

BASF avanza en su compromiso con la prevención del ictus y certifica nuevos centros como 'Espacio Cerebroprotegido'

El ictus es una enfermedad tiempo-dependiente, donde cada minuto cuenta para reducir el impacto y las secuelas

Guárdalo

Última actualización: 2 de mayo de 2025

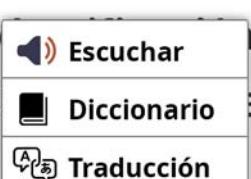


BASF afianza su papel en la prevención del ictus en el entorno laboral



Titulares

La rápida identificación de los síntomas y la activación del protocolo "C" es crucial para minimizar las consecuencias del ictus



El 90 % de los casos de ictus son prevenibles mediante hábitos de saludables

Lee un resumen rápido generado por IA

BASF sigue avanzando en su compromiso con la prevención del ictus y la seguridad de sus empleados al certificar nuevos centros en Cataluña como “Espacio Cerebroprotégido”, un reconocimiento otorgado por la Fundación Freno al Ictus. Con esta nueva certificación, la compañía suma nuevos espacios de seguridad en sus instalaciones, lo que refuerza aún más la sensibilización sobre el ictus, una enfermedad que afecta a más de 120.000 personas anualmente en España.

El compromiso de **BASF** con la formación de sus empleados se extiende ahora a los nuevos **centros de Barcelona, Can Rabia, Castellbisbal, Cornellá, Rubí y Zona Franca**, que se añaden a los tres centros ya existentes: Utrera (Sevilla) y Marchamalo (Guadalajara). Esta certificación representa un avance en la formación de los empleados, capacitando a **218 personas** en las instalaciones de Cataluña para identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia “Código Ictus”.

“Estamos muy contentos con la acogida que ha tenido esta formación entre nuestros colaboradores. Gracias a ella, nuestros centros de trabajo son ahora más seguros, tanto para empleados de **BASF** como para cualquier persona que nos visite y experimente síntomas de ictus. Por otro lado, el protocolo de identificación de síntomas puede también usarse en entornos no empresariales, con familiares o amigos, y en cualquier reunión donde una persona formada aprecie los primeros signos de un ictus.”, ha señalado **Carles Navarro**, CEO de **BASF** en España.

Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, ha **destacado** que  es una enfermedad tiempo-dependiente, lo que significa que una actuación rápida puede marcar la diferencia entre una recuperación parcial o graves. Con esta certificación, **BASF** no solo está protegiendo a sus empleados, sino que también está contribuyendo a la lucha contra el ictus en el ámbito **social**.

El contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** a través de su **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV)** y forma parte del proyecto «Brain Caring People», avalado por la propia sociedad científica y respaldado por la **Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)** y la **Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA)**.

Con esta nueva certificación en sus centros de Cataluña, **BASF** afianza su papel en la prevención del ictus en el entorno laboral, promoviendo espacios seguros y preparados para actuar ante emergencias médicas que pueden salvar vidas.

El ictus es la **primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial** y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos. En España, **más de 24.000 personas fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad**, mientras que **más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves que afectan significativamente su calidad de vida** y la de sus cuidadores. Sin embargo, **el 90 % de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables**, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el control de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol y el tabaquismo.

Consulta más información responsable en las publicaciones Corresponsables y en el Espacio de BASF en Organizaciones Corresponsables.



diariovasco.sergipeconectado.com

Esperanza y cautela ante el hallazgo de que la vacuna del herpes protege del alzhéimer

Fermín Apezteguía

~1 minuto

Fermín Apezteguía

san sebastián.

Domingo, 4 de mayo 2025, 02:00

El enigma del alzhéimer comienza a descifrarse poco a poco. Médicos y pacientes han recibido con las mismas dosis de esperanza y cautela la ... noticia de que una de las vacunas contra el herpes zóster confiere, por lo que parece, cierta protección frente a la más común de las demencias. Unos y otros consideran que el reciente estudio que apunta en esa dirección es lo suficientemente «robusto» como para ser optimistas. Hay, según argumentan, «razones fundadas» que justifican la ilusión que ha despertado. Pero solo es el comienzo. El trabajo publicado, como reconocen sus propios autores, necesita aún nuevos ensayos para que la evidencia científica a la que han llegado se convierta en convicción plena.

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Ver ofertas

Publicidad Booking.com



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

Publicidad Derila



El Confidencial ACyV

Seguir

29.6K Seguidores



1



Ni tila ni melatonina: esta es la infusión que te ayudará a dormir mejor de forma natural

Historia de M.M.V. • 1 semana(s) • 3 minutos de lectura

Aurelio Rojas, cardiólogo: "Tomar dos kiwis antes de dormir mejora la cantidad y la calidad del sueño"

Una investigadora de Oxford revela el error más común al intentar dormir rápido y que casi todos cometemos

Conseguir un **sueño reparador** es fundamental para mantener una buena salud física y mental. Dormir bien revitaliza el organismo, favorece el rendimiento diario y reduce el riesgo de enfermedades graves. Sin embargo, una parte importante de la población tiene **dificultades para conciliar el sueño** o permanecer dormido durante la noche, un problema que afecta entre **el 20% y el 48% de los adultos en España**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Sandalias de
mujer que...

Publicidad

Obtener
wegentan.com más >

Comentarios

La falta de descanso no solo provoca cansancio: también se asocia con un mayor riesgo de padecer [enfermedades cardiovasculares](#), diabetes y obesidad. Aunque adoptar buenos hábitos de sueño es el primer paso, en algunos casos resulta necesario recurrir a [opciones naturales](#) que faciliten el descanso. Una de las más destacadas es la

Continuar leyendo

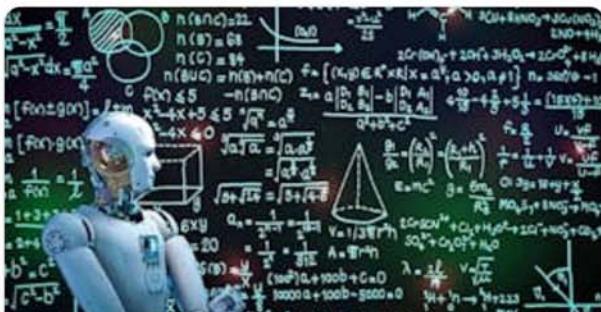
Contenido patrocinado



Derila

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

Publicidad



AI

La IA que genera dinero y que arrasa en España

Publicidad

Más para ti

Comentarios



Autentícate por única ocasión

Para disfrutar el contenido completo de TV Azteca Veracruz

developed with **YouTube**

Continuar con Google

También te puedes autenticar con



Al ingresar reconoces estar de acuerdo con el [Aviso de Privacidad](#)

Iniciar Sesión

Correo electrónico Contraseña

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

[¿No tienes cuenta?](#) [Regístrate](#)

Recuperar contraseña

Correo electrónico

Se enviará un código de verificación a tu correo

[¿No tienes cuenta?](#) [Regístrate](#)

Nueva contraseña

Ingrresa el código que enviamos al correo

Código de Verificación



Regístrate

Nombre Correo electrónico Fecha de nacimiento Contraseña

Estoy de acuerdo con el [Aviso de Privacidad](#)

Ingresa el código de verificación que enviamos a tu correo

6 Dígitos

[¿Tienes cuenta?](#) [Iniciar Sesión](#)



TV Azteca

Azteca UNO

Azteca 7

Deportes

Noticias

adn40

a m

Cerrar
Sesión



En Vivo

No



Créditos: Pexels | Dương Nhân

01 mayo 2025 | José Antonio Coto | Noticias

Compartir | [f](#) [X](#) [m](#) [i](#)

Si eres de las personas que no pueden dejar de [mover las piernas](#), especialmente en reposo, o conoces a alguien a quien le has tenido que por favor deje de moverlas porque te causa desesperación, quizás padezca un síndrome.



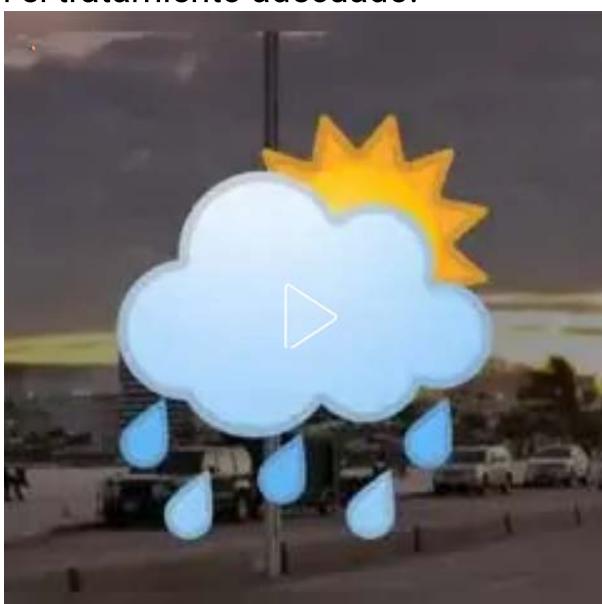
Resulta que este comportamiento tiene un nombre, y es el Síndrome de Piernas Inquietas, al que también se le conoce como enfermedad de Willis-Ekbom, que es una enfermedad neurológica que provoca la necesidad incontrolable de mover las piernas, especialmente cuando estas en reposo.

Te recomendamos: [Confirman concierto de Anuel AA en México ¿Vendrá a Veracruz?](#)

¿Cómo afecta el Síndrome de Piernas Inquietas?

Algunas de las afectaciones de este padecimiento se da en el sueño, también en la concentración y la calidad de vida de la persona que vive con este síndrome, que son millones de personas.

Muchas personas podrían vivir con este síndrome y no se han dado cuenta, lo que provoca que no reciban el tratamiento adecuado.



Te recomendamos: [¡Atención! Este día de mayo termina la temporada de nortes y frentes fríos en Veracruz](#)

La Sociedad Española de Neurología señala que el Síndrome de Piernas Inquietas afecta a entre el 5 y 10 por ciento de la población adulta.

En España, la cifra representa entre dos y cuatro millones de personas, de ese número, unas 300 mil presentan síntomas severos y crónicos.

Este padecimiento no sólo afecta al descanso, pues también se le relaciona con mayor riesgo de depresión, ansiedad e hipertensión, sobre todo si no se trata de manera adecuada.

¿Cuáles son los síntomas del Síndrome de Piernas Inquietas?

Este síndrome genera sensaciones incómodas en las piernas, tales como tirantez, hormigueo, picazón o quemazón, por lo que la persona se ve obligada a moverlas para sentir alivio. Las molestias incrementan por la noche o cuando la persona está en reposo o tiene momentos de inactividad.

¿Cómo se clasifica el Síndrome de Piernas Inquietas?

Este síndrome se puede clasificar en dos tipos: el primario, que es el idiopático, el cual está relacionado con causas genéticas o desconocidas. En tanto que el secundario tiene que ver con condiciones como insuficiencia renal, embarazo o

déficit de hierro.

Notas Viral y Tendencia

¡No te pierdas nuestro contenido, sigue a TV Azteca Veracruz en Google News!

CONTENIDO PROMOCIONADO



Nueva IA china que gana dinero por ti domina el mercado español

GalileoFX



Este nuevo bot de trading con IA china convierte 300€ en 7.250€

GalileoBot



China lanza la IA más poderosa que gana dinero con trading

GalileoFX



San Sebastián de los Reyes: la millonaria más joven de cuenta cómo hacerse ...

YourMedium



Una nueva app de IA para ganar dinero está arrasando en España

GalileoBot



Una mujer de 28 años se convierte en la mujer más rica de San Sebastián de ...

Passive Income



Inversor en IA aconseja: "Si tienes 300€, haz esto"

GalileoBot



¿Cuánto cuesta un implante dental ? Ver precio

Search Ads



tvaztecaveracruz

TODOS LOS DEPORTES

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

Esperanza y cautela ante el hallazgo de que la vacuna del herpes protege del alzhéimer

Fermín Apezteguía

~2 minutos



Debido a un error no hemos podido dar de alta tu suscripción.

Por favor, ponte en contacto con Atención al Cliente.

[Contactar](#)



Tu suscripción con Google se ha realizado correctamente, pero ya tenías otra suscripción activa en DIARIOVASCO.

Déjanos tus datos y nos pondremos en contacto contigo para analizar tu caso

[Dejar mis datos](#)



¡Tu suscripción con Google se ha realizado correctamente!

La compra se ha asociado al siguiente email

PIXEL BLACK CURSOS DEL SEF GRATUITOS

(<https://muchacartagena.es/alojamientosweb/pixel-black/>)

La unidad de daño cerebral lleva seis años esperando ser implantada en el Rosell

Escrito por Partido Cantonal de Cartagena. 3-5-2025 (sábado).

"Este servicio sanitario, fundamental para el tratamiento inmediato de ictus, traumatismos craneoencefálicos o hipoxias, funciona en la Arrixaca desde 2016", indican desde el Partido Cantonal, donde denuncian las numerosas promesas incumplidas desde el gobierno regional, que ha la incluido en los presupuestos de 2022, 2023 y 2024 "sin que llegara a ser una realidad en momento alguno", indica Antonio Conesa, secretario de organización.



El día de la marmota. Año tras año. Consejero tras consejero anuncia la implantación de la unidad de daño cerebral en el Hospital Santa María del Rosell. Pero el día no llega nunca y ya han pasado seis años desde el primer compromiso público del entonces responsable de la Consejería de Salud, Manuel Villegas. El actual consejero, Juan José Pedreño, ha recogido incluso en los presupuestos de su departamento de los años 2022, 2023 y 2024 esta iniciativa sin que llegara a ser una realidad en ningún momento. Más prisa tuvieron los políticos regionales en la ciudad de Murcia. Este servicio sanitario, fundamental para el tratamiento inmediato de ictus, traumatismos craneoencefálicos o hipoxias, funciona en el Hospital Virgen de la Arrixaca desde 2016.

Una actuación temprana, en las primeras 24 o 48 horas, resulta crucial para la supervivencia en las patologías mencionadas. Además, aumenta las probabilidades de que el paciente recupere ciertas habilidades, aprenda de nuevo a caminar o a ser autosuficiente tras el episodio. La puesta en marcha de esta nueva unidad sanitaria tiene un coste de 900.000 euros. Incluye un equipo de recursos humanos liderados por un facultativo de Medicina Física y Rehabilitación. También habría un neurólogo, un fisioterapeuta, varios terapeutas ocupacionales, un logopeda, un psicólogo y personal de enfermería, subalterno y de administración.

Todos estos especialistas precisarán de consultas y de un gimnasio de rehabilitación donde recibirán tratamiento integral las personas que sufren un accidente cerebrovascular que conlleve una afectación del funcionamiento cognitivo, emocional, conductual y físico. Las autoridades sanitarias preveían también la apertura en la tercera planta del Rosell de un área de hospitalización, otra de fisioterapia, una tercera de descanso de pacientes y cuidados de enfermería, así como otra de reeducación virtual.

La incidencia de estas enfermedades sufrirá un incremento del 27% en los próximos 25 años, según datos de la Sociedad Española de Neurología. El ictus es la segunda causa de muerte en España, la primera en el caso de las mujeres, y también la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Su incidencia aumenta de forma considerable a partir de los 60-65 años: un 5% de los mayores de 65 años han tenido un ictus. No obstante, esta afección aparece a cualquier edad: un 0,5% de todos los ictus surgen en personas menores de 20 años. Además, en las últimas dos décadas ha aumentado un 25% el número de casos entre las personas de 20 a 64 años.

Texto en el que se respeta íntegramente contenido, redacción y ortografía, salvo en el titular y en la entradilla del artículo

HÁBITOS SALUDABLES

Doctor Vicente Mera: «Dormir menos de 6 horas durante una década acorta entre 1 y 2 años la esperanza de vida”

El experto en antiaging y asesor médico de Kobho Labs nos da las claves para dormir bien y vivir más y mejor.



por Redacción Consejos

2 mayo, 2025



Cada año, el 14 de marzo se celebra el Día Internacional del Sueño, y es que dormir bien es tan importante que bien merece una efeméride. Algo que parece que

[LLEIDA](#)[SANIDAD](#)

Activan el protocolo preventivo en un colegio de Lleida por un caso de meningitis

Salud inicia el tratamiento para prevenir contagios a los compañeros de clase y familiares con los que tuvo más contacto. No ha sido necesario aislar a nadie

- + [La Generalitat estudia cómo garantizar que las residencias tengan autonomía energética](#)
- + [Mossos d'Esquadra agredidos en la Mariola de Lleida: "No recordamos un ataque tan bestia"](#)





Imagen de archivo de vacunación contra la meningitis. - EUROPA PRESS



SEGRE

Creado: 02.05.2025 | 05:30

Actualizado: 02.05.2025 | 08:34

Un caso de meningitis bacteriana en un alumno de primero de ESO del colegio Claver ha obligado al departamento de Salud a activar el protocolo de tratamiento preventivo con antibiótico a los compañeros y personas del núcleo familiar que pasaron más horas con él.

Fuentes del centro confirmaron esta situación e indicaron que el protocolo se ha aplicado a los que estuvieron un mínimo de veinte horas en contacto estrecho con él durante los días anteriores. Detallaron que esto no afecta a la actividad escolar de estos alumnos, que tanto el martes como el miércoles acudieron a clase con normalidad.

De hecho, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria destaca en su web que en estos casos “en el centro escolar no hay que tomar medidas especiales, pudiendo seguir con las actividades de forma habitual” y que “el riesgo de contraer la enfermedad es bajo para los contactos escolares”.

Una portavoz de Salud remarcó que no ha sido necesario aislar a los compañeros de clase del afectado, sino solo iniciar el tratamiento preventivo. Padres de alumnos refrendaron que todos los integrantes de la clase del afectado están en tratamiento profiláctico.

Añadieron que el martes el centro envió un correo electrónico a todas las familias explicando la situación e instando a todas personas que estuvieron en contacto con el alumno diagnosticado de meningitis a ir a su Centro de Atención Primaria (CAP) de referencia para que les prescriban el tratamiento preventivo, que consiste en tomar una pastilla o un jarabe cada doce horas durante dos días.

La meningitis se caracteriza por la inflamación aguda de las membranas (denominadas meninges) que recubren el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal). El germen meningocócico se contagia por contacto directo con las secreciones nasales o faríngeas de una persona infectada. Muchas personas portan este germen en la nariz y la garganta sin tener ningún indicio de enfermedad, mientras que otras pueden presentar síntomas graves.

Cada año se diagnostican unos 170 en Catalunya

La sociedad Española de Neurología afirma que en todo el Estado se suelen detectar cada año alrededor de un millar de casos de meningitis, de los cuales solo el 10% acaban resultando graves. En Catalunya se declaran unos 170 anuales y, de estos, entre cincuenta y sesenta son causados por bacterias.

Cualquier persona es susceptible de contraer meningitis, aunque los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando no han sido vacunados, y también los jóvenes de entre 15 y 24 años. Los primeros síntomas se pueden confundir con los procesos infecciosos comunes, especialmente en adolescentes y jóvenes.

Una pista que puede indicar que se trata de meningitis es que los síntomas aparezcan de forma brusca, con fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, sensibilidad a la luz y confusión, que pueden progresar rápidamente. En niños, otro de los signos que pueden ser indicativos de esta enfermedad son la aparición de petequias, es decir, de pequeñas manchas de color rojo o morado que normalmente aparecen primero en el torso y, en poco tiempo, se extienden por el resto del cuerpo.

Hoy también te recomendamos



Un incendio en un gimnasio de Lleida deja un intoxicado por humo



Denunciado en pleno apagón en Lleida un conductor que casi quintuplicaba la tasa de alcoholemia



La Mariola de Lleida: un barrio que hace aguas

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#), [LinkedIn](#), [TikTok](#) y [canal de Whatsapp](#). También nos puedes enviar tu información mediante [este formulario](#).

EN: LLEIDA

Calcula al instante el precio de venta de tu vivienda (Consulta gratis)

[Valor de la vivienda](#) | [Anuncios de búsqueda](#) | Patrocinado

[Más información](#)

Oficial : El gobierno te instala paneles solares si eres propietario en estas provincias
Descubre si tu vivienda unifamiliar es elegible

[Ayudas solares 2025](#) | Patrocinado

[Más información](#)

Destinos que te unen a tus próximas vacaciones. Tu estación favorita está aquí.
Reserva hoy y consigue hasta 25% de descuento y el primer niño gratis.

Meliá Hotels | Patrocinado

[Reservar](#)

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

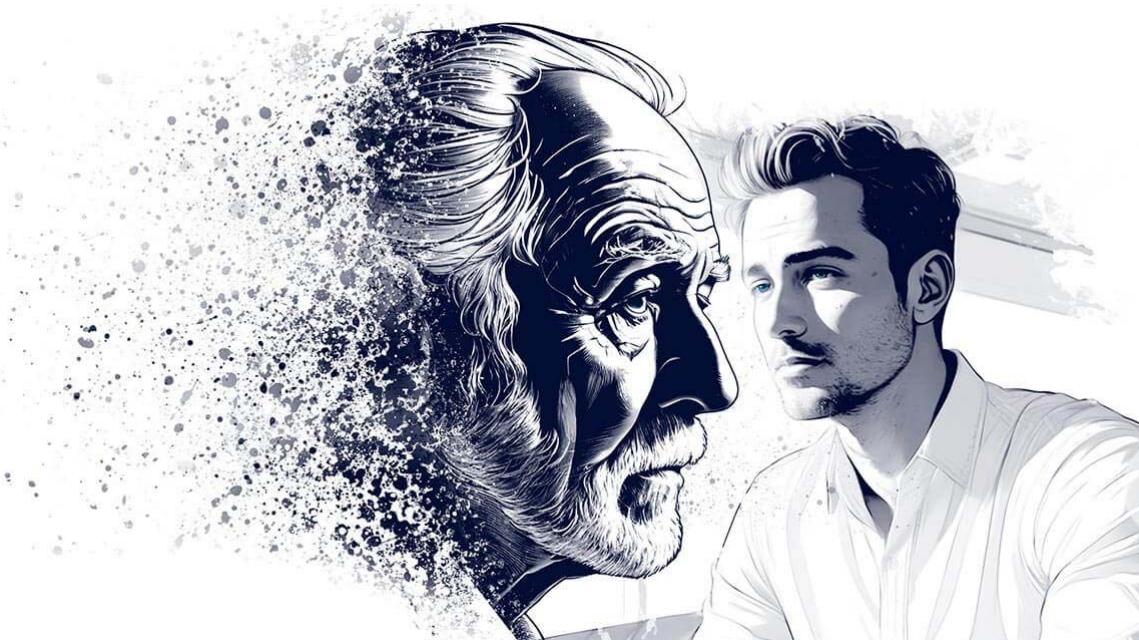
Si lees este reportaje sentirás lo mismo que un enfermo de alzhéimer

Yolanda Veiga, Anartz Madariaga

11-14 minutos

Domingo, 4 de mayo 2025, 00:19

Con esta conversación se escribe la primera página de 'El cerebro de mi padre' (Lunwerg), una suerte de diario que el cardiólogo Sandeep Jauhar empezó cuando diagnosticaron de Alzheimer a su padre, Prem, genetista de renombre mundial:



Estábamos sentados en la sala de espera de la consulta cuando mi padre preguntó por tercera vez

- ¿Qué hacemos aquí?
- Hemos venido porque tu memoria va de mal en peor

- Mi memoria está bien

- ¿Qué has comido hoy?

Se quedó pensativo, aspiró por la nariz en actitud desafiante y dijo:

- ¡No existe nadie capaz de acordarse de todo!

Son 261 páginas que recopilan las vivencias cotidianas de casi una década de lucha contra una enfermedad que en sus estados iniciales se manifiesta en pequeños olvidos.

Olvidos

Durante los primeros estados de esta enfermedad, «la persona empieza a olvidar citas médicas, pierde objetos, repite las preguntas, cuenta una anécdota varias veces, no recuerda lo que ha comido ese día...»

Así lo explica Raquel Sánchez Valle, coordinadora del grupo de estudio de conducta y demencias de la Sociedad Española de Neurología: a lo largo de sus siete fases, «lo primero que se estropea en esta enfermedad es la 'grabadora' del cerebro, de manera que la persona no puede retener información reciente, por ejemplo qué ha comido ese mismo día», explica la doctora. Sí recordará en esas primeras fases qué le ponían de niño para comer los domingos o cómo se llamaba la maestra de la escuela, «porque la información que ya está almacenada en el cerebro se borra más tarde».

Distinguir esos primeros olvidos de los propios del envejecimiento no es fácil y es la causa de que los datos de prevalencia del alzheimer en España abarquen el enorme abanico de entre 400.000 (cifras del Ministerio de Sanidad) y 800.000 nuevos casos cada año (el que apuntan los estudios epidemiológicos).

