

65YMAS.COM

CUÍDATE +

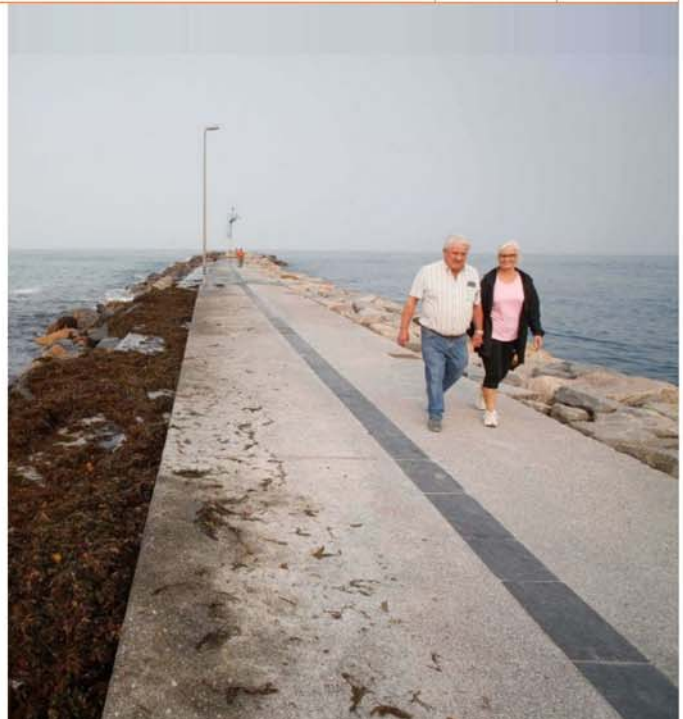
Este es el número de pasos diarios que retrasa el alzhéimer hasta siete años

Entre 5.000 y 7.000 ayudan a ralentizar la progresión de la patología en personas con riesgo



- ▶ Ni 10.000, ni 5.000, ni 3.500: estos son los pasos al día para vivir más y mejor
- ▶ Esto es lo que debes hacer si tienes riesgo de sufrir alzhéimer
- ▶ El ejercicio no solo previene la demencia, también estas enfermedades

Basta con un poco de esfuerzo más para lograr grandes beneficios para la salud cerebral. El alzhéimer (EA) es una enfermedad neurodegenerativa que **supone la primera causa de demencia a nivel mundial**. Se estiman unos 40 millones de personas en el



Neurología (SEN), podrían existir unas 800.000 personas con esta patología.

Como documenta un estudio de *JAMA Neurology*, se estima que casi la mitad de los casos de EA en todo el mundo son atribuibles a factores de riesgo modificables. La inactividad física, en particular, desempeña un papel destacado en EE.UU. y Europa. Si bien los estudios en animales respaldan el beneficio de la actividad física en la progresión de la EA, aún existen importantes lagunas de conocimiento en la literatura científica en humanos, lo que limita su aplicación efectiva en ensayos de prevención de la enfermedad.

La mayoría de los trabajos existentes se basan en la información que han declarado los propios participantes sobre la actividad física, lo que puede suponer posibles sesgos de memoria y errores en la información, especialmente en poblaciones con deterioro cognitivo o en riesgo de padecerlo. Además, la mayoría de los estudios se centraron en el síndrome clínico de la EA, y pocos examinaron directamente los biomarcadores centrales de la EA.

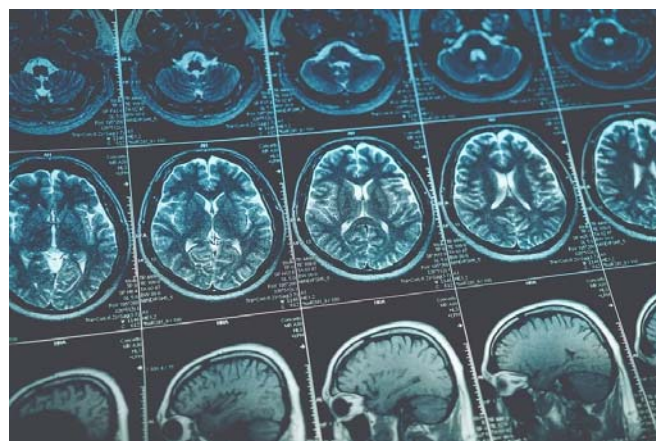
Nuevas evidencias

Con la creciente popularidad de los dispositivos digitales portátiles, el recuento diario de pasos se ha convertido en una medida de actividad física fácilmente accesible y comprensible. Según un nuevo estudio, **aumentar el número de pasos, aunque sea un poco, podría ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad de Alzheimer en personas con mayor riesgo.** En un artículo publicado en *Nature Medicine*,

menor tasa de deterioro cognitivo en adultos mayores con niveles elevados de beta-amiloide, una proteína relacionada con el Alzheimer.

Evidencias científicas

previas sugieren que un mayor recuento de pasos se relaciona con una menor mortalidad por todas las causas y un **trabajo previo, estos mismos investigadores** demostraron que un mayor recuento de pasos en adultos mayores cognitivamente intactos (AC) con una elevada carga basal de beta-amiloide ($A\beta$) se asoció con **un deterioro cognitivo prospectivo más** lento, lo que respalda un posible papel protector de la actividad física en la etapa en la que enfermedad no ha dado la cara. Sin embargo, aún se desconoce si esta asociación protectora con la cognición está mediada por diferencias en la carga neuropatológica de la EA, o qué niveles de actividad física se asocian con un deterioro cognitivo más lento.



"El presente estudio abordó estas cuestiones utilizando una cohorte ampliada del Estudio del Envejecimiento Cerebral de Harvard (HABS) de personas mayores de la Universidad de Colorado

65YMAS.COM

emisión de positrones (TEP) longitudinal de A β y tau, y evaluaciones cognitivas anuales durante un máximo de 14 años. Examinamos si la actividad física se asocia con un deterioro cognitivo y funcional más lento a través de diferentes tasas de acumulación de A β y tau. Además, analizamos las relaciones dosis-respuesta con los niveles de actividad física para contribuir al desarrollo de futuros ensayos de prevención de la enfermedad de Alzheimer y políticas de salud pública", documentan los investigadores en su trabajo.

¿Cuántos más pasos son necesarios?

Al parecer, la investigación demuestra que el deterioro cognitivo se retrasó, en promedio, tres años en las personas que caminaban **entre 3.000 y 5.000 pasos** diarios, y siete años en quienes caminaban entre **5.000 y 7.500 pasos diarios**. Las personas sedentarias presentaron una acumulación significativamente más rápida de proteínas tau en el cerebro y un deterioro cognitivo y del funcionamiento diario más acelerado.

"Esto explica por qué algunas personas que parecen estar en la trayectoria de la enfermedad de Alzheimer no se deterioran tan rápidamente como otras", ha afirmado el Dr. Jasmeer Chhatwal, autor principal del estudio y miembro del Departamento de Neurología del Mass General Brigham, en una nota de prensa del centro. Y ha insistido: "Los factores del estilo de vida parecen influir en las primeras etapas de la enfermedad, lo que sugiere que los cambios en el estilo de

Los investigadores analizaron datos de **296 participantes de entre 50 y 90 años** del Estudio del Envejecimiento Cerebral de Harvard, quienes no presentaban deterioro cognitivo al inicio del estudio. Como hemos comentado anteriormente, utilizaron tomografías por emisión de positrones (PET) cerebrales para medir los niveles basales de beta-amiloide en placas y de tau en ovillos neurofibrilares, y evaluaron la actividad física de los participantes mediante podómetros de cintura. **Los participantes se sometieron a evaluaciones cognitivas anuales de seguimiento** durante un periodo de entre dos y catorce años (promedio = 9,3 años), y un subgrupo se sometió a (PET) repetidas para monitorizar los cambios en la proteína tau.

A más pasos

Un mayor número de pasos se asoció con una menor tasa de deterioro cognitivo y una acumulación más lenta de proteínas tau en participantes con niveles basales elevados de beta-amiloide. El modelo estadístico de los investigadores sugiere que la mayoría de los beneficios de la actividad física asociados con la ralentización del deterioro cognitivo se debían a una menor acumulación de tau. Por el contrario, **en personas con niveles basales bajos de beta-amiloide, se observó muy poco deterioro cognitivo** o acumulación de proteínas tau con el tiempo, y no se encontraron asociaciones significativas con la actividad física.

"Nos entusiasma que los datos del Estudio del Envejecimiento Cerebral de Harvard hayan contribuido a comprender mejor la importancia de la actividad física

resistencia a la patología tau en el contexto de la enfermedad de Alzheimer preclínica. Esto resulta especialmente alentador en nuestra búsqueda por prevenir la demencia por ella, así como por disminuir la demencia causada por múltiples factores", ha documentado la **Dra. Reisa Sperling**, neuróloga del Departamento de Neurología del Mass General Brigham y firmante, también del ensayo.

En un futuro

De cara al futuro, los investigadores **planean profundizar en qué aspectos de la actividad física son más importantes**, como la intensidad del ejercicio y los patrones de actividad a lo largo del tiempo. También planean investigar los mecanismos biológicos que vinculan la actividad física, la acumulación de tau y la salud cognitiva. Fundamentalmente, los autores creen que este trabajo puede ayudar a diseñar futuros ensayos clínicos que evalúen intervenciones de ejercicio para ralentizar el deterioro cognitivo en la vejez, especialmente en personas con mayor riesgo debido a la enfermedad de Alzheimer preclínica.

"Queremos empoderar a las personas para que protejan su cerebro y su salud cognitiva manteniéndose físicamente activas", ha afirmado la **Dra. Wai-Ying Wendy Yau**, neuróloga cognitiva del Departamento de Neurología del Mass General Brigham y también autora del trabajo, quien ha recordado además, que **"cada paso cuenta"** e, incluso, pequeños incrementos en la actividad física diaria pueden acumularse con el tiempo para generar cambios duraderos en los hábitos y la salud".

65YMÁS.COM**Patricia Matey**

Licenciada en Ciencias de la Información (Universidad Complutense de Madrid. 1986-1991), es periodista especializada en información de salud, medicina y biociencia desde hace 33 años. Durante todo este tiempo ha desarrollado su profesión primero en el **suplemento SALUD de EL MUNDO** (22 años), luego como coordinadora de los portales digitales Psiquiatría Infantil y Sexualidad en el mismo diario. Ha colaborado en distintos medios como **El País, La Joya, la revista LVR, Muy Interesante, Cambio 16, Indagando TV o El Confidencial**. En este último ejerció de jefa de sección de Alimento durante cuatro años. Su trayectoria ha sido reconocida con los premios de periodismo de la Sociedad Española de Oncología Médica, premio Boehringer-Ingelheim, premio de la Asociación Española de Derecho Farmacéutico, premio Salud de la Mujer, premio de Comunicación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid o Premio de Periodismo de Pfizer. Actualmente es la responsable de la sección Cuidate+ sobre longevidad saludable de 65YMÁS.

... [saber más sobre el autor](#)

Etiquetas NEUROLOGÍAMEDICINA PREVENTIVA

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ





(https://www.diariocentro.ec)

(https://www.diariocentro.ec/buscar/)

Vida (https://www.diariocentro.ec/category/vida/)

SALUD (HTTPS://WWW.DIARIOCENTRO.EC/CATEGORY/VIDA/SALUD-VIDA/)

Los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050

La migraña es una enfermedad neurológica que se manifiesta como dolores de cabeza recurrentes e intensos que pueden ser incapacitantes y afectar la vida diaria.

3 de noviembre de 2025(https://www.diariocentro.ec/2025/11/03/) • 12:01 • 5'



La migraña es un dolor de cabeza tan fuerte que puede ser incapacitante.



El Diario (https://www.eldiario.ec)
Redacción ED.

Un estudio liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que **los casos de migraña casi se duplican desde 1990** y seguirán aumentando hasta 2050, por lo que se prevé **un aumento de la discapacidad** por su causa y la cefalea tipo tensional.

90 millones de casos nuevos de migraña se reportan cada año

Así se recoge en el estudio publicado en 'Cell Reports Medicine'. Este analiza la carga global, regional y nacional de las **cefaleas con previsión a 25 años**.

En el periodo analizado, de 1990 a 2021, se produjo un **aumento considerable** del número total de casos de migraña, **pasando de 732,6 millones a 1.160 millones**. Esto, supone un aumento de cerca del 58%. La incidencia también **pasó de unos 63 millones de casos nuevos al año en todo el mundo a unos 90 millones**, suponiendo un aumento del 42%, así como la carga en años vividos con discapacidad que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con discapacidad alcance un pico alrededor del año 2029.

"Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una **enfermedad grave** que causa un **gran sufrimiento y discapacidad**", comenta Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"Desde la Fundación queremos darle toda la visibilidad que se merece, transmitiendo **el sufrimiento real y las necesidades** de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir estas personas. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una **enfermedad crónica** lo que hace que algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos", añade.

Un dolor intenso e incapacitante

La migraña se manifiesta con **dolor pulsátil, náuseas, vómitos** y una **intensa sensibilidad a la luz y al sonido**. Así, es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.

Este estudio, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y **valora la carga de las cefaleas**, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe una **carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años**, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), señala que no solo **es más frecuente en mujeres**, sino también más incapacitante. Esto, especialmente en las etapas más productivas, **limitando su capacidad** para el desarrollo de una **vida profesional y familiar**.

"Esto subraya la necesidad de realizar iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para **reducir los efectos a largo plazo en las mujeres**, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos a los que se enfrentan", añade.

Cambios hormonales se vinculan a la migraña

Las **fluctuaciones hormonales** podrían desempeñar un **papel esencial en la fisiopatología de las migrañas**. En particular los cambios en los niveles de estrógenos durante el **ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia**.

"Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, **trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión**, más comunes en las mujeres, podrían exacerbar la frecuencia y la gravedad de las migrañas", explica Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

El estudio precisa que a pesar de que la carga de **muchos trastornos incapacitantes** disminuyó con el **desarrollo socio-económico**, no ocurre igual con la migraña. En este sentido, Láinez ha hecho hincapié en que se lleven a cabo esfuerzos continuos y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados.

Entre los trastornos que han disminuido están las **enfermedades infecciosas y parasitarias**, las complicaciones del embarazo y el parto, los problemas neonatales y nutricionales. Así como algunas **enfermedades no transmisibles controladas**, como la cardiopatía isquémica.

Causas y tratamiento

La migraña es una **enfermedad neurológica** con una **posible base genética**, aunque se desconocen los mecanismos exactos. Se cree que puede estar relacionada con cambios en ciertas **sustancias químicas del cerebro**.

No existe una cura, pero hay tratamientos para **aliviar los síntomas y reducir la frecuencia de los ataques**. Estos incluyen medicamentos analgésicos para el dolor y tratamientos preventivos para los casos más frecuentes. Además de **cambios en el estilo de vida**.

[cefaleas \(https://www.diariocentro.ec/tag/cefaleas/\)](https://www.diariocentro.ec/tag/cefaleas/)

[dolor crónico \(https://www.diariocentro.ec/tag/dolor-cronico/\)](https://www.diariocentro.ec/tag/dolor-cronico/)

[migraña \(https://www.diariocentro.ec/tag/migrana/\)](https://www.diariocentro.ec/tag/migrana/)

[Salud \(https://www.diariocentro.ec/tag/salud/\)](https://www.diariocentro.ec/tag/salud/)

ÚLTIMAS NOTICIAS

14:57

Carlos Manzo, alcalde mexicano baleado en una celebración del Día de Muertos: "No quiero ser un presidente municipal más de la lista de los ejecutados" (<https://www.diariocentro.ec/se-toman-el-palacio-de-gobierno-de-morelia-en-protesta-por-el-asesinato-del-alcalde-mexicano-carlos-manzo-20251103/>)

13:39

Detienen a dos hombres que planeaban un atentado yihadista en Halloween (<https://www.diariocentro.ec/detienen-a-dos-hombres-que-planeaban-un-atentado-yihadista-en-halloween-20251103/>)

12:40

Jennifer Aniston confirma su romance con Jim Curtis con un romántico mensaje de cumpleaños (<https://www.diariocentro.ec/jennifer-aniston-confirma-su-romance-con-jim-curtis-con-un-romantico-mensaje-de-cumpleanos-20251103/>)

12:01

Los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050 (<https://www.diariocentro.ec/los-casos-de-migrana-casi-se-duplican-desde-1990-y-seguiran-aumentando-hasta-2050-20251103/>)

10:53

Rumores en la Fórmula 1: Ferrari evalúa no renovar contrato de Lewis Hamilton (<https://www.diariocentro.ec/rumores-en-la-formula-1-ferrari-evalua-no-renovar-contrato-de-lewis-hamilton-20251103/>)

Edición impresa



ÚNETE A NUESTRO CANAL DE WHATSAPP

¡Noticias al instante!

Entérate de lo más importante, al momento.

UNIRME AHORA

(<https://chat.whatsapp.com/LwTj2ILPITPAGILqgKoYvj>)

Te puede interesar



([https://www.diariocentro.ec/detectar-el-](https://www.diariocentro.ec/detectar-el-daltonismo-a-tiempo-puede-evitar-problemas-en-la-vida-diaria-dice-una-experta-20251031/)

[daltonismo-a-tiempo-puede-evitar-problemas-en-la-vida-diaria-dice-una-experta-20251031/](https://www.diariocentro.ec/detectar-el-daltonismo-a-tiempo-puede-evitar-problemas-en-la-vida-diaria-dice-una-experta-20251031/))

SALUD ([HTTPS://WWW.DIARIOCENTRO.EC/CATEGORY/VIDA/SALUD-VIDA/](https://www.diariocentro.ec/CATEGORY/VIDA/SALUD-VIDA/))

Detectar el daltonismo a tiempo puede evitar problemas en la vida diaria, dice una experta (<https://www.diariocentro.ec/detectar-el-daltonismo-a-tiempo-puede-evitar-problemas-en-la-vida-diaria-dice-una-experta-20251031/>)

Por El Diario(<https://www.eldiario.ec>) • 15:45hs

Un digital a tu alcance

Actualidad ▾

Estar al día ▾

Turismo ▾

Entretenimiento & Cultura ▾

La buena vida ▾

Ciencia ▾

Opinión



Salud

Migraña: principal causa de discapacidad laboral femenina para 2050

Por Xiomara Martínez

[Más artículos de este autor](#)

Martes 04 de noviembre de 2025, 22:32h



La migraña podría ser una de las principales causas de discapacidad laboral en mujeres para 2050, afectando especialmente a quienes tienen entre 30 y 44 años. Un estudio global indica un aumento alarmante en casos, con un llamado urgente a mejorar el diagnóstico y tratamiento, considerando factores biológicos y sociales.

Santo Domingo.- La migraña podría convertirse en una de las principales causas de discapacidad laboral femenina para 2050, especialmente en mujeres entre 30 y 44 años, según un estudio global respaldado por la Federación Mundial de Neurología. Un artículo de una investigación publicada en *Cell Reports Medicine* proyecta un aumento alarmante en los casos de migraña a nivel mundial. Entre 1990 y 2021, los casos crecieron un 58%, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones. Para 2050, se espera que esta cifra se duplique, con un pico de años vividos con discapacidad (AVD) estimado para 2029.

Impacto en mujeres trabajadoras:

- La migraña ya es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años, afectando especialmente a quienes están en plena etapa productiva (30–44 años).
- El doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, advierte que *“no se reconoce como una enfermedad grave, a pesar del sufrimiento que causa”*.
- El doctor José Miguel Láinez, de la Fundación Española de Cefaleas, señala que esta condición *limita el desarrollo profesional y social de las mujeres*, afectando su rendimiento laboral y familiar.

Factores biológicos y sociales:

- Las fluctuaciones hormonales (menstruación, embarazo, menopausia) juegan un papel clave en la fisiopatología de la migraña.
- El clima psicosocial—presión laboral, carga familiar, ansiedad y depresión—agrava la frecuencia y severidad de los episodios.
- A diferencia de otras enfermedades graves, la migraña no ha disminuido con el desarrollo socioeconómico, lo que revela una paradoja en salud pública.

Recomendaciones urgentes:

- Los expertos piden intervenciones personalizadas y políticas sanitarias con perspectiva de género.
- Se requiere mejorar el diagnóstico temprano y el acceso a tratamientos efectivos, aún limitado.

Diagnóstico Discapacida

RECETAS DELICIOSAS

GALERIA



PUNTO DE MIRA

[Reservas de la Biósfera: espacios vitales de la biodiversidad](#)



Actualidad

El Guggenheim Bilbao se convierte en el primer museo 'Espacio Cerebroprotegido' de España

Servimedia

04/11/2025 - 16:08



El Museo Guggenheim Bilbao se ha convertido en el primer museo en obtener la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido', otorgada por la Fundación Freno al Ictus, tras completar con éxito la formación que capacita a su plantilla para reconocer los síntomas del ictus y actuar con rapidez ante una posible emergencia.

Según informó este martes la Fundación Freno al Ictus, más del 80% del personal del Museo ha participado en la formación especializada, enmarcada en una campaña divulgativa interna sobre la prevención del ictus y la importancia de la actuación precoz ante sus signos de alarma.



A través de una formación online, los participantes adquirieron las herramientas necesarias para identificar los síntomas de un ictus, activar la alerta a través del 112 y acelerar la cadena "código ictus", aumentando así las posibilidades de recuperación y reduciendo las secuelas.

Con esta certificación, la pinacoteca bilbaína se suma a la red de organizaciones comprometidas con la salud cerebral, contribuyendo a crear entornos laborales y sociales más seguros e informados frente a esta enfermedad, que constituye la primera causa de muerte en mujeres y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos.



El acto de entrega tuvo lugar en el centro cultural, con la participación de la directora general del Museo Guggenheim Bilbao, Miren Arzalluz, y el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano. Durante el evento se hizo entrega del certificado y sello oficial de 'Espacio Cerebroprotegido'.

Asimismo, se entregaron diplomas a representantes de los trabajadores que completaron la formación. Agredano destacó que "la implicación del Museo Guggenheim Bilbao en este proyecto es un ejemplo de compromiso con la salud de las personas y con la sociedad".

Añadió que "estar preparados para actuar ante un ictus significa estar preparados para salvar vidas". Por su parte, Arzalluz subrayó que "en un lugar como el Museo, que acoge más de un millón de personas al año, nos parece fundamental dotarnos de las herramientas y conocimientos necesarios".

La directora general del Museo explicó la importancia de "abordar de la mejor manera posible cualquier situación de riesgo". Arzalluz añadió que "el ictus es, por desgracia, una causa clara por su alta incidencia" en la sociedad española.

IMPACTO SOCIAL DEL ICTUS

El ictus afecta a más de 120.000 personas cada año en España y a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida. Además, el 50% de los casos ocurre en edad laboral, según los datos proporcionados por la organización.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Instituto Nacional de Estadística (INE), cada año mueren más de 24.000 personas por ictus. Además, más de 34.000 quedan con discapacidades graves. No obstante, a pesar del gran impacto social del ictus, el 90% de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables. La iniciativa 'Espacio Cerebroprotegido' forma parte del compromiso de la Fundación Freno al Ictus por impulsar la prevención y la educación en salud cerebral.

A través de este programa, más de 500 empresas y entidades en toda España han recibido ya formación avalada por la SEN que enseña a reconocer los síntomas de alarma y activar correctamente el código ictus llamando al 112.



Las sociedades abogan por mejorar la prevención secundaria cardiovascular en España

Seis sociedades científicas junto a representantes de nueve comunidades autónomas impulsan IMAPAC



El Médico Interactivo

4 de noviembre 2025. 11:11 am

✕ f in

Las enfermedades cardiovasculares representan casi un tercio de todas las muertes prematuras en Europa y afectan a cerca de 60 millones de pacientes en la Unión Europea, provocando 1,24 millones de episodios coronarios agudos cada año. En España representaron la primera causa de muerte en 2023, con más de 115.000 fallecimientos (el 26,5 por ciento del total de defunciones), según los últimos datos definitivos del Instituto Nacional de Estadística (INE). En este contexto, seis sociedades científicas junto a representantes de nueve comunidades autónomas y con el apoyo de Novartis, impulsan la Iniciativa para la Mejora del Abordaje Preventivo en el Ámbito Cardiovascular (https://www.novartis.com/es-es/sites/novartis_es/files/IMAPAC%20Informe%20de%20Prevencio%CC%81n%20Secundaria.pdf) y Cerebrovascular (IMAPAC). El objetivo es mejorar la prevención secundaria cardiovascular en España.

En concreto, la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA), el grupo de trabajo de ECV de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH) y la Sociedad Española de Medicina de Laboratorio (SEMEDLAB), han presentado el informe Políticas y Buenas Prácticas de Prevención Secundaria en Salud Vascular, que plantea una hoja de ruta para mejorar la prevención secundaria y reducir la recurrencia de eventos vasculares en pacientes que ya los han sufrido.

Prevención secundaria cardiovascular

El documento sobre prevención secundaria cardiovascular es el resultado de un año de trabajo conjunto entre administraciones sanitarias y expertos clínicos para evaluar las políticas y estrategias autonómicas de prevención vascular, así como los programas regionales en marcha. El análisis identifica las prácticas más eficaces y las principales áreas de mejora, y propone integrar la prevención secundaria en las estrategias nacionales y autonómicas de salud, reforzando los controles de factores de riesgo, actualizar las guías clínicas y crear registros de pacientes de alto riesgo que permitan medir mejor los resultados y avanzar hacia una atención más equitativa.

De esta forma, el informe señala que la prevención secundaria vascular sigue siendo un área con amplio margen de mejora en España ya que persisten diferencias significativas entre las comunidades autónomas tanto en planificación, seguimiento y acceso a servicios.

Entre los principales retos destacan el control insuficiente de los factores de riesgo metabólicos –como el colesterol LDL, la lipoproteína(a), la hipertensión, la diabetes o las enfermedades hereditarias–, la fragmentación entre niveles asistenciales y la brecha digital que dificulta la interoperabilidad de los sistemas sanitarios. También subraya la ausencia de indicadores comunes que permitan un seguimiento homogéneo y una evaluación precisa de los resultados en salud.

Medidas a tener en cuenta

Ante este escenario, el documento plantea reforzar la vigilancia sistemática de los factores de riesgo, impulsar una planificación estratégica más integrada y fortalecer los modelos multidisciplinares de atención. Asimismo, propone mejorar la coordinación asistencial entre atención primaria, hospitalaria, urgencias y rehabilitación, estableciendo protocolos homogéneos de alta y seguimiento post-evento, así como ampliar el acceso a programas de rehabilitación cardiovascular.

También recomienda la aceleración de la digitalización y aprovechar tecnologías como la telemonitorización o la inteligencia artificial para personalizar la atención y mejorar la adherencia terapéutica, implementando alertas y seguimiento activo desde la historia clínica electrónica.

El informe también incide en la necesidad de garantizar la igualdad en el acceso a diagnósticos y terapias, promover la educación y el autocuidado de los pacientes, formar a los profesionales en prevención secundaria y desarrollar campañas públicas que visibilicen la importancia de la prevención secundaria y fomenten la adherencia terapéutica.

El estudio recoge, además, buenas prácticas regionales que demuestran la capacidad de las comunidades autónomas para innovar y servir de referencia a otras regiones. Andalucía ha desarrollado el Proyecto FARO y las consultas virtuales FLORENCE, orientadas a la reducción del colesterol LDL y al seguimiento integral post-evento. Aragón destaca la creación de una calculadora de riesgo cardiovascular y la integración de datos a través de la plataforma BIGAN. Canarias impulsa su Programa de Prevención y Control de la Enfermedad Vascular Aterosclerótica (EVA), mientras que Castilla-La Mancha y Castilla y León avanzan en protocolos estructurados de coordinación entre atención primaria y hospitalaria. Por su parte, Madrid está trabajando en un plan vascular y anunció un cribado para la detección precoz de enfermedades cardiovasculares y la Comunidad Valenciana han desarrollado modelos de continuidad asistencial digital y comisiones interdepartamentales de salud cardiovascular.



