples en todo el mundo. Además, en España hay unos 55.000 enfermos, a los que cada año hay que sumar 1.800 nuevos casos. Esta enfermedad neurodegenerativa, que se considera la segunda causa de discapacidad en adultos jóvenes, suele iniciarse entre los 20 y 40 años de edad y, por causas que aún se desconocen, es más frecuente en mujeres que en hombres.

Por ello y con motivo de la conmemoración del Día Mundial de esta dolencia, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón (ADEMTA) ha organizado esta actividad con el objetivo de concienciar e informar a la población sobre esta enfermedad que consiste en la aparición de lesiones neurodegenerativas crónicas del sistema nervioso central.

Hay que destacar la gran labor y el trabajo tan importante que realiza la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA), para ayudar a las personas que sufren esta enfermedad. Así, hay que recordar que a fin de apoyar a las personas afectadas por esta patología y dar a conocer su punto de vista y sus necesidades, un grupo de vecinas y vecinos afectados promovieron con el apoyo de las concejalías de Bienestar y Voluntariado, la constitución de esta entidad, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA).

En este sentido, el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz le ha concedido en el presente año una subvención de 5.625 euros para el desarrollo de su proyecto de actividades y terapias para personas con Esclerosis Múltiple de la ciudad.

La Esclerosis Múltiple

Se trata de una enfermedad cuyos primeros síntomas se manifiestan con la pérdida de sensibilidad en las extremidades, desequilibrio, torpeza en el manejo de las manos, alteraciones de la marcha y trastornos visuales. Actualmente, se desconocen las causas que la producen aunque se sabe a ciencia cierta que hay diversos mecanismos autoinmunes involucrados y puede presentar una serie de síntomas que aparecen en brotes o que progresan lentamente a lo largo del tiempo.

A causa de sus efectos sobre el sistema nervioso central, la Esclerosis Múltiple puede tener como consecuencia una movilidad reducida e invalidez en los casos más severos. Es, tras la epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente entre los adultos jóvenes y la causa más frecuente de parálisis en los países occidentales. Afecta aproximadamente a 1 de cada 1.000 personas, en particular a las mujeres. La mayoría de los casos se presentan cuando los pacientes tienen entre 20 y 40 años.

De momento no hay cura, pero su detección precoz permite que los pacientes tengan un mejor tratamiento para combatir los efectos y la discapacidad progresiva que genera. La única solución son los medicamentos y fármacos que posibilitan disminuir el número de brotes, la cantidad de lesiones y las alteraciones que se producen en la corteza cerebral. Todo parece indicar que en los próximos años se descubrirán nuevos medicamentos que permitan ofrecer un mejor control de los síntomas, debido a que es una de las enfermedades neurológicas en las que más dinero se está invirtiendo en su investigación.

Salud ■ **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

Por qué llaman a la incurable esclerosis múltiple "la enfermedad de las mil caras"

Se trata de una dolencia difícil de diagnosticar porque dependiendo del área afectada, los síntomas serán completamente distintos



PUBLICIDAD

Rebeca Gil

30 MAY 2025 15:00
Actualizada 30 MAY 2025 15:01

La palabra **esclerosis múltiple** produce **escalofríos** cuando la escuchamos.

PUBLICIDAD

Pero en muchas ocasiones, cuando la pronunciamos no sabemos realmente a qué nos estamos refiriendo.

Noticias relacionadas

[Ana Belén Caminero, neuróloga: "Cada vez se diagnostican más casos de esclerosis múltiple en jóvenes"](#)

[Cáncer de páncreas: lo que hay que saber de esta temida enfermedad, que ataca sin avisar](#)

[¿Tienes oíeras aunaue duermas bien? Esta podría ser la verdadera causa](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El **doctor Miguel Ángel Llaneza, Coordinador** [Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la Sociedad Española de Neurología](#), explica que **hay muchas esclerosis** que pueden no afectar al organismo:

PUBLICIDAD

- Esclerosis **tuberosa**
- **esclerodermia**
- Esclerosis **cutánea**
- Esclerosis **sistémica...**"

En España, más de 50.000 personas padecen esclerosis múltiple y cada año se diagnostican unos 2.000 casos nuevos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Día Nacional de la Esclerosis Múltiple: Controlar la inflamación de manera temprana previene la discapacidad



Día Nacional de la Esclerosis Múltiple: Controlar la inflamación de manera temprana previene la discapacidad

¿Por qué es la enfermedad de las mil caras?

La **esclerosis múltiple** es una **enfermedad neurológica crónica y degenerativa, que se produce porque el sistema inmunológico ataca de forma anormal a la mielina** (la capa aislante, o vaina, que recubre los nervios, incluso los que se encuentran en el cerebro y la médula espinal.) produciendo lesiones en el sistema nervioso central.

La **causa** que provoca la aparición de esta enfermedad **es todavía desconocida.**

Los expertos **piensan que puede haber algún factor ambiental**, como una infección viral, la falta de exposición a la luz solar, algún tóxico que puede desencadenarla en individuos con una predisposición genética a ella.

■ “En un momento dado – explica el doctor Llaneza- y **por causas desconocidas, el sistema inmune, encargado de defendernos** de infecciones víricas, bacterianas, y de vigilar que no se desarrollen espontáneamente tumores, **se vuelve loco y comienza a atacar las estructuras propias del organismo** al reconocerlas como extrañas”.

En el caso de la esclerosis múltiple, **la diana del sistema inmune es la mielina** que recubre las fibras nerviosas situadas en el encéfalo o la médula.

■ Este tipo de esclerosis es conocido también como **la enfermedad de las 1.000 caras**.

La razón es que **dependiendo del área del sistema del encéfalo o de la médula afectada, los síntomas serán completamente distintos**.



Esclerosis múltiple, tantas caras como síntomas puede presentar / **FOTO DE IVAN SAMKOV: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES**

Síntomas de la esclerosis múltiple

Es una enfermedad que puede cursar de muy diferentes maneras.

- Con la pérdida de **visión** de un ojo, si afecta a un **nervio óptico**
- Como un cuadro de **vértigos** cuando la afectación se produce en el **cerebelo**, la parte que controla el equilibrio.
- También puede afectar a la **sensibilidad del brazo y la pierna** de un lado del cuerpo o de las dos piernas, en función de la parte de la **médula** que sea afectada.

Pero hay otros **síntomas muy inespecíficos** como:

- Fatiga
- Cansancio
- problemas cognitivos
- Trastornos de memoria
- Perdida de la capacidad de concentración
- Disminución de la capacidad de procesar la información.

Y la realidad es que no pocas veces estos síntomas se achacan, en un primer momento, a otras patologías como depresión, ansiedad, o al síndrome de fatiga crónica.

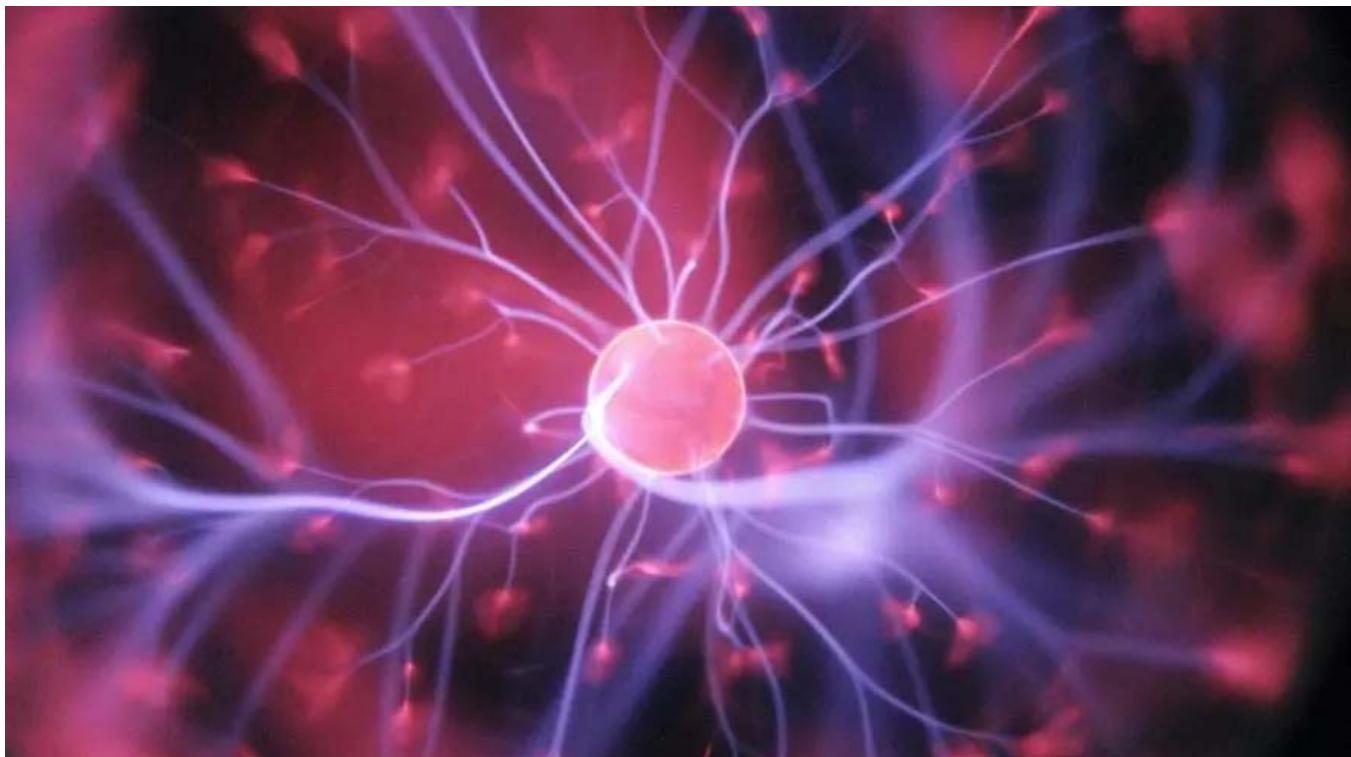
Demasiadas consultas antes de llegar al especialista

Esta variedad de síntomas inespecíficos hace que en muchas ocasiones los pacientes tengan que

El problema añadido es que como en muchas otras enfermedades, **el tiempo es vital en el desarrollo de la esclerosis múltiple** .

El doctor Miguel Ángel Llaneza afirma que:

- **"La demora en el diagnóstico** supone un retraso en el tratamiento que **se va a traducir en una peor evolución de la enfermedad, con más secuelas a corto, medio y largo plazo".**



Día Mundial de la esclerosis múltiple / FOTO DE HAL GATEWOOD EN UNSPLASH

Tipos de esclerosis múltiple

Hay varios tipos de esclerosis múltiple que **se pueden dividir en dos grupos** .

- Las formas de **esclerosis que cursan en brotes**.

Denominada esclerosis múltiple **recurrente-remitente**, suponen aproximadamente el **75% de los casos**.

"Son aquellos pacientes que tienen un **brote, un ataque, una crisis aguda, y luego se recuperan** , bien parcial o bien totalmente. Después pasan tiempo sin síntomas hasta que se vuelve a desatar otra crisis, pasado un tiempo, y así sucesivamente".

- **El otro grupo son las formas progresivas** , entre las que se distinguen dos:

1. La **esclerosis múltiple primaria progresiva**, aquella en la que desde el inicio de la enfermedad **no hay brotes**, sino que el paciente empeora progresivamente.

Una enfermedad que afecta especialmente a mujeres jóvenes

La esclerosis múltiple es una enfermedad que provoca discapacidad física y cognitiva y cuyos primeros síntomas suelen comenzar a manifestarse cuando los pacientes son jóvenes, entre 20 y 30 años, y afecta en especial a las mujeres.

3 de cada 4 pacientes con esclerosis remitente-recurrente son mujeres.

Según explica el neurólogo:

- “Con la esclerosis **ocurre lo mismo que con otras enfermedades autoinmunes, y es que sucede de forma especial a las mujeres**. Se cree que la causa podría tener alguna influencia hormonal”.
- “En la infancia, la prevalencia de esta enfermedad **es similar en niños y en niñas**.
- **Pero tras la pubertad**, las diferencias entre sexos de la incidencia de esclerosis múltiple se disparan.
- Y vuelven a igualarse tras la edad de la menopausia”.

Incapacitante física y psicológicamente

Dado el carácter crónico de esta enfermedad, **es común que los pacientes con esclerosis múltiple desarrollen otras comorbilidades**, siendo las más frecuentes los trastornos de **ansiedad y depresión** (22% y 24%, respectivamente).

Según un estudio realizado en Cataluña entre más de 5.500 pacientes, las personas con esclerosis múltiple no solo tienen más riesgo de desarrollar comorbilidades psiquiátricas, sino también **otras enfermedades como ictus o epilepsia**, que pueden retrasar el diagnóstico de la propia esclerosis múltiple, incrementar la tasa de brotes y aumentar la discapacidad que desarrollan los enfermos.

deterioro cognitivo

Aproximadamente el 50% de los pacientes con esclerosis desarrollará un deterioro cognitivo múltiple después de los 5 primeros años de evolución de la enfermedad.

- **Los problemas de memoria son las primeras señales de este deterioro, seguidas de las dificultades de atención** y, posteriormente, la pérdida de velocidad en el procesamiento de la información.

A pesar de las difíciles circunstancias que rodean a la esclerosis múltiple, **el doctor Llaneza asegura que “las cosas han cambiado mucho en los últimos 25 años** para esta enfermedad.

1. El primer tratamiento se comenzó a aplicar en el año 1995.
2. Desde entonces **se disponen de hasta 16 fórmulas farmacéuticas** para tratar la esclerosis múltiple”.

"Gracias a estos tratamientos conseguimos que los pacientes tengan una **mayor esperanza de vida y una mejor calidad de vida**, logrando que el grado de discapacidad llegue a desarrollarse sea menor al de hace algunos años", concluye el neurólogo.

TEMAS

NEUROLOGÍA

RESPONDE EL DOCTOR

TRAUMATOLOGÍA

REUMATOLOGÍA



Actualidad

Más de 55.000 personas viven con esclerosis múltiple en España



Una paciente en una consulta médica | Foto de 123rf/Elnur | Foto: Servimedia



Servimedia



esclerosis múltiple en España y ya son más de 55.000 las personas que conviven con esta patología neurológica crónica en nuestro país.

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple que se celebra este viernes, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió en un comunicado del retraso medio en el diagnóstico y tratamiento que soportan estos pacientes. Un retraso de "entre uno y dos años" y que puede alcanzar hasta tres años "en al menos un 20%" de los casos.

"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", explicó Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN.

Facsa triplica su negocio en infraestructuras hídricas con nuevos contratos en As...

Esta enfermedad neurológica crónica es una de las "principales



de personas en todo el mundo. Y lo hace de forma mayoritaria en mujeres (69% de los casos). "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".

Los avances médicos han traído como consecuencia un aumento superior al 22% del número de diagnósticos, y se estima que "cada cinco minutos se declara un nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo". Pero esos mismos avances están permitiendo abordar el tratamiento de forma "prometedora" para "retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida de los pacientes".

Relacionados

[Un equipo de científicos logra crear un tratamiento con estimulación cerebral para reducir los síntomas de la esclerosis múltiple](#)

[Desarrollan una herramienta capaz de predecir cómo avanzará la esclerosis múltiple en los pacientes: "Es esencial para planificar tratamientos"](#)

["Un paciente de esclerosis múltiple puede experimentar hasta 14 síntomas a la vez"](#)

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

La demencia podría tener sus raíces desde la infancia, revela estudio

Angelica Danitza Moreno

~3 minutos

[El Imparcial](#) / [Estilos](#) / [Demencia](#)

Un estudio destaca que casi la mitad de los casos de demencia podrían prevenirse si se abordan desde etapas tempranas de la vida.



La demencia podría tener sus raíces desde la infancia, revela estudio
| Foto: Especial

Por [Angelica Moreno](#)

31 de mayo 2025

Más de 60 millones de personas viven actualmente con **demencia** en el mundo, siendo el **Alzheimer** la forma más común, de acuerdo con cifras recientes compartidas por el medio Infobae. La Sociedad Española de Neurología (**SEN**) advierte que, de continuar esta tendencia, para el año 2050 podrían registrarse cerca de un millón de casos solo en España.

Investigaciones recientes han señalado que alrededor del **45% de los casos podrían evitarse** si se redujera la exposición a 14 factores

de riesgo modificables, en su mayoría relacionados con el **estilo de vida**. Estos incluyen hábitos como una dieta inadecuada, la falta de actividad física, el consumo de tabaco y el sobrepeso, factores que pueden comenzar a desarrollarse desde la adolescencia y consolidarse en la adultez.

La infancia como etapa determinante

Sin embargo, científicos como Scott Chiesa, del Alzheimer's Research UK, advierten que las estrategias de prevención enfocadas únicamente en la mediana edad podrían ser insuficientes. Estudios emergentes **sugieren que intervenir desde la infancia** (e incluso desde el periodo prenatal) podría tener un **impacto más significativo** en la salud cerebral a largo plazo.



La demencia podría tener sus raíces desde la infancia, revela estudio
| Foto: Especial

Durante los primeros años de vida, el cerebro atraviesa etapas clave de desarrollo. De acuerdo con investigaciones longitudinales, problemas como la **obesidad y la hipertensión** pueden establecerse desde la juventud, lo que complica su reversión en etapas posteriores. Prevenir estos factores desde el inicio permitiría una mejor protección contra la demencia en la vejez.

Te puede interesar: [**El riesgo de Alzheimer aumenta cuando disminuye la cantidad de sueño profundo, sugiere un estudio**](#)

Un enfoque de vida completa

Además, hallazgos en neurociencia sugieren que ciertos cambios estructurales en el cerebro vinculados a la demencia están más relacionados con exposiciones tempranas a factores de riesgo que con el estilo de vida actual de una persona. Este enfoque refuerza la idea de que **la prevención debe ser un proceso continuo** que abarque toda la vida.

En este contexto, expertos proponen implementar políticas públicas de salud y estrategias educativas que promuevan la salud cerebral desde edades tempranas.

Sigue nuestro canal de WhatsApp

Recibe las noticias más importantes del día. Da click [aquí](#)

Temas relacionados

Guías de Salud

Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

Por qué llaman a la incurable esclerosis múltiple "la enfermedad de las mil caras"

Se trata de una dolencia difícil de diagnosticar porque dependiendo del área afectada, los síntomas serán completamente distintos



Esclerosis múltiple es la enfermedad de las mil caras / **IMAGEN DE CODIPUNNETT EN PIXABAY**

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

30 MAY 2025 15:00
Actualizada 30 MAY 2025 15:01

La palabra **esclerosis múltiple** produce **escalofríos** cuando la escuchamos.

PUBLICIDAD

Pero en muchas ocasiones, cuando la pronunciamos no sabemos realmente a qué nos estamos refiriendo.

Noticias relacionadas

[Ana Belén Caminero, neuróloga: "Cada vez se diagnostican más casos de esclerosis múltiple en jóvenes"](#)

[Cáncer de páncreas: lo que hay que saber de esta temida enfermedad, que ataca sin avisar](#)

[¿Tienes ojeras aunque duermas bien? Esta podría ser la verdadera causa](#)

[¿Necesitas tomar anticoagulantes como el Sintrom? Recuerda lo que dice el especialista](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El **doctor Miguel Ángel Llaneza, Coordinador** [Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la Sociedad Española de Neurología](#), explica que **hay muchas esclerosis** que pueden no afectar al organismo:

“Este término médico significa un endurecimiento de cualquier tejido del organismo. Y por tanto hay diferentes tipos como:

PUBLICIDAD

- Esclerosis **tuberosa**
- **esclerodermia**
- Esclerosis **cutánea**
- Esclerosis **sistémica...**"

En España, más de 50.000 personas padecen esclerosis múltiple y cada año se diagnostican unos 2.000 casos nuevos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Día Nacional de la Esclerosis Múltiple: Controlar la inflamación de manera temprana previene la discapacidad

Día Nacional de la Esclerosis Múltiple: Controlar la inflamación de manera temprana previene la discapacidad

¿Por qué es la enfermedad de las mil caras?

La **esclerosis múltiple** es una **enfermedad neurológica crónica y degenerativa, que se produce porque el sistema inmunológico ataca de forma anormal a la mielina** (la capa aislante, o vaina, que recubre los nervios, incluso los que se encuentran en el cerebro y la médula espinal.) produciendo lesiones en el sistema nervioso central.

La causa que provoca la aparición de esta enfermedad **es todavía desconocida.**

Los expertos **piensan que puede haber algún factor ambiental**, como una infección viral, la falta de exposición a la luz solar, algún tóxico que puede desencadenarla en individuos con una predisposición genética a ella.

■ “En un momento dado – explica el doctor Llaneza- y **por causas desconocidas, el sistema inmune, encargado de defendernos** de infecciones víricas, bacterianas, y de vigilar que no se desarrollen espontáneamente tumores, **se vuelve loco y comienza a atacar las estructuras propias del organismo** al reconocerlas como extrañas”.

En el caso de la esclerosis múltiple, **la diana del sistema inmune es la mielina** que recubre las fibras nerviosas situadas en el encéfalo o la médula.

■ Este tipo de esclerosis es conocido tambien como **la enfermedad de las 1.000 caras** .

La razón es que **dependiendo del área del sistema del encéfalo o de la médula afectada, los síntomas serán completamente distintos**.



Esclerosis múltiple, tantas caras como síntomas puede presentar / **FOTO DE IVAN SAMKOV: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES**

Síntomas de la esclerosis múltiple

Es una enfermedad que puede cursar de muy diferentes maneras.

- Con la pérdida de **visión** de un ojo, si afecta a un **nervio óptico**
- Como un cuadro de **vértigos** cuando la afectación se produce en el **cerebelo**, la parte que controla el equilibrio.
- También puede afectar a la **sensibilidad del brazo y la pierna** de un lado del cuerpo o de las dos piernas, en función de la parte de la **médula** que sea afectada.

Pero hay otros **síntomas muy inespecíficos como:**

- Fatiga
- Cansancio
- problemas cognitivos
- Trastornos de memoria
- Perdida de la capacidad de concentración
- Disminución de la capacidad de procesar la información.

Y la realidad es que no pocas veces estos síntomas se achacan, en un primer momento, a otras patologías como depresión, ansiedad, o al síndrome de fatiga crónica.

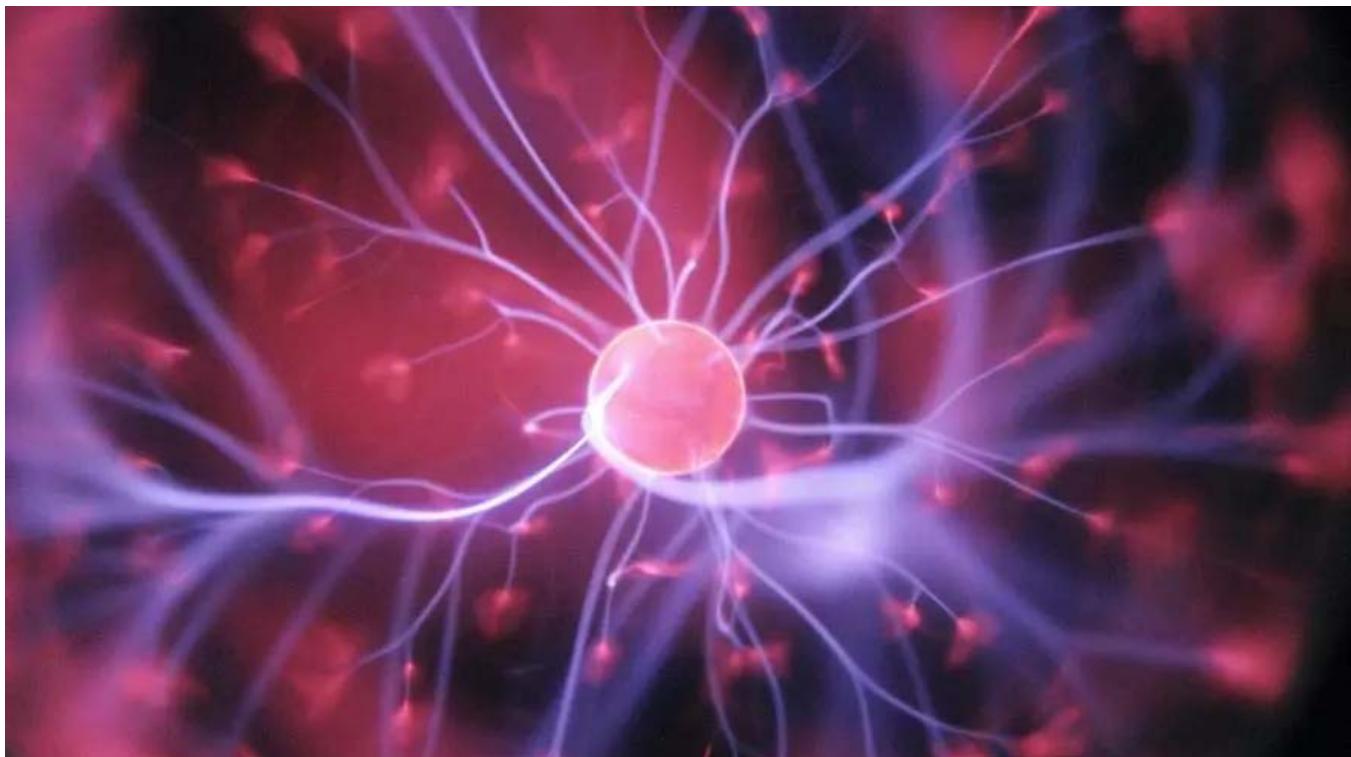
Demasiadas consultas antes de llegar al especialista

Esta variedad de síntomas inespecíficos hace que en muchas ocasiones los pacientes tengan que realizar un periplo por distintos especialistas como **traumatólogos, reumatólogos, oculistas... antes de llegar al neurólogo** y ser diagnosticados con lo que verdaderamente 'esconden', que es una esclerosis múltiple.

El problema añadido es que como en muchas otras enfermedades, **el tiempo es vital en el desarrollo de la esclerosis múltiple** .

El doctor Miguel Ángel Llaneza afirma que:

- **"La demora en el diagnóstico** supone un retraso en el tratamiento que **se va a traducir en una peor evolución de la enfermedad, con más secuelas a corto, medio y largo plazo".**



Día Mundial de la esclerosis múltiple / FOTO DE HAL GATEWOOD EN UNSPLASH

Tipos de esclerosis múltiple

Hay varios tipos de esclerosis múltiple que **se pueden dividir en dos grupos** .

- Las formas de **esclerosis que cursan en brotes**.

Denominada esclerosis múltiple **recurrente-remitente**, suponen aproximadamente el **75% de los casos**.

"Son aquellos pacientes que tienen un **brote, un ataque, una crisis aguda, y luego se recuperan** , bien parcial o bien totalmente. Después pasan tiempo sin síntomas hasta que se vuelve a desatar otra crisis, pasado un tiempo, y así sucesivamente".

- **El otro grupo son las formas progresivas** , entre las que se distinguen dos:

1. La **esclerosis múltiple primaria progresiva**, aquella en la que desde el inicio de la enfermedad **no hay brotes**, sino que el paciente empeora progresivamente.
2. La otra forma son las **secundarias progresivas** que son la evolución de las formas en brotes, es decir, con el tiempo tienden a disminuir el número de brotes hasta que desaparecen, pero comienza a haber un empeoramiento progresivo.

Una enfermedad que afecta especialmente a mujeres jóvenes

La esclerosis múltiple es una enfermedad que provoca discapacidad física y cognitiva y cuyos primeros síntomas suelen comenzar a manifestarse cuando los pacientes son jóvenes, entre 20 y 30 años, y afecta en especial a las mujeres.

3 de cada 4 pacientes con esclerosis remitente-recurrente son mujeres.

Según explica el neurólogo:

- “Con la esclerosis **ocurre lo mismo que con otras enfermedades autoinmunes, y es que sucede de forma especial a las mujeres**. Se cree que la causa podría tener alguna influencia hormonal”.
- “En la infancia, la prevalencia de esta enfermedad **es similar en niños y en niñas**.
- **Pero tras la pubertad**, las diferencias entre sexos de la incidencia de esclerosis múltiple se disparan.
- Y vuelven a igualarse tras la edad de la menopausia”.

Incapacitante física y psicológicamente

Dado el carácter crónico de esta enfermedad, **es común que los pacientes con esclerosis múltiple desarrollen otras comorbilidades**, siendo las más frecuentes los trastornos de **ansiedad y depresión** (22% y 24%, respectivamente).

Según un estudio realizado en Cataluña entre más de 5.500 pacientes, las personas con esclerosis múltiple no solo tienen más riesgo de desarrollar comorbilidades psiquiátricas, sino también **otras enfermedades como ictus o epilepsia**, que pueden retrasar el diagnóstico de la propia esclerosis múltiple, incrementar la tasa de brotes y aumentar la discapacidad que desarrollan los enfermos.

deterioro cognitivo

Aproximadamente el 50% de los pacientes con esclerosis desarrollará un deterioro cognitivo múltiple después de los 5 primeros años de evolución de la enfermedad.

- **Los problemas de memoria son las primeras señales de este deterioro, seguidas de las dificultades de atención** y, posteriormente, la pérdida de velocidad en el procesamiento de la información.

A pesar de las difíciles circunstancias que rodean a la esclerosis múltiple, **el doctor Llaneza asegura que “las cosas han cambiado mucho en los últimos 25 años** para esta enfermedad.

1. El primer tratamiento se comenzó a aplicar en el año 1995.
2. Desde entonces **se disponen de hasta 16 fórmulas farmacéuticas** para tratar la esclerosis múltiple”.

“Gracias a estos tratamientos conseguimos que los pacientes tengan una **mayor esperanza de vida y una mejor calidad de vida**, logrando que el grado de discapacidad llegue a desarrollarse sea menor al de hace algunos años”, concluye el neurólogo.

TEMAS

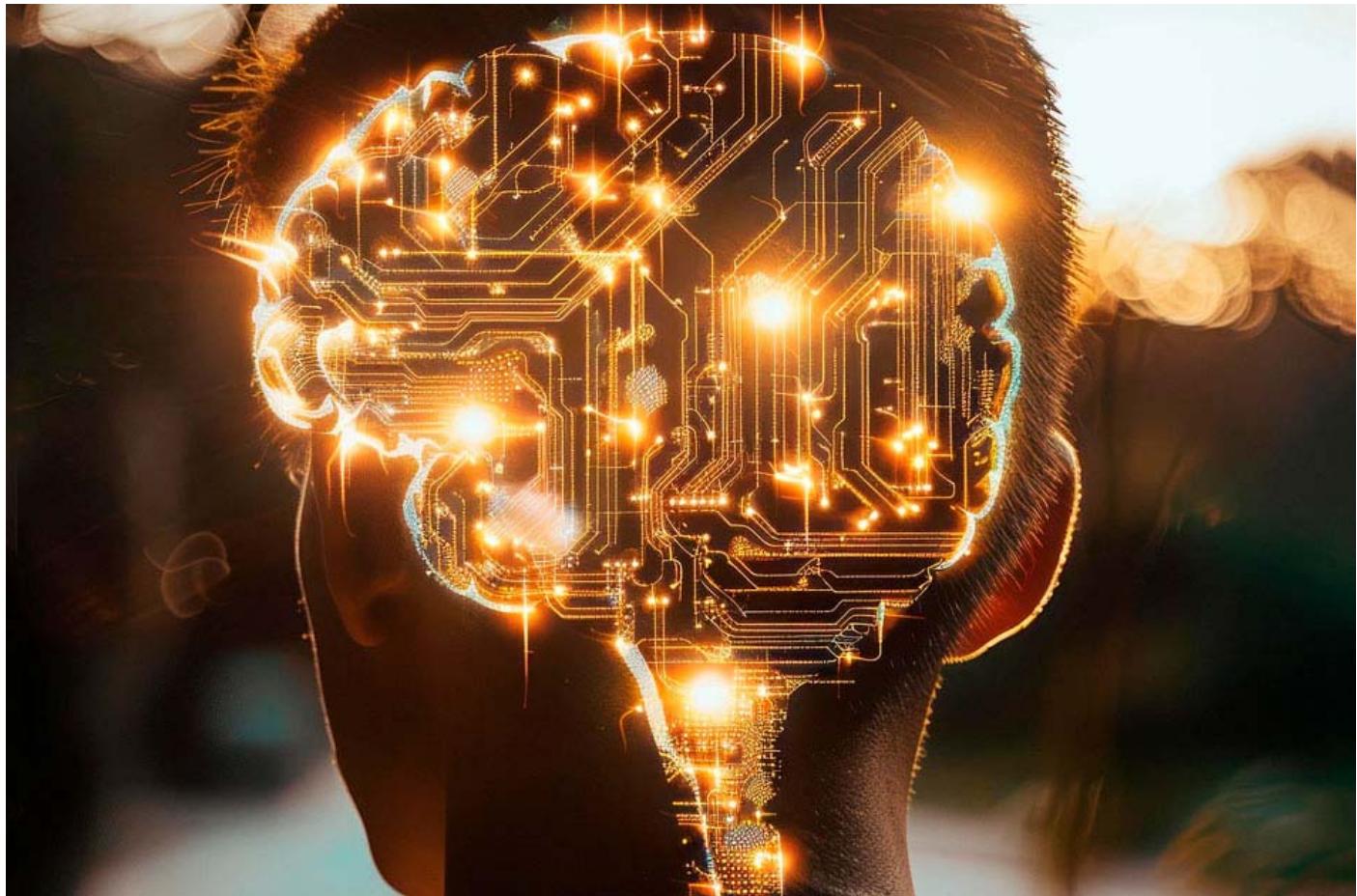
NEUROLOGÍA

RESPONDE EL DOCTOR

TRAUMATOLOGÍA

REUMATOLOGÍA

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) >



(Imagen de TAI-Design en Pixabay)

NUEVAS TÉCNICAS

Más de 55.000 personas viven con esclerosis múltiple en España

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.

Hechosdehoy / SEN / A. K. / Actualizado 30 mayo 2025

ETIQUETADO EN: [Esclerosis Múltiple](#)

Cada año, el 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.

ACEPTAR RECHAZAR
AJUSTES

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 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.”.**

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que hace del sitio web con nuestros partners de redes sociales,

que pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continua utilizando nuestro sitio web.

[ACEPTAR](#) [RECHAZAR](#)

[AJUSTES](#)

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”, explica la doctora **Caminero**.

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).**

Además de diversas formas de evolución, la enfermedad también presenta una gran variedad de síntomas. Aunque los síntomas **mas 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 y 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

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, para poder ofrecerles información más relevante y útil. Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

AJUSTES

*seguros e incluso de terapias con capacidad para reparar parte del daño neurológico” destaca la Dra. **Ana Belén Caminero**.*

“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.

NOTICIAS RELACIONADAS:

Los niños y niñas con trastorno del desarrollo del lenguaje presentan un grado más elevado de sufrimiento emocional

Dieta y selectividad: cómo alimentar la concentración y la memoria

OTRAS NOTICIAS:



CÓMO TRATARLA

La parálisis del sueño puede ser una experiencia aterradora



MEJOR CALIDAD DE VIDA

Diez medidas para reducir la discriminación y el estigma que sufren las mujeres en la menopausia



Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado a usted a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

[ACEPTAR](#) [RECHAZAR](#)

[AJUSTES](#)



Instituto Español
de Formadores
en Salud

en **IEFS** colaboramos con



ASOCIACIONES

ESPECIALIDADES

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

mayo 28, 2025 IEFS

2050 si no se adoptan medidas preventivas y de diagnóstico precoz

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.

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 y del Hospital Central de la Cruz Roja del Madrid y coautor del estudio.

El Alzheimer se presenta como la forma más prevalente de deterioro cognitivo

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. 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.

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.

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. 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.

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

AFAs proporcionan diversos tipos de información, orientación y apoyo a las familias a lo largo de todo el proceso de evolución de la enfermedad», explica la terapeuta.

Dar accesibilidad a las personas afectadas

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.

← **Ocho de cada diez mujeres sufren síndrome premenstrual, uno de los trastornos más comunes en salud femenina**

Más de 200 profesionales asisten a las II Jornadas de actualización en traumatismo grave basado en casos reales organizadas por el Hospital Puerta de Hierro Majadahonda junto → con el SUMMA 112

👉 También te puede gustar

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 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.

"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 permite 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.

#sanofi #detección precoz #ia #biomarcadores #algoritmos #em

Autor: IM Médico



EXPLICATIVOS

Diez falsos mitos sobre la esclerosis múltiple

Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, INFOVERITAS desmonta las falsas creencias que todavía se atribuyen a esta enfermedad

Por Infoveritas – mayo 30, 2025 ⌚ 6 Minutos de Lectura



Cada cinco minutos, una persona es diagnosticada en el mundo de esclerosis múltiple (EM), de acuerdo con los datos de la **Fundación GAEM (Grupo de Afectados de Esclerosis Múltiple)**. En España, cada año se diagnostican alrededor de 2.000 casos, de los cuales el 70% corresponden a personas en edades comprendidas entre los 20 y los 40 años. Además, en los últimos años el número de pacientes se ha duplicado.

No se sabe todavía qué es lo que causa la esclerosis múltiple, aunque las investigaciones apuntan que la causa podría estar relacionada con la interacción de factores genéticos, las mujeres desarrollan EM entre 2 y 3 veces más que los hombres, y ambientales, como el tabaquismo, el déficit de vitamina D, consumo

excesivo de sal o las radiaciones ultravioletas.

Lo que sí se conoce es que la esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune. “Esto quiere decir que, en las personas que la padecen, el sistema inmunológico ataca estructuras propias del organismo, en este caso la mielina, un lípido que recubre los nervios favoreciendo la conducción de los impulsos nerviosos”, señalan desde la **Fundació Esclerosis Múltiple (FEM)**.

Si esa estructura resulta dañada se produce una alteración de esta transmisión nerviosa, dando lugar a los síntomas característicos de la enfermedad: pérdida de equilibrio, espasmos musculares, problemas con la coordinación y para hacer movimientos pequeños o temblor en uno o ambos brazos o piernas, entre otros.

Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, el 30 de mayo, **INFOVERITAS** desmonta los mitos que se atribuyen a esta enfermedad:

No existen tratamientos para la esclerosis múltiple

Falso. No hay tratamiento curativo. No obstante, la doctora Yolanda Aladro Benito, neuróloga de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Universitario de Getafe (Madrid) y vicepresidenta del Consejo Médico Asesor de la **Asociación Española de Esclerosis Múltiple** (AEDEM-COCEMFE) señala que en la actualidad se dispone de muchos fármacos que modifican la evolución de la enfermedad, de tal manera que ha cambiado claramente el pronóstico en estos pacientes.

En concreto, “existen alrededor de 20 tratamientos farmacológicos capaces de modificar el curso de la enfermedad aprobados en España, y otros muchos sintomáticos”, resaltan desde **Esclerosis Múltiple España** (EME).

La esclerosis múltiple es una enfermedad terminal

Falso. El hecho de que en los últimos años se hayan introducido nuevos tratamientos, ha hecho cambiar de manera considerable la historia natural de la enfermedad. En la actualidad, “es una enfermedad crónica con una larga esperanza de vida desde el diagnóstico, la esperanza de vida se acorta muy poco, escasos años, con respecto a la de la población general”, puntualiza la doc Yolanda Aladro Benito.

El origen de la esclerosis múltiple es desconocido

Verdadero. La neuróloga Yolanda Aladro Benito explica que se sabe que hay alteraciones en el sistema inmunológico del paciente que «atacarán» o «lesionarán» el cerebro y la médula espinal. Sin embargo, no se conoce origen de esta alteración en el sistema inmunológico, la hipótesis es que resulta de la interacción entre factores genéticos predisponentes y ambientales.

La esclerosis múltiple es difícil de detectar/ diagnosticar

Falso. Aunque el diagnóstico de la esclerosis múltiple es clínico, el desarrollo tecnológico y la aparición de varias pruebas complementarias, han ayudado a agilizar el diagnóstico de la enfermedad, lo que a su vez permite el tratamiento precoz. En general, “con los síntomas, la resonancia magnética y el análisis del líquido cefalorraquídeo, que obtenemos a través de una punción lumbar, llegamos al diagnóstico en muchos casos”, dice la doctora.

La esclerosis múltiple afecta más a mujeres que a hombres

Verdadero. Los expertos consultados por **INFOVERITAS** para este reportaje coinciden en que es tres veces más frecuente en la mujer que en el hombre.

Las mujeres con esclerosis múltiple no pueden tener hijos

Falso. La enfermedad no afecta la fertilidad ni al embarazo ni al feto. “En la mayoría de casos, solo hace falta una buena planificación e interrumpir la medicación durante el período de gestación”, apuntan desde la Fundació Esclerosi Múltiple.

La esclerosis múltiple es hereditaria

Falso. Una enfermedad se considera hereditaria cuando existe una alteración genética que provoca la enfermedad y que se transmite de una generación a

otra, y esto no se ha demostrado que ocurra en la esclerosis múltiple. "Sí que existe una predisposición genética a padecerla: se han identificado más de 200 genes que parecen conferir al individuo un mayor riesgo de padecerla y personas con una determinada predisposición genética, ante la exposición a ciertos factores ambientales, pueden llegar a desarrollarla", aclaran desde la SEN.

La doctora señala que hay mayor predisposición a desarrollar la enfermedad si tienes un familiar de primer grado con esclerosis múltiple, pasando de un riesgo del 0,02-0,04% al 2-3%. Sin embargo, recuerda que son necesarios factores ambientales para que la enfermedad se desarrolle en una persona con predisposición genética.

Los síntomas de la esclerosis múltiple son sólo físicos

Falso. La vicepresidenta del Consejo Médico Asesor de la Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM-COCEMFE) explica que los pacientes con esclerosis múltiple también pueden tener alteraciones cognitivas, aunque es excepcional que desarrollen una demencia, generalmente se afecta la memoria y la velocidad de procesamiento de la información.

Además, los problemas emocionales también son muy habituales: "los más frecuentes entre los pacientes con esclerosis múltiple son la depresión y la ansiedad", enumeran desde la SEN.

Existen factores ambientales que pueden provocar la aparición de esclerosis múltiple y que afecta también a su evolución

Verdadero. Todavía no se conocen todos los factores ambientales relacionados con la enfermedad. La neuróloga señala que los claramente asociados al riesgo de desarrollar esclerosis múltiple "son la infección por el virus Epstein Barr, la exposición a bajos niveles de vitamina D ya desde la vida fetal y durante la infancia y adolescencia o la obesidad, principalmente en el caso de los niños".

Desde la SEN añaden otros factores: los malos hábitos alimenticios, falta de

ejercicio, o un mal estado de ánimo son aspectos que influyen en la evolución de la enfermedad y en calidad de vida de los pacientes con esclerosis múltiple; así como el tabaquismo.

Por el momento no se ha demostrado relación con otros factores ambientales como la contaminación atmosférica, el vivir en áreas industrializadas o alimentos concretos.

La esclerosis múltiple guarda relación con la vacuna de la COVID-19

Falso. “No hay relación entre la esclerosis múltiple y ninguna vacuna”, indican desde **Esclerosis Múltiple España** (EME). Además, desde la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) recuerdan que las vacunas de la **COVID-19** “pueden ser administradas de manera segura a todos los pacientes con esclerosis múltiple ya que ni empeoran la evolución de la enfermedad ni alteran el mecanismo de acción de los fármacos utilizados.”

Fuentes

Fundación GAEM (Grupo de Afectados de Esclerosis Múltiple)

Fundació Esclerosi Múltiple (FEM)

Declaraciones de Yolanda Aladro Benito, neuróloga de la Unidad de Esclerosis Múltiple del Hospital Universitario de Getafe (Madrid) y vicepresidenta del Consejo Médico Asesor de la Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM-COCEMFE)

Sociedad Española de Neurología (SEN)

Esclerosis Múltiple España (EME)



Signos de alerta de Alzheimer y Test de detección desde la farmacia

España es uno de los países con más esperanza de vida al nacer y se prevé que en 2040 aumente¹. El aumento de la esperanza de vida de la sociedad y el envejecimiento de la población hace que cada vez sea mayor el número de casos de deterioro cognitivo o demencia.

El Alzheimer es la demencia más prevalente en España donde representa una de las mayores causas de discapacidad planteando importantes dilemas que atañen a la capacidad de decidir. A la complejidad médica se añade la complejidad familiar y social que esta enfermedad conlleva. En nuestro país es una enfermedad que según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la sufren cerca de 800.000 personas. Un elevado porcentaje de personas que sufren Alzheimer aún no lo saben o están infra diagnosticadas. En España se diagnostica el Alzheimer unos 16-22 meses después de sufrir los primeros síntomas². Esto se debe a que los primeros síntomas de esta enfermedad son fáciles de confundir con despistes o coincidencias. Detectarlo precozmente puede ser clave para comenzar los tratamientos antes de que la enfermedad vaya a peor y mejorar la calidad de vida del paciente.

Dados los beneficios que podría implicar un diagnóstico temprano, es muy importante realizar una evaluación de deterioro cognitivo cuando exista alguna sospecha de su existencia. Para ello, existen herramientas tipo test que se pueden utilizar desde la farmacia comunitaria. Consiste en evaluar mediante algunas preguntas el estado de la memoria o falta de ella, en personas de más de 50 años, que al venir a la farmacia manifiesten que notan pérdidas de memoria. Los pacientes con puntuación en el test con posible deterioro cognitivo pueden ser remitidos a atención primaria para su diagnóstico y posterior remisión al servicio de neurología.

Para ayudar a ese diagnóstico precoz de Alzheimer te dejamos un descargable con los 10 signos de alarma que ha establecido la Alzheimer's Association ante los que se debe acudir al médico y otro descargable con un test que podrá ayudarte para detectar un posible caso de Alzheimer entre tus clientes.

Descargable: Los 10 signos de alarma de Alzheimer (<https://www.kernpharmacias.com/cms/delivery/media/MC3GKZ4SWL3VDWJEKF7KCZ6Y5HQE>)

Referencias

- Global Health Observatory Data Repository: Life expectancy – Data by country (CSV). Geneva, Switzerland: World Health Statistics 2019, World Health Organization, WHO. 2019.
- FAE. El problema de diagnosticar Alzheimer.2015. Disponible en: <http://www.alzfae.org/fundacion/152/problema-diagnostico-alzheimer> (<http://www.alzfae.org/fundacion/152/problema-diagnostico-alzheimer>).

 Premios Constantes y Vitales Carreras Ponle Freno Chicas, la ciencia nos necesita



Menos cuento, más ciencia Mujeres científicas Salud Mental



Publicidad



España podría duplicar los casos de demencia en 2050 si no se refuerza la prevención | Pexels

DESAFÍO NEUROLÓGICO

España podría duplicar los casos de demencia en 2050 si no se refuerza la prevención

Un informe de la FCS advierte sobre el avance del deterioro cognitivo en España, llama a prevenir con hábitos saludables y alerta de desigualdades en el diagnóstico y la atención especializada.

Más de 800.000 personas padecen actualmente deterioro cognitivo o demencia en España, una cifra que podría duplicarse para el año 2050 si no se actúa de forma preventiva y estructural. Así lo recoge el estudio “Deterioro cognitivo y demencia en mayores: situación en España”, publicado por la **Fundación de Ciencias de la Salud (FCS)**, que analiza la situación actual de estas patologías, su impacto y los retos pendientes en el sistema sanitario español.

Según el informe, la **enfermedad de Alzheimer es la forma más prevalente de demencia**, representando entre el **70 y el 77 %** de los casos. Le siguen otras afecciones como la **demencia vascular**, la demencia con cuerpos de Lewy y las **demencias frontotemporales**. El riesgo aumenta con la edad: afecta al 1 % de las personas entre 65 y 69 años, pero alcanza al 40 % de los mayores de 90 años.

Prevención y hábitos saludables, claves frente a la demencia

El doctor **José Antonio Serra Rexach**, jefe del Servicio de Geriatría del **Hospital General Universitario Gregorio Marañón** y coautor del estudio, destaca que **hasta el 40 % de los casos podrían prevenirse** actuando sobre factores modificables. Subraya la importancia de un estilo de vida saludable: **una dieta equilibrada, ejercicio físico regular y estimulación cognitiva** son fundamentales para preservar la salud cerebral.

“El envejecimiento no es sinónimo de deterioro cognitivo. Podemos hacer mucho para prevenirla si promovemos entornos y hábitos saludables desde etapas tempranas de la vida”, afirma el geriatra.

Un diagnóstico tardío que dificulta la atención

Uno de los problemas más señalados en el estudio es el **retraso en el diagnóstico**. Desde la aparición de los primeros síntomas hasta la confirmación médica, pueden pasar más de **28 meses**, lo que retrasa la intervención y genera incertidumbre en pacientes y familias.

El neurólogo **Ángel Berbel García**, coautor del estudio y miembro del Grupo de Estudio de Neurofarmacología de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afirma que un **diagnóstico precoz es esencial** no solo para iniciar tratamientos, sino también para **planificar el futuro del paciente y de su entorno familiar**. “Mejorar el acceso a pruebas diagnósticas y reducir los tiempos de espera es clave para una atención eficaz y centrada en la persona”, recalca.

Desigualdades territoriales y falta de recursos

El informe también denuncia **profundas desigualdades en el acceso a la atención especializada**. Mientras algunas regiones disponen de **unidades de memoria multidisciplinares**, otras carecen casi por completo de recursos específicos. Esto se traduce en una **atención fragmentada y desigual**, que impacta directamente en la calidad de vida de los pacientes.

Para paliar esta situación, los expertos proponen “un **modelo homogéneo y accesible** que garantice una **atención integral** desde el diagnóstico hasta las fases más avanzadas de la enfermedad”, con profesionales formados y recursos adaptados a las necesidades de cada comunidad autónoma.

El papel invisible pero vital del cuidador

La mayoría de las personas con deterioro cognitivo vive en su domicilio, gracias al **cuidado constante de familiares**, principalmente mujeres, que asumen un rol imprescindible aunque a menudo invisibilizado. Según **Elena Jiménez Gómez**, psicóloga de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Segovia (AFA)

Segovia), la **carga emocional y física del cuidado incrementa a medida que progresan la enfermedad**, lo que genera un fuerte impacto en la salud y bienestar de las familias.

Las **AFAs desempeñan un papel clave** ofreciendo **información, orientación y apoyo continuo** a lo largo del proceso de la enfermedad. Estas entidades ayudan a las familias a comprender mejor la evolución del deterioro cognitivo, a tomar decisiones y a **aliviar el desgaste emocional** de los cuidadores.

El estudio de la FCS concluye que el deterioro cognitivo y la demencia representan uno de los mayores desafíos de salud pública en España. La prevención mediante hábitos saludables, el diagnóstico precoz, la equidad territorial en los recursos y el reconocimiento del papel de las familias cuidadoras son pilares clave para afrontar este reto.

Sin una estrategia nacional sólida y coordinada, advierten los expertos, el **sistema sanitario podría no estar preparado** para atender el fuerte aumento de casos previsto en las próximas décadas.



Publicidad



Constantes y Vitales



Madrid | 30/05/2025

TAGS RELACIONADOS

Constantes y Vitales

Demencia senil

deterioro cognitivo

medidas de prevención

lavanguardia.com

Más de 55.000 personas viven con esclerosis múltiple en España

SERVIMEDIA

5-6 minutos

MADRID, 30 (SERVIMEDIA)

Cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos de esclerosis múltiple en España y ya son más de 55.000 las personas que conviven con esta patología neurológica crónica en nuestro país.

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple que se celebra este viernes, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió en un comunicado del retraso medio en el diagnóstico y tratamiento que soportan estos pacientes. Un retraso de “entre uno y dos años” y que puede alcanzar hasta tres años “en al menos un 20%” de los casos.

“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”, explicó Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN.

Esta enfermedad neurológica crónica es una de las “principales causas de discapacidad en adultos jóvenes” y, según datos de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple, afecta a 2,8 millones de personas en todo el mundo. Y lo hace de forma mayoritaria en

mujeres (69% de los casos). “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”.

Los avances médicos han traído como consecuencia un aumento superior al 22% del número de diagnósticos, y se estima que “cada cinco minutos se declara un nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo”. Pero esos mismos avances están permitiendo abordar el tratamiento de forma “prometedora” para “retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida de los pacientes”.

(SERVIMEDIA)30-MAY-2025 12:49 (GMT +2)MAG/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

[lado.mx](#)

Entrenar el cerebro para prevenir el Parkinson: “Las personas con más educación retrasan la aparición del deterioro cognitivo”

Redacción

5-6 minutos



Con 200.000 personas que conviven con **Parkinson**, España es actualmente el **noveno país del mundo** con mayor número de pacientes que sufren esta enfermedad. Si la tendencia se mantiene, en 25 años será el país con más personas con Parkinson por habitante del mundo. Son datos que ofrece la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Parkinson.



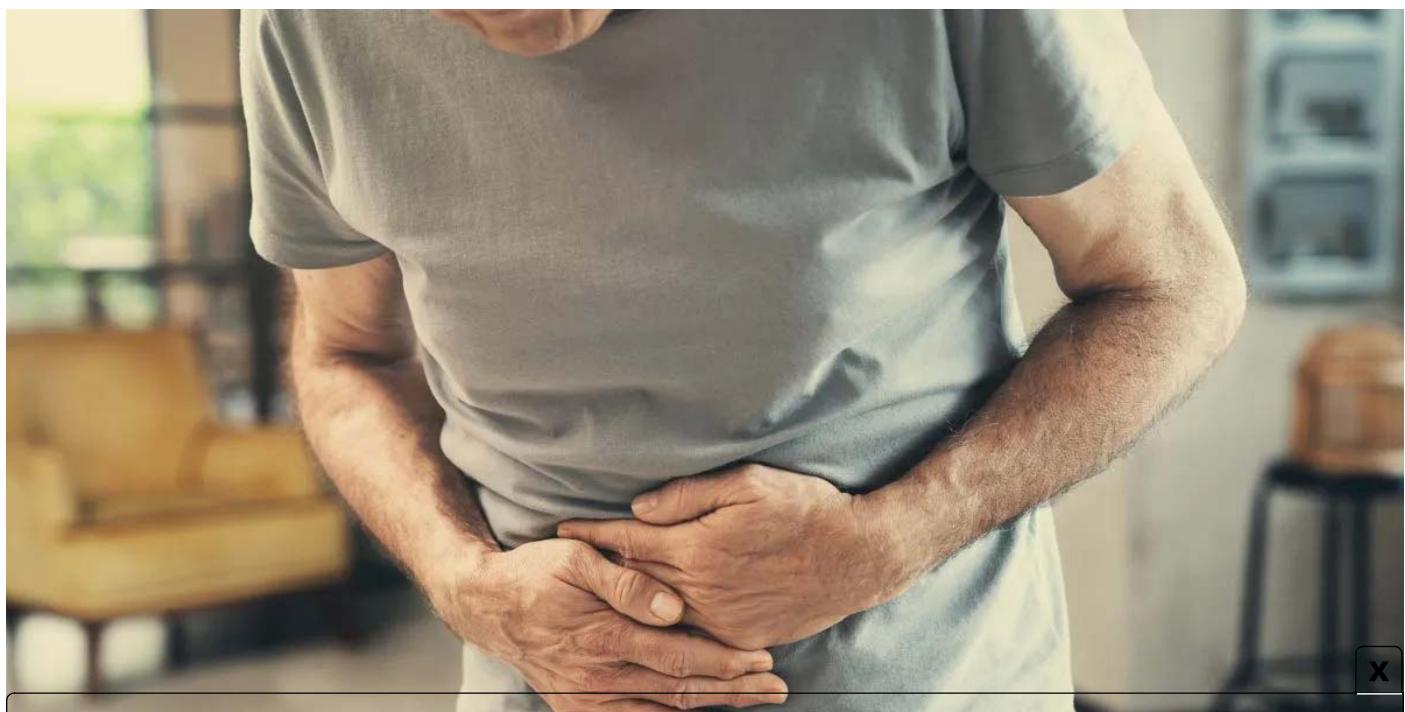
Parkinson: estos 3 síntomas desconocidos pueden alertarte de que algo no va bien

Bienestar

Fact Checked

Según las últimas estimaciones, en España, cada año se diagnosticarían unos 10.000 casos nuevos de Parkinson, una enfermedad neurodegenerativa asociada a la edad y con unos síntomas determinados como el temblor. Sin embargo, hay otros que deben hacernos sospechar y que no son tan conocidos. Te lo contamos.

Actualizado a: Jueves, 29 Mayo, 2025 08:03:30 CEST





Parkinson: estos 3 síntomas desconocido...

Joanna Gutiérrez Valera

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que afecta en España a unas 200.000 personas, situándose como el noveno país del mundo con mayor número de afectados, según la Sociedad Española de Neurología. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo después de la enfermedad de Alzheimer**. Según las últimas estimaciones realizadas al respecto, en España, cada año se diagnosticarían unos 10.000 casos nuevos.

El Parkinson es un **desorden crónico y degenerativo** de una de las partes del cerebro que controla el sistema motor y se manifiesta con una **pérdida progresiva de la capacidad de coordinar los movimientos, entre otros síntomas**. Se produce cuando las células nerviosas de la sustancia negra del mesencéfalo, área cerebral que controla el movimiento, mueren o sufren algún deterioro.

PUBLICIDAD

X



Parkinson: estos 3 síntomas desconocido...



Síntomas del Parkinson

Aunque suele asociarse con temblores visibles y dificultad para moverse, la realidad es que sus primeras manifestaciones pueden pasar desapercibidas durante años. Por ello, el especialista en Neurología de Vithas Sevilla, **Ignacio Carrera**, subraya **"la importancia de conocer los síntomas iniciales y acudir al especialista ante cualquier sospecha"**.

En general, los síntomas más reconocidos de esta enfermedad son el temblor, la rigidez muscular, la lentitud en el movimiento y la inestabilidad postural. A estos indicios se suman otros que pasan más desapercibidos, como **"la pérdida de olfato, problemas de sueño o estreñimiento persistente"**. Estos tres síntomas, conocidos como prodrómicos, pueden ser los primeros indicios de la enfermedad y muchos pacientes los reconocen una vez ya han sido diagnosticados", expone Carrera.

PUBLICIDAD
Parkinson: estos 3 síntomas desconocido...**Gana dinero mientras duermes (¡es genial!)****Aprende más****digiteamagency.com** - Patrocinado

Parkinson precoz

Tal y como explica el especialista, el Parkinson es una enfermedad que afecta principalmente a la vía dopaminérgica del cerebro, provocando una alteración en el funcionamiento de los ganglios basales, **una estructura que actúa como “engranaje” de nuestros movimientos**, permitiendo que estos sean fluidos y precisos. Cuando esta vía se ve afectada, el cuerpo comienza a mostrar signos sutiles que pueden confundirse con problemas menores.

La enfermedad de Parkinson tiene una incidencia dos veces mayor en hombres que en mujeres, y la edad media de inicio de la enfermedad es ligeramente mayor en mujeres que en hombres, aunque las pacientes de Parkinson presentan una menor esperanza de vida y una mayor mortalidad por la enfermedad. Y si bien **la edad es el principal factor de riesgo conocido para padecer la enfermedad** y, por lo tanto, la enfermedad de Parkinson **se diagnostica más frecuentemente en personas de edad avanzada**; sin embargo, la edad no es el único factor de riesgo. **Hasta un 20% de los casos se producen en personas de menos de 50 años** y ya se conocen ciertos factores, muchos de ellos evitables llevando a cabo hábitos saludables, que también parecen predisponer el desarrollo de la enfermedad.

Se considera un Parkinson precoz “**por debajo de los 50 años**” y, en estos casos, es clave diferenciarlo de otras patologías neurológicas”, apunta el neurólogo. Así, “el temblor en personas jóvenes puede deberse a lo que llamamos temblor esencial, una enfermedad benigna con componente hereditario. **Distinguirlo del Parkinson requiere una evaluación detallada por parte de un neurólogo**”, para lo que se recomienda acudir al especialista ante los primeros síntomas.



 **El diagnóstico precoz** se basa en la mayoría de los casos, en un estudio clínico paciente. Es decir, se basa en la observación y el análisis de los síntomas por parte del especialista. Sin embargo, cuando existen dudas, se puede recurrir a pruebas de medicina nuclear que permiten valorar el estado de la vía dopaminérgica. Estas herramientas ayudan a confirmar el diagnóstico y descartar otras enfermedades similares", destaca el neurólogo.

Factores de riesgo

Aunque se desconocen las causas, hay factores de riesgo relacionados con esta enfermedad neurodegenerativa. **"La inactividad física y aislamiento social, o no controlar adecuadamente ciertos factores de riesgo vascular, como el azúcar en sangre, la presión arterial o el colesterol, son factores que también pueden influir en el desarrollo de la enfermedad"**, destaca Álvaro Sánchez Ferro, miembro de la SEN.

"Por otra parte, la exposición a **pesticidas, disolventes industriales, o la contaminación atmosférica** también son factores que parecen predisponer a desarrollar la enfermedad. Por lo tanto, tratar de fomentar la prevención es el primer paso que debemos de dar en la lucha contra el Parkinson, así como **potenciar la investigación para encontrar tratamientos que permitan detener, o al menos aminorar de manera más efectiva**, el curso progresivo de esta enfermedad".

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

La regla del ABCDE, del patito feo o el tango: así se detecta el cáncer de piel en un minuto

Cuídate Plus

Rusia lanza una advertencia a Zelenski si acepta el acuerdo de tierras raras con EEUU: "Serán ahorcados"

Marca

Guillermo Pascual, corresponsal de A3 noticias: "A Donald Trump hay que darle la razón para que no se altere demasiado, como a un niño"

Telva

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

Valor de la vivienda



La "nueva forma" de ayudar en caso de emergencia por asfixia

Publicidad LifeVac



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

Publicidad Dr. Clean



elEconomista.es

Seguir

67.8K Seguidores



20



Uno de los alimentos más conocidos en España podría ser la causa principal del alzhéimer

Historia de Arianna Villaescusa • 6 día(s) •

2 minutos de lectura

La demencia es la pérdida de la función cerebral que ocurre a causa de ciertas enfermedades, afectando a aspectos como la memoria, el pensamiento o el lenguaje, entre otras. Generalmente, esto se produce con el paso de los años, por lo que es poco frecuente en personas menores de 60 años. Una de las causas más comunes de demencia es el alzhéimer, una enfermedad que actualmente sufren más de 800.000 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología.



Comentarios

Uno de los alimentos más conocidos en España podría ser la causa principal del alzhéimer

Las causas concretas de esta enfermedad no se conocen en su totalidad, aunque sí se sabe que en estos casos las proteínas del cerebro no funcionan de forma correcta. Un estilo de vida saludable resulta clave para la prevención del alzhéimer, con la práctica de

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Derila

Quienes duermen de lado sufren dolor de hombros; pocos conocen este truco

Publicidad



LifeVac

La "nueva forma" de ayudar en caso de emergencia por asfixia

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

Quienes duermen de lado sufren dolor de hombros; pocos conocen este truco

Publicidad Derila



La "nueva forma" de ayudar en caso de emergencia por asfixia

Publicidad LifeVac



Marca

Seguir

67.3K Seguidores



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

Historia de Joanna Guillén Valera • 4 día(s) • 5 minutos de lectura

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. .

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,

Comentarios

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". 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 contaminación atmosférica y con tabaco y una menor exposición de la niñez a los gérmenes 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 predisposto se activa mediante la interacción con una serie de factores ambientales". Entre ellos se encuentra: 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".

 Comentarios

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 Los tratamientos que modifican el curso de la enfermedad. Estos tratamientos, cada vez más eficaces y bien tolerados, nos ayudan a evitar los brotes y la aparición de nuevas lesiones en resonancia magnética. 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 Hay algunos síntomas típicos que deben hacernos sospechar que las cosas no van bien. 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 escler

Comentarios

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"

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en cuidateplus.marca.com

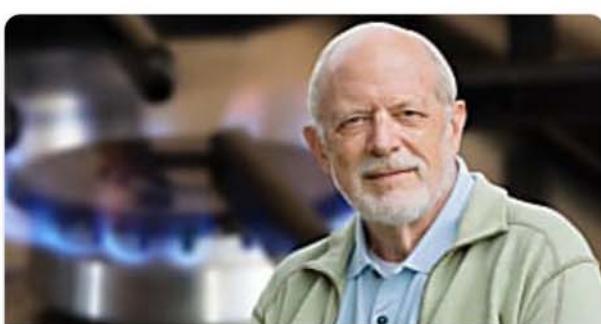
Contenido patrocinado



SEURITAS DIRECT®

Alarma con cerradura inteligente

Publicidad



Energía más barata

¿Qué compañía eléctrica tiene las facturas más baratas?

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

30/05/2025

Día Mundial de la Esclerosis Múltiple: Visibilizando lo invisible

Cada 30 de mayo, en el marco del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple (EM), desde Sandoz reafirmamos nuestro compromiso con las personas que conviven con esta enfermedad crónica del sistema nervioso central. La fatiga, el dolor, los problemas cognitivos o emocionales son síntomas característicos que impactan profundamente en la vida diaria de quienes la padecen, aunque no siempre se perciban desde el exterior.



Una enfermedad que afecta a millones, pero se esconde a simple vista

Según los últimos datos publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 1,8 millones de personas en el mundo viven con EM, lo que representa un incremento respecto a años anteriores.¹ En España, se estima que hay cerca de 55.000 personas diagnosticadas. Cada año se diagnostican 2.500 nuevos casos, la mayoría entre los 20 y los 40 años¹ y 3 de cada 4 es en mujeres.²

La Esclerosis Múltiple es conocida como “la enfermedad de las mil caras” precisamente

porque no hay dos pacientes que la vivan igual. Puede provocar visión doble, hormigueo, falta de equilibrio, dificultades motoras o pérdida de memoria, entre otros síntomas. Y, aunque algunos de estos signos son visibles, muchos otros no lo son: el 80% de los pacientes afirman que la fatiga severa es uno de los síntomas más limitantes, pero también uno de los menos comprendidos por su entorno.³

Impacto emocional y social: más allá de los síntomas físicos

Más allá de los síntomas físicos, la Esclerosis Múltiple puede afectar profundamente al bienestar emocional y social de los pacientes. Estos son algunos de los principales retos:

- **Diagnóstico en un momento clave de la vida:** Suele producirse entre los 20 y los 40 años, cuando las personas están tomando decisiones importantes sobre su carrera profesional, vida familiar o independencia.
- **Fatiga y dolor invisibles pero limitantes:** La fatiga severa es uno de los síntomas más comunes y debilitantes, pero también uno de los menos visibles y comprendidos por el entorno.
- **Estigma social y aislamiento:** La falta de comprensión sobre la enfermedad puede provocar que los pacientes se sientan incomprendidos o juzgados, limitando su participación social o laboral.
- **Problemas de salud mental:** Se estima que hasta un 50% de los pacientes experimentan depresión en algún momento. También es frecuente la ansiedad y la baja autoestima.⁴
- **Necesidad de un enfoque integral:** Es clave ofrecer atención médica que también contemple el apoyo psicológico y social, con terapias multidisciplinares adaptadas a cada etapa del paciente.

Innovación con propósito

Hoy en día, existen tratamientos modificadores de la enfermedad que permiten ralentizar su progresión, especialmente en la forma más común: la esclerosis múltiple remitente-recurrente. Estos tratamientos han demostrado ser eficaces para reducir la frecuencia y gravedad de los brotes, además de retrasar la acumulación de discapacidad.

Sin embargo, no todos los pacientes tienen acceso a estos avances. En Sandoz todo lo que hacemos lo hacemos guiados por nuestro propósito de ser pioneros en facilitar el acceso a la salud de los pacientes. Por eso, en 2023 lanzamos el primer biosimilar para el tratamiento de la esclerosis múltiple en España, una alternativa que contribuye a la sostenibilidad del sistema sanitario y amplía las oportunidades terapéuticas para miles de pacientes. En 2024, el número total estimado de tratamientos a pacientes proporcionados fue de 19 millones de tratamientos en España.

Además, trabajamos a nivel global en proyectos como **#MakingAccesHappen**, una declaración de consenso sobre el acceso a los medicamentos genéricos y biosimilares. Esta declaración se desarrolló a través de **"Making Access Happen: Sandoz Global Access Forum 2024"**, donde se reunieron las opiniones y las acciones recomendadas de los defensores de los pacientes que trabajan en organizaciones de pacientes de todo el mundo en diferentes áreas patológicas, sobre el acceso a los medicamentos genéricos y biosimilares.



Hacia una mayor equidad en salud

Según el informe de la Asociación Española de Biosimilares Biosim “Estudio sobre el mercado de medicamentos biosimilares en el Sistema Nacional de Salud en España”, la cuota media de mercado de los biosimilares en España todavía se sitúa en una posición intermedia en relación con la cuota de mercado de consumo de medicamentos biosimilares.⁵ Por ello, el escenario requiere margen de mejora.

Desde Sandoz, lideramos iniciativas como Act4Biosimilars, que busca aumentar el acceso a biosimilares en más de 30 países para 2030, reforzando nuestro compromiso con la equidad en salud, la innovación responsable y la mejora de la calidad de vida de los pacientes.⁶ Porque detrás de cada diagnóstico hay una historia, una familia y un futuro. En Sandoz, trabajamos para que cada futuro esté lleno de posibilidades.

Referencias

1. Sociedad Española de Neurología. 30 de mayo: Día Mundial de la Esclerosis Múltiple; 29 de mayo de 2023. Disponible aquí: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link404.pdf>
2. Esclerosis Múltiple España. ¿Qué es la Esclerosis Múltiple? (Último acceso mayo 2025). Disponible aquí: [https://esclerosismultiple.com/esclerosis-multiple/que-es-la-esclerosis-multiple/#:~:text=La%20Esclerosis%20M%C3%BAltiple%20\(EM\)%20es,en%20ni%C3%B1os%2C%20adolescentes%20y%20ancianos.&text=Your%20browser%20can't%20play%20this%20video.](https://esclerosismultiple.com/esclerosis-multiple/que-es-la-esclerosis-multiple/#:~:text=La%20Esclerosis%20M%C3%BAltiple%20(EM)%20es,en%20ni%C3%B1os%2C%20adolescentes%20y%20ancianos.&text=Your%20browser%20can't%20play%20this%20video.)
3. National Multiple Sclerosis Society. Fatiga y esclerosis múltiple. (Último acceso mayo 2025). Disponible aquí: <https://www.nationalmssociety.org/es/understanding-ms/what-is-ms/ms-symptoms/fatigue#:~:text=Aproximadamente%2080%20de%20las%20personas%20con%20esclerosis,funcionar%20en%20el%20hogar%20y%20el%20trabajo.>
4. Con la EM. Esclerosis múltiple y su relación con la psicología; 29 de marzo de 2019. (Último acceso mayo 2025). Disponible aquí: <https://www.conlaem.es/actualidad/esclerosis-multiple-psicologia#:~:text=Depresi%C3%B3n%20Se%20calcula%20que%20puede%20afectar%20a,m%C3%A1s%20frecuente%20que%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20general.&text=Ansiedad%20De%20acuerdo%20con%20los%20expertos%20la,psiqu%C3%ADAtrico%20tambi%C3%A9n%20puede%20presentarse%20de%20forma%20aislada.>

5. BIOSIM. *Estudio sobre el mercado de medicamentos biosimilares en el Sistema Nacional de Salud en España; 27 de febrero de 2024. (Último acceso mayo 2025).* Disponible aquí: <https://www.biosim.es/informes/estudio-sobre-el-mercado-de-medicamentos-biosimilares-en-el-sistema-nacional-de-salud-en-espana/>
6. SANDOZ. *Plan de Acción Act4Biosimilars para acelerar el acceso de los pacientes a los medicamentos biosimilares; 16 de junio de 2023. (Último acceso mayo 2025).* Disponible aquí: <https://www.sandozfarma.es/sandoz-presenta-el-plan-de-accion-act4biosimilars-para-acelerar-el-acceso-de-los-pacientes-los/>

ES2505289982



EL BLOG DE SALUD DE NEKANE LAUZIRIKA Y MARTA FERNANDEZ RIVERA

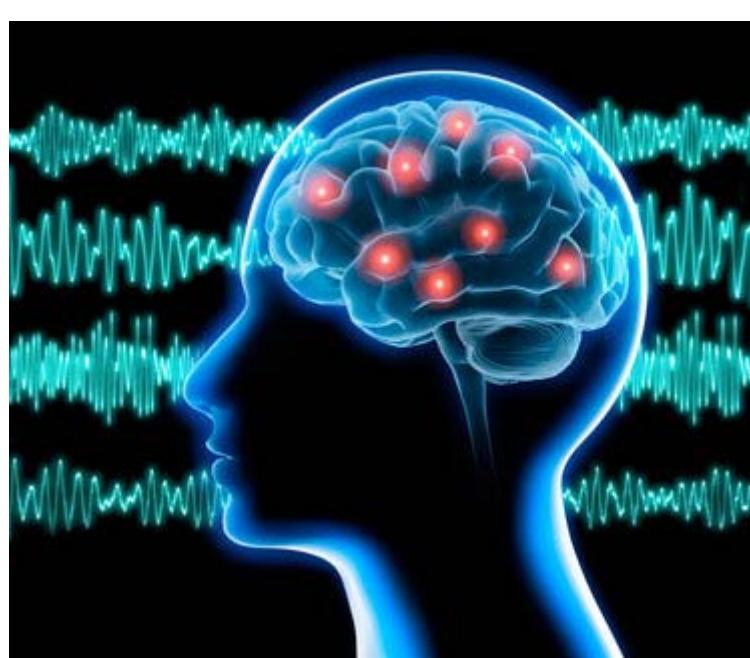
NEUROLOGÍA

Cada minuto de retraso en tratar una crisis epiléptica urgente aumenta un 5% el riesgo de secuelas y mortalidad

⌚ 22 MAYO, 2025



saludentuvidacom



- **La Sociedad Española de Neurología insta a todas las comunidades autónomas a implantar el “Código Crisis”, que actualmente solo**

está operativo en la Comunidad de Madrid.

- **Las crisis epilépticas suponen entre el 1 y el 3 % del total de ingresos en urgencias, y el 20% de todas las atenciones neurológicas urgentes en los centros hospitalarios españoles.**

Este sábado, 24 de mayo, se conmemora el Día Nacional de la Epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más prevalente en adultos en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 500.000 españoles padecen epilepsia, de los cuales unos 100.000 son niños. Cada año se diagnostican unos 20.000 nuevos casos.

Pero además de la elevada prevalencia, es una enfermedad que conlleva una alta mortalidad, morbilidad, deterioro en la calidad de vida y estigma social: la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a **la epilepsia como la segunda enfermedad neurológica con mayor peso en la carga de discapacidad y mortalidad mundiales**. En Europa, la tasa de mortalidad de los pacientes con epilepsia es 2-3 veces mayor que la de la población general, la expectativa de vida de los pacientes con epilepsia se reduce entre 2 y 10 años y, junto a los propios síntomas de la enfermedad, cerca el 60% de los pacientes asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.

“La calidad de vida de los pacientes con epilepsia está directamente relacionada con la gravedad y frecuencia de las crisis, así como con su respuesta al tratamiento. Alrededor del 70% de los pacientes pueden controlar sus crisis con los tratamientos farmacológicos actuales, y aproximadamente un 5% pueden beneficiarse del tratamiento quirúrgico. Sin embargo, aún existe un alto porcentaje de pacientes farmacorresistentes que no responden adecuadamente. Solo en España, existen unas 125.000 personas con epilepsia farmacorresistente”, señala el Dr. Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la

SEN.

En España, las crisis epilépticas son también un motivo frecuente de ingreso en los servicios de urgencias. Representan entre el 1% y el 3% del total de ingresos anuales y, según datos de la SEN, suponen hasta el 20% de todas las atenciones neurológicas urgentes.

“Los pacientes que acuden a urgencias pueden presentar distintos tipos de crisis. Entre ellas, el estatus epiléptico es el que conlleva mayor morbimortalidad, pero también las crisis repetitivas o las aisladas pueden provocar complicaciones que requieren intervención inmediata. Por ello, bajo el término ‘crisis epiléptica urgente’ se engloban todos aquellos casos en los que el tiempo de actuación es determinante para el pronóstico del paciente”, añade el Dr. Toledo.

El **estado o estatus epiléptico**, es una crisis epiléptica de carácter prolongado, o también una serie de crisis en las que el paciente no llega a recobrar la conciencia por completo, y es la complicación más grave que puede presentar un paciente con epilepsia, porque tiene una alta mortalidad así como gran capacidad para producir secuelas neurológicas significativas. Suponen aproximadamente el 10% de crisis epilépticas urgentes, con una mortalidad del 20% a corto plazo, y que puede afectar a cualquier grupo de edad e incluso a pacientes sin antecedentes de la enfermedad.

Otros casos urgentes también lo son las **crisis epilépticas repetitivas**, también llamadas en acúmulos, denominadas así cuando el paciente padece dos o más crisis en menos de 24h, que representan casi el 20% del total de las crisis atendidas en urgencias; o las **crisis epilépticas de alto riesgo**, bien por presentar características de peligrosidad para el paciente, por su alto riesgo de recurrencia o de desembocar en un estado epiléptico, o bien como manifestación de otras enfermedades

potencialmente graves.

Crisis epilépticas

“En su conjunto, las crisis epilépticas urgentes presentan una mortalidad superior al 5% y requieren una actuación diagnóstico-terapéutica rápida y precisa por parte de personal experimentado porque, en la mayoría de los casos, el pronóstico del paciente dependerá de la rapidez de la intervención”, advierte el Dr. Toledo. “Por ello, y al igual que ocurre con el ‘Código Ictus’, creemos que es fundamental implantar en todo el territorio nacional el ‘Código Crisis’ para la atención urgente de estos casos. Sin embargo, actualmente solo está operativo en la Comunidad de Madrid desde hace aproximadamente un año”.

El ‘Código Crisis’ tiene como objetivo ofrecer una respuesta rápida y eficaz ante crisis epilépticas urgente. Cuando se detecta una crisis, el paciente es trasladado en ambulancia al hospital de referencia más cercano, donde se realiza una evaluación inmediata por parte de especialistas y se administra tratamiento agudo. En el caso del estatus epiléptico, este debe aplicarse en los primeros 30–60 minutos para minimizar secuelas . Y en cualquier crisis epiléptica grave, cada minuto de retraso en el tratamiento supone aumentar un 5% de riesgo de secuelas neurológicas y de mortalidad.. Sin embargo, actualmente solo el 13% de los pacientes atendidos por familiares y el 20% de los atendidos por personal sanitario reciben el tratamiento de forma precoz.

“Desde la Sociedad Española de Neurología instamos a todas las CC.AA. a implantar el ‘Código Crisis, no solo porque está comprobado que permite que los pacientes puedan acceder de forma precoz tanto a los tratamientos agudos como a los anticrisis, sino que también permiten reducir la recurrencia de las crisis, las estancias hospitalarias prolongadas y, lo que es más importante, disminuir enormemente el riesgo de

mortalidad del 5,3% actual a menos de un 0,4%", concluye el Dr. Manuel Toledo.

Según la OMS, una de cada diez personas sufrirá una crisis epiléptica a lo largo de su vida. Actualmente, la epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo.

Porque la salud es lo que importa #PonSaludEnTuVida

Posted in neurología

← Protegiendo el corazón de la mujer

#SoyMásQueEsquizofrenia →

CATEGORÍAS

Elegir la categoría

ETIQUETAS

alcohol Alimentación cancer cinfa cirugía clínica corazón coronavirus
crónica cáncer depresion diabetes dieta dolor Día ejercicio
enfermedad enfermedades EPOC española estrés Fundación
hipertensión ictus investigación muertes mujer mujeres Mundial
neurología niños nutrición obesidad OMS pacientes prevencion
salud Saludentuvida.com SEN SEPAR sociedad tabaco tratamiento
tratamientos UPV

SALUD EN TU VIDA





Sigue a Discamedia en:



noticias | sociedad | salud
discapacidad

DISCAPACIDAD

Más de 55.000 personas viven con esclerosis múltiple en España

- Según datos de la Sociedad Española de Neurología
- Hoy se conmemora el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple





Una paciente en una consulta médica | Foto de 123rf/Elnur

30 MAYO 2025 | 12:48H | MADRID

SERVIMEDIA

Cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos de esclerosis múltiple en España y ya son más de 55.000 las personas que conviven con esta patología neurológica crónica en nuestro país.

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple que se celebra este viernes, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió en un comunicado del retraso medio en el diagnóstico y tratamiento que soportan estos pacientes. Un retraso de “entre uno y dos años” y que puede alcanzar hasta tres años “en al menos un 20%” de los casos.

“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”, explicó Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN.

Esta enfermedad neurológica crónica es una de las “principales causas de discapacidad en adultos jóvenes” y, según datos de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple, afecta a 2,8 millones de personas en todo el mundo. Y lo hace de forma mayoritaria en mujeres (69% de los casos). “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”.

Los avances médicos han traído como consecuencia un aumento superior al 22% del número de diagnósticos, y se estima que “cada cinco minutos se declara un nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo”. Pero esos mismos

avances están permitiendo abordar el tratamiento de forma “prometedora” para “retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida de los pacientes”.

(SERVIMEDIA)

30 MAYO 2025

MAG/gja



Servicio de información
sobre discapacidad



SID Castilla y León

Buscar...



Servicio de Información sobre Discapacidad

**Más de 55.000 personas viven con
esclerosis múltiple en España**



Fecha

30/05/2025



Medio

Servimedia

 [Facebook](#)  [Twitter](#)  [LinkedIn](#)

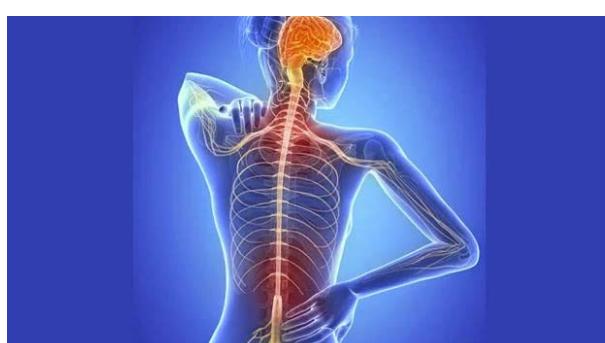
Cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos de esclerosis múltiple en España y ya son más de 55.000 las personas que conviven con esta patología neurológica crónica en nuestro país.

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple que se celebra este viernes, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió en un comunicado del retraso medio en el diagnóstico y tratamiento que soportan estos pacientes. Un retraso de **«entre uno y dos años»** y que puede alcanzar hasta tres años **«en al menos un 20%»** de los casos.

«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», explicó Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN.

Esta enfermedad neurológica crónica es una de las **«principales causas de discapacidad en adultos jóvenes»** y, según datos de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple, afecta a 2,8 millones de personas en todo el mundo. Y lo hace de forma mayoritaria en mujeres (69% de los casos). **«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».**

Los avances médicos han traído como consecuencia un aumento superior al 22% del número de diagnósticos, y se estima que **«cada cinco minutos se declara un nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo»**. Pero esos mismos avances están permitiendo abordar el tratamiento de forma **«prometedora»** para **«retrasar su progresión, reducir la discapacidad futura y mejorar la calidad de vida de los pacientes»**.





Viernes, 30 Mayo 2025 10:09

DORMIR Y ALZHEIMER

tamaño de la fuente − + | [Imprimir](#) | [Email](#)

Valora este artículo

(0 votos)

<https://alzheimertierradebarros.es/index.php/component/k2/1-noticias/136-dormir-y-alzheimer>

Usamos cookies

Este sitio web utiliza -Cookies Necesarias- para garantizar su adecuado funcionamiento, su seguimiento y comprender cómo se interactua con el sitio web. En última instancia sólo se establecerán al aprobarlas.

Leer más sobre nuestra [Política de Privacidad](#)

[Configuración](#)[Aceptar todos](#)

Según la Sociedad Española de Neurología, solo el 15% de los enfermos de Alzheimer duerme bien. Un sueño de calidad. Un 54% duerme regularmente y se despierta con la sensación de haber dormido bien.

Los cuidados diurnos están más o menos bien, pero los nocturnos, y es que tanto en los enfermos de Alzheimer como en los cuidadores, tener un sueño de calidad es fundamental.

Los cuidados diurnos están más o menos bien, pero los nocturnos, y es que tanto en los enfermos de Alzheimer como en los cuidadores, tener un sueño de calidad es fundamental.

...nuestro organismo, y lo que, tanto en los enfermos de Alzheimer, como en los saludables, tener un sueño reparador es importantísimo. Durante las horas de sueño nuestro organismo se repara, aumenta la oxigenación celular favoreciendo y reforzando el sistema inmunitario, por lo que dormir bien:

- Reduce el riesgo de sufrir hipertensión y ayuda al correcto funcionamiento del sistema cardiovascular, mejorando la circulación periférica y disminuyendo el edema en los miembros inferiores.
- Ayuda a controlar la obesidad y la diabetes tipo 2, mejorando los niveles de glucosa en sangre.
- Mejora el sistema osteoarticular, músculos y articulaciones aprovechan el descanso prolongado para disminuir la tensión acumulada durante la actividad diurna y autorepararse.
- Mejora el ánimo, reduce la irritabilidad y el estrés.

Se ha demostrado que dormir menos de 6 horas es perjudicial para la salud, pero cuidado con dormir en exceso, ya que dormir más de diez tampoco es bueno, sobre todo en nuestros enfermos de alzhéimer, en los que un encamamiento prolongado puede producir aletargamiento, desorientación, retracciones musculares y ulceras de decúbito.

Ya sabiendo la importancia que tiene descansar os mostramos algunas cosas que podemos hacer para dormir mejor:

- Ropa adecuada: Lo primero es adecuar la ropa a la estación a la que estamos, no solo la ropa de cama sino la nuestra. En verano prendas amplias de algodón, que permitan nuestra piel transpirar sin aumentar el sudor.
- Ejercicio físico: La actividad física vuelve a ser de gran ayuda, realizar ejercicio físico de baja intensidad relaja y ayuda a conciliar el sueño, pero deja pasar al menos dos horas entre el ejercicio y la hora de irte a dormir.
- Rutina: establece un horario y siempre que a tu familiar enfermo
- Una buena zona de descanso: una habitación sin ruidos estridentes, bien ventilada y oscura como
- Buena alimentación: De grandes comidas, cenas copiosas con digestión lenta, debemos realizar una cena ligera e igualmente, las proteínas, la miel, el pan regulan los niveles de serotonina.
- Evita bebidas azucaradas y estimulantes horas
- Productos naturales mejor que somníferos, más profundo y reparador, infusiones tienen propiedades relajantes y sedantes, es cuestión de encontrar cual se adapta mejor a tus necesidades.

Usamos cookies

Este sitio web utiliza -Cookies Necesarias- para garantizar su adecuado funcionamiento, su seguimiento y comprender cómo se interactúa con el sitio web. En última instancia sólo se establecerán las necesarias para su correcta utilización.

Leer más sobre nuestra [Política de Privacidad](#)

[Configuración](#)

[Aceptar todos](#)

()

[Buscar \(https://www.youtube.com/channel/UC69Zd0BM-B-WCqJpWwBV8g\)](https://www.youtube.com/channel/UC69Zd0BM-B-WCqJpWwBV8g)[\(https://www.twitter.com/ayto_torrejon\)](https://www.twitter.com/ayto_torrejon)

NOTICIAS

30/05/2025

Torrejón de Ardoz se suma a la celebración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple con una mesa informativa en la Plaza Mayor

- Segundo datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que en España hay unos 55.000 afectados por esclerosis múltiple, a los que cada año hay que sumar 1.800 nuevos casos, que afectan en mayor proporción a la mujer que al hombre
- Así, con motivo de este día, se ha instalado durante la mañana una mesa informativa en uno de los lugares más concurridos de la ciudad, como es la Plaza Mayor, hasta donde se han acercado el alcalde, Alejandro Navarro Prieto, y el concejal de Bienestar, Educación e Inmigración, Rubén Martínez, para acompañar a algunos de los miembros de la asociación con su presidente a la cabeza, Javier de La Serna
- Además, dentro de las actividades organizadas con motivo de este día, el pasado 22 de mayo, se celebró un paseo desde el Centro Polivalente Abogados de Atocha hasta el Parque de Veredillas con un desayuno a la llegada

[\(_AYT3693%20ADEMta%20web.JPG\)](http://www.ayto-torrejon.es/sites/default/files/2025-05/_AYT3693%20ADEMta%20web.JPG)

Utilizamos cookies de terceros y persistentes para analizar nuestros servicios y

Aceptar cookies

Rechazar cookies

mostrar publicidad relacionada con las preferencias de los usuarios, en base a sus hábitos de navegación. Puede obtener más información y configurar sus preferencias y las cookies pulsando aquí. [Más info](#)



lugares más concurridos de la ciudad, como es la Plaza Mayor, hasta donde se ha acercado el alcalde, Alejandro Navarro Prieto, y el concejal de Bienestar, Educación e Inmigración, Rubén Martínez, para acompañar al presidente de la entidad, Javier de la Serna y algunos de los miembros de esta asociación, que nació en el año 2012 en la localidad para dar a conocer esta dolencia y el punto de vista de las personas afectadas. Además, dentro de las actividades organizadas con motivo de este día, el pasado 22 de mayo, se celebró un paseo desde el Centro Polivalente Abogados de Atocha hasta el Parque de Veredillas con un desayuno a la llegada.

Torrejón de Ardoz, 30 de mayo de 2025. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que hay más de dos millones y medio de afectados por esclerosis múltiples en todo el mundo. Además, en España hay unos 55.000 enfermos, a los que cada año hay que sumar 1.800 nuevos casos. Esta enfermedad neurodegenerativa, que se considera la segunda causa de discapacidad en adultos jóvenes, suele iniciarse entre los 20 y 40 años de edad y, por causas que aún se desconocen, es más frecuente en mujeres que en hombres. Por ello y con motivo de la conmemoración del Día Mundial de esta dolencia, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón (ADEMTA) ha organizado esta actividad con el objetivo de concienciar e informar a la población sobre esta enfermedad que consiste en la aparición de lesiones neurodegenerativas crónicas del sistema nervioso central.

Hay que destacar la gran labor y el trabajo tan importante que realiza la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA), para ayudar a las personas que sufren esta enfermedad. Así, hay que recordar que a fin de apoyar a las personas afectadas por esta patología y dar a conocer su punto de vista y sus necesidades, un grupo de vecinas y vecinos afectados promovieron con el apoyo de las concejalías de Bienestar y Voluntariado, la constitución de esta entidad, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA). En este sentido, el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz le ha concedido en el presente año una subvención de 5.625 euros para el desarrollo de su proyecto de actividades y terapias para personas con Esclerosis Múltiple de la ciudad.

La Esclerosis Múltiple

Se trata de una enfermedad cuyos primeros síntomas se manifiestan con la pérdida de sensibilidad en las extremidades, desequilibrio, torpeza en el manejo de las manos, alteraciones de la marcha y trastornos visuales. Actualmente, se desconocen las causas que la producen aunque se sabe a ciencia cierta que hay diversos mecanismos autoinmunes involucrados y puede presentar una serie de síntomas que aparecen en brotes o que progresan lentamente a lo largo del tiempo. A causa de sus efectos sobre el sistema nervioso central, la Esclerosis Múltiple puede tener como consecuencia una movilidad reducida e invalidez en los casos más severos. Es, tras la epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente entre los adultos jóvenes y la causa más frecuente de parálisis en los países occidentales. Afecta aproximadamente a 1 de cada 1.000 personas, en particular a las mujeres. La mayoría de los casos se presentan cuando los pacientes tienen entre 20 y 40 años.

De momento no hay cura, pero su detección precoz permite que los pacientes tengan un mejor tratamiento para combatir los efectos y la discapacidad progresiva que genera. La única solución son los medicamentos y fármacos que posibilitan disminuir el número de brotes, la cantidad de lesiones y las alteraciones que se producen en la corteza cerebral. Todo parece indicar que en los próximos años se descubrirán nuevos medicamentos que permitan ofrecer un mejor control de los síntomas, debido a que es una de las enfermedades neurológicas en las que más dinero se está invirtiendo en su investigación.

NUESTROS PORTALES

- [Ayuntamiento \(https://www.ayto-torrejon.es\)](https://www.ayto-torrejon.es)
- [Bolsa de empleo \(https://bolsaempleo.ayto-torrejon.es/\)](https://bolsaempleo.ayto-torrejon.es/)
- [Concejalía de Empleo \(https://concejaliaempleo.ayto-torrejon.es/\)](https://concejaliaempleo.ayto-torrejon.es/)
- [Deportes Torrejón \(https://deportes.ayto-torrejon.es/\)](https://deportes.ayto-torrejon.es/)
- [Fiestas Torrejón \(http://fiestas.ayto-torrejon.es/\)](http://fiestas.ayto-torrejon.es/)
- [Museo de la Ciudad \(https://museo.ayto-torrejon.es/\)](https://museo.ayto-torrejon.es/)
- [Mágicas Navidades \(https://parquemagicasnavidades.es/\)](https://parquemagicasnavidades.es/)
- [Parque Europa \(https://parqueeuropa.ayto-torrejon.es/\)](https://parqueeuropa.ayto-torrejon.es/)
- [Protección Civil \(https://proteccioncivil.ayto-torrejon.es/\)](https://proteccioncivil.ayto-torrejon.es/)
- [Teatro Jose Mª Rodero \(https://teatro.ayto-torrejon.es/\)](https://teatro.ayto-torrejon.es/)
- [Torrejón cultural \(https://cultura.ayto-torrejon.es/\)](https://cultura.ayto-torrejon.es/)
- [Torrejón joven \(https://torrejonjoven.ayto-torrejon.es/\)](https://torrejonjoven.ayto-torrejon.es/)
- [Educación Vial \(https://educacionvial.ayto-torrejon.es/\)](https://educacionvial.ayto-torrejon.es/)

Utilizamos cookies de terceros y persistentes para analizar nuestros servicios y mostrar publicidad relacionada con las preferencias del usuario. [Acepto cookies](#) [Rechazar cookies](#)
hábitos de navegación. Puede obtener más información [Aviso Legal](#) [Aviso-legal](#)
preferencias y las cookies pulsando aquí [Más info](#) [Protección de Datos](#) (/proteccion-de-datos)





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 (/) / ÚLTIMA 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)

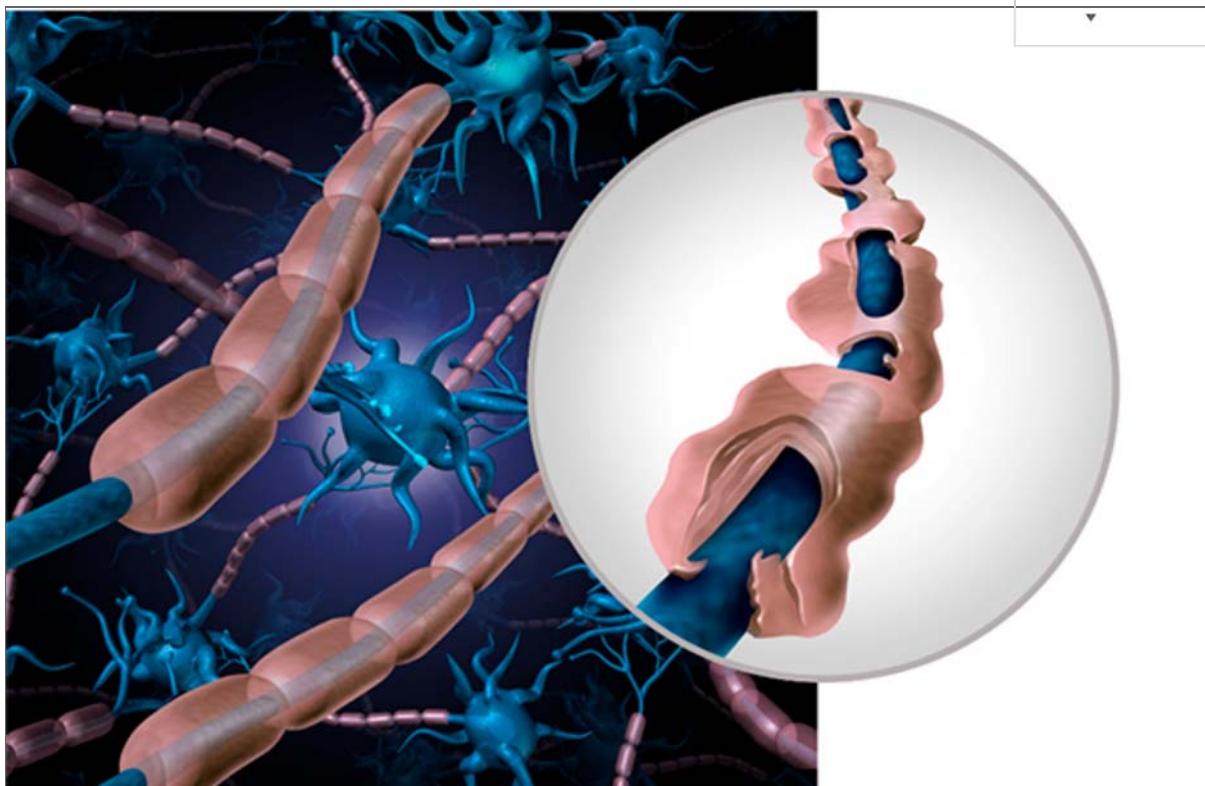
Día Mundial de la Esclerosis Múltiple | La integración de biotecnología e IA nos permite avanzar hacia tratamientos cada vez más precisos y oportunos

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.



X



X

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

X

Fuente: Asebio



UNA COPA DE VINO - PIXABAY

BIENESTAR

Los científicos no se ponen de acuerdo: no está claro que beber vino produzca migraña

La migraña afecta a entre el 15% al 20% de la sociedad



* Precio de venta recomendado por el proveedor.

Todos hemos padecido alguna vez en la vida un dolor de cabeza. Algunos lo han hecho de forma tan pronunciada que han pronunciado una frase como "hoy tengo una migraña" o "me duele la cabeza". De hecho, más de 90% de los españoles asegura haber sufrido algún episodio de cefalea, [según datos de la Sociedad Española de Neurología](#). Pero ¿sabemos realmente a lo que nos referimos cuando hablamos de "migraña"?

Es habitual confundir un dolor de cabeza [con la denominada migraña](#). Esta [se define como un problema neurológico](#) caracterizado por episodios recurrentes de dolor de cabeza que se acompañan de cambios en el sistema nervioso, tracto gastrointestinal, alteración sensorial, náuseas, vómitos, fotofobia y también una alta sensibilidad al sonido (fonofobia).

La migraña afecta [a entre el 15% al 20% de la sociedad adulta mundial](#). Además, se trata de un problema que genera [incapacidad](#) en la población que lo sufre, como la laboral, y reduce su calidad de vida. Y aunque se diferencia claramente de otros tipos de dolores de cabeza y ha evolucionado con el tiempo, en la actualidad el concepto de migraña [todavía está en proceso de refinamiento y modificación](#).

¿Está relacionado el consumo de alcohol con la migraña?

Existen varios factores que podrían relacionarse con el desarrollo de este problema. Entre ellos, algunos hábitos y estilos de vida en los que la dieta podría jugar un papel importante. Sin ir más lejos, se ha observado que alimentos como el chocolate, la leche, el queso, los alimentos grasos y los cítricos [desencadenan migrañas](#).

Tradicionalmente, un elevado consumo de bebidas alcohólicas mostraba una relación establecida con la aparición de dolor de cabeza según textos que se remontarían a la época del filósofo griego del siglo II Celso. [Ya en el siglo XX, algunos autores como Hanington](#) seguirían afirmándolo en sus artículos.

A pesar de esto, todavía existen incertidumbres sobre la asociación entre consumo de alcohol y el dolor de cabeza y la migraña. El motivo es que se necesitaría conocer qué componentes de cada tipo de bebida, y en qué medida, se asocian realmente a este problema. En otras palabras, hoy por hoy faltan evidencias.

Hay estudios que se inclinan por asociar el vino tinto; otros, el blanco. O incluso ambos [u otras bebidas alcohólicas como el champán](#).

Al margen de la incertidumbre, el vino es una de las bebidas más reportadas como factor desencadenante [de una migraña](#).

¿Por qué el vino nos da migraña?

El vino incluye en su composición ciertos componentes que podrían explicar su posible relación con la migraña: [los sulfitos](#), los fenoles y el propio etanol (alcohol).

[Estudios recientes](#) han propuesto una posible hipótesis para explicar este fenómeno en el caso del vino tinto, el cual contiene altos niveles de fenoles.

Uno de los compuestos fenólicos que se presenta en mayores cantidades en el vino tinto, en comparación con el vino blanco y otras bebidas alcohólicas, es la quercetina. Nuestro cuerpo metaboliza el alcohol en el hígado, pero un metabolito típico de la quercetina puede inhibir la enzima responsable de metabolizar el acetaldehído, una sustancia tóxica que se produce de la descomposición del alcohol.

Cuando esta enzima no actúa correctamente, el acetaldehído se acumula en el organismo, lo que podría dar lugar a dolores de cabeza, náuseas y otras manifestaciones en sujetos susceptibles. En otras palabras, sería como si la quercetina no nos dejara *digerir* bien el alcohol.

Sin embargo, se da una curiosa situación: estos mismos componentes, por ejemplo los fenoles, también estarían presentes en otros alimentos que no nos producen dolores de cabeza ni migraña. El reto, por tanto, es identificar qué mecanismos serían realmente responsables de producir migraña por consumir vino, si es que finalmente se confirma.

Los resultados obtenidos en nuestro reciente trabajo de investigación, basados [en datos procedentes de cinco estudios](#), indican que no existe evidencia suficiente acerca del [aumento del riesgo de padecer migraña asociado al consumo de vino](#).

No obstante, incluso estos resultados son poco concluyentes debido al número limitado de estudios incluidos y a su diseño: se trata de estudios transversales que solo permiten observar asociaciones en momentos concretos, pero no afirmar sin lugar a dudas que el consumo de vino *causa* migrañas.

La única manera de averiguarlo sería diseñando investigaciones que lleven a cabo intervenciones controladas y analicen con rigor cómo evoluciona la salud de los participantes para establecer (o no) una relación de causa y efecto.

¿Sufre migrañas? Aprenda a identificar sus causas

No cabe duda de que identificar alimentos y sustancias de consumo habitual que pueden provocar problemas de salud, como la migraña, permitirá establecer medidas de prevención y promoción de hábitos saludables en nuestra sociedad.

Pero también es innegable que los investigadores tienen una importante limitación: actualmente no es ético inducir a la población adulta a consumir alcohol ni vino para poder realizar investigaciones.

Sin embargo, se están realizando estudios sobre consumo de alcohol con independencia financiera en España como el proyecto [UNATI](#) que seguramente dará lugar a importantes hallazgos.

Mientras esperamos resultados en esta línea, la evidencia científica a día de hoy sugiere que lo evitemos en la medida de lo posible o, si ya somos consumidores, que lo consumamos con moderación.

Ante la falta de evidencias claras, lo interesante es que cada persona se observe a sí misma para identificar individualmente [qué alimentos y bebidas tienden a desencadenarle migraña tras su consumo](#). Para, en la medida de lo posible, evitarlos.

[Maribel Licerón Lucas-Torres](#), Profesora Ayudante Doctora. Facultad de Enfermería de Albacete (UCLM). Grupo de investigación AGE-ABC (Envejecimiento Activo, Estilos de Vida Saludable y Cognición) de la UCLM. Centro de Estudios Sociosanitarios UCLM., [Universidad de Castilla-La Mancha](#) y [Marta Carolina Ruiz Grao](#), Profesora Contratada Doctora. Facultad de Enfermería de Albacete (UCLM). Grupo de investigación AGE-ABC (Envejecimiento Activo, Estilos de Vida Saludable y Cognición) de la UCLM. Centro de Estudios Sociosanitarios UCLM., [Universidad de Castilla-La Mancha](#)

Este artículo fue publicado originalmente en [The Conversation](#). Lea el [original](#).

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

[Haz tu aportación](#)



≡ Comentarios

[Lee los comentarios y comenta la noticia](#) ▾

LO MÁS LEÍDO