

Cantabria Liberal

[PORTADA](#) [CANTABRIA](#) [TORRELAVEGA](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [ECONOMÍA](#) [DEPORTES](#)[ENTREVISTAS](#)[SANIDAD CANTABRIA](#)[TRIBUNALES](#)

SANIDAD CANTABRIA 02-10-2025 15:45



Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves



La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10 por ciento son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años.

"En España, 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", comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, añade, "es importante tener en cuenta que,

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".

Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este domingo, el 5 de octubre, recuerdan que 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.

"Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar", explica la doctora Saima Bashir.

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

para evitar esta enfermedad", señala la experta.

Así recomienda 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.

| Sé el primero en comentar

Comentario

Alias

ENVIAR

| Noticias que te pueden interesar:

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

[SABER MÁS](#)

[ACEPTAR Y CERRAR](#)



Está enfocado a la investigación de enfermedades neurológicas, especialmente las degenerativas como Alzheimer o ELA

Salud se suma al 'Autobús del Cerebro' que hoy visita Murcia y recuerda que seguir hábitos saludables puede prevenir hasta el 80 por ciento de los casos de ictus

02.10.2022. El Banco de Cerebros de la Región de Murcia, integrado en el Instituto de Salud Carlos III, ha recibido más de 300 donaciones desde su puesta en marcha en 2007 y atiende una media de 20 anuales. Este recurso, clave para avanzar en la investigación de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson o la amiloidosis, entre otras, ha sido presentado hoy en el 'Autobús del Cerebro', que la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región (FITS), Fuenmayor Martínez. El autobús, ubicado en la Plaza de la Universidad este jueves, 2 de octubre, de 10:00 a 14:00 horas, permite a las personas que lo visitan su salud cerebral y recibir recomendaciones personalizadas de neurologos locales.

Dentro del autobús, equipado con Simey, dividido en zonas de diagnóstico, información y entrenamiento cognitivo, se realizan las pruebas para medir el funcionamiento cerebrovascular y su agilidad mental.

Hábitos saludables.

Entre los hábitos saludables que se recomienda seguir para la promoción de la Salud Pública y la prevención, el efecto de seguir el diálogo de hábitos cerebro-saludables de la SEN, consiste que se puede prevenir un alto porcentaje de casos de enfermedades como el 80 por ciento de los casos de ictus, el 50 por ciento de la esclerosis múltiple...

Entre las principales recomendaciones están las de realizar actividades que estimulan la actividad cerebral para mantenerse cognitivamente activa como leer, escribir, participar en juegos de mesa, hacer actividades manuales, completar crucigramas, pintar, leer y practicar un nuevo idioma, entre otras.

También se recomienda dormir entre 7 y 8 horas al día, no fumar ni beber más de 10 horas diarias, realizar algún tipo de actividad física de forma regular y evitar el tabaco, además de los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de droga.

Asimismo, es recomendable controlar otros factores de riesgo vascular como la tensión arterial, la diabetes, el colesterol y el tabaco.

La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurodegenerativas.

Además de seguir estos hábitos saludables, se recomienda fomentar las relaciones sociales, el ejercicio y la actividad física, la alimentación equilibrada y el uso de internet, pantallas digitales, redes sociales, gestionar el estrés y mantener una actividad física.

Por último, se aconseja proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior usando de forma correcta el casco de moto, el cinturón de seguridad, el casco de ciclismo, entre otras.

Asimismo, se recomienda controlar otros factores de riesgo vascular como la tensión arterial, la diabetes, el colesterol y el tabaco.

La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurodegenerativas.