Predecir el riesgo de COVID persistente también depende de las enfermedades previas (<https://elmedicointeractivo.com/predecir-el-riesgo-de-covid-persistente-tambien-depende-de-las-enfermedades-previas/>)

Tratamiento pionero en Europa: La CAR-T tandem o dual ofrece buenos resultados en leucemia linfoblástica aguda de células B (<https://elmedicointeractivo.com/tratamiento-pionero-en-europa-la-car-t-tandem-o-dual-ofrece-buenos-resultados-en-leucemia-linfoblastica-aguda-de-celulas-b/>)

Actualizado Noviembre 4, 2025 6:25am

Ver Portada

EL NACIONAL

VENEZUELA MUNDO ECONOMÍA DEPORTES CIENCIA Y TECNOLOGÍA ENTRETENIMIENTO OPINIÓN ESTILO DE VIDA

CIENCIA Y TECNOLOGÍA »

Casos de migraña se duplican y amenazan la capacidad laboral de la mujer para 2050

La migraña es ya la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años, y la carga es especialmente intensa en el rango de 30 a 44 años, coincidiendo con las etapas más productivas de la vida

Por [El Nacional](#) NOVIEMBRE 4, 2025 8:31 AM





Foto archivo

Una investigación a gran escala, respaldada por la **Federación Mundial de Neurología**, reveló una proyección alarmante que reposiciona la migraña como [una de las mayores cargas de discapacidad global](#) en las próximas décadas.

El estudio, publicado en *Cell Reports Medicine*, señala que el número total de casos de migraña se ha **incrementado en cerca del 58%** entre 1990 y 2021, pasando de 732,6 millones a **1.160 millones** de afectados.

La tendencia, lejos de estabilizarse, continuará su ascenso, y los expertos pronostican que los casos se acercarán a duplicarse para el año **2050**, lo que implicará un aumento drástico en los afectados con discapacidad (AVD), cuyo pico se estima alrededor de **2029**.

MINUTO A MINUTO

Víctimas del terremoto en Afganistán se quedan sin refugio ante la llegada del invierno

HACE 5 HORAS

Detuvieron a un hombre por abusar sexualmente de una perra en Mérida

HACE 5 HORAS

Abuelas de Plaza de Mayo instalan nodo en Uruguay para ampliar la búsqueda de desaparecidos

HACE 5 HORAS

David Beckham fue nombrado caballero por el rey Carlos III

HACE 5 HORAS

"Soy el hombre más afortunado del mundo, pero cada día es un sufrimiento": el único sobreviviente del accidente de Air India en el que murieron

Migrañas y el estigma de una discapacidad femenina

El análisis, que forma parte del proyecto *Global Burden of Disease (GBD)*, subraya la naturaleza desproporcionada de la enfermedad.

Air India en el que murieron
241 personas

HACE 5 HORAS



Según lo publicado en *Europa Press*, la migraña es ya la enfermedad más discapacitante en **mujeres menores de 50 años**, y la carga es especialmente intensa en el rango de **30 a 44 años**, coincidiendo con las etapas más productivas de la vida.

El doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), fue enfático en el diagnóstico: "Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad".

El doctor **José Miguel Láinez**, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), destacó cómo esta patología impacta directamente la capacidad de las mujeres para el desarrollo de sus carreras y el cumplimiento de sus tareas sociales y familiares. Este fenómeno se debe a una compleja interacción de factores.

Fisiopatología y clima psicosocial

Los especialistas identifican la raíz del problema en la interacción entre la biología y el entorno. El doctor **Roberto Br**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, explica que las **fluctuaciones hormonales**, particularmente los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual

cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, embarazo y menopausia, desempeñan un rol esencial en la fisiopatología.

Estas fluctuaciones biológicas, sin embargo, se ven exacerbadas por el clima psicosocial. "Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera, pueden contribuir a una mayor prevalencia", señaló Belvís, añadiendo que trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, también exacerban la frecuencia y la gravedad de las migrañas.

El estudio constata una paradoja social: mientras que la carga de muchas enfermedades mortales e incapacitantes (como las infecciosas, las complicaciones del embarazo o las cardiopatías isquémicas) ha disminuido gracias al desarrollo socioeconómico, **no ha ocurrido lo mismo con la migraña y las cefaleas.**

Ante este escenario, el doctor Láinez instó a realizar esfuerzos continuos de salud pública. La solución pasa por implementar **intervenciones personalizadas** y "políticas sanitarias con perspectiva de género" que aborden los desafíos psicosociales y faciliten el diagnóstico temprano y el acceso a la farmacopea necesaria, una lucha pendiente en muchos países.

MIGRAÑA MUJERES

RELACIONADAS

Una misión de la NASA a Marte estudiará el clima espacial gracias a

universidad de

FI

NOVIEMBRE 3, 2025

Especialista advierte repunte de influenza H1N1 y virus respiratorios en Venezuela

NOVIEMBRE 3, 2025

El gobierno pretende evitar la extracción y comercialización del

NOVIEMBRE 3, 2025

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

[Temas del día](#) [En vivo: Movilidad Bogotá](#) [Dick Cheney](#) [Avenida Mutis](#) [Tragedia Halloween](#) [Pentágono](#) [Champions](#) [El Sinuano](#)



EL TIEMPO

SUSCRÍBETE



[SALUD](#) [TIEMPO EN CASA](#)

EXPLICATIVO

Advierten del abuso de melatonina para dormir: exceso afectaría el corazón dicen expertos

Este es uno de los suplementos más utilizados por las personas que tienen trastornos del sueño.

[Síguenos y léenos en Google Discover](#)



Muchas personas usan este suplemento para conciliar el sueño. Foto: iStock



Wendys Pitre Ariza

04.11.2025 09:07 | Actualizado: 04.11.2025 09:07

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

producción y liberación está relacionada con la **hora del día: aumenta cuando está oscuro y disminuye cuando hay luz**, según la Clínica Mayo.

LEA TAMBIÉN



¡Ducharse antes de dormir! La recomendación del cardiólogo Aurelio Rojas para conciliar el sueño un 36 % más rápido: 'La liberación de melatonina'

JOHAN INFANTE GUERRERO

Con el paso del tiempo, esta comienza a disminuir, por lo que muchas personas utilizan suplementos para tratar problemas de sueño, como el insomnio. De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología, **entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta tiene dificultades para descansar adecuadamente.**

Estos complementos son de gran beneficio. Sin embargo, su uso en exceso podría estar relacionado con un mayor riesgo de **diagnósticos, hospitalizaciones e incluso la muerte por insuficiencia cardíaca**, según un nuevo estudio presentado en las sesiones científicas de la Asociación Americana del Corazón.

Los investigadores analizaron durante más de cinco años varios historiales clínicos de más de **130.000 adultos que sufrían de insomnio y que habían utilizado melatonina durante al menos un año.**



En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO



Analizaron historiales clínicos de más de 130.000 adultos que sufrían de insomnio. FOTO:ISTOCK

A pesar de que no lograron comprobar una relación sobre causa y efecto, sí plantea “preocupaciones de seguridad” acerca de su uso. Por ello, **se destaca la necesidad de realizar más investigaciones para evaluar su seguridad cardiovascular.**

El doctor Ekenedilichukwu Nnadi, autor principal del estudio, explicó al periódico ‘El Confidencial’ que la melatonina es uno de los suplementos más utilizados en los Estados Unidos.

El investigador explicó que su uso debe ser con moderación

“Está disponible sin receta, se promociona como natural y segura, e incluso algunos la presentan como un posible protector cardíaco. **A pesar de su uso tan común, casi no existen datos a gran escala sobre su seguridad cardiovascular a largo plazo**”, argumentó.

LEA TAMBIÉN



Un puñado de este alimento en la cena puede ayudar a mejorar el sueño en la noche y reducir la somnolencia en el día, según estudio

MARÍA SALAS VALENCIA

Algo que genera preocupación al especialista es que, cada día, muchas personas utilizan este suplemento para mejorar la calidad **del sueño, lo que lo ha llevado a preguntarse qué tan seguro es su uso en exceso.**

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

para quienes ya tienen factores de riesgo cardiovascular”, argumentó.

Aunque intentó encontrar “señales claras” que vincularan el uso prolongado con insuficiencia cardíaca, lo cierto es que debe seguir realizando más investigaciones para mostrar sus efectos adversos.

“Es importante recalcar que nuestros hallazgos muestran una asociación, no una causalidad. Esto no prueba que la melatonina cause directamente insuficiencia cardíaca, solo que las personas con insomnio crónico que la tomaron durante largo tiempo **fueron más propensas a experimentar esos desenlaces. Debe investigarse más mediante ensayos clínicos aleatorizados**”, añadió.



El uso de la melatonina debe ser con moderación. FOTO:ISTOCK

De acuerdo con la investigación, los adultos con insomnio que usaron melatonina de manera prolongada durante 12 meses o más tenían un 90 por ciento de probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca incidente en **un plazo de cinco años, en comparación con aquellos que solo la ingerían por un periodo de dos o tres meses.**

“Nuestro estudio es diferente porque es retrospectivo: analizamos adultos con insomnio crónico, un grupo ya con mayor riesgo de **insuficiencia cardíaca, y comparamos a los**

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO



Cinco alimentos con melatonina que le ayudarán a dormir mejor sin suplementos: inclúyalos en la cena

REDACCIÓN TIEMPO

Además, manifestó que no es que la melatonina sea mala, sino que su uso debe ser con moderación, para así prevenir enfermedades en un futuro.

“La revisión por pares es esencial, permite que otros investigadores examinen nuestros métodos, repliquen los hallazgos y exploren posibles mecanismos. La conclusión no es que la melatonina sea mala o que todos deban dejar de tomarla, es que no debemos asumir que algo es inocuo solo porque es natural o se vende sin receta. **Para quienes la usan de forma ocasional o a corto plazo, puede seguir siendo adecuada**”, argumentó.



A futuro, podría ocasionar problemas cardíacos. FOTO:ISTOCK

Por otro lado, Javier Garjón, jefe del Servicio de Asesoría e Información del Medicamento en la Subdirección de Farmacia y Prestaciones del Servicio Navarro de Salud, explicó a la ‘Agencia SMC’ que este nuevo análisis debería hacer reflexionar a los organismos

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

pone en cuestión su pretendida seguridad cardiovascular”, argumentó.

Más noticias en EL TIEMPO

[Polémica en 'Stranger Things' antes del estreno de última temporada: Millie Bobby Brown denuncia por acoso a David Harbour](#)

[Hombre de 22 años despertó de un coma para revelar que su novia era culpable de su accidente de tránsito y luego murió](#)

[Asesinó a su amigo por una bicicleta: así fue el impactante momento](#)


WENDYS PITRE ARIZA

REDACCIÓN ALCANCE DIGITAL

EL TIEMPO

Sigue toda la información de Salud en [Facebook](#) y [X](#), o en nuestra [newsletter semanal](#).



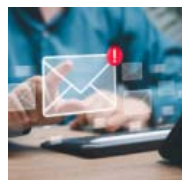
Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[SABER MÁS](#)

TEMAS RELACIONADOS

[Melatonina](#) | [Sueños](#) | [descanso](#) | [Estudio](#) | [Investigación](#) | [Equipo Alcance](#) | [Wendys Loraine Pitre Ariza](#)

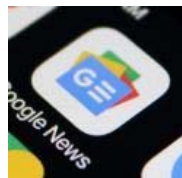
SUGERENCIAS



BOLETINES EL TIEMPO

Regístrate en nuestros boletines y recibe noticias en tu correo según tus intereses. Mantente informado con lo que realmente te importa.

[REGISTRATE](#)



EL TIEMPO GOOGLE NEWS

Síguenos en GOOGLE NEWS. Mantente siempre actualizado con las últimas noticias coberturas historias y análisis directamente en Google News.

[QUIERO RECIBIRLO](#)



Este es el número de pasos que hay que dar al día para prevenir la aparición del Alzheimer

 INFOBAE » ÚLTIMO MOMENTO » 04/11 | 06:55

Cerca de 800.000 personas en España sufren de **Alzheimer**, aunque se estima que entre el 30 y el 40 % de los casos totales están sin diagnosticar. Esta enfermedad neurológica supone la principal causa de demencia en todo el mundo, así como la que más discapacidad genera en personas mayores en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La propia SEN asegura que en torno al 35 % de los casos de Alzheimer pueden atribuirse a nueve factores de riesgo modificables: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, tabaquismo, inactividad física, depresión, inactividad cognitiva, hipoacusia y aislamiento social. De esta manera, ciertos **cambios en nuestros hábitos de vida** podrían protegernos frente a este tipo de demencia.

La **inactividad física** es uno de los factores de riesgo del Alzheimer, de la misma manera que lo es de otras múltiples afecciones. Ahora, un reciente estudio liderado por el Mass General Brigham de Estados Unidos ha descubierto que caminar un determinado número de pasos al día puede proteger frente a este trastorno neurodegenerativo. Aunque aún no existe una cura para el Alzheimer, comprender los factores que inciden en su avance resulta fundamental para el desarrollo de estrategias terapéuticas.

[IR AL ARTÍCULO ORIGINAL](#)



Asistente IA





INICIO

PAÍS ▼

OPINIÓN ▼

DEPORTES ▼



ECONOMÍA

MUNDO ▼

VIVIR ▼

SUPLEMENTOS ▼

HOY TV ▼

OBITUARIOS

Por qué cada vez más personas sufren migraña y qué hacer para aliviarla

VIVIR



Hoy



noviembre 4, 2025 13:22 | Actualizado en noviembre 4, 2025 13:24

Seguro completo desde solo 45,25€/mes + 6 Meses Gratis. ¡Te asesoramos GRATIS!

Decide cuidar tu salud con todo

Aegon | Patrocinado

[Read Next Story >](#)





Los dolores de cabeza de la migraña pueden durar hasta 3 días. EFE

Un estudio liderado por [investigadores internacionales](#), bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050, por lo que se prevé un aumento de la discapacidad por su causa y la cefalea tipo tensional.

Así se recoge en el estudio publicado en 'Cell Reports Medicine' que analiza la carga global, regional y nacional de las cefaleas con previsión a 25 años, del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En el periodo analizado, de 1990 a 2021, se ha producido un aumento considerable del número total de casos de migraña, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que supone un aumento de cerca del 58%.

Seguro completo desde solo 45,25€/mes + 6 Meses Gratis. ¡Te asesoramos GRATIS!

Decide cuidar tu salud con todo

Aegon | Patrocinado

[Read Next Story >](#)



PUBLICIDAD

¿Cálculos renales recurrentes?

Podría ser PH1
(Hiperoxaluria Primaria)

[DESCUBRIR MÁS](#)

Julio 2024 PH1-ESP-00103
Campaña de sensibilización patrocinada por Alnylam Pharmaceuticals

¿Dolores de espalda frecuentes y fuertes?

¿Cálculos renales recurrentes?...

Alnylam - Sponsored

[Descubrir más](#)

La incidencia también ha pasado de unos 63 millones de casos nuevos al año en todo el mundo a unos 90 millones, suponiendo un aumento del 42%, así como la carga en años vividos con discapacidad que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con discapacidad alcance un pico alrededor del año 2029.

«Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad», comenta el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien insiste que las cefaleas son un verdadero problema social.

«Desde la Fundación queremos darle toda la visibilidad que se merece, transmitiendo el sufrimiento real y las necesidades de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención».

Seguro completo desde solo 45,25€/mes + 6 Meses Gratis. ¡Te asesoramos GRATIS!

Incluso es sorprendente. Decide cuidar tu salud con todo
incluya su farmacopea **Aegon** | Patrocinado

hace que algunos paci

[Read Next Story >](#)



de los tratamientos», añade.

Lee más: [Día Internacional de Acción contra la Migraña: Lo que debes saber de esta enfermedad](#)

La migraña, que se manifiesta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.

Este estudio, que pertenece al proyecto **Global Burden of Disease (GBD)** y valora la carga de las cefaleas, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de **factores biológicos, ambientales y psicológicos**.

Como señala el doctor José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más frecuente en mujeres, sino también más incapacitante, especialmente en las etapas más productivas, limitando su capacidad para el desarrollo de una carrera profesional y el cumplimiento de sus **tareas familiares y sociales**.

«Esto subraya la necesidad de realizar iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos».

Seguro completo desde solo 45,25€/mes + 6 Meses Gratis. ¡Te asesoramos GRATIS!

Las **fluctuaciones hormonales** Decide cuidar tu salud con todo

los niveles de estrógeno **Aegon** | Patrocinado

embarazo y la menopausia [Read Next Story >](#)

esencial en la fisiopatología de las migrañas.

«Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de **conciliar la familia**, el trabajo, etcétera pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, **trastornos psicológicos** como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, podrían exacerbar la frecuencia y la gravedad de las migrañas», explica el doctor Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Otro de los datos que se ha visto en el estudio es que a pesar de que la carga de muchos trastornos mortales e incapacitantes disminuyó con el desarrollo socioeconómico, no ha ocurrido igual en el caso de la migraña y las cefaleas. En este sentido, el doctor Láinez **ha hecho hincapié en que se lleven a cabo esfuerzos continuos** y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados.

Entre los trastornos que han disminuido con el mayor desarrollo están las enfermedades infecciosas y parasitarias, las complicaciones del embarazo y el parto, los problemas neonatales y nutricionales, las afecciones tropicales, así como algunas enfermedades no transmisibles controladas, como la cardiopatía isquémica, lo que se asocia a un mayor control de la hipertensión, el tabaco y el colesterol.

(Información Infosalus)

Seguro completo desde solo 45,25€/mes + 6 Meses Gratis. ¡Te asesoramos GRATIS!

Decide cuidar tu salud con todo

Aegon | Patrocinado

[Read Next Story >](#)





INVESTIGACIÓN

Un estudio destaca el aumento a nivel mundial en un 58% de los casos de migraña desde 1990

El estudio pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y ha evaluado la carga global, regional y nacional de las cefaleas con proyecciones a 25 años

4 de noviembre de 2025



Redacción

El [estudio](#) *Carga mundial, regional y nacional de los trastornos de dolor de cabeza, 1990-2021, con pronósticos hasta 2050* destaca un **aumento a nivel mundial del 58% de los casos de migraña** entre 1990 y 2021, lo que supone superar los 1.160 millones de casos en . A su vez, la incidencia ha ascendido

hasta 90 millones de casos nuevos al año, un aumento del 42%.

«Son datos alarmantes», afirma el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, señala que las cefaleas «a pesar del gran impacto que tienen, **no se reconoce como una enfermedad grave** que causa un gran sufrimiento y discapacidad». El experto considera «sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica lo que hace que **algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos**».

«A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad», señala el Dr. Porta-Etessam

Esta investigación, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD), subraya que esta patología afecta a **«una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años»** en países desarrollados. Además, el Dr. José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (Fecef), señala que «no solo es más frecuente en mujeres, sino también más incapacitante».

Por ello, incide en que «esto subraya **la necesidad de realizar iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas**, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos a los que se enfrentan».

Esta patología afecta a «una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años y no solo es más frecuente en mujeres, sino también más incapacitante», señala el Dr. Láinez

A su vez, el doctor Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, destaca **el papel en la fisiopatología de las migrañas que pueden jugar las fluctuaciones hormonales** como los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia.

«Estas fluctuaciones combinadas con las exigencias de conciliar la familia o el trabajo, pueden **contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres**. Además, trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, podrían explicar la frecuencia y la gravedad de las

migrañas”, ha agregado el Dr Belvis.

«Estas fluctuaciones combinadas con las exigencias de conciliar la familia o el trabajo, pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres», agrega el Dr. Belvis

El estudio también refleja que **la carga de casos de migrañas y cefaleas no ha disminuido** pese al desarrollo socio-económico, como si ha sucedido con otros trastornos mortales e incapacitantes, como es el caso de las enfermedades infecciosas y parasitarias, o enfermedades no transmisibles controladas como la cardiopatía isquémica. Así, el Dr. Láinez resalta que *“aunque estamos ante una causa importante de discapacidad, **las cefaleas a menudo se pasan por alto en las estrategias de salud pública**, en la investigación y en los programas de capacitación”, concluye.*

La migraña **afecta a un 12% de la población en España**, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta patología es la primera causa de discapacidad en personas menores de 50 años, pero su impacto en la salud sigue minusvalorado.

Noticias complementarias

Los neurólogos reclaman un plan estratégico de migraña

B1 , INVESTIGACIÓN , MIGRAÑA , SEN



Los neurólogos advierten: ninguna cirugía cura la migraña, pese al auge de estas operaciones en España

La Sociedad Española de Neurología lanza un comunicado urgente ante el aumento de cirugías plásticas sin aval científico, recomendadas en centros de medicina privados y públicos

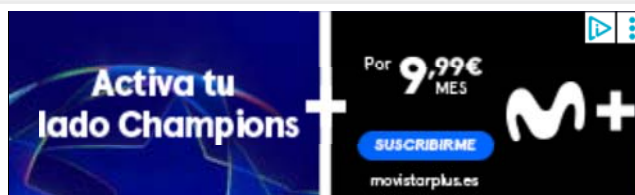


▲ Un paciente con migrañas, atendido por un experto en esta dolencia larazon / LR

L. CANO ☐

Creada: 03.11.2025 10:09

Última actualización: 03.11.2025 10:09





Cada vez más personas con **migraña** buscan desesperadamente una solución definitiva. El dolor de cabeza crónico, los mareos, la sensibilidad a la luz, su relación directa con la depresión... Se trata de una patología compleja, que puede resultar muy frustrante para quien la padece. Por eso, cuando surgen tratamientos que prometen una cura definitiva, es comprensible que muchos pacientes busquen una salida rápida. Algunas clínicas prometen mejorías tras pasar por quirófano, pero los neurólogos son tajantes: **ninguna cirugía ha demostrado curar la migraña**.

MÁS NOTICIAS



Salud

La vacuna que protege durante siete años: la ciencia confirma el poder de Qdenga contra el dengue



Descanso

¿Por qué no nos damos cuenta de cuándo nos dormimos?

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) advierte que ninguna institución científica del mundo respalda estas operaciones, cada vez más ofrecidas en España, que además no han pasado por los ensayos clínicos necesarios para garantizar su seguridad. La institución ha lanzado un comunicado urgente a los medios de comunicación ante «el aumento exponencial» en nuestro país de **«centros de cirugía plástica que ofrecen estas terapias**, tanto en la medicina pública como en la medicina privada».



Sigamos poniendo en
marcha toda esa energía
que nos hace avanzar

Luz | Coche | Gas | Solar

Más info

 **repsol** Con toda la energía

La sociedad lamenta que, una década después del [primer comunicado](#) que se envió advirtiendo sobre estas cirugías, los neurólogos tengan que volver a salir al paso ante el incremento de estos centros en España. «En estos diez años, no se ha publicado ningún nuevo estudio que respalde a estas cirugías con evidencias científicas robustas», señala el comunicado, firmado por el doctor **Robert Belvís Nieto**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, y el doctor **Jesús Porta Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Lo que dicen los neurólogos: una práctica sin

evidencia publicada a día de hoy al respecto» y concluye que «no existe evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en la migraña». Indican que los estudios disponibles al respecto presentan **«carencias metodológicas importantes»** y carecen de una justificación biológica.

Además, la SEN denuncia su «sorpresa» al conocer que estas operaciones se están **publicitando en humanos sin haber pasado por la fase de experimentación animal**, lo que vulnera los estándares básicos de investigación biomédica.

«Este tipo de intervenciones deben ser sometidas al mismo rigor científico que los medicamentos y otras terapias», añade el comunicado.

2023, durante el 17º congreso de la Federación Europea de Cefaleas (EHF) en Barcelona, al que se invitó a los profesionales que abogan por estas cirugías. Tras el debate, y una vez más, **los neurólogos europeos rechazaron estas técnicas** por falta de evidencia científica.

También por falta de evidencia, las **principales guías internacionales de tratamiento de la migraña** —las de la *American Headache Association*, la *European Headache Society* y la *International Headache Society*— no incluyen la cirugía como opción terapéutica.

La SEN recomienda que «ningún paciente con migraña se someta a una cirugía por esta enfermedad». Solo puede plantearse una intervención así,

En este caso, debe hacerse «bajo consentimiento de los pacientes e informando detalladamente y por escrito de que va a participar en una **investigación de cirugía experimental**».

Una llamada de atención a clínicas y hospitales

El comunicado también va dirigido a los directivos de hospitales públicos y privados que «consienten que cirugías sin evidencias científicas sean realizadas».

Para finalizar, los neurólogos envían un «mensaje de solidaridad» a los pacientes con migraña: «Queremos expresarles nuestra comprensión en su desesperación, y sobre todo, en los casos más graves. A día de hoy la migraña no tiene cura, pero **hay muchas novedades terapéuticas con base científica** y están más por venir», resaltan.

En los últimos años se han aprobado fármacos biológicos y tratamientos preventivos que están mejorando la calidad de vida de muchos pacientes. En definitiva, someterse a una cirugía sin aval científico no es la solución: «Consulte con su neurólogo siempre, porque los neurólogos son los especialistas en migraña», subrayan los representantes de la SEN.

ARCHIVADO EN:

neurologia / Salud / migranas



Lifestyle



Directo

Última hora del temporal en España: alerta de la AEMET por lluvias, granizo o tornados

En directo

Comisión de Investigación sobre la gestión de la DANA

La opinión de los neurólogos frente a la cirugía de la migraña

Los neurólogos españoles lanzan una seria advertencia contra la creciente moda de la cirugía para la migraña: un procedimiento sin evidencia científica que ninguna institución mundial respalda y que se ofrece al margen de la ciencia

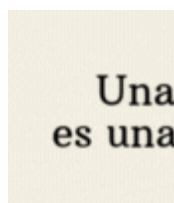


Una
es una

ANTÓN SEÑÁN 

Creada: 04.11.2025 17:00

Última actualización: 04.11.2025 17:00



La promesa de una intervención quirúrgica como remedio para la migraña ha ganado terreno en los últimos años, presentada a menudo por cirujanos plásticos como **una prometedora solución definitiva** para una dolencia crónica y muy debilitante. El procedimiento, que consiste en la descompresión de varios nervios del cuero cabelludo sin llegar a penetrar el cráneo, se ofrece como una alternativa para quienes sufren constantes dolores de cabeza.

MÁS NOTICIAS



Bienestar

Aumenta tu longevidad con este movimiento básico diario, avalado por los expertos



Belleza

El truco de Paula Echevarría para parecer más joven en 'El Hormiguero': el flequillo postizo más favorecedor



Celebrities

Tamara Falcó tiene el vestido marrón de efecto tipazo que todas las invitadas de noviembre van a querer copiarle

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha lanzado una advertencia rotunda que desmonta por completo esta práctica. Los especialistas en neurología la desaconsejan de manera tajante, argumentando que **carece de evidencia científica** que avale tanto su seguridad como su eficacia. El veredicto

De hecho, las críticas van más allá de la simple falta de respaldo. Los pocos estudios publicados sobre el tema adolecen de graves deficiencias metodológicas, lo que impide extraer conclusiones fiables. Un dato especialmente alarmante, y que subraya la ausencia de rigor, es que la cirugía **ni siquiera se ha probado en animales**, un paso previo fundamental en cualquier investigación médica seria. Este vacío explica por qué las guías clínicas internacionales ni siquiera mencionan esta intervención como una opción terapéutica.

Más allá de la cirugía: qué funciona de verdad contra la migraña

existen numerosas herramientas terapéuticas de eficacia probada para controlarla. El arsenal actual es amplio y permite a los pacientes **mejorar su calidad de vida** de forma notable. Este abanico incluye desde fármacos diseñados para atajar las crisis agudas de dolor hasta tratamientos preventivos que buscan disminuir la frecuencia y la intensidad de los episodios.

Asimismo, la educación del paciente juega un papel crucial en el manejo de la enfermedad, ayudándole a identificar los desencadenantes y a seguir correctamente el tratamiento pautado por su médico. Y no se trata de un problema menor, pues la migraña es la sexta enfermedad más común del mundo. En nuestro país **afecta a millones de personas**, con una prevalencia que ronda el 18 % en mujeres y el 9 % en hombres, una cifra que evidencia la importancia de no caer en falsas promesas sin aval científico.

ARCHIVADO EN:

Medicina / B30M / Bienestar / Salud

LA RIOJA

Los neurólogos advierten que la cirugía contra la migraña carece de base científica

Los especialistas recomiendan a los pacientes que rechacen las técnicas quirúrgicas para esta patología que les ofrecen algunas clínicas y hospitales



Una joven sufre un episodio de migraña. K. T.



Alfonso Torices

Madrid

Seguir

Lunes, 3 de noviembre 2025, 15:07

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Recomendada

Suscripción mensual

~~Antes 10.95€~~

1.00€

¡scríbete

[¡ión consultar tarifas](#)



Si necesitas matar el tiempo
en la computadora, este...

Forge of Empires

Seguir leyendo >

Oferta limitada. Sin permanencia. Cancela cuando quieras. Renovación automática según [tarifa vigente](#).



● **AHORA** VoxPublicidad | Ángel Víctor Torres | Juicio fiscal general | Carlos Mazón dimite | Diane Lad...

ESCUCHA  | **atresplayer**  | 

Bienestar > Salud y Enfermedades | Ejercicio | Psicología | Alimentación | S

PROBLEMAS DE SUEÑO

Melatonina contra el insomnio: un estudio observacional relaciona su uso continuado con un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca

Los detalles Se trata de las conclusiones de un estudio presentado en la reunión anual de la Asociación Americana del Corazón, pero aún no ha sido revisado por pares ni publicado en una revista científica. Por tanto, precaución. Expertos en sueño explican estas conclusiones.

Las claves:

- Este trabajo no ha podido demostrar una relación causa efecto entre su ingesta y los problemas de salud, pero plantea dudas sobre su "seguridad"
- ¿Sirve realmente la melatonina para dormir?



● AHORA Vox sin Ortega Smith | Ángel Víctor Torres | Juicio fiscal general | Carlos Mazón dimite | Diane Ladrón

ESCUCHA



atresplayer



Bienestar > Salud y Enfermedades | Ejercicio | Psicología | Alimentación | S



Melatonina, ¿mala para el corazón?

PUBLICIDAD

Beatriz G. Portalatín.

Madrid, 04 de noviembre de 2025, 11:54

Profundiza en

3 minutos



Tomar melatonina para tratar el insomnio durante más de un año está asociado con un **aumento del riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca**, incluyendo un incremento de las hospitalizaciones y de mortalidad. Así lo muestra un trabajo que se presentará en la reunión científica anual de la **Asociación Americana del Corazón**, que se celebrará del 7 al 10 de noviembre en Nueva Orleans.

Sin embargo, hay que recalcar que este trabajo, que comparó a un grupo de 65.000 adultos diagnosticados con insomnio que tenían una prescripción de melatonina con otro grupo que no tenía receta, **no ha podido demostrar una relación causa efecto entre su ingesta y los problemas de salud**, pero es cierto que plantea dudas sobre su "seguridad".



...a todo, es necesario investigar el uso de la melatonina para evaluar su seguridad cardiovascular y sus posibles efectos adversos.

Igualmente, debemos recalcar que este trabajo estadounidense se centra en **medicamentos** basados en melatonina de liberación prolongada, no en suplementos de menos de 2 mg.

En este trabajo estadounidense, tal como explica a **SMC España, Javier Garjón Parra**, jefe del Servicio de Asesoría e Información del Medicamento en la Subdirección de Farmacia y Prestaciones, "se observó que los usuarios de melatonina durante un año o más tuvieron un riesgo de desarrollar insuficiencia cardíaca a lo largo de cinco años que era casi el doble del de los que no la tomaban. Este resultado se podría expresar como que de cada 100 pacientes del estudio que tomaban melatonina dos que desarrollaron insuficiencia cardíaca no la habrían desarrollado si no la hubieran tomado".

De este modo, añade Garjón que "la fortaleza" este estudio está principalmente en el gran número de pacientes que incluye, sin embargo, también existen limitaciones: "Una limitación inherente a este tipo de estudios es que pudiera haber alguna variable no conocida que hiciera, a la vez, a los pacientes más propensos a consumir melatonina y más susceptibles de sufrir insuficiencia cardíaca".

No obstante, y tal como valora el experto, "este estudio debería hacer reflexionar a los organismos reguladores sobre la conveniencia de **limitar la comercialización de melatonina a los medicamentos**. La Agencia Europea de Medicamentos debería valorar este estudio y, en su caso, incluir una advertencia en la información de los medicamentos con melatonina".

Por su parte, según analiza también en SMC España, **Carlos Egea Santaolalla**, **presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño**, coordinador de la Alianza de Sueño, este estudio tiene claras limitaciones, principalmente que es un "estudio observacional".

"Conociendo de antemano que estos estudios solo muestra asociación y no establece causalidad, además que dado que **en EEUU no es necesario prescribir melatonina**, puede que en el grupo control (sin melatonina) hayan entrado muchos pacientes que toman melatonina no prescrita (se desconoce



La melatonina, afirma a laSexta el doctor Egea, debe ser, por tanto, "**un fármaco controlado**", algo en lo que indice también los cardiólogos: "Cualquier cosa que vayamos a tomar, es importante que lo sepa nuestro médico", afirma Antonia Delgado, cardióloga del Hospital Gregorio Marañón, para que nos asesore y nos dé la indicación adecuada en base siempre a nuestro caso y características.

Pero lejos de alertar a la población, los expertos consultados piden ser prudentes y regular no solo su indicación, sino también su venta para que así nuestro sueño además de placentero, sea seguro.

El insomnio en España

En España, el **insomnio crónico** (aquel que dura más de seis meses) **afecta a un 15% de la población**, siendo considerado el problema y trastorno de sueño más frecuente. No se trata de un problema únicamente de dormir poco o tardar en conciliar el sueño, sino que para ser realmente diagnosticado de insomnio debe darse dos factores clave.

El primero **tener problemas para dormir por la noche** (bien despertarse en medio de la noche o demasiado pronto por la mañana) y el segundo, que ello cause un verdadero **malestar durante el día**, que estemos de verdad cansados y que esto afecte a nuestro rendimiento.

"Las consecuencias del insomnio no solo aparecen por la noche, sino que también suponen un gran impacto en el desempeño diurno, asociándose con problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad e incluso un aumento del riesgo de padecer accidentes", explicaban reciente desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, cuando advertían de la falacia de los "productos" que venden para "domir".

Según explicaba la SEN, ante el aumento de venta de estos productos, "suplementos, aerosoles, infusiones, almohadas, antifaces, dispositivos electrónicos, gafas, lámparas o incluso retiros de fin de semana... Ninguno ha demostrado su eficacia en el tratamiento del insomnio": "No valen para nada",



● AHORA Vox sin Ortega Smith | Ángel Víctor Torres | Juicio fiscal general | Carlos Mazón dimite | Diane Lad...

ESCUCHA  | atresplayer  | 

Bienestar > Salud y Enfermedades | Ejercicio | Psicología | Alimentación | S

neurofisióloga, la melatonina es una hormona de secreción nocturna que ayuda a regular regularizar los ritmos circadianos: "No es un hipnótico, sino un cronobiótico", matizaba.

Por ende, aseguraba que "lo que planteamos desde las Unidades de Sueño es que si recomendamos la melatonina como fármaco o algún suplemento de melatonina es que sea **siempre bajo supervisión médica**. Porque está indicada en algunos casos, pero es importante realizar primero una historia clínica completa del paciente para valorar si es un caso que realmente va a beneficiarse de dicho tratamiento o no, teniendo en cuenta que además siempre se acompañara de otras indicaciones que permiten abordar de manera global y acertada la patología".

"Igualmente se hará un seguimiento del paciente para valorar los efectos deseados y considerar posibles efectos secundarios o la necesidad en algunos casos de su retirada o incluso su contraindicación".

***Sigue a laSexta en Google. Toda la actualidad y el mejor contenido aquí.**



Noticias en
Google News



Noticias en
Whatsapp



Noticias en
Telegram

Noticias Última Hora

Trastorno del sueño

Directo

Te recomendamos

¡Atención descuentos!

MIRAVIA

[Compra ahora](#)

«Mejor no se lo cuentes a nadie...»

The Digital Calm

[Leer más](#)

Estas joyas venidas del océano son regalos de Navidad únicos

Navidad

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

El Guggenheim Bilbao se convierte en el primer museo 'Espacio Cerebroprotegido' de España

SERVIMEDIA

6-8 minutos

MADRID, 04 (SERVIMEDIA)

El Museo Guggenheim Bilbao se ha convertido en el primer museo en obtener la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido', otorgada por la Fundación Freno al Ictus, tras completar con éxito la formación que capacita a su plantilla para reconocer los síntomas del ictus y actuar con rapidez ante una posible emergencia.

Según informó este martes la Fundación Freno al Ictus, más del 80% del personal del Museo ha participado en la formación especializada, enmarcada en una campaña divulgativa interna sobre la prevención del ictus y la importancia de la actuación precoz ante sus signos de alarma.

A través de una formación online, los participantes adquirieron las herramientas necesarias para identificar los síntomas de un ictus, activar la alerta a través del 112 y acelerar la cadena “código ictus”, aumentando así las posibilidades de recuperación y reduciendo las secuelas.

Con esta certificación, la pinacoteca bilbaína se suma a la red de organizaciones comprometidas con la salud cerebral, contribuyendo a crear entornos laborales y sociales más seguros e informados

frente a esta enfermedad, que constituye la primera causa de muerte en mujeres y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos.

El acto de entrega tuvo lugar en el centro cultural, con la participación de la directora general del Museo Guggenheim Bilbao, Miren Arzalluz, y el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano. Durante el evento se hizo entrega del certificado y sello oficial de 'Espacio Cerebroprotegido'.

Asimismo, se entregaron diplomas a representantes de los trabajadores que completaron la formación. Agredano destacó que “la implicación del Museo Guggenheim Bilbao en este proyecto es un ejemplo de compromiso con la salud de las personas y con la sociedad”.

Añadió que “estar preparados para actuar ante un ictus significa estar preparados para salvar vidas”. Por su parte, Arzalluz subrayó que “en un lugar como el Museo, que acoge más de un millón de personas al año, nos parece fundamental dotarnos de las herramientas y conocimientos necesarios”.

La directora general del Museo explicó la importancia de “abordar de la mejor manera posible cualquier situación de riesgo”. Arzalluz añadió que “el ictus es, por desgracia, una causa clara por su alta incidencia” en la sociedad española.

IMPACTO SOCIAL DEL ICTUS

El ictus afecta a más de 120.000 personas cada año en España y a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida. Además, el 50% de los casos ocurre en edad laboral, según los datos proporcionados por la organización.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Instituto Nacional de Estadística (INE), cada año mueren más de 24.000

personas por ictus. Además, más de 34.000 quedan con discapacidades graves. No obstante, a pesar del gran impacto social del ictus, el 90% de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables. La iniciativa 'Espacio Cerebroprotegido' forma parte del compromiso de la Fundación Freno al Ictus por impulsar la prevención y la educación en salud cerebral.

A través de este programa, más de 500 empresas y entidades en toda España han recibido ya formación avalada por la SEN que enseña a reconocer los síntomas de alarma y activar correctamente el código ictus llamando al 112.

(SERVIMEDIA)04-NOV-2025 16:09 (GMT +1)AOA/clc

© 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.

HOME / ENFERMEDADES

Día Mundial del Ictus

El 90% de los ictus podrían evitarse: la clave está en los hábitos de vida cerebro-saludables y el control de factores de riesgo

En España se registran cerca de 120.000 accidentes cerebrovasculares al año y constituyen la primera causa de muerte en mujeres y la principal de discapacidad adquirida en adultos

Compartir [!\[\]\(0aff635c4179ba9e710b00f4b01d3b20_img.jpg\)](#) [!\[\]\(29658d981ebdf5edc259074cbf6110e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b3d169a802e50e3425ebff869ff6250_img.jpg\)](#) [!\[\]\(510c3e621c59b50959bed0883f15fd7c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0bd24f72e7ea52ddf31d0d93d38b9fa5_img.jpg\)](#)



Por Medicina Responsable

29 de octubre de 2025

"El 90% de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro-saludables y mediante [el control de factores de riesgo modificables](#), por lo que **está en manos de todos reducir el número de accidentes cerebrovasculares**". Así lo ha afirmado el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Etessam durante una jornada organizada por la SEN y la Fundación Freno al Ictus, junto al Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN).

Además, ha advertido de que, en caso de no revertir la actual tendencia, **el 25% de los españoles acabará sufriendo un ictus a lo largo de su vida**, por lo que ha incidido en la importancia de la prevención y de la educación sanitaria desde edades tempranas.

Presente y futuro de la incidencia del ictus

Durante el evento, celebrado de cara al **Día Mundial del Ictus** que se conmemora este 29 de octubre, también ha intervenido la neuróloga del Hospital Universitario de Cruces de Bilbao y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN), **la doctora María del Mar Freijo Guerrero**, quien ha señalado el "enorme impacto social" del ictus en España. "Provoca cerca de 120.000 nuevos casos al año y constituye **la primera causa de muerte en mujeres y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos**. Aunque la mortalidad ha disminuido en las últimas dos décadas gracias a los avances terapéuticos -como la trombólisis y la trombectomía-, el número de personas que viven con secuelas crónicas aumenta debido al envejecimiento de la población y a una mayor supervivencia tras el episodio", ha detallado Freijo.

También ha señalado que las previsiones apuntan a que **la incidencia del ictus crecerá un 81%** y la prevalencia un 71% para 2050, con especial impacto en mujeres mayores de 80 años y hombres de entre 70 y 79. "Factores como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo siguen siendo determinantes: **controlar la presión arterial y el colesterol podría reducir hasta en un 47% y un 20% la incidencia del ictus**. La prevención, la adherencia a los tratamientos y la innovación tecnológica serán claves para frenar esta tendencia y mejorar la calidad de vida de los pacientes", ha destacado.

La importancia de la rehabilitación

Por otro lado, la especialista ha recalcado la importancia de abordar la vida después del ictus y de **reforzar tanto la rehabilitación como el apoyo sociosanitario y la adherencia terapéutica**, unos pilares "esenciales" para reducir la discapacidad y evitar recurrencias. Un seguimiento coordinado entre Atención Primaria, neurólogos y personal de enfermería es igualmente "fundamental" para

garantizar que los pacientes comprendan y mantengan sus cuidados a largo plazo, aunque también ha señalado la importancia de la innovación y la robótica como herramientas que permitirán **ofrecer una rehabilitación más personalizada y un acompañamiento continuo a los pacientes y sus familias.**

Sergio Ramos (39), sobre cómo se mantiene joven: "Ayuno 3 veces por..."

El Español

Así es la muralla de árboles con la que China combate la desertificación

Promovemos la concienciación y difusión de buenas prácticas para conjugar el desarrollo...
Acciona.com

La enfermera referente de cuidados en neurología del Hospital La Fe de Valencia y vocal del grupo GENSEDENE de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica, **Purificación Enguix Bou**, ha abordado el "papel esencial" de los enfermeros en la detección precoz del ictus y en la atención continuada y humanización del cuidado de los supervivientes. "Los cuidados enfermeros tienen un impacto directo en la evolución de un paciente que ha sufrido un ictus, reducen las secuelas y la mortalidad. **El personal de enfermería entrenado y formado en enfermedades cerebrovasculares es el principal activo de las unidades de ictus.** Detectar y prevenir complicaciones en la fase subaguda es una tarea enfermera: acompañamos, velamos y enseñamos al paciente y su familia, detectando necesidades y transformándolas en soluciones", ha afirmado Enguix.

En relación a ello, diferentes expertos han puesto de relieve la necesidad de reforzar la continuidad asistencial, ofrecer mayor apoyo psicosocial a pacientes y cuidadores, y **promover una sociedad más inclusiva y empática con las secuelas invisibles del ictus.** La trabajadora social y responsable de proyectos de inclusión de la Fundación Freno al Ictus, **Claudia Trujillo**, ha subrayado la importancia de "conectar" el sistema sanitario y el sistema social para garantizar una continuidad asistencial de calidad que cubra las necesidades de los pacientes en cualquier fase de la enfermedad.

Mientras tanto, la neuróloga de la Unidad de Patología Cerebrovascular del Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid) y coordinadora científica de la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, la **doctora Patricia Simal**, ha hablado sobre la importancia de aprender sobre la

experiencia de los pacientes. "El ictus es una enfermedad que **nos puede tocar a todos y, detrás de cada caso, hay una historia de vida, no solo un diagnóstico**. Como profesionales, tenemos mucho que ofrecer, pero también mucho que aprender de quienes lo han vivido en primera persona. Estos espacios de diálogo ponen en valor la necesidad de construir juntos una atención más coordinada, integral y humana", ha añadido.

Noticias relacionadas

INDUSTRIA FARMACÉUTICA	PREVENCIÓN	EVENTOS
Un fármaco consigue reducir la mortalidad del ictus del 18 al 5%	Un estudio ayudará a mejorar los índices de supervivencia de personas que han sufrido ictus	Ictus: compartiendo experiencias en logros y retos
El doctor Ignacio Lizasoain, investigador del Hospital 12 de Octubre, cuenta para Medicina Responsable las claves de est...	El proyecto lo llevará a cabo el Instituto de Estudios Avanzados de la Comunidad de Madrid IMDEA Networks junto...	Durante el encuentro Lunch & Connect, organizado por Medicina Responsable, con el apoyo de Neuron, expertos en...

Te puede interesar

Entrevista de Enrique Ruíz Escudero en "Mi primer Café", los desayunos de Medicina...	Estos son los principales motivos de consulta en Urgencias durante el verano	España, referencia mundial en trasplantes de órganos
--	---	---

martes, noviembre 4, 2025



[Inicio](#) / [2025](#) / [noviembre](#) / [4](#) /



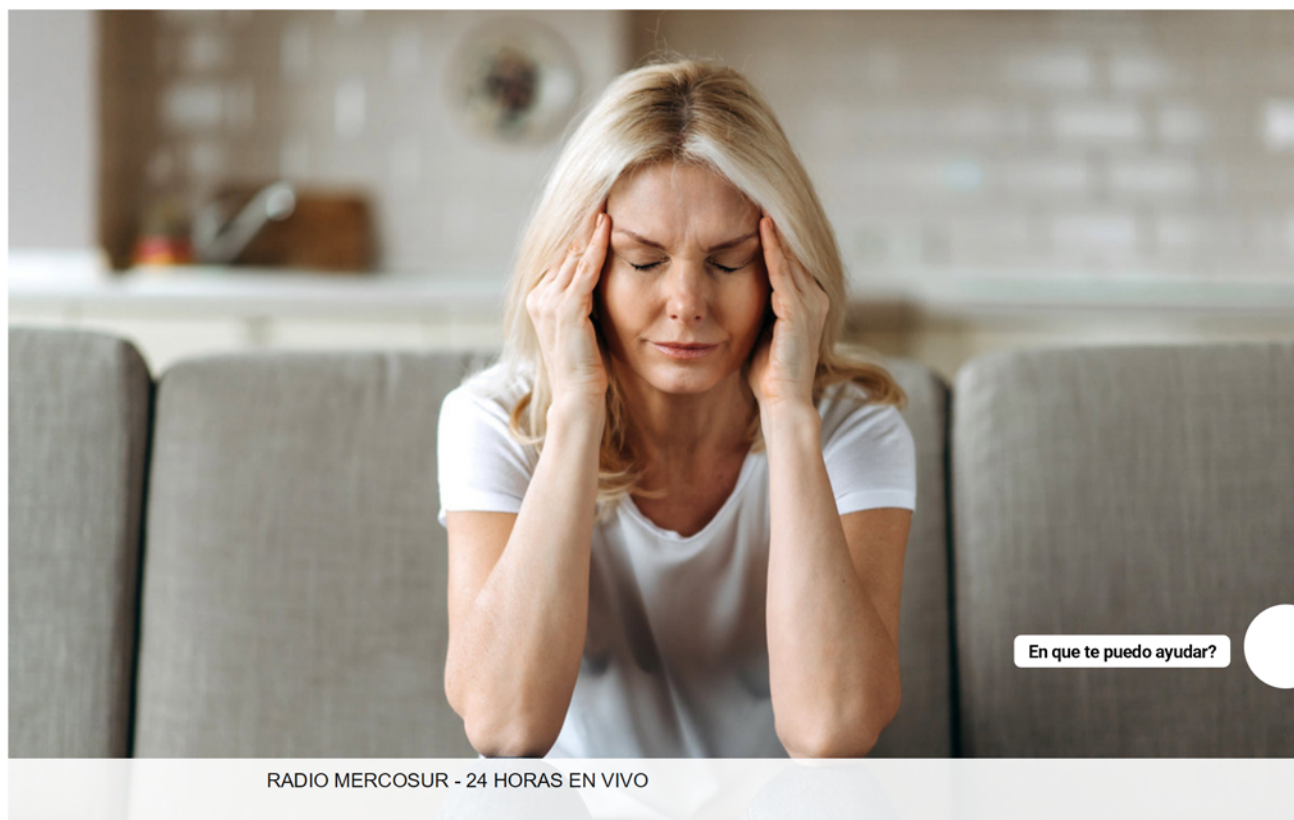
Los casos de migraña se duplican desde 1990 y seguirán en aumento hasta 2050, según una investigación internacional.

[CIENCIAS Y TECNOLOGÍA](#) [SALUD Y BELLEZA](#)

Los casos de migraña se duplican desde 1990 y seguirán en aumento hasta 2050, según una investigación internacional.

4 de noviembre de 2025 / Redacción Central

Comparta nuestras noticias



En que te puedo ayudar?

RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO



Un estudio liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, indica que los casos de **migraña** casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050, lo que prevé un incremento de la discapacidad por su causa y por la cefalea tipo tensional. Federación Mundial de Neurología

Según el estudio publicado en '**Cell Reports Medicine**', que examina la carga global, regional y nacional de las cefaleas con proyecciones a 25 años, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha destacado sus hallazgos. Sociedad Española de Neurología

Ver más [LG](#) [Ciencia](#) [Servicios de streaming online de películas](#) [Cursos de pintura online](#) [móvil](#) [arte](#) [Periódico](#) [diario](#)

Ver más [Servicios de streaming online de películas](#) [LG](#) [Ciencia](#) [móvil](#) [Arte](#) [Periódico](#) [Curs](#) [diario](#) [Prensa Mercosur](#)

Durante el periodo analizado, de 1990 a 2021, el número total de casos de migraña ha aumentado considerablemente, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que representa un crecimiento cercano al 58%. La incidencia global ha evolucionado de aproximadamente 63 millones de casos nuevos al año a unos 90 millones, reflejando un aumento del 42%. Asimismo, la carga en años vividos con discapacidad ha crecido. Se estima que esta carga alcanzará un pico alrededor del año 2029.

«Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad», comenta el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, quien subraya que las cefaleas constituyen un auténtico problema social. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

«Desde la Fundación queremos dar toda la visibilidad que se merece, transmitiendo el sufrimiento real y las necesidades de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica, lo que crea obstáculos en la obtención de los tratamientos», añade.

La **migraña**, que se presenta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años. A pesar de esto, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.

Ver más [Cursos de pintura online](#) [diario](#) [LG](#) [Ciencia](#) [Periódico](#) [móvil](#) [Prensa Mercos](#) [Servicios de streaming online de películas](#)

Este estudio, parte del proyecto **Global Burden of Disease** (GBD), evalúa la carga de las cefaleas—principalmente la migraña y la cefalea tipo tensional—con proyecciones para 2050. Subraya que existe una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años, especialmente en países desarrollados, asociándose a una compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

Como menciona el doctor José Miguel Láinez, director de la **Fundación Española de Cefaleas** (FECEF), no solo es más frecuente en mujeres, sino también más incapacitante, limitando su capacidad para desarrollar una carrera profesional y cumplir con sus responsabilidades familiares y sociales. Fundación Española de Cefaleas

«Esto enfatiza la necesidad de iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, abordando desafíos psicosociales específicos», añade.

Las **fluctuaciones hormonales**, particularmente los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, podrían jugar un papel esencial en la fisiopatología de las migrañas.

«Estas fluctuaciones, junto con las exigencias de equilibrar la vida familiar, laboral, etcétera, pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en mujeres, podrían agravar la frecuencia y la gravedad de las migrañas», explica el doctor Roberto Belvis, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Ver más [Periódico](#) [diario](#) [móvil](#) [LG](#) [Ciencia](#) [Arte](#) [Prensa Mercosur](#) [Cursos de p](#) [Servicios de streaming online de películas](#)

Otro hallazgo del estudio menciona que a pesar de que la carga de muchos trastornos mortales e incapacitantes ha disminuido con el desarrollo socioeconómico, el impacto de la **migraña** y las cefaleas no ha visto una mejora similar. En este sentido, el doctor Láinez ha enfatizado la necesidad de esfuerzos continuos específicos de salud pública para los grupos demográficos desproporcionados.

Entre los trastornos que han disminuido con el mayor desarrollo se encuentran las enfermedades infecciosas y parasitarias, complicaciones del embarazo y el parto, problemas neonatales y nutricionales, y condiciones tropicales, así como algunas enfermedades no transmisibles controladas, como la cardiopatía isquémica, asociado a un mejor control de la hipertensión, el tabaco y el colesterol.

Monica García Velazquez

En que te puedo ayudar?

Fuente de esta noticia: <https://dgratisdigital.com/los-casos-de-migrana-se-duplican-desde-1990-y-seguiran-en-aumento-hasta-2050-segun-una-investigacion-internacional/>

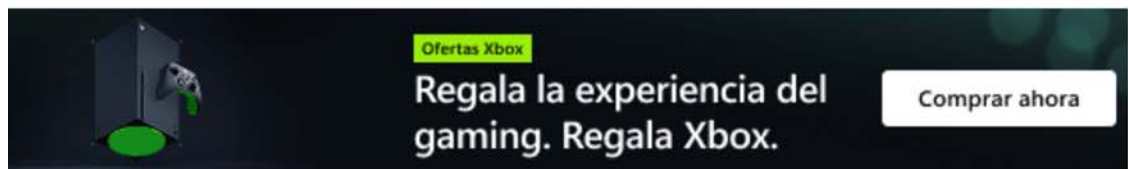
También estamos en Teleg [RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO](https://t.me/prensamercosur) <https://t.me/prensamercosur> [Mercosur](#)

Recibe información al instante en tu celular. **Únete al Canal del Diario Prensa Mercosur** en WhatsApp a través del siguiente link: <https://www.whatsapp.com/channel/0029VaNRx00ATRSnVrqEHu1W>

Comparta nuestras noticias

En que te puedo ayudar?

RADIO MERCOSUR - 24 HORAS EN VIVO



Patrocinado



elEconomista.es

Seguir

84.1K Seguidores



Investigadores británicos alertan de que los primeros síntomas de demencia temprana son notables y van más allá de la pérdida de memoria

Historia de elEconomista.es • 4 mes(es) •

2 minutos de lectura

La demencia es una de las enfermedades más comunes en el mundo. Según la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer. En más de un 65% de los casos, en mujeres, y en un 90%, en personas mayores de 65 años. En todo caso, la SEN estima que el tiempo que discurre entre la aparición de los primeros síntomas la enfermedad y se obtiene un diagnóstico puede superar los 2 años.



Comentarios



Investigadores británicos alertan de que los primeros síntomas de demencia temprana son notables y van más allá de la pérdida de memoria

Afortunadamente, expertos del mundo entero trabajan a diario para encontrar solución a este problema y para definir los síntomas principales que permitan una detección temprana. Investigadores del [Servicio Nacional de Salud del Reino Unido \(NHS\)](#), informan que **los cambios más notables** de este daño cerebral aparecen en los inicios

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Dacia Bigster

Dacia Bigster

Patrocinado



hearclear

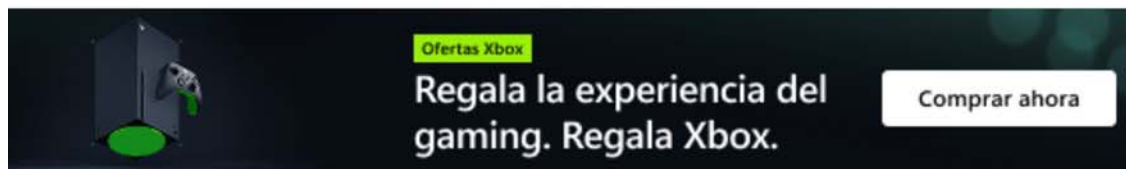
Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Patrocinado

Más información

Más para ti

Comentarios



Patrocinado



31



5



elEconomista.es

Seguir

84.2K Seguidores



Edilberto Peña, neuropsiquiatra: "La gente que se levanta a las cuatro de la mañana y no se puede dormir tiene una depresión"

Historia de elEconomista.es • 2 mes(es) •

2 minutos de lectura

Las altas temperaturas dificultan en gran medida una de las tareas más importantes: el sueño. Si bien, si solo lo sufres durante esta época del año y conoces la causa aparente, no tienes por qué preocuparte. Sin embargo, muchas personas tienen grandes dificultades para dormir de manera habitual, algo que puede llegar a su poner un grave problema de salud.



Comentarios

Lo último: [ESET alerta: las estafas dirigidas a personas mayores](#)



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



NOTICIAS - PORTADA

La SEN advierte que ninguna institución científica en el mundo respalda ninguna de las técnicas quirúrgicas que un pequeño sector de la cirugía plástica proponen para la migraña

📅 4 noviembre, 2025 👤 moon

La Sociedad Española de Neurología (SEN) lamenta, que 10 años después del primer comunicado que envió informando de que no hay evidencias científicas que sustenten que la cirugía pueda tener un papel terapéutico para la migraña, deba realizar uno nuevo, y en el mismo sentido, ante el aumento exponencial en España de centros de cirugía plástica que ofrecen estas terapias, tanto en la medicina pública como en la medicina privada.

La SEN reitera, además, que ninguna institución científica en el mundo respalda ninguna de las técnicas quirúrgicas que se proponen para la migraña y que en estos 10 años de su último comunicado, no se ha publicado ningún nuevo estudio que respalde a estas cirugías con evidencias científicas robustas.

Así pues la SEN desea comunicar que:

- El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GEC-SEN) ha revisado toda la evidencia publicada a día de hoy al respecto y ha concluido que no existe la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en la migraña. Los estudios publicados a este respecto no solo presentan carencias metodológicas importantes, sino que a día de hoy, **no existe ninguna argumentación con plausibilidad biológica que respalde que la cirugía en la migraña pueda tener un papel terapéutico.**
- Adicionalmente, la SEN se sorprende de que se esté publicitando una cirugía en humanos que **no ha pasado por la fase animal de experimentación.** Este tipo de intervenciones deben ser sometidas al mismo rigor de análisis científico que los medicamentos y otras terapias.
- La cirugía en la migraña fue sometida a debate en un simposium específico en **2023**, durante el 17º congreso de la Federación Europea de Cefaleas (EHF) en Barcelona, al que se invitó a los profesionales que abogan por estas cirugías. Tras el debate, **y una vez más, los neurólogos europeos rechazaron estas técnicas por falta de evidencia científica.**
- También por falta de evidencia, **las actuales guías internacionales de tratamiento de la migraña ni siquiera mencionan estas técnicas de cirugía:** American Headache Association en 2021 (doi.org/10.1111/head.14153), European Headache Society en 2022 ([doi.org:10.1186/s10194-022-01431-x](https://doi.org/10.1186/s10194-022-01431-x)) e International Headache Society en 2025 ([doi.org:10.1177/03331024251321500](https://doi.org/10.1177/03331024251321500)).
- Se aconseja a cualquier paciente al que se le proponga una técnica quirúrgica para su migraña que consulte antes con su neurólogo. Porque **no se recomienda a ningún paciente con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad,** excepto en el contexto de una investigación autorizada por un Comité Ético de Investigación (CEIM) acreditado por el Departamento de Salud de su comunidad autonómica.

- Por otra parte, la SEN recomienda a cualquier cirujano plástico interesado en estos procedimientos que diseñe un proyecto de investigación y lo presente al CEIM de su hospital. **Sólo en el seno de una investigación biomédica aprobada por un CEIM, se puede realizar este tipo de cirugías** bajo consentimiento de los pacientes e informando detalladamente y por escrito de que va a participar en una investigación de cirugía experimental.
- El objetivo de este comunicado no es solo dirigirnos a pacientes y médicos, sino también a las directivos de los centros españoles, tanto públicos como privados, **que consienten que cirugías sin evidencias científicas sean realizadas** como prestaciones asistenciales convencionales. Creemos que, además, **es incluso cuestionable jurídicamente**.
- Finalmente, desde la SEN queremos lanzar un mensaje de solidaridad a todas las personas con migraña y expresarles nuestra comprensión en su desesperación, y sobre todo, en los casos más graves. A día de hoy **la migraña no tiene cura, pero hay muchas novedades terapéuticas con base científica y están más por venir**. Consulte con su neurólogo, porque los neurólogos son los especialistas en migraña.

 Post Views: 47

← Progress on Early Diagnosing Alzheimer's Disease

AZORA ENTRA EN EL MERCADO FRANCÉS CON LA ADQUISICIÓN DEL NEGOCIO DE
SENIOR INDEPENDENT LIVING DEL GRUPO EMEIS →

 También te puede gustar

La EMA alerta de “algunas” muertes por el uso prolongado de fármacos con ibuprofeno y codeína

 5 octubre, 2022

SKF ERTE Volkswagen Labrit Violación grupal Nagore Cambio agua Calahorra Mladan Zizovic



noticias de Navarra

Kiosko



VIVIR > **SALUD** CIENCIA Y TECNOLOGÍA GASTRONOMÍA MASCOTAS RUTAS Y NATURALEZA

ECONOMÍA

El navarro más rico de 2025 según Forbes

Claves para frenar la meningitis ante el aumento de casos en niños y adolescentes

La meningitis es una de las principales causas de muerte por infección en niños y adolescentes en el Estado. Los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace diez años y los expertos instan a reforzar la prevención y vacunación

PUBLICIDAD



Itzuli ▼

Entzun 🔊 ▼

J. Albóniga / NTM

01:11:25 | 11:01



Sus síntomas son fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. / FREEPIK

La Meningitis, una **enfermedad** grave caracterizada por producir inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal, afecta a unos 2,5 millones de personas, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y causa unas 250.000 defunciones cada año en el mundo.

RELACIONADAS

Una prueba no invasiva permite detectar la meningitis infantil con alta precisión

Aunque la meningitis puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, la forma bacteriana es la más peligrosa y puede provocar la muerte en pocas horas si no se trata de inmediato. De hecho, alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen este tipo de meningitis, muere –especialmente la meningitis meningocócica y neumocócica– y hasta un 20% de los pacientes desarrolla una discapacidad grave.

PUBLICIDAD

Entre las posibles **secuelas** destacan **problemas auditivos, de vista, del habla, del lenguaje, de memoria** y otros **problemas neurológicos** derivados del daño cerebral producido por la enfermedad, así como **amputaciones de extremidades** (cuando la infección de la meningitis se extiende al torrente sanguíneo produciendo sepsis) que afectan seriamente la calidad de vida.

Secuelas y muertes

En 2024 se produjeron en todo el mundo 1,6 millones de casos de meningitis bacteriana que provocaron aproximadamente 250.000 muertes. Y aunque, a **nivel mundial, la mayor carga** de morbilidad se observa en un área conocida como el “cinturón africano de la meningitis”, que se extiende **desde Senegal hasta Etiopía, ningún país está exento** de que, de forma ocasional o en forma de **brotes**, se notifiquen casos de esta enfermedad.

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), cada año se identifican unos **1.000 casos de meningitis en el Estado español, de los cuales un 10% son muy graves**. “Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad sigue siendo una de las **primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes** en España, además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014”, comenta la doctora **Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología**.

PUBLICIDAD

“Por ejemplo, en el Estado, en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, frente a los 270 del año anterior, por lo que desde la Sociedad Española de Neurología instamos a **reforzar la prevención y vacunación**, animando a padres y cuidadores a que sigan el calendario de vacunación de niños y adolescentes y tengan precaución en los contactos con personas que hayan sido diagnosticadas con esta enfermedad”.

Síntomas

Por otra parte, señala, es importante tener en cuenta que, **ante cualquier sospecha de meningitis, es aconsejable acudir de inmediato al médico o al hospital, ya que la detección y el tratamiento precoz son fundamentales para salvar vidas y reducir secuelas una vez que se ha desarrollado esta enfermedad. “La meningitis puede producir la muerte en menos de 24 horas, por lo que es una enfermedad que requiere atención médica urgente”, afirma.**

Entre los síntomas más comunes destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. En bebés y niños pequeños puede manifestarse con irritabilidad inexplicable, vómitos y abultamiento de la fontanela. Y aunque cualquier persona puede contraer meningitis, **los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando no están vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. Las personas inmunodeprimidas también tienen mayor riesgo de padecer diferentes tipos de meningitis, así como aquellas que viven o trabajan en entornos especialmente concurridos.**

Vacunación

Aunque la medida más eficaz contra la meningitis es la vacunación, también lo son los hábitos de higiene personal. “De hecho, al dejar atrás las medidas de contención por la pandemia de la COVID-19, se ha observado una tendencia creciente de incidencia de la meningitis meningocócica desde el año 2022, lo que resalta la importancia de las medidas de higiene personal para evitar esta enfermedad”.

Así pues, **lavarse las manos frecuentemente, no compartir utensilios, desinfectar y ventilar los espacios comunes, cubrirse al toser o estornudar,** o usar repelente y ropa protectora en zonas con mosquitos u otros animales que puedan transmitir infecciones son hábitos importantes para evitar su contagio. Por otra parte, “en casos de contacto cercano con alguien con meningitis bacteriana, aconsejamos también acudir al médico, que le dará pautas para prevenir la enfermedad”, concluye la experta.

TEMAS salud - Vacunas - Meningitis - Prevención - Niños - Bacterias - Muertes - 

Te puede interesar

El experto psicólogo recomienda: 3 libros para transformar tu vida

Patrocinado por Blinkist: [La lista de lecturas de Victo...](#)

La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda España

Patrocinado por [neuroaiprofit.com](#)



Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de **servimedia**

noticias | **sociedad** | **autonomías** | **salud** | **discapacidad**

SALUD

El Guggenheim Bilbao se convierte en el primer museo 'Espacio Cerebroprotegido' de España



Plantilla del Museo Guggenheim Bilbao con la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido' | Foto de la Fundación Freno al Ictus

04 NOV 2025 | 16:08H | MADRID

SERVIMEDIA

El Museo Guggenheim Bilbao se ha convertido en el primer museo en obtener la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido', otorgada por la Fundación Freno al Ictus, tras completar con éxito la formación que capacita a su plantilla para reconocer los síntomas del ictus y actuar con rapidez ante una posible emergencia.

Según informó este martes la Fundación Freno al Ictus, más del 80% del personal del Museo ha participado en la formación especializada, enmarcada en una campaña divulgativa interna sobre la prevención del ictus y la importancia de la actuación precoz ante sus signos de alarma.

A través de una formación online, los participantes adquirieron las herramientas necesarias para identificar los síntomas de un ictus, activar la alerta a través del 112 y acelerar la cadena "código ictus", aumentando así las posibilidades de recuperación y reduciendo las secuelas.

Con esta certificación, la pinacoteca bilbaína se suma a la red de organizaciones comprometidas con la salud cerebral, contribuyendo a crear entornos laborales y sociales más seguros e informados frente a esta enfermedad, que constituye la primera causa de muerte en mujeres y una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos.

El acto de entrega tuvo lugar en el centro cultural, con la participación de la directora general del Museo Guggenheim Bilbao, Miren Arzalluz, y el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano. Durante el evento se hizo entrega del certificado y sello oficial de 'Espacio Cerebroprotegido'.

Asimismo, se entregaron diplomas a representantes de los trabajadores que completaron la formación. Agredano destacó que "la implicación del Museo Guggenheim Bilbao en este proyecto es un ejemplo de compromiso con la

salud de las personas y con la sociedad".

Añadió que "estar preparados para actuar ante un ictus significa estar preparados para salvar vidas". Por su parte, Arzalluz subrayó que "en un lugar como el Museo, que acoge más de un millón de personas al año, nos parece fundamental dotarnos de las herramientas y conocimientos necesarios".

La directora general del Museo explicó la importancia de "abordar de la mejor manera posible cualquier situación de riesgo". Arzalluz añadió que "el ictus es, por desgracia, una causa clara por su alta incidencia" en la sociedad española.

IMPACTO SOCIAL DEL ICTUS

El ictus afecta a más de 120.000 personas cada año en España y a 1 de cada 4 personas a lo largo de su vida. Además, el 50% de los casos ocurre en edad laboral, según los datos proporcionados por la organización.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Instituto Nacional de Estadística (INE), cada año mueren más de 24.000 personas por ictus. Además, más de 34.000 quedan con discapacidades graves. No obstante, a pesar del gran impacto social del ictus, el 90% de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables. La iniciativa 'Espacio Cerebroprotegido' forma parte del compromiso de la Fundación Freno al Ictus por impulsar la prevención y la educación en salud cerebral.

A través de este programa, más de 500 empresas y entidades en toda España han recibido ya formación avalada por la SEN que enseña a reconocer los síntomas de alarma y activar correctamente el código ictus llamando al 112.

(SERVIMEDIA)

04 NOV 2025

AOA/clc



● Crimen de Ester Estepa: su informe forense | ⚡ Así funcionaba la secta sexual de Vistabella

Telecinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Análisis Carl

Salud

ESTUDIOS

Los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando: los expertos advierten que la cirugía plástica no sirve como cura



Imagen de archivo de una mujer con migraña.. [archivo](#)



Redacción digital Informativos Telecinco

04 NOV 2025 - 09:48h.

La migraña es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años

El número total de casos de migraña ha pasado de 732,6 millones a 1.160 millones

Compartir



Un **estudio** liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que los **casos de migraña** casi se **duplican** desde 1990 y **seguirán aumentando** hasta 2050, por lo que se prevé un aumento de la discapacidad por su causa y la cefalea tipo tensional.

Así se recoge en el **estudio** publicado en 'Cell Reports Medicine' que analiza la carga global, regional y nacional de las cefaleas con previsión a 25 años, del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUEDE INTERESARTE

La migraña, una enfermedad que no se trata lo suficiente: "Muchos pacientes que necesitan tratamiento no lo están recibiendo" →

Un aumento de cerca del 58%

En el periodo analizado, de 1990 a 2021, se ha producido un **aumento** considerable del **número total** de casos de migraña, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que supone un **aumento de cerca del 58%**. La incidencia también ha pasado de unos 63 millones de casos nuevos al año en todo el mundo a unos 90 millones, suponiendo un aumento del 42%, así como la carga en años vividos con discapacidad que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con discapacidad alcance un pico alrededor del año 2029.

"Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad", comenta el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien insiste que las cefaleas son un verdadero problema social.

PUEDE INTERESARTE

Destacan el papel "relevante" de los farmacéuticos comunitarios para conseguir un mejor control de la migraña →

"Desde la Fundación queremos darle toda la **visibilidad** que se merece, transmitiendo el **sufrimiento real y las necesidades** de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir estas personas. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica lo que hace que algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos", añade.

La migraña es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años

La **migraña**, que se manifiesta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad **más discapacitante en mujeres** menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.

Este estudio, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y valora la carga de las **cefaleas**, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

Como señala el doctor José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más frecuente en mujeres, sino también más **incapacitante**, especialmente en las etapas más productivas, limitando su capacidad para el desarrollo de una carrera profesional y el cumplimiento de sus tareas familiares y sociales.

"Esto subraya la necesidad de realizar **iniciativas de salud pública** centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el

diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos a los que se enfrentan", añade.

Las fluctuaciones hormonales, en particular los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, podrían desempeñar un papel esencial en la fisiopatología de las migrañas.

"Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, podrían exacerbar la frecuencia y la gravedad de las migrañas", explica el doctor Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Otro de los datos que se ha visto en el estudio es que a pesar de que la carga de muchos trastornos mortales e incapacitantes disminuyó con el desarrollo socio-económico, no ha ocurrido igual en el caso de la **migraña y las cefaleas**. En este sentido, el doctor Láinez ha hecho hincapié en que se lleven a cabo esfuerzos continuos y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados.

Entre los trastornos que han disminuido con el mayor desarrollo están las enfermedades infecciosas y parasitarias, las complicaciones del embarazo y el parto, los problemas neonatales y nutricionales, las afecciones tropicales, así como algunas enfermedades no transmisibles controladas, como la cardiopatía isquémica, lo que se asocia a un mayor control de la hipertensión, el tabaco y el colesterol.

La Sociedad Española de Neurología advierte de que la cirugía plástica no sirve para curar la migraña

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido este lunes de que **"ninguna" institución científica** en el mundo **respalda** las **técnicas quirúrgicas** que "un pequeño sector de la **cirugía plástica** propone para la **migraña**".

La SEN lamenta que, que 10 años después del primer comunicado que envió informando de que no hay evidencias científicas que sustenten que la cirugía pueda tener un papel terapéutico para la migraña, deba realizar uno nuevo, y en el mismo sentido, ante el **aumento** exponencial en España de **centros de cirugía plástica** que ofrecen estas **terapias**, tanto en la medicina pública como en la medicina privada.

La SEN reitera, además, que ninguna institución científica en el mundo respalda las técnicas quirúrgicas que se proponen para la migraña y que en estos 10 años de su último comunicado, no se ha publicado ningún nuevo estudio que respalde a estas cirugías con evidencias científicas robustas.

TEMAS

Actualidad

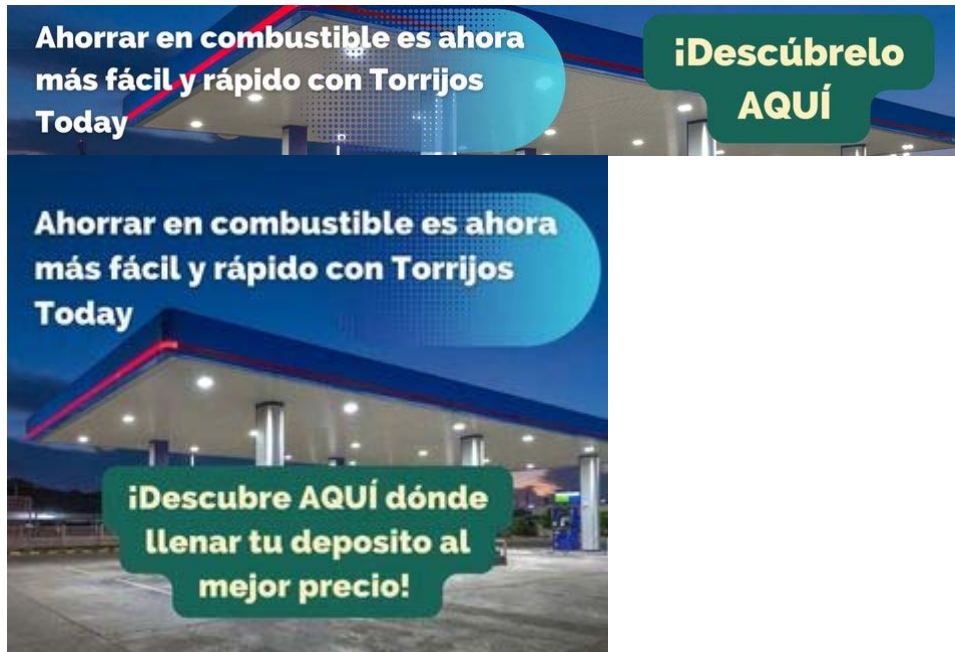
Salud

Estudios

4 Nov 2025 | Actualizado 14:20

Torrijos
Today (L)Portada (<https://torrijostoday.com/>)Internacional (<https://torrijostoday.com/internaci>

Buscar ...



Sociedades científicas y CCAA presentan una hoja de ruta para reforzar la prevención secundaria cardiovascular en España



Sociedades científicas y CCAA presentan una hoja de ruta para reforzar la prevención secundaria cardiovascular en España

Publicado 3 Nov 2025 18:49

[Portada \(https://torrijostoday.com/\)](https://torrijostoday.com/)[Internacional \(https://torrijostoday.com/internaci](https://torrijostoday.com/internaci)[marco de colaboración,](https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/albacete/vox-pide-que-se-tomen-medidas-de-prevencion-ante-el-suicidio-en-la-provincia-de-albacete/)**Vox pide que se tomen medidas de prevención ante el suicidio en la provincia de Albacete**[\(https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/albacete/vox-pide-que-se-tomen-medidas-de-prevencion-ante-el-suicidio-en-la-provincia-de-albacete/\)](https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/albacete/vox-pide-que-se-tomen-medidas-de-prevencion-ante-el-suicidio-en-la-provincia-de-albacete/)**Unicaja colabora con el Día del Economista en Toledo, que se celebrará el 27 de noviembre**[\(https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/unicaja-colabora-con-el-dia-del-economista-en-toledo-que-se-celebrara-el-27-de-noviembre/\)](https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/unicaja-colabora-con-el-dia-del-economista-en-toledo-que-se-celebrara-el-27-de-noviembre/)Por Torrijos Today (<https://torrijostoday.com/author/torrijos-today/>) · Fuente: Europa Press**MADRID/TOLEDO 3 Nov. –**

Seis sociedades científicas, junto a representantes de nueve comunidades autónomas y con el apoyo de Novartis, han impulsado la ‘Iniciativa para la Mejora del Abordaje Preventivo en el Ámbito Cardiovascular y Cerebrovascular (Imapac)’, una hoja de ruta que promueve una respuesta coordinada y basada en la evidencia con el fin de fortalecer la salud vascular en España.

De este modo, la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA), el grupo de trabajo de ECV de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH) y la Sociedad Española de Medicina de Laboratorio (Semedlab), junto a representantes de

[Portada \(https://torrijostoday.com/\)](https://torrijostoday.com/)[Internacional \(https://torrijostoday.com/internaci](https://torrijostoday.com/internaci)

Europea, provocando 1,24 millones de episodios coronarios agudos cada año. En España representaron la primera causa de muerte en 2023, con más de 115.000 fallecimientos –el 26,5 por ciento del total de defunciones–, según los últimos datos definitivos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

En el marco de este trabajo colaborativo, se ha presentado el informe ‘Políticas y Buenas Prácticas de Prevención Secundaria en Salud Vascular’, que plantea una hoja de ruta para mejorar la prevención secundaria y reducir la recurrencia de eventos vasculares en pacientes que ya los han sufrido.

El documento es el resultado de un año de trabajo conjunto entre administraciones sanitarias y expertos clínicos para evaluar las políticas y estrategias autonómicas de prevención vascular, así como los programas regionales en marcha. El análisis identifica las prácticas más eficaces y las principales áreas de mejora, y propone integrar la prevención secundaria en las estrategias nacionales y autonómicas de salud, reforzando los controles de factores de riesgo, actualizar las guías clínicas y crear registros de pacientes de alto riesgo que permitan medir mejor los resultados y avanzar hacia una atención más equitativa.

«Esta colaboración entre sociedades científicas y comunidades autónomas convierte la evidencia en acción para reforzar controles sistemáticos de factores de riesgo, mejorar la coordinación asistencial y homogeneizar la medición de resultados, alineándose con las Conclusiones del Consejo de la UE. Con Imapac

[Portada \(https://torrijostoday.com/\)](https://torrijostoday.com/)[Internacional \(https://torrijostoday.com/internaci](https://torrijostoday.com/internaci)

en el sector de los recursos humanos de la sanidad, especialmente en el caso de Calvente.

El informe señala que la prevención secundaria vascular sigue siendo un área con amplio margen de mejora en España, ya que persisten diferencias significativas entre las comunidades autónomas tanto en planificación, seguimiento y acceso a servicios. Entre los principales retos destacan el control insuficiente de los factores de riesgo metabólicos -como el colesterol LDL, la lipoproteína(a), la hipertensión, la diabetes o las enfermedades hereditarias-, la fragmentación entre niveles asistenciales y la brecha digital que dificulta la interoperabilidad de los sistemas sanitarios.

También subraya la ausencia de indicadores comunes que permitan un seguimiento homogéneo y una evaluación precisa de los resultados en salud. Ante este escenario, el documento plantea reforzar la vigilancia sistemática de los factores de riesgo, impulsar una planificación estratégica más integrada y fortalecer los modelos multidisciplinarios de atención.

Asimismo, propone mejorar la coordinación asistencial entre atención primaria, hospitalaria, urgencias y rehabilitación, estableciendo protocolos homogéneos de alta y seguimiento post-evento, así como ampliar el acceso a programas de rehabilitación cardiovascular. También recomienda la aceleración de la digitalización y aprovechar tecnologías como la telemonitorización o la inteligencia artificial para personalizar la atención y mejorar la adherencia terapéutica, implementando alertas y seguimiento activo desde la historia clínica electrónica.

[Portada \(https://torrijostoday.com/\)](https://torrijostoday.com/)[Internacional \(https://torrijostoday.com/internaci](https://torrijostoday.com/internaci)

visión de la importancia de la prevención secundaria y fomenten la adherencia terapéutica.

El estudio recoge, además, buenas prácticas regionales que demuestran la capacidad de las comunidades autónomas para innovar y servir de referencia a otras regiones. Andalucía ha desarrollado el Proyecto FARO y las consultas virtuales Florence, orientadas a la reducción del colesterol LDL y al seguimiento integral post-evento. Aragón destaca la creación de una calculadora de riesgo cardiovascular y la integración de datos a través de la plataforma Bigan.

Por su parte, Canarias impulsa su Programa de Prevención y Control de la Enfermedad Vascular Aterosclerótica (EVA), mientras que Castilla-La Mancha y Castilla y León avanzan en protocolos estructurados de coordinación entre atención primaria y hospitalaria. Además, Madrid está trabajando en un plan vascular y anunció un cribado para la detección precoz de enfermedades cardiovasculares y la Comunidad Valenciana han desarrollado modelos de continuidad asistencial digital y comisiones interdepartamentales de salud cardiovascular.

La iniciativa Imapac se alinea con las Conclusiones del Consejo de la UE sobre Salud Cardiovascular (2024) y con el futuro Plan Europeo de Salud Cardiovascular, posicionando a España como referente en la aplicación de este marco europeo mediante una estrategia basada en resultados, evidencia y colaboración multi-actor para fortalecer la prevención y la equidad en salud vascular.

Comparte esta noticia en tu red social favorita



Buscar



+ Crear



Sociedad Española de Neurología alerta de que más de 1,5 mill. de europeos sufrirán un ictus en 2025



LR Diagnóstico
914 suscriptores

Suscribirse



0



Compartir



3 visualizaciones hace 6 días

Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora cada 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro [...más](#)

0 comentarios



Ordenar por



Añade un comentario...