Una prueba para entender al paciente

Hagamos una sencilla prueba para tratar de entender lo que le sucede a la persona en esas primeras fases de la enfermedad y la frustración que puede generarle no ser capaz de recordar algo que, se supone, debería recordar.

¿Sería capaz de recordar el nombre de pila de la doctora que hemos mencionado un par de párrafos antes? ¿O tal vez cuál es el grupo de estudio que coordina? ¿O bien qué es lo primero que se estropea durante esta enfermedad? ¿Qué es lo que el paciente no podrá recordar y cuáles son las cosas que sí? ¿Cuántas fases tiene esta enfermedad?

¿No lo recuerda pese a que lo acaba de leer? Seguramente tendrá la tentación de retroceder en el texto para poder responder a estas preguntas, pensando que puede hacerlo. De algún modo, sabe que puede recuperar algo que está grabado simplemente accediendo a su memoria -en este caso representada por este texto escrito. Le invitamos a que lo intente.

Comprobará que, si retrocede unas líneas más arriba para encontrar las respuestas, la información ha desaparecido, se ha 'borrado' del texto, solo han quedado lagunas...

Así le sucede al enfermo de alzheimer cuando intenta recordar algo. La información, que debería estar ahí, ha desaparecido o es inaccesible, pese a que estaba hace tan solo unos instantes.

Por eso, he aquí la primera recomendación para tratar a alguien con alzheimer: no preguntarle '¿te acuerdas?'. «Se sentirá frustrado por no recordarlo, luego se enfadará y, si la familia le echa en cara: 'te has olvidado otra vez esto', se enfadará todavía más».

Y esos olvidos, advierte Sánchez Valle, irán a más. De ahí la importancia de la detección precoz, que no siempre se logra -«hay un

infradiagnóstico relevante». Porque no se da importancia a esos olvidos, porque se cree es cosa de la edad, porque el paciente es demasiado joven... «Solo un 10% de los enfermos tiene menos de 65 años y la enfermedad puede debutar incluso con 90. El caso más típico es el de la persona de 70 y tantos años u 80, más mujeres que hombres». Aunque cada vez llegan antes a la consulta. «Hace años les traía un familiar porque se perdían por la calle, no podían vestirse... y estaban ya en fase cinco. Hoy llegan en fase dos o tres, muchas veces vienen ellos mismos, preocupados porque notan cambios cognitivos».

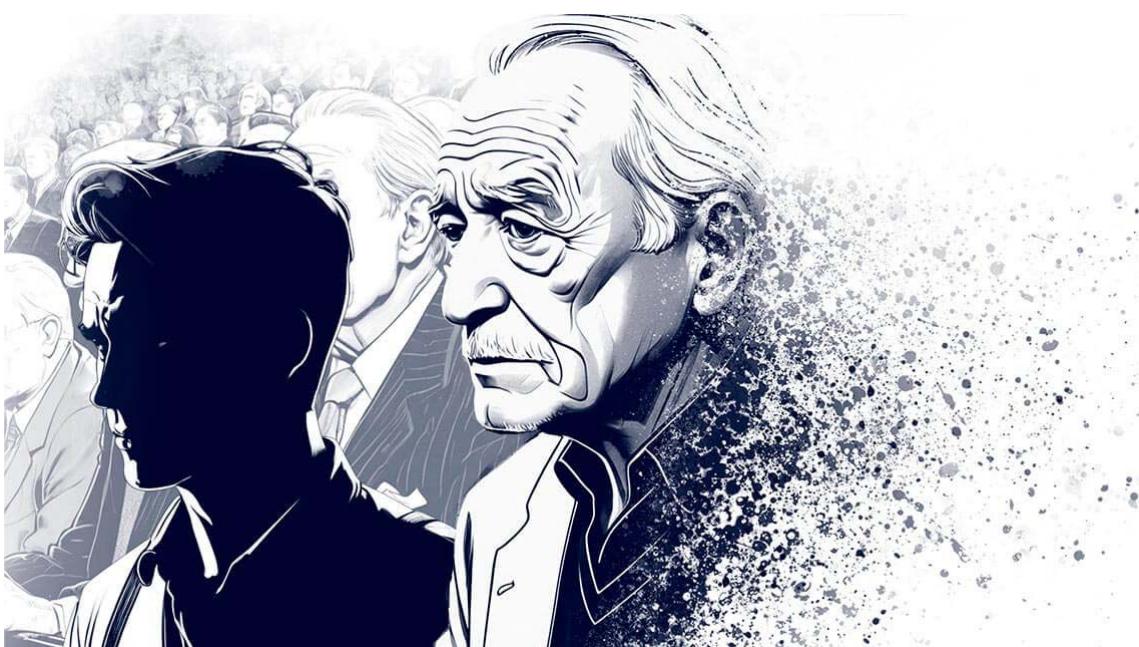
10% de los enfermos

tiene menos de 65 años

Olvidos, principalmente. «Ir a la cocina y no acordarse de a qué has ido puede ser un olvido puntual a causa del envejecimiento, pero cuando ocurre todos los días, varias veces al día y empeora a medida que pasa el tiempo pueden sugerir alzheimer».

El diagnóstico es demoledor. Para la persona enferma, «porque se asusta», y para los que le van a cuidar porque «ver a un ser querido perder sus capacidades es doloroso y puede generar tristeza, impotencia e incluso culpa», señala Manuel Nevado, doctor en Psicología de la Fundación Psicología Sin Fronteras. «Las familias pasan por un duelo por la salud perdida. Hay que concienciarse de que estos cambios de conducta no son intencionales. Recuerdo el caso reciente de una señora cuyo marido tenía alzheimer. A ella le costaba aceptar la enfermedad y buscaba en él al esposo complaciente y resolutivo que fue siempre, pero ese hombre que conoció ya no estaba. Entender eso es fundamental para que los familiares no vuelquen sobre el enfermo su rabia y frustración», señala Raquel Tomé, psicóloga y psicoterapeuta del Centro Guía de Psicoterapia y Psicología de Madrid.

Confusiones y desorientación



- Espera unos minutos a que acabe el acto. Si nos levantamos ahora todos nos mirarán mal

- ¡Pediré un taxi!

- Por favor, papá. Trabajo aquí. Dame unos minutos y ahora nos vamos

Y entonces, notando que mi pecho se llenaba de desprecio, añadí:

- ¿Y dónde piensas conseguir un taxi si ni siquiera sabes dónde estás?

Se quedó mirándome, reflexionando sobre lo que acababa de decirle o, tal vez, se sintió humillado. No lo sé.

A medida que avanza la enfermedad los olvidos van sumando otros síntomas: dificultad para encontrar palabras, para entender su significado, perder el hilo al hablar, problemas para recordar los pasos necesarios para preparar la comida o para pagar las facturas, alterarse y enfadarse fácilmente, creer que otras personas le esconden las cosas, tendencia a deambular, algunos dejan incluso de querer bañarse o quieren ponerse la misma ropa todos los días...

«El daño es gradual. Al principio, el enfermo se pierde cuando viaja fuera de su país, en fases más avanzadas se desorienta al caminar por su propia ciudad, luego por su barrio y, finalmente, por su casa. Al principio se olvida de la receta de un plato complejo, luego se le quema un plato sencillo, más adelante no puede trocear la comida, tal vez incluso coma con la mano y, al final, acaba por tener problemas para tragar», explica el proceso la doctora Sánchez Valle.

Para comprenderlo

Imaginemos un día de nuestra vida cotidiana como una serie de espacios inconexos que podemos reconocer y otros que no. Sería fácil ponerse a caminar y terminar en un lugar desconocido o que confundimos con otro.

Estoy en mi habitación

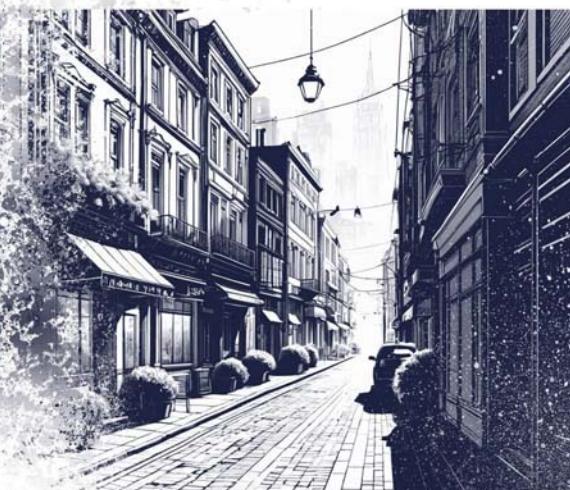


Estoy en la sala





Estoy en la calle



Estoy en el parque



Estoy... ¿en el parque?





¿Dónde estoy?



Añadamos, además, dificultades para comprender las señales y las indicaciones.

A medida que el paciente vaya perdiendo facultades, más ayuda necesitará. Y más se volcarán los de alrededor. «Muchos acaban por desarrollar el síndrome del cuidador, se encierran en ese papel y se creen los únicos responsables del enfermo, dejan de lado su propia vida (amigos, aficiones y hasta trabajo), se sienten culpables si delegan en otros alguna tarea o si descansan y acaban viviendo solo para cuidar», enumera las señales de alerta la psicóloga Raquel Tomé.

Es más, «llega un momento en que el cuidador se define exclusivamente por su rol y cuando el enfermo fallece o ya no

requiere sus cuidados, experimenta un vacío profundo y una crisis de identidad, pudiendo desarrollar un duelo complicado».

De ahí la importancia de cuidar al cuidador. «Hay que pedir ayuda y compartir la carga con otros familiares o servicios especializados.

Aunque resulte difícil, la persona cuidadora debe reservar tiempo para sí misma y tratar de mantener alguna actividad placentera.

También ayuda expresar las emociones porque guardarse el cansancio o la tristeza solo empeorará la situación», señala Manuel Nevado.

Atardeceres



Habíamos instalado una cámara en casa y le puse las cintas para que viera cómo había gritado a la mujer que le cuidaba

- ¿Ese eres tú?

- Sí, imagino que sí

Entonces le recordaba lo mal que trataba a esa mujer.

- ¡Pero qué dices! ¡Yo jamás la he maltratado!

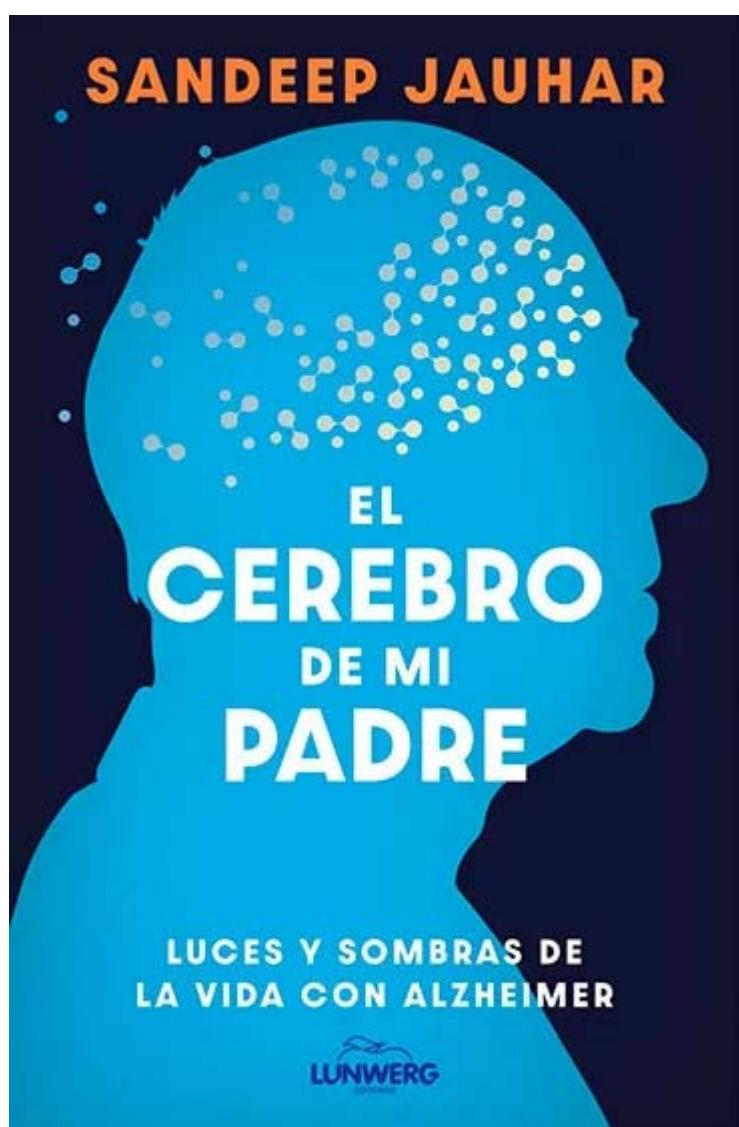
- ¡Acabo de ponerte la cinta!

- Pues pónmela otra vez

Y volvíamos a verla. Nuestras conversaciones eran como un carrusel: volvíamos al mismo punto una y otra vez.

Agresividad, apatía... Los cambios de personalidad van parejos a la pérdida de facultades físicas. «En fases avanzadas la persona deja de reconocerse en el espejo, no reconoce tampoco a sus familiares, ni su casa...». La neuróloga advierte de que todo empeora al atardecer. «Se le conoce como 'efecto puesta de sol'. A última hora de la tarde la persona está más confusa. Entonces, la hija le intenta poner el pijama o llevar a la ducha pero el enfermo responde con agresividad porque su vivencia es que alguien a quien no reconoce le está desnudando. Y es habitual que responda con agresividad. Es muy desasosegante».

El cerebro de mi padre: luces y sombras de la vida con alzheimer



-
- Sandeep Jauhar Lunwerg Editores, 264 páginas

También lo es para el cuidador. «Necesitará de toda su calma para hacer frente a las situaciones de un 'mal día': el enfermo, se ensucia, rechaza la comida, no quiere ir al servicio... Pero si nos enfadamos con él, reaccionará al enfado encolerizándose, gritando. Es su manera de reaccionar ante una situación que ya no domina. Así que tendremos que tratar de no desencadenar estas reacciones desmesuradas», señalan desde la web Fundación Alzheimer España, en la que se recogen consejos para tratar a las personas enfermas.

La base, «mantener una rutina». «La persona pierde poco a poco la memoria y es incapaz de aprender nuevos comportamientos, de modo que la única solución es una rutina precisa: comer, lavarse, vestirse... en el mismo orden, en el mismo sitio y a las mismas horas».

La segunda regla, no tener prisa. «Una persona con alzheimer necesita cuatro o cinco veces más tiempo para realizar una tarea. Nunca hay que meterle prisa porque eso solo aumentará su confusión. Déjale tiempo para colocar sus útiles de aseo, aunque tarde más de media hora».

No le atosigue.«A menudo, se piensa que la pérdida de la memoria disminuye si se somete al familiar a estímulos permanentes, pero es un error. Si le hacemos muchas preguntas o le encargamos actividades todo el rato se encolerizará, gritará y romperá los objetos».

Otra regla es dejarle hacer las cosas. «No dejarle poner la mesa porque equivoca los cubiertos generará en la persona un sentimiento de fracaso. Déjale hacer lo que quiere, incluso si su actitud es extraña. Si quiere acostarse con su sombrero, permítaselo. Si juega con una muñeca creyendo que se trata de su nieta, déjale. Aunque

cuando considere que ya no está capacitado para cuestiones que entrañan peligro: conducir el coche, tocar la llave del gas, jugar con objetos cortantes, fumar en la cama... niéguéselo». Más consejos: no discutir -«su familiar puede encontrar buenas razones para justificar sus olvidos. Puede acusarle de haberle robado su monedero si ya no lo encuentra»- y no regañarle «ni siquiera amenazándole con el dedo, aunque su conducta sea inapropiada porque no servirá de nada».

No es todo o nada



- Me alegro mucho de que hayas venido

Mi padre se rió feliz. ¿Por qué se ríe? -le preguntó la señora que le cuidaba

- Porque él ha dicho que pasará la noche aquí conmigo, en casa

- ¿Y por qué no iba a pasarla? ¡Es su hijo!

- ¡No! ¡No es mi hijo!

- Quién soy, entonces? -le pregunté. Me miró con inseguridad y le dijó a la mujer:

- Me parece que es mi sobrino

«En el alzheimer no es todo o nada», advierte la doctora Raquel

Sánchez Valle. «Una persona puede no acordarse del nombre de su hijo, no reconocerle incluso, pero verle y responder emocionalmente. Es decir, no sabe quién es pero reconoce a esa persona como alguien a quien quiere. Esa respuesta emocional no se pierde hasta el final».

- Temas
- [Psicología](#)
- [Alzheimer](#)
- [Cerebro](#)
- [Historias visuales](#)

Este contenido es exclusivo para suscriptores

¿Tienes una suscripción? [Inicia sesión](#)

xornal21.com

El Doctor José Luis Maciñeiras Montero, Nuevo Jefe del Servicio de Neurología

Xornal21.es

~2 minutos

El Diario Oficial de Galicia (DOG) publicó recientemente la resolución de la Xerencia de Área Sanitaria de Vigo por la que se nombra al doctor José Luis Maciñeiras como nuevo jefe del Servicio de Neurología.

Maciñeiras Montero asume este puesto tras haber sido coordinador de la Unidad de Ictus en el Hospital Álvaro Cunqueiro, donde implementó un protocolo que redujo significativamente el tiempo de respuesta para administrar el tratamiento fibrinolítico a los pacientes con ictus, lo que le permitió al hospital obtener la certificación de la ESO (European Stroke Organisation), que lo accredita como centro de máximo nivel en la atención a pacientes con accidentes cerebrovasculares.

José Luis Maciñeiras Montero, quien sustituye en este cargo al doctor Joaquín Sánchez Herrero, es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santiago de Compostela y posee la especialidad en Neurología. Desarrolló su actividad profesional como Facultativo Especialista de Área (FEA) en Neurología en el Hospital Meixoeiro desde el año 2000 hasta 2015, y desde entonces ha sido neurólogo en el Servicio de Neurología del Hospital Álvaro Cunqueiro.

Además de su faceta profesional, el doctor Maciñeiras Montero es profesor asociado en Ciencias de la Salud en el Departamento de Psiquiatría, Radiología, Salud Pública, Enfermería y Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela. En los últimos años, ha publicado numerosos artículos en revistas científicas nacionales e internacionales, especialmente en el ámbito de la patología cerebrovascular. También es miembro del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la European Stroke Organisation.

solidaridadintergeneracional.es

Qué limitaciones tienen los enfermos de Parkinson para conducir.

si

4-5 minutos

01 May Qué limitaciones tienen los enfermos de Parkinson para conducir.

Este trastorno neurodegenerativo, crónico y progresivo afecta actualmente a unas 150.000 personas en España.

Marta Andreu

Hoy se celebra el Día Mundial del Parkinson, un trastorno neurodegenerativo, crónico y progresivo que afecta a unas 150.000 personas en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), las estadísticas añaden aproximadamente 10.000 nuevos casos cada año, pero los enfermos son muchos más ya que un 28% de los afectados podría estar sin diagnosticar. Se trata de la segunda dolencia neurodegenerativa más frecuente en la actualidad, por detrás del Alzhéimer.

El Centro de Reconocimiento de Conductores Certimedic explica que este trastorno suele comenzar a partir de la sexta década de vida, como consecuencia de la destrucción de determinadas neuronas del cerebro. Los principales síntomas que manifiesta son: temblor y rigidez en manos, brazos, tronco y piernas; lentitud de movimientos y

alteraciones en el equilibrio y coordinación; además de alteraciones en la esfera emocional (de apatía a desinhibición), en la función cognitiva/demencia y alteraciones visuales-perceptuales.

¿Cómo influye el Parkinson en la conducción?

Aunque depende mucho de cada caso y del estadio en el que se encuentre el paciente, la Dirección General de Tráfico (DGT) explica que los síntomas de esta enfermedad y la medicación para controlarla pueden llegar a impedir la conducción segura. Certimedyc informa que diversos estudios demuestran que los conductores que sufren esta dolencia presentan peor capacidad de conducción que los sanos, incluso en las fases iniciales de su enfermedad, debido a los déficits motores o de coordinación -entre otros- que padecen.

Es importante recordar que todos los medicamentos para tratar el Parkinson incluyen el pictograma de alerta en sus envases para informar sobre los efectos negativos que el fármaco tiene sobre la conducción. En este caso, apunta Certimedyc, aunque los medicamentos “permiten controlar la sintomatología y mejorar la capacidad del paciente para conducir, sus efectos sobre el sistema nervioso central pueden interferir con la capacidad para hacerlo con seguridad. Un efecto adverso potencialmente grave, son los ataques o episodios repentinos de sueño que ocurren con algunos medicamentos, en especial con los dopaminérgicos”.

¿Necesitan de un informe favorable del médico para sacarse o renovar el carnet de conducir?

Depende. Solo será necesario si el parkinson se produce con crisis convulsiva o con crisis que incluye pérdida de conciencia, en estos casos las personas que lo sufran deberán aportar un informe favorable del neurólogo.

No se renovará la licencia en aquellos casos en los que sea necesario presentar el informe del especialista y éste sea desfavorable, es decir

que valore que tiene un grado grave de la enfermedad, y que este puede ser un factor de riesgo en la conducción.

En cualquier caso, el paciente, igual que el resto de conductores, deberá pasar una revisión médica en un Centro de Reconocimiento de Conductores homologado por la Dirección General de Tráfico (DGT). El resultado de las pruebas permitirá determinar si es apto o no para la obtención o renovación de su licencia de conducción y los años a renovar dicha licencia.

¿Por cuánto tiempo pueden obtener el permiso de conducción?

El permiso tendrá una vigencia de dos años o de cinco si no ha habido crisis durante los tres últimos años.

¿Cómo saber cuándo el paciente debe dejar de conducir?

Certimedic explica que “la mera presencia de Parkinson no hace que la persona no sea apta para conducir. El objetivo final es saber si un paciente concreto está en condiciones de conducir con seguridad”. Aunque cada vez hay más conocimiento de esta dolencia, aún “no existen criterios estrictos e inequívocos en relación a la conducción: la decisión debe ser individual, teniendo en cuenta la situación clínica del paciente (motora, cognitiva, visual...), su respuesta a la medicación y los efectos adversos”.

<https://www.lavanguardia.com/motor/actualidad/20210411/6639064/enfermedad-parkinson-renovar-carnet-conducir.html>

HOY Cónclave Caos Renfe El tiempo Carne Marruecos Corredor Sueldo Corredor CSIC Reina



Opinión



En directo

Pedro Sánchez inaugura la 40ª Reunión Anual del Cercle d'Economia

Directo

Última hora del Cónclave para elegir al nuevo Papa

Las caras de la noticia: 2 de mayo de 2025

El análisis de la actualidad a través de los rostros de la jornada

Editorial



Creada: 02.05.2025 00:30

Última actualización: 02.05.2025 00:30



Telepizza

En Telepizza r
domicilio por

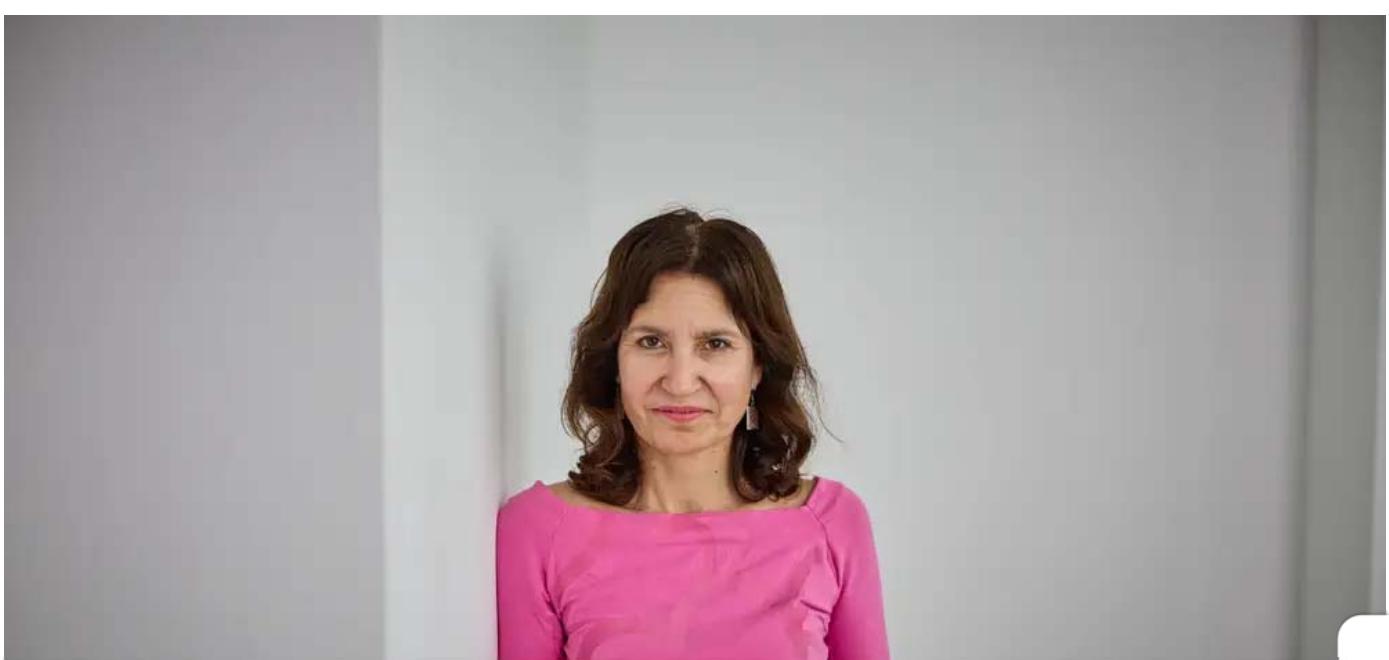
Telepizza



Ignacio Galán Iberdrola

[[QUOTE:PULL|||IGNACIO GALÁN▲ |||Presidente de Iberdrola]

Récord histórico de las acciones de Iberdrola. La acción de Iberdrola ha registrado un máximo histórico en bolsa de 15,895 euros después de ganar 0,145 euros, equivalentes al 0,92 %, tras presentar sus resultados del primer trimestre de este año, alcanzando un beneficio neto de 2.004 millones de euros hasta marzo.



[[QUOTE:PULL]]|EVA S. CORADA▲ |||Periodista]

Galardonada por la Sociedad Española de Neurología. La periodista del suplemento «A TU SALUD» de LA RAZÓN Eva S. Corada ha sido distinguida con el «Premio al Mejor Trabajo Periodístico en Neurología», por el reportaje «¿Alguien sabe qué es la demencia con cuerpos de Lewy?».

EL CEREBRO SANO, EJE DEL PRIMER PLAN INTEGRAL DE NEUROLOGÍA EN ESPAÑA

👤 Aritz Monasterio ⏰ 5 días 📁 FISIOTERAPIA, NEUROLOGICA 🕵️ 110 Visualizaciones

La **neurología española** da un paso al frente con el nuevo Plan Estratégico del Cerebro, una iniciativa ambiciosa que busca integrar prevención, asistencia e investigación en torno a la salud cerebral. En una entrevista concedida a ConSalud.es, el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca el papel de la institución en la elaboración del plan y explica que "consideramos que era importante tener una **visión más integral**, no solamente del cerebro como algo enfermo, sino del cerebro como una estructura sana".

La SEN ha tenido un **papel central en el desarrollo del plan**, como miembro destacado del Consejo Español del Cerebro al ejercer la vicepresidencia. Uno de los pilares del Plan Estratégico del Cerebro ha sido dejar de pensar exclusivamente en el **cerebro** desde la enfermedad y empezar a **contemplarlo desde la salud**. "La Sociedad Española de Neurología está liderando el tema de salud cerebral en España", destaca el presidente de la SEN. De hecho, han editado recientemente un **libro divulgativo basado en evidencia científica** y dirigido a la población general, en el que se abordan todos los aspectos conocidos sobre el cuidado del cerebro.

El **carácter innovador** del plan radica en su visión integral. "Lo que va a buscar es intentar integrar el **seguimiento de las enfermedades del cerebro** desde todos los aspectos, tanto de investigación, de asistencia y desde el punto de vista de la prevención", explica el Dr. Porta-Etessam. Sin embargo, reconoce también sus límites: "Es un plan que tiene mucho más sentido desde el punto de vista del cerebro sano que a las patologías, porque las patologías evidentemente tienen que tener una visión mucho más concreta y específica, más ahora gracias a todos los **avances terapéuticos**".

Otro de los conceptos clave que plantea el **plan es el de capital cerebral**, una noción que va más allá de lo biológico. "Es una palabra que se crea para referirnos realmente a la sociedad del conocimiento", explica el especialista. "El cerebro en sí mismo es lo que somos nosotros, pero **el cerebro sin la sociedad no existe**. El capital cognitivo depende también de la interacción social y de los recursos socioeconómicos", añade.

DESAFÍOS DE LA INVESTIGACIÓN EN NEUROLOGÍA

Uno de los grandes retos señalados por el presidente de la SEN es la **fragmentación entre investigación**

básica y clínica. "Ahora mismo tenemos investigación básica muy separada con unos hallazgos que luego no ven una clara aplicabilidad clínica", lamenta. Además, critica la precariedad de la investigación clínica: "Muchas veces todos los investigadores la hacen por las tardes o los fines de semana porque no hay realmente un reconocimiento de ella en nuestro país".

Para resolver esta disociación, propone una "estructura transdimensional" que fomente la interacción entre distintos actores del ámbito investigador, de modo que "los investigadores básicos vean que sus investigaciones pueden tener una **aplicabilidad clínica**". El Dr. Porta-Etessam recuerda que gracias al legado de la llamada "década del cerebro" (1990-2000), "**somos capaces de tratar de curar muchísimas enfermedades** que no nos habríamos imaginado".

El plan contempla además la creación del **Observatorio Ibérico de Patología Cerebral**, una herramienta que permitirá analizar conjuntamente con Portugal el impacto clínico y socioeconómico de las enfermedades neurológicas. "Vamos a articular todo lo que estamos haciendo desde el punto de vista clínico y científico y ver el impacto que tienen las enfermedades desde el punto de vista socioeconómico", explica Porta-Etessam.

Este observatorio permitirá contextualizar datos como los publicados en *The Lancet Neurology*, que alertan de que los trastornos neurológicos son la principal carga económica sanitaria en la Unión Europea. "En Europa, el coste global de las enfermedades neurológicas es mayor que las cardiológicas y oncológicas juntas. Son unas cifras que te dan miedo como neurólogo", reconoce. Esta situación **refuerza la urgencia de avanzar en prevención** y de evaluar cómo las desigualdades sociales afectan tanto al desarrollo de estas enfermedades como a sus consecuencias.

A pesar de su potencial transformador, el **Plan Estratégico del Cerebro** no será eficaz si no se materializa en acciones concretas. "Este plan es una propuesta abierta y debemos pactar con el Ministerio y con las comunidades autónomas, acciones concretas", advierte el presidente de la SEN. Reconoce que el carácter descentralizado del sistema sanitario español dificulta su implantación uniforme, pero también ofrece oportunidades de adaptación a las realidades locales.

El Dr. Porta-Etessam se muestra emocionado con el **momento que vive la neurología** y confiesa que cuando empezó la residencia "estaba súper emocionado, pero no me podía imaginar lo que estoy viviendo ahora". Y concluye recalando su esperanza en que este plan se materialice en "**acciones globales que mejoren realmente la asistencia de los pacientes** y la investigación".

Fuente: Consalud

info@voluntare.org

Freno al Ictus avanza en los espacios «Cerebroprotegidos»

MAYO 2, 2025

Desde **Freno al ICTUS**, socia de Voluntare, han desarrollado la certificación **“Espacio Cerebroprotegido”** con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad cerebrovascular en nuestro país.

Para estos espacios se ha desarrollado un **contenido formativo** con la colaboración de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV), que forma parte del proyecto **“Brain Caring People”**, avalado por la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).



Hospital Universitario Ntra. Sra. del Rosario



Las neurologas Carmen Terrón y Carla Anciones, presentes en un curso de Neurogeriatría

NOTICIAS

NEUROGERIATRÍA

16-17 JUNIO 2025 MADRID

CURSO SEN

para residentes de neurología de la SEN

Hace 5 días

días 16 y 17 de junio, el Hospital Clínico San Carlos de Madrid acoge un Curso de Neurogeriatría dirigido a residentes de Neurología, organizado por el Grupo de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En él toman parte las Dras. Carmen Terrón y Carla Anciones, del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Nuestra Señora del Rosario

Este Curso de Neurogeriatría abordará las características principales de las enfermedades neurológicas más frecuentes en el paciente mayor y los principios de su manejo clínico, así como los principales síndromes geriátricos y su impacto en el abordaje integral de las multipatologías neurológicas del paciente mayor.

La Dra. Carmen Terrón, coordinadora del Grupo de Neurogeriatría de la SEN, será la encargada de presentar e introducir las jornadas, así de como intervenir en el cierre del curso, mientras que la Dra. Carla Anciones abordará la epilepsia en el anciano.

Todo el programa de las sesiones científicas [aquí](#).

Compartir:

Últimas Noticias

Las neurólogas Carmen Terrón y Carla Anciones, presentes en un curso de Neurogeriatría

 30 de abril de 2025

Madrid acoge un evento pionero sobre IA y diagnóstico cardiovas- cular no invasivo

 29 de abril de 2025

¿Qué es el neurinoma del acústi- co? ¿Cuál es su tratamiento?

  28 de abril de 2025





La rutina de ejercicios semanal que puede aumentar la longevidad hasta en un 30%

EJERCICIOS S.G. | NOTICIA 05.05.2025 - 07:00H

Numerosos estudios demuestran que la práctica de alguna rutina que nos mantenga activos es una de las armas más poderosas para luchar contra la demencia.

Un estudio afirma que al practicar ejercicio físico las neuronas crecen evitando la pérdida de memoria

20minutos



Adultos mayores ejercitándose. / Getty Images/iStockphoto

En España, más de 800.000 personas padecen Alzheimer según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, que advierte de la gran incidencia de la demencia en nuestra sociedad, con un 30 por ciento de los casos aún sin diagnosticar y un **8% del total de las defunciones a causa de la demencia**. Para luchar contra este deterioro cognitivo grave y progresivo que se produce con el envejecimiento en la mayoría de los casos, el ejercicio juega un papel clave.

Ante semejante afirmación, de la importancia que tiene mantenerse activos en la rutina diaria para esquivar la temida demencia, un nuevo estudio publicado en la revista de la Asociación Médica Canadiense añade algunas novedades. Y es que parece ser que determinados tipos de **ejercicio semanal podrían ralentizar la aparición de esta enfermedad, y también aumentar la longevidad** de las personas que lo practican.



0:04 / 0:20

NOTICIA DESTACADA



"La salud mental es la base de una inclusión real", la psiquiatra Ana Isabel Sanz alerta del abandono emocional en discapacidad

Este es el ejercicio que podría aumentar la esperanza de vida



DESTACADO



Nódulos de Bouchard: qué son y cómo tratar esta afección de las articulaciones

S.G.



La cantidad de huevos que puedes comer, según el endocrino Francisco Rosero: 'mejora la salud del corazón' Ines Gutierrez



Adiós a esta conocida marca de coches alemana: se declara en quiebra

Antonio Villar



Adiós a picar entre horas: el nutricionista Jesús Vázquez recomienda este hábito diario para evitar el hambre

20minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Ejercicio

Demencia senil

Antiaging

20minutos



El ejercicio aeróbico moderado pondría prolongar la esperanza de vida. / Freepik

Tras analizar los hallazgos de más de 30 estudios, incluyendo amplios estudios observacionales, ensayos clínicos y directrices de salud pública, los investigadores del estudio canadiense mencionado descubrieron que los adultos que realizaban al menos **150 minutos de actividad física moderada a la semana** reducían su riesgo de muerte en un 31 %, en comparación con quienes no la realizaban.

A pesar de que en un principio podría parecer mucho tiempo, en realidad no lo es: 150 minutos a la semana suponen sólo 21 minutos al día. Los expertos apuntan a **ejercicios aeróbicos moderados**, en una escala del 1 al 10 que supongan un 5 o un 6. **Caminar a paso ligero** es el más fácil de practicar, y una excelente costumbre para evitar la demencia y contribuir a una mayor longevidad. Eso sí, la constancia es imprescindible.

La investigación ha indicado, también, que podríamos sustituir esa actividad moderada diaria por **75 minutos semanales de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa**.

NOTICIA DESTACADA



Los síntomas tempranos del alzhéimer que puedes detectar cuando estás en la ducha

El papel del ejercicio en la salud física y cerebral



la actividad física contribuye a evitar la ansiedad y la depresión. / MANKIMEDIA

La actividad física es una de las maneras más importantes de preservar o mejorar la independencia funcional de las personas, incluso en adultos mayores frágiles o con mayor riesgo de caídas. La doctora Jane Thornton, autora del estudio y profesora de la Facultad de Medicina y Odontología Schulich, añade que la actividad física rutinaria y moderada “ayuda a los adultos mayores a mantenerse en movimiento, **mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas**”.

20minutos

cognitiva y el riesgo de demencia, además de ~~mejorar tu calidad de vida en general.~~

NOTICIA DESTACADA



El hábito que un cardiólogo recomienda dejar a partir de los 50 años para evitar el colesterol alto

Ejercicio siempre, adaptado a cada circunstancia y edad



El ejercicio moderado pero rutinario influye en la longevidad. / iStock

"Los adultos mayores que se vuelven más activos físicamente pueden potencialmente añadir años a sus vidas, así como una mejor calidad de esta". Sea cual sea el nivel de fuerza, el ejercicio puede ser (y es) beneficioso. "La edad, la fragilidad o **las discapacidades funcionales preexistentes no deben considerarse contraindicaciones** para la actividad física. En realidad son razones clave para prescribirla, considerando los beneficios de las intervenciones de actividad física para los adultos mayores", afirman los autores del estudio canadiense.

De esta afirmación profesional se deduce que en ningún caso la fragilidad debe ser disuasoria de la actividad; al contrario, "son razones de peso para ponernos en movimiento". Y añaden: "**Algo de ejercicio siempre es mejor que nada**". Los hallazgos del estudio demuestran nuevo que el ejercicio tiene beneficios duraderos para la salud, independientemente del punto de partida o del nivel de fuerza.

"Dado que muchos adultos mayores viven con **enfermedades crónicas** o movilidad reducida, los profesionales sanitarios deben adaptar y animarles a adoptar un **enfoque gradual para aumentar su actividad física**, que debe incluir el entrenamiento de resistencia (fortalecimiento muscular) como componente esencial", añade el doctor Samir Sinha, director de investigación de políticas sanitarias del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de Canadá.

NOTICIA DESTACADA



Estas son las pruebas médicas que deberías hacerte aunque no tengas síntomas, según tu edad

20minutos

Jane S. Thornton, William N. Morley, Samir K. Sinha. 'Move more, age well: prescribing physical activity for older adults'. Publicado en Canadian Medical Association Journal. Consultado online en <https://www.cmaj.ca/content/197/3/E59> el 24 de marzo de 2025.

Te puede interesar

Cómo el ejercicio puede empeorar el acné y las formas más efectivas de evitarlo

Qué es el 'phonning': así es el sorprendente ejercicio que practican más de 31 millones de personas en España

Ni bici ni fútbol: el deporte que ejercita todo el cuerpo y puede alargar tus años de vida

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.

[RECIBIR NEWSLETTER](#)

Más noticias en **Instagram**, **X**, **TikTok**, **Whatsapp**, **Facebook**, **Bsky**, y gratis en **nuestras newsletters** ¿Dudas o sugerencias? escríbenos a **zona20@20minutos.es**.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

¿Por qué el cerebro envejece más rápido en algunas personas?

La agilidad mental no siempre sigue el mismo ritmo para todos. Descubre qué factores afectan el envejecimiento de tu cerebro y cómo puedes mantenerlo activo con solo un...

Brainkiz | Patrocinado

[Prueba ahora](#)

Descubre nuevas ciudades, descubre Air Europa

Vuela desde 55€* a Europa, Estados Unidos y Caribe

Air Europa | Patrocinado

Entrena tu cerebro como entrenas tu cuerpo

Con juegos mentales diarios para activar memoria, lógica y pensamiento rápido. Es importante mejorar las funciones cognitivas clave con solo 15 minutos al día.

Brainkiz | Patrocinado

[Prueba ahora](#)

Usa el código: primavera25

¡Ahorra 45€ en tu primera compra online! Usa primavera25. Hasta el 19 de mayo. Conoce las condiciones en la web.

Alcampo | Patrocinado

[Ver oferta](#)

Honda HR-V Híbrido Autorrecargable

Ahora con más equipamiento y renovado diseño

Honda | Patrocinado

[Ver oferta](#)

Encontrar estabilidad durante las fluctuaciones del mercado [Aprende



Expertos advierten: la IA ya está cambiando la sanidad

04 may 2025

La Inteligencia Artificial se consolida como herramienta clave en el entorno clínico, pero su implementación requiere formación, ética y colaboración entre profesionales.



El Colegio Oficial de Médicos de Madrid (ICOMEM) fue el punto de encuentro para profesionales de la salud, la gestión del conocimiento y la innovación tecnológica, reunidos en una jornada organizada por Elsevier y BiblioMadSalud. Bajo el lema “Apoyándonos en la IA en Salud”, el foro ofreció una panorámica precisa sobre el impacto real de la Inteligencia Artificial en la práctica clínica y los desafíos que enfrenta su integración segura y efectiva.

Maria José Rebollo, presidenta de BiblioMadSalud, abrió la sesión destacando la necesidad de actuar con visión estratégica: “*La IA no es el futuro, es el presente. Nos toca conocerla, entenderla y trabajar con ella. Y no hacerlo de forma aislada, sino en comunidad, con todos los actores implicados*”, afirmó, reivindicando el papel de las bibliotecas hospitalarias como aliadas en la transformación digital del sector.

Por parte de Elsevier, **Begoña Señor** puso el foco en el carácter multidisciplinar y práctico de la jornada: “*No estamos mirando atrás, sino construyendo a partir de lo que ya hacemos. La tecnología nos acompaña y debe hacerlo con una visión ética, compartida y basada en experiencias reales*”, señaló, destacando que los contenidos del foro nutrirán un informe de trabajo conjunto para futuras líneas de acción.

Carlos de Paladella, director regional de innovación de Elsevier, moderó el encuentro subrayando los principios que deben guiar el desarrollo de soluciones basadas en IA: “*El primer compromiso es no generar daño. El segundo, actuar con responsabilidad y sentido crítico. El objetivo no es sustituir al profesional, sino ganarnos su confianza*”.

Declaraciones y reflexiones de los ponentes

Concha Campos-Asensio, bibliotecaria hospitalaria, explicó cómo la IA ya se utiliza en revisiones sistemáticas, búsquedas expertas y recuperación de información científica: “*Puede apoyar en todas las fases del proceso, desde la formulación de la pregunta hasta la redacción final. Pero no sustituye al experto. A veces se inventa fuentes o comete errores. La supervisión humana es indispensable*”, advirtió, reconociendo su potencial para reducir significativamente los tiempos de trabajo.

David Ezpeleta Echávarri, neurólogo de la Sociedad Española de Neurología, destacó la importancia de formar a los especialistas en ciencia de datos y presentó el proyecto *Incubas*, que une clínicos e ingenieros desde el origen del desarrollo tecnológico: “*La IA no reemplaza el juicio clínico ni la relación terapéutica. Pero si amplía nuestras capacidades diagnósticas y operativas. Para que funcione, debe construirse desde dentro del sistema sanitario, no desde fuera*”.

Mar Rocha, enfermera y experta en gestión del cuidado, describió múltiples aplicaciones de la IA en enfermería: desde la planificación personalizada y la priorización de pacientes, hasta el uso de simuladores para formación y herramientas para gestionar turnos o seguimiento domiciliario. “*La IA puede ayudarnos a liberar tiempo, pero no sabe abrazar ni detectar lo que no se dice. El juicio clínico y la comprensión humana siguen siendo insustituibles. Debemos estar en la mesa desde el inicio del diseño de estas herramientas*”, defendió.

Juan José Beúzna, médico internista y epidemiólogo, presentó desarrollos como cámaras térmicas para neonatos o algoritmos de detección de insuficiencia respiratoria infantil, señalando una condición imprescindible para su uso: “*No se trata solo de si la IA puede funcionar. Hay que demostrar que lo hace, y que lo hace bien, en el entorno clínico real. La validación es esencial. No puede haber atajos*”, afirmó.

Nuria Malats, investigadora en epidemiología genética, abordó el reto de aplicar IA en investigación biomédica, especialmente en oncología: “*Estamos integrando datos genéticos, clínicos e imagenológicos para predecir metástasis o respuesta a tratamientos. Pero sin datos fiables, no hay ciencia válida. Invertir en calidad y estructura de datos es el paso que permitirá avanzar*”, explicó.

Alfonsa Friera Reyes, radióloga, compartió la realidad de la implementación de IA en los servicios de diagnóstico por imagen: “*La IA ya está integrada en muchos equipos, optimizando dosis y tiempos. Pero la adopción de soluciones externas es cara, lenta y compleja. El potencial está ahí, pero la brecha entre lo técnico y lo operativo aún es grande*”, reconoció.

Ernesto Barrera, médico de familia, aportó una mirada transformadora sobre el papel de la IA: “*No es solo una herramienta, es un orquestador del sistema. Redistribuye funciones y potencia nuestras capacidades. Pero también puede amplificar errores si no se usa con criterio. Los profesionales que sepan integrarla con espíritu crítico serán los que lideren el cambio*”, concluyó.



Una oportunidad, con condiciones

El encuentro concluyó con un consenso claro: la IA no sustituirá al profesional sanitario, pero redefinirá su forma de trabajar. Para que esa transición sea segura y eficaz, es necesario reforzar la formación crítica, promover la colaboración multidisciplinar y exigir validaciones rigurosas. La ética, la transparencia y la adaptabilidad serán pilares imprescindibles para asegurar que la tecnología no deshumanice el cuidado, sino que lo potencie. “**La diferencia no la marcará la IA, sino cómo decidamos utilizarla**”, fue una de las ideas más repetidas por los participantes.

[Precolegiación electrónica](#)[Cita previa](#)[Buscador de colegiados](#)[Certificado de pago de cuotas colegiales](#)[Agenda de cursos](#)[Bolsa de trabajo](#)[Descuentos para colegiados](#)[Revista Madrid Médico](#)[Alquiler de espacios](#)*C/ Santa Isabel, 51 - 28012 - Madrid 915 385 100 / 915 385 101 icomem@icomem.es*[Contacto](#)

[Es noticia](#)

[Elecciones Rumanía](#)

[Sorteo ONCE Día de la Madre](#)

[Comprobar Lotería Nacional](#)

[AVE Madrid-Sevilla](#)

→

 **El Confidencial**



SUSCRÍBETE -60%

[España](#) [Cotizalia](#) [Opinión](#) [Salud](#) [Internacional](#) [Cultura](#) [Teknautas](#) [Deportes](#) [ACyV](#) [Televisión](#) [Vanitatis](#)

Bienestar

PROVOCA ABSENTISMO Y PRESENTISMO

Esto es lo que te pasa en el trabajo si tienes insomnio crónico

Padecer insomnio crónico, no tener sueño de calidad y dormir menos de las horas recomendadas no solo tiene repercusión en la salud, sino también en la productividad laboral



(istock)

Por **C. Bisbal**

Cuando el experto habla de funcionalidad diurna, se refiere a que el insomnio impacta negativamente en “la productividad, **memoria, concentración y desempeño del trabajador**”. Los datos confirman esta declaración. Se estima que el insomnio crónico se asocia a **entre 11 y 18 días de absentismo**, hasta 45 de presentismo (estar en el trabajo, pero con bajo rendimiento) y a una pérdida general de productividad de entre 44 y 54 días al año.

“Cuando un trabajador no descansa bien **reduce inconscientemente su rendimiento laboral**. Esto se debe a que la falta de un sueño continuado puede producir síntomas de irritabilidad, fatiga crónica, somnolencia diurna que afecta a la productividad, reducción de la capacidad cognitiva (memoria, atención, toma de decisiones) mayor riesgo de **burnout**, ansiedad y **depresión**, presión arterial elevada, causando trastornos fisiológicos y anímicos en los trabajadores”, asegura Cabanillas.

Cometer errores, sufrir accidentes

El especialista en Medicina del Trabajo explica que los trabajadores con **problemas de sueño** “se enfrentan a un **mayor riesgo de cometer errores**, valorar insuficientemente los riesgos, tomar peores decisiones y sufrir accidentes, ya sea en el entorno laboral, doméstico o de tráfico, lo que puede resultar en lesiones y discapacidades”.

Cuando un trabajador no descansa bien reduce inconscientemente su rendimiento laboral. Y puede aumentar los errores y accidentes

Ahí va el dato que lo evidencia: dormir entre 4 y 5 horas multiplica por cuatro el **riesgo de accidente laboral de tráfico**. “Y no podemos olvidar que estos accidentes suponen el 21,2% de los accidentes de trabajo graves y el **27,3% de los accidentes de trabajo mortales**”, subraya el experto.

Un ejemplo claro de lo que quiere decir Cabanillas se evidencia en el caso de profesionales sanitarios. En caso de padecer insomnio, “pueden cometer **errores en su práctica clínica** que comprometa la seguridad del paciente. Lo mismo sucede con los, **trabajadores del transporte**, sector en el que entre el 40% y el 50% sufre un trastorno de insomnio”.

Compromiso empresarial

Mejorar la situación y el bienestar de los trabajadores pasa por que las empresas adopten “**estrategias de prevención primaria**, como las de promoción de la salud de hábitos saludables de sueño, que debería llevarlas a cabo los servicios de **Medicina del Trabajo**. Son intervenciones sencillas, con mínimos costes y muy eficaces”.

Foto: Foto:
iStock.

TE PUEDE INTERESAR

¿Tienes somnolencia diurna excesiva? Este es el mejor tratamiento, según un estudio

Sarah Romero

La prueba de que estos proyectos funcionan es que, según la **Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo**, por cada euro invertido en promoción de la salud en el trabajo se genera un **retorno de la inversión de entre 2,5-4,8 euros** en absentismo y 2,3-5,9 euros en costes de enfermedad en la empresa.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

[Salud mental](#) [Salud](#)

● Última hora de los retrasos del AVE Madrid-Sevilla | ⚡ Muere José Ángel de la Casa a los 74 años

Telecinco

Sociedad

ACTUALIDAD **SOCIEDAD**

4 de mayo, Día de la risa: sus beneficios para la consecución del bienestar y la felicidad



Redacción digital Informativos Telecinco

04/05/2025 16:14h.

hace miles de años

Hoy es el día de la madre, pero también es **el día de la risa**. Hace mucha falta reírnos, hasta de nuestra propia sombra. La Sociedad Española de Neurología (SEN) afirma que reírse a menudo puede suponer hasta cuatro años y medio más de vida.

PUBLICIDAD



100 años aún funciona

Amor de madre: el restaurante en el que os hacen un tatuaje gratis si vas a comer con ella el primer domingo de mayo

Llegan al cine los superhéroes más humanos: una película que refleja los traumas cotidianos para una generación llena de acontecimientos históricos

Suscríbete a las [newsletters de Informativos Telescopio](#) y te contamos las noticias en tu mail.

Síguenos en [nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento

TEMAS

Actualidad

Contenido patrocinado

Enlaces Promovidos por Taboola

[¿Por qué el cerebro envejece más rápido en algunas personas?](#)

Brainkiz

[Los jubilados nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos](#)

Top Audifonos

[Cursos Gratuitos, personas trabajadoras y desempleados](#)

Cursos Femxa

[Obtén audífonos premium sin pagar absolutamente nada](#)

Top Audifonos

[Muere un menor de 14 años tras sufrir una parada cardiorrespiratoria mientras jugaba al baloncesto en Ibiza](#)
[telecinco.es](#)

[Los niños de la 'casa de los horrores' de Oviedo alucinaron al ver el jardín y "se quedaron mirando mucho tiempo a un caracol"](#)
[telecinco.es](#)

[Mario y María, el matrimonio fallecido en el accidente de Plasencia: el hermano de él y la madre de ella, también han perdido la vida](#)
[telecinco.es](#)

...

domingo, mayo 4, 2025

 [Inicio](#) / La magia de reír

CIENCIA DESTACADAS

La magia de reír

4 de mayo de 2025 / Teresa Valenzuela García



Cuando reímos parece que nuestro alrededor se llena de cascabeles y significa la alegría de quienes están satisfechos con la vida. Es contagiosa, liberadora y desestresa, pero, además, se ha demostrado científicamente que aporta beneficios a la salud humana.

Existen momentos en que la risa es incontrolable; en una ocasión viajé por motivo de trabajo con cuatro colegas a la provincia de Sancti Spíritus. De pronto ante una situación hilarante nos vino una risa imparable que nos hacía llorar y reír a la vez, nada contenía aquello que duró largos minutos, y que nos hizo sentir tan bien que lo recuerdo hasta estos días.

El primer domingo de mayo se celebra el Día Mundial de la Risa. La creación de este día ha sido iniciativa del Dr. Madan Kataria en el año 1998, fundador del movimiento Yoga de la Risa, promoviéndola como emoción positiva para contribuir a la paz mundial y es una buena oportunidad para resaltar la importancia que tiene en la salud y el bienestar de las personas.



¿Sabías que la risa ejercita los músculos de la cara, no arruga ni causa, líneas de expresión?

¡Qué bien se siente uno al reír! Es como si se apoderara de nosotros la alegría y luego la calma que relaja, se sienten los pies como si estuvieran sumergidos en el mar, o que nuestro cuerpo perdiera su peso casi por completo. La risa afiliativa expresa alegría, vínculo social y cooperación. Es un signo de aceptación social.

Tiene similares beneficios en comparación con otras actividades aeróbicas como correr, nadar y montar bicicleta. Reír es una combinación de inhalación profunda y una completa exhalación, que genera una excelente ventilación, descanso reparador y liberación profunda-consideran los especialistas-.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), reírse a menudo puede suponer hasta cuatro años y medio más de vida. De ahí que se hayan puesto de moda técnicas como la risoterapia o el yoga de la risa.

Cuando nos reímos movemos 400 músculos del cuerpo, y se ha demostrado que 100 carcajadas equivalen a realizar 10 minutos de ejercicio aeróbico o 15 minutos de bicicleta.

Expertos coinciden en que cuando estamos contentos, se refleja en el estado físico; la apariencia es mucho mejor y somos propensos a la empatía que básicamente consiste en ponerse en el lugar del otro, o como comúnmente se dice, en los zapatos del otro.

Consideran también que la risa deja atrás los enfados y libera tensiones; ayuda tanto a nivel mental como físico a elevar los músculos de la espalda y estirar las cervicales, puntos principales donde se acumulan mayores tensiones, además rejuvenece la piel porque tiene un efecto tonificante y antiarrugas.

En el contexto laboral, reírse es positivo: está demostrado que, gracias a la liberación de dopamina, el trabajador es más productivo y motivado en la realización de las tareas si lo hace con una sonrisa.

Las personas alegres atraen a las similares pues se contagian su vitalidad. Sólo por eso deberíamos reírnos a diario. Además de disminuir el riesgo de infartos, la risa regula la presión sanguínea, fortalece los pulmones y el corazón.

Si cuando tienes dolor, te ríes, parecerá que duele menos. Con la risa se segregan endorfinas que se liberan a la médula y a la sangre, y pueden ser hasta 20 veces más efectivas que algunos calmantes y medicamentos.

El humor ayuda a afrontar las situaciones vitales estresantes de un modo más adecuado, dándonos una perspectiva menos amenazante de esa situación. Además, la risa disminuye la segregación de cortisol, que es conocida como la hormona del estrés, del organismo.

Los médicos opinan que la sonrisa, un gesto simple y que a veces se subestima, puede ser una herramienta poderosa para contrarrestar los efectos negativos de la queja.

“

Al sonreír, no solo transmitimos una imagen positiva a los demás, sino que activamos áreas cerebrales específicas que se asocian con la felicidad y con el bienestar.

La sonrisa libera endorfinas y dopamina, dos neurotransmisores que se relacionan con el placer y con la sensación de bienestar. Esas hormonas son un excelente antídoto para el veneno de los pensamientos negativos. Una vez que activamos su liberación mediante la risa, empezamos a generar un círculo virtuoso que nos lleva, poco a poco, hacia una mentalidad más positiva.

La segregación constante de cortisol daña las neuronas del hipocampo, un área del cerebro, disminuyendo la capacidad para aprender y memorizar.

Según los expertos se ha comprobado que las personas que utilizan con frecuencia el humor en su vida cotidiana, gozan de una mejor autoestima, es decir de un mejor autoconcepto de sí mismos. Si se trata de carcajadas: disminuyen el insomnio y previenen los infartos, ya que los espasmos que se producen en el diafragma fortalecen los pulmones y el corazón.

A corto plazo disipa el estrés gracias a la liberación de endorfinas. A largo plazo, el sentido del humor favorece el sistema inmune y es un valioso aliado para transitar la vida con bienestar y optimismo.

Algunos se preguntan que si reír es tan importante por qué no lo hacemos con mayor frecuencia: ¿Por qué no reímos más? A ello contribuye muchas veces la soledad, realizar actividades rutinarias y aburridas, y la inconformidad con lo que se tiene.

Lo aconsejable es alejarse del pesimismo, realizar actividades atractivas y rodearse de personas alegres y optimistas, que ven siempre el lado positivo de la vida. No olvide nunca que la risa más linda es la de los niños.

■

Gran Vigo

El Chuvi prepara el circuito para la revolución en la atención al alzhéimer

Aprobado el primer fármaco en Europa, su aplicación tardará aún meses | Neurología pide trasladar la Unidad de Demencias al Cunqueiro por las complicaciones de estos fármacos



Mari (izq.) y Consuelo, mujeres con diagnóstico precoz de alzhéimer, en el centro Faisán de Afaga. / MARTA G. BREA

PUBLICIDAD

Ana Blasco

04 MAY 2025 6:07 Actualizada 04 MAY 2025 16:40



Reportajes › Vida social: fuente de longevidad

REPORTAJES SALUD

Vida social: fuente de longevidad

f By Redacción May 1, 2025

62 0



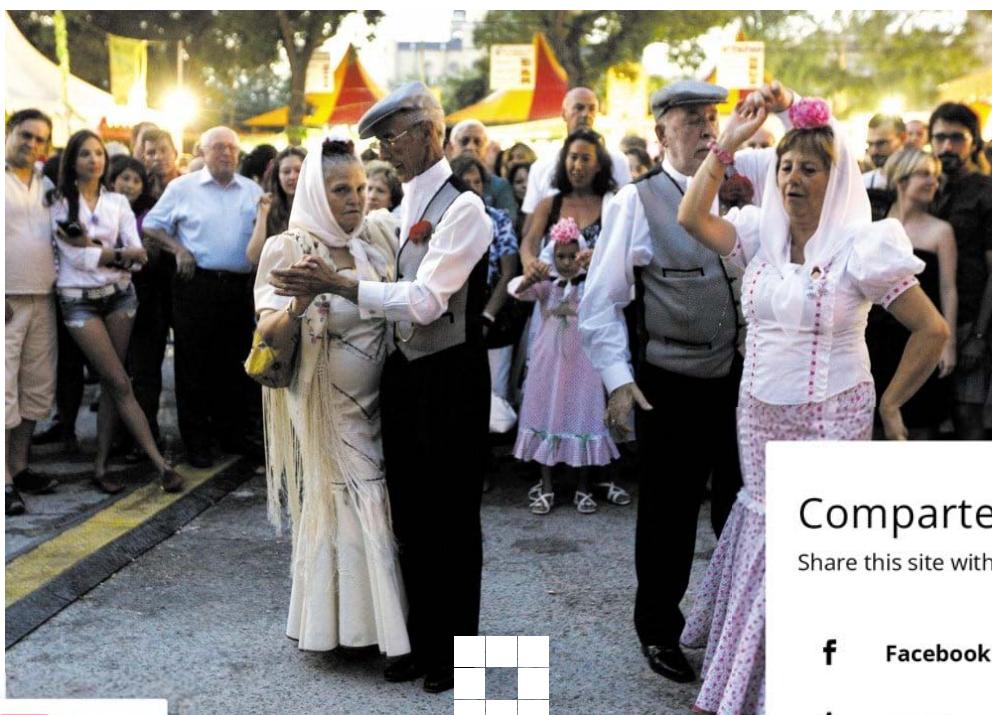
Más de hacernos felices, disfrutar de actividades y momentos compartidos, mantener una interacción

t con la gente que nos rodea en general, no sólo aumenta la calidad de nuestra vida sino además su duración, al funcionar como antídoto, remedio y vacuna natural, para los peligros que la amenazan.

Las personas más activas socialmente y con una ocupación laboral que requiera un esfuerzo intelectual son menos propensas a presentar deterioro cognitivo asociado a la edad y están más protegidas frente al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, según los expertos.

"Hay evidencias que demuestran que las relaciones sociales favorecen lo que se llama la "reserva cognitiva", es decir, la habilidad del cerebro para tolerar o compensar mejor los efectos de la patología asociada a la demencia", según la neuróloga Marian Gómez Beldarrain del Hospital de Galdakao-Usánsolo (Vizcaya, España).

"Mantenerse socialmente activo y tener una ocupación laboral que requiera esfuerzo intelectual pueden favorecer una mayor reserva cognitiva y que no se manifiesten los síntomas de una demencia, tipo Alzheimer", ha asegurado la experta durante una jornada formativa sobre "Neurología de la conducta social", organizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Comparte este sitio!

Share this site with your friends!

f Facebook

t Twitter

t Tumblr

ES

Según una investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) español, los daños en neuronas granulares, asociados al Alzheimer, son reversibles. Este estudio, realizado con ratones, indica que, en caso de enfermedad, estas células del hipocampo –relacionadas con la adquisición de nuevos recuerdos– sufren un cambio de estructura perdiendo su conectividad pero, según el equipo liderado por María Llorens-Martín, el ejercicio físico, la estimulación cognitiva y la interacción social revierten este deterioro para ese tipo de neuronas.

Por otra parte investigadores del Hospital General de Massachusetts y la Escuela de Medicina de Harvard (EE.UU.) también han descubierto otra influencia de la vida social en el cerebro humano, en concreto sobre una región cerebral llamada amígdala y relacionada con el procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales.

f **Investigadores**, dirigidos por la doctora Lisa Feldman Barrett, han encontrado que el tamaño de la amígdala cerebral se correlaciona con el tamaño y la complejidad de las redes sociales y los contactos de las personas.

t **Feldman** y su equipo este hallazgo sugiere que la amígdala es importante para el comportamiento social y que, esta estructura neuronal situada en los lóbulos temporales, podría haber evolucionado parcialmente para afrontar la creciente y compleja vida social de la gente.

Además, hablar con otras personas de manera amistosa y no competitiva puede facilitar la resolución de problemas comunes porque la interacción social aumenta la capacidad intelectual, sugiere otro estudio, esta vez de la Universidad de Michigan (UMICH) en Estados Unidos.

BENEFICIOS MENTALES DE LA AMISTAD

Para el psicólogo Oscar Ybarra, director de la investigación de la UMICH, “este estudio demuestra que simplemente hablar con otras personas, por ejemplo, al hacer amistades, puede deparar beneficios mentales, concretamente en la función ejecutiva, que engloba a un conjunto de habilidades cognitivas que permiten anticipar y establecer metas, elaborar planes y programas, iniciar las actividades y operaciones mentales, autoregular las tareas y efectuarlas eficientemente”.

Incluso beber un poco de alcohol puede ser beneficioso, si se hace con un grupo de amigos o familiares con los que compartir nuestros pensamientos, sentimientos y vivencias, según sugiere un trabajo japonés.

La investigación, de la universidad de Osaka (OU, en inglés) que incluyó a unos 19.000 hombres japoneses, de entre los 40 y los 60 años de edad, encontró que el consumo bajo o moderado de alcohol, acompañado de un apoyo social elevado, está asociado con niveles más bajos de enfermedad cardíaca y de accidente cerebro-vascular (ACV).

Según el doctor Hiroyasu Iso, de la OU, la investigación muestra que los niveles altos de socialización potencian los beneficios cardiovasculares de un consumo alcohólico frugal, pero ese efecto positivo del apoyo social desaparece cuando el consumo supera los 299 gramos semanales de alcohol, volviéndose excesivo.

Asimismo, contar con un respaldo social sólido parece fomentar la supervivencia e mama, de acuerdo a un estudio de la División de Investigación de Kaiser Permanente California, en Estados Unidos, que incluyó a más de 2.200 mujeres diagnosticadas en fase invasiva temprana.

x
Comparte este sitio!

Share this site with your friends!

f [Facebook](#) **t** [Twitter](#)

t [Tumblr](#)



ES

f
t
t

De acuerdo a los investigadores, para predecir la supervivencia a esta enfermedad, no solo importa el tamaño de la red social de la mujer afectada, sino también la calidad del respaldo que le brindan sus relaciones personales.

Las mujeres que se hallaban socialmente aisladas tenían 34 por ciento más probabilidades de morir de cáncer de mama u otras causas que las mujeres socialmente integradas, según las conclusiones de los investigadores de Kaiser Permanente, dirigidos por la doctora Candyce Kroenke.

Según Cari Jo Clark, profesora de la Universidad de Minnesota (Minneapolis, EEUU), que ha analizado la supervivencia a un ictus y la vida social en mayores de 75 años, vivir en un ambiente social activo y positivo mejora las respuestas al ictus, por ejemplo cuando llega el momento de pedir ayuda ante sus primeros síntomas.

La doctora Clark encuestó a unos 6.000 ancianos residentes en Chicago (EEUU) y les realizó preguntas como: ¿conoce el nombre de su vecino?, ¿habla con esta persona al menos una vez por semana? o ¿podría llamarle fácilmente en caso de necesitar ayuda?, las cuales ayudaron a establecer el grado de cohesión de los participantes.

La investigación descubrió que en las personas que respondían afirmativamente a estos interrogantes las probabilidades de sobrevivir a un ictus aumentaban un 53 por ciento, debido entre otros factores, a la capacidad de respuesta de los vecinos en los primeros momentos del trastorno brusco de la circulación cerebral.

Además, de acuerdo a otra investigación efectuada en Taiwán y publicada en el 'Journal of Epidemiology and Community Health', los mayores de 75 años que salen a comprar más de una vez a la semana con sus amistades, tienen mejor salud física y mental, y un 27 por ciento menos de probabilidades de morir tempranamente comparados con aquellos que no salen habitualmente de compras.

Eugenio Frater
EFE - REPORTAJES

Comments



ES

Comparte este sitio!

Share this site with your friends!

f Facebook

t Twitter

t Tumblr



SALUD (<https://cartagenadiario.es/categoría/salud/>)

El PCAN denuncia seis años de promesas incumplidas para la implantación de la unidad de daño cerebral en el Rosell

2 de mayo de 2025



Este servicio sanitario, fundamental para el tratamiento inmediato de ictus, traumatismos craneoencefálicos o hipoxias, funciona en la Arrixaca desde 2016

El día de la marmota. Año tras año. Consejero tras consejero anuncia la implantación de la unidad de daño cerebral en el Hospital Santa María del Rosell. Pero el día no llega nunca y ya han pasado seis años desde el primer compromiso público del entonces responsable de la Consejería de Salud, Manuel Villegas. El actual consejero, Juan José Pedreño, ha recogido incluso en los presupuestos de su departamento de los años 2022, 2023 y 2024 esta iniciativa sin que llegara a ser una realidad en ningún momento. Más prisa tuvieron los políticos regionales en la ciudad de Murcia. Este servicio sanitario, fundamental para el tratamiento inmediato de ictus, traumatismos craneoencefálicos o hipoxias, funciona en el Hospital Virgen de la Arrixaca desde 2016.

Una actuación temprana, en las primeras 24 o 48 horas, resulta crucial para la supervivencia en las patologías mencionadas. Además, aumenta las probabilidades de que el paciente recupere ciertas habilidades, aprenda de nuevo a caminar o a ser autosuficiente tras el episodio. La puesta en marcha de esta nueva unidad sanitaria tiene un coste de 900.000 euros. Incluye un equipo de recursos humanos liderados por un facultativo de Medicina Física y Rehabilitación. También habría un neurólogo, un fisioterapeuta, varios terapeutas ocupacionales, un logopeda, un psicólogo y personal de enfermería, subalterno y de administración.

Todos estos especialistas precisarán de consultas y de un gimnasio de rehabilitación donde recibirán tratamiento integral las personas que sufren un accidente cerebrovascular que conlleve una afectación del funcionamiento cognitivo, emocional, conductual y físico. Las autoridades sanitarias preveían también la apertura en la tercera planta del Rosell de un área de hospitalización, otra de fisioterapia, una tercera de descanso de pacientes y cuidados de enfermería, así como otra de reeducación virtual.

La incidencia de estas enfermedades sufrirá un incremento del 27% en los próximos 25 años, según datos de la Sociedad Española de Neurología. El ictus es la segunda causa de muerte en España, la primera en el caso de las mujeres, y también la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Su incidencia aumenta de forma considerable a partir de los 60-65 años: un 5% de los mayores de 65 años han tenido un ictus. No obstante, esta afección aparece a cualquier edad: un 0,5% de todos los ictus surgen en personas menores de 20 años. Además, en las últimas dos décadas ha aumentado un 25% el número de casos entre las personas de 20 a 64 años.

(<https://cartagenadiario.es/jimbee-cartagena-buscel-pp-que-acumula-mas-de-una-decada-de-retraso/>)

LA VERDAD AGENCIAS DE PUEBLO Y MUNICIPIO

El Partido Cantonal de Cartagena denuncia seis años sin avances en la unidad de daño cerebral prevista en el Rosell

El partido cartagenerista recuerda que Salud reservó presupuesto durante tres años para dotar al hospital de un servicio para ictus



Entrada al Rosell, en una imagen de archivo. Pablo Sánchez / AGM

C. R.
Cartagena

Viernes, 2 de mayo 2025, 08:04

Comenta



El Partido Cantonal de Cartagena (Pcan) denunció que por sexto año consecutivo la Consejería de Salud se olvida de poner en marcha la comprometida unidad de daño cerebral en el Hospital Santa María del Rosell. Fue el anterior responsable de ese departamento, Manuel Villegas, quien anunció los planes de dotar de ese servicio al hospital del Paseo de Alfonso XIII de Cartagena. Y con el actual, Juan José Pedreño, se han recogido en los presupuestos de su departamento de los años 2022, 2023 y 2024 partidas económicas para ello. Ese servicio sanitario, fundamental para el tratamiento inmediato de ictus, traumatismos craneoencefálicos o hipoxias, funciona en el Hospital Virgen de la Arrixaca desde 2016.

Una actuación temprana, en las primeras 24 o 48 horas, resulta crucial para la supervivencia en las patologías mencionadas. Además, aumenta las probabilidades de que el paciente recupere ciertas habilidades, aprenda de nuevo a caminar o a ser autosuficiente tras el episodio. La puesta en marcha de esta nueva unidad sanitaria tiene un coste de 900.000 euros. Incluye un equipo de recursos humanos liderados por un facultativo de Medicina Física y Rehabilitación. También habría un neurólogo, un fisioterapeuta, varios terapeutas ocupacionales, un logopeda, un psicólogo y personal de enfermería, subalterno y de administración, recordó el Pcan en un comunicado.

Todos estos especialistas precisarán de consultas y de un gimnasio de rehabilitación para dar tratamiento integral alas personas que sufren un accidente cerebrovascular que conlleve una afectación del funcionamiento cognitivo, emocional, conductual y físico. Las autoridades sanitarias preveían también la apertura en la tercera planta del Rosell de un área de hospitalización, otra de fisioterapia, una tercera de descanso de pacientes y cuidados de enfermería, así como otra de reeducación virtual.

«Más prisas tuvieron los políticos regionales en la ciudad de Murcia», denuncia el secretario general cantonal

Sin embargo, nada de todo ello se ha llevado a cabo, denunció el secretario general de ese partido cartagenerista, Antonio Conesa. «Más prisa tuvieron los políticos regionales en la ciudad de Murcia», aseguró.

Patología en ascenso

Conesa recordó que la incidencia de estas enfermedades sufrirá un incremento del 27% en los próximos 25 años, según datos de la Sociedad Española de Neurología. El ictus es la segunda causa de muerte en España, la primera en el caso de las mujeres, y también la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Su incidencia aumenta de forma considerable a partir de los 60-65 años: un 5% de los mayores de 65 años han tenido un ictus. No obstante, esta afección aparece a cualquier edad: un 0,5% de todos los ictus surgen en personas menores de 20 años. En las últimas dos décadas ha aumentado un 25% el número de casos entre las personas de 20 a 64 años.

 Comenta

 Reporta un error



/6

ícalos en el riesgo del
% inclusivo de
de mayor riesgo.



Este número es el
producto, siendo 16
menor riesgo y 64 d

1/

CONSULTORIO "Mi contrato dice que la jornada es de lunes a viernes. ¿Tengo que trabajar también festivos?"

DIRECTO Atocha, colapsada por el caos en el AVE tras el "grave sabotaje" por el robo de cable

Las consecuencias del uso prolongado de somníferos: "Lo intento dejar y empiezan los escalofríos, la ansiedad y el pánico"

NACIONAL PABLO RODERO | NOTICIA 02.05.2025 - 04:01H



Asociaciones de pacientes denuncian la medicalización del insomnio con somníferos que crean dependencia. Los médicos alertan de que España lidera el consumo mundial de benzodiacepinas.