Aunque existen más de 500 enfermedades neurodegenerativas, las que tienen un mayor impacto epidemiológico y social son el Alzheimer, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la amiloidosis, las neuromuculáres como la ELA, esclerosis múltiple, epilepsia y otras como la migraña. Además, el ictus, la migraña y las demencias, sobre todo la enfermedad del Alzheimer, tienen forma de familia, es decir, que se heredan. La herencia genética es un factor importante en la enfermedad del Alzheimer y el ictus también suele encabezar la tabla de las principales causas de defunción en España. Para más información: www.semanadelcerebro.es/ (<https://cartagenadiario.es/1000-anos-por-delante/>)

<https://www.spc.es/webspc/>

El Banco de Cerebros de la Región de Murcia tiene disponibilidad las 24 horas del año para facilitar la donación. Para más información: banco.cerebros@huma.smc.es (<http://www.banco.cerebros.huma.smc.es>).

Pla de foto: La directora de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias (FITS), Fuenmayor Martínez (1ºde izquierd), visitó el Autobús del Cerebro que pretende incidir entre la población la importancia de la prevención de las enfermedades neurológicas.

(<https://cartagenadiario.es/1000-anos-por-delante/que-sara-el-joven-que-sabio-en-una-mujer-en-el-cantil-del-muelle/>)



Últimas noticias

Carmena Perdió: "La inacción de López Miras en materia de empleo ha provocado que el paro asciende en la Región mientras baja en España" (<https://cartagenadiario.es/carmena-perdió-la-inacción-de-lopez-miras-en-materia-de-empleo-ha-provocado-que-el-paro-asciende-en-la-región-mientras-baja-en-espana/>)

Pides a Cádiz una local que solicite el permiso de residencia para un joven que salió a una mujer en el cantil del banco de cerebros y se quedó sin resultado (<https://cartagenadiario.es/bancos-de-cerebros-reclama-una-local-que-solicite-el-permiso-de-residencia-para-un-joven-que-salio-a-una-mujer-en-el-cantil-del-banco-de-cerebros-y-se-quedo-sin-resultado/>)

El Banco de Cerebros regional recibe una media de 20 donaciones anuales (<https://cartagenadiario.es/el-banco-de-cerebros-regional-recibe-una-media-de-20-donaciones-anuales/>)

El PP denuncia que inapetentemente "el PSOE ha pagado con dinero público más de 150.000 euros a la empresa que gestiona el parque que no ha cumplido con las normas de calidad establecidas" (<https://cartagenadiario.es/150-000-euros-a-la-empresa-que-gestiona-el-parque-que-no-ha-cumplido-con-las-normas-de-calidad-establecidas/>)

Más de 90 maquetas, piezas, fotografías y pinturas componen la exposición multimedia de los aprendizos de Maestro de Escuelas de la Región de Murcia (<https://cartagenadiario.es/maestros-de-escuelas-de-la-region-de-murcia-expo/>)

López Miras celebra el 10º aniversario de la Región en la celebración del Día del Empresario (<https://cartagenadiario.es/10-aniversario-del-dia-del-empresario/>)

¿Necesitas dar de alta el agua de tu comercio? (<https://www.hidringa.es/100-dias-y-el-suspenso-entre-los-20-dias/>)

Cartagena: Ayúdanos a los comercios a gestionar sus tierras en el alto del agua (<https://www.hidringa.es/100-dias-y-el-suspenso-entre-los-20-dias/>)

La Noticia de Pizarro (<https://www.hidringa.es/100-dias-y-el-suspenso-entre-los-20-dias/>)

complejo industrial Cartagena (<https://www.hidringa.es/100-dias-y-el-suspenso-entre-los-20-dias/>)

Viernes, 3 de octubre de 2025, 06:09

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS

[VER MÁS](#)

Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Jueves, 2 de octubre de 2025, 10:53

[Compartir 0](#)[Post](#)

La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10 por ciento son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años.

"En España, 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", comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, añade, "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".

Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este domingo, el 5 de octubre, recuerdan que 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.

"Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar", explica la doctora Saima Bashir.

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", señala la experta.

Así recomienda 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.


 CORPORACIÓN LA ESPERANZA
 Tu vida libre de drogas
 Juntos Podemos Dar Más Esperanza
www.donalemesperanza.cl


Lo Más Leído

- 1 Microbasurales: el síntoma territorial que la política no quiere ver
- 2 "Impuesto" a los pacientes
- 3 Más de US\$ 24.000 millones en proyectos para la seguridad hídrica se desarrollan en Chile
- 4 Elecciones 2025 en Chile: ¿Por qué el tercer lugar puede definir al próximo Presidente?
- 5 Cobre subió este jueves en la Bolsa de Metales de Londres
- 6 SAAM suscribe acuerdo para adquirir el 30% restante de ST Colombia, Intertug MX, Barú y EOP
- 7 Patio Comercial alcanza el 51% de compañía operadora de cuatro outlets
- 8 Verstappen quiere seguir metiendo presión a los McLaren en el calor de Singapur
- 9 Del excel a la IA
- 10 Reelección de directores de Empresa Portuaria Arica

europa press



Posible biofirma en la inhóspita atmósfera de una enana marrón



Sanidad respeta la huelga de los médicos, entiende su "malestar", pero rechaza un Estatuto Marco solo para el

Jueves, 2 de octubre de 2020

NEWSLETTER
(REGISTRO A NEWSLETTER)

Q

≡ diariofarma (<https://diariofarma.com>)**Terapéutica**

La Farmacia de AP se posiciona como agente clave para asesorar en el uso de medicamentos para el insomnio

El 28º Congreso de Sefap pone de relevancia el aumento en el consumo de benzodiacepinas y recuerda que la medicación debería ser "como un recurso puntual de refuerzo y con una duración muy limitada"



diariofarma.com

• 2 OCTUBRE 2020 - 11:13

[Los problemas de sueño](https://diariofarma.com/tag/sueno) (<https://diariofarma.com/tag/sueno>)
share=100&utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

se han convertido en un motivo de preocupación social. Según datos de la

Sociedad Española de Neurología (<https://diariofarma.com/tag/neurologia>)

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

(SEN), más de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de las

personas en España duerme menos de las horas recomendadas. Esta

problemática también

ha convertido en un tema de preocupación para los

Farmacéuticos de Atención Primaria, especialmente, como ha explicado Javier

Hernández Goicochea, farmacéutico de atención primaria del Servicio

Madrileño de Salud (<http://www.madrid.org/es/Satellite>)

c=CM_Agrupador_FIP&id=1109266228174&idConsejeria=1109266187266&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=1109266228174

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink,

cuando esos problemas de sueño "llevan asociada una prescripción,

normalmente de benzodiacepinas".

"La prescripción de benzodiacepinas no ha hecho más que aumentar en los

últimos años, situándonos a la cabeza de Europa en su consumo. En el Servicio

Madrileño de Salud tenemos un indicador incluido en el Contrato Programa para

reducir el número de pacientes (<https://diariofarma.com/tag/pacientes>)

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

en tratamiento crónico con benzodiacepinas y estamos desarrollando

herramientas para ayudar a su desprescripción. También hay grupos de trabajo

sobre Medicamentos Potencialmente Inapropiados y existen iniciativas en otras

comunidades autónomas, como Benzostop en **Andalucía** (<https://diariofarma.com/tag/andalucia>)

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

focalizadas en este problemática", ha señalado el experto durante su

participación en el 28º Congreso Nacional de la **Sociedad Española de**

Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP) (<http://www.sefap.org/>)

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

que réune estos días en el Hotel Meliá Castilla de **Madrid** (<https://diariofarma.com/tag/madrid>)

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

a cerca de 400 farmacéuticos de AP de toda España.

Para Hernández Goicochea, uno de los problemas al respecto es lo disponible

que está este tipo de medicación y lo asentado que está su uso entre la población

en general, lo que ha diluido "la percepción de los riesgos que conlleva para la

salud su uso crónico o a largo plazo, entre ellos la **dependencia** (<https://diariofarma.com/tag/dependencia>)

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

que hace que la retirada sea tan difícil". En ese sentido, el FAP ha alertado de que,

independientemente de que la prescripción sea generada por los profesionales

sanitarios, "no es infrecuente que amigos o familiares intercambien o

recomiendan este tipo de medicamentos que no se perciben como tales, obviando

los efectos adversos".

El farmacéutico de atención primaria también ha lamentado que se use la palabra

insomnio (<https://diariofarma.com/tag/insomnio>)

utm_source=diariofarma&utm_medium=web&utm_campaign=smartlink

"muy a la ligera, también en el ámbito sanitario"; y ha recordado que para que se

pueda dar un diagnóstico de insomnio no basta con dormir mal unas noches,

sino que esa dificultad para dormir debe producirse al menos tres veces a la

semana durante un mínimo de tres meses, impidiendo además el desarrollo de

una vida normal durante el día.

En todo caso, cuando eso se produce, Javier Hernández Goicochea ha destacado

que la medicación debería quedar "como un recurso puntual de refuerzo y con

una duración muy limitada" toda vez que las medidas de higiene del sueño y la

terapia cognitivo conductual para insomnio han fallado o se han mostrado

insuficientes para acabar con el problema. "Pero qué sentido tiene indicar como

primera línea de tratamiento atención psicológica cuando este recurso no está

disponible? ¡Faltan psicólogos!", ha lamentado el experto, que considera que ante

esta situación muchos profesionales médicos lo único que pueden hacer es

"poner un parche y utilizar una muleta, los medicamentos, que pretende ser

temporal pero que acaba integrándose en la vida del paciente".

Ante esta coyuntura, Hernández Goicochea ha destacado el papel "esencial" de

los farmacéuticos de atención primaria a la hora de asesorar a los médicos sobre la posibilidad de interacciones y retirada, o sobre los intercambios de principios activos para adaptar los tratamientos a fórmulas que permitan la desescalada progresiva. "Los FAP somos los especialistas en el medicamento y no podemos dejar de actualizarnos nuestros conocimientos en este tema y de prepararnos para trasladárnos a nuestros compañeros", ha concluido.

Archivado en

Andalucía (<https://diariofarma.com/tag/andalucia>) - Atención Primaria (<https://diariofarma.com/tag/atencion-primaria>)

VER MÁS

Comentarios

Noticias relacionadas

	cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich
	cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich
	cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich
	cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich		cece proponen la lucha sobre el uso de benzodiazepinas en los pacientes con atraso de Friedreich



(https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/N464015.5688997DARIO_FARMA/
 utm_source=banner_newsletter
 (<https://diariofarma.com/registro-a-newsletter>)
 utm_source=banner_newsletter (<https://diariofarma.com/registro-a-newsletter>)

¿Quieres tener a tu alcance la información clave sobre la sanidad y el medicamento?

www.diariofarma.com/linkout/23817

Mas Visibles lanza una ILP por un cribado neonatal más justo, amplio y equitativo (<https://diariofarma.com/2025/10/02/mas-visibles-lanza-una-ilp-por-un-cribado-neonatal-mas-justo-amplio-y-equitativo>)

Santillán plantea dar visibilidad al repunte de las TIS con un día de sensibilización nacional (<https://diariofarma.com/2025/10/02/santillan-plantea-dar-visibilidad-al-repunte-de-las-tis-con-un-dia-de-sensibilizacion-national>)

Perejón: La ley de Medicamentos puede fijar el trabajo de los FAP en las próximas décadas (<https://diariofarma.com/2025/10/02/perejon-la-ley-de-medicamentos-puede-fijar-el-trabajo-de-los-fap-en-las-proximas-decadas>)

Nace Health Management Innovation Hub, una plataforma para impulsar la transformación sanitaria (<https://diariofarma.com/2025/10/02/nace-health-management-innovation-hub-una-plataforma-para-impulsar-la-transformacion-sanitaria>)

Píñar: primera en aceptar el 'Nación más favorecida' de Trump, abre el camino a otras (<https://diariofarma.com/2025/10/02/pinjar-primeras-en-aceptar-el-nacion-mas-favorecida-de-trump-abre-el-camino-a-otras>)

Moreno: pide disculpas por los errores en los cribados de Andalucía y descarta el cese de Hernández (<https://diariofarma.com/2025/10/01/moreno-pide-disculpas-por-los-errores-en-los-cribados-de-andalucia-y-descarta-el-ceste-de-hernandez>)

Actividades destacadas



de política farmacéutica especial por su 10º aniversario
 Diariofarma publica el Informe 'La Política Farmacéutica' especial por su 10º aniversario
 ('<https://diariofarma.com/2025/05/20/diariofarma-publica-su-informe-de-politica-farmaceutica-especial-por-su-10-aniversario>')



prioridades legislativas europeas y el alcance de sant
 Los eurodiputados abordan las prioridades legislativas europeas y el alcance de SANT ('<https://diariofarma.com/2025/03/26/los-eurodiputados-abordan-las-prioridades-legislativas-europeas-y-el-alcance-de-sant>')

HOY HABLAMOS DE... [Flotilla Gaza directo](#) [Barcos Israel](#) [Manifestaciones Gaza](#) [Ayuso](#) [Jane Goodall](#) [Begoña Gómez](#) [Manchester](#) [Síndrome posabortedo](#) [Paro](#) [Eneko Goia](#) [Mazón](#) [Protestas Palestina](#) [Cáncer mama An](#)

PUBLICIDAD

EN DIRECTO Israel intercepta todos los barcos de la flotilla que iba a Gaza. Sigue la última hora de la travesía y las reacciones

Hallan pruebas de que la ELA actúa como una enfermedad autoinmune, lo que abre una vía a posibles nuevos tratamientos

Los investigadores muestran por primera vez cómo las células T inflamatorias atacan por error ciertas proteínas del sistema nervioso en personas con ELA y desencadenan la muerte celular que causa la enfermedad

Hemeroteca — [Pacientes con la enfermedad de Huntington son tratados por primera vez con éxito mediante terapia génica](#)



El creador de la fundación DalecandELA, Jaime Lafita, de 60 años y diagnosticado con ELA. EFE/DalecandELA

Antonio Martínez Ron

SEGUIR AL AUTOR/A 

1 de octubre de 2025 -17:00 h **Actualizado el 01/10/2025 -23:15 h**  6

La **Esclerosis Lateral Amiotrófica** (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa con una esperanza de vida media de unos cuatro años tras el diagnóstico. El daño principal es la pérdida de las neuronas motoras, lo que lleva a la parálisis y finalmente a la muerte, pero la causa exacta que lo desencadena se desconoce. Dado que se producen neuroinflamación y altos niveles de infiltración de células T, durante mucho tiempo se ha planteado la hipótesis de que se trata de un proceso autoinmune, pero no había ninguna evidencia directa.

PUBLICIDAD

Más información

[Un megaestudio asocia el herpes labial con un mayor riesgo de desarrollar alzhéimer](#)

Ahora, un equipo de investigadores del Instituto de Inmunología de La Jolla (LJI) y del Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia ha dado un paso adelante en la comprensión de la enfermedad al encontrar las primeras pruebas de que la ELA se comporta como una enfermedad autoinmune. En un trabajo publicado este miércoles [en la revista Nature](#), el equipo de [Alessandro Sette](#) y [David Sulzer](#) muestra que las células inmunitarias inflamatorias, llamadas linfocitos T CD4+, atacan por error ciertas proteínas del sistema nervioso en personas con ELA.

PUBLICIDAD

Los autores han analizado células mononucleares de donaciones de sangre completa de 40 personas con ELA y 28 controles sanos de la misma edad y sexo procedentes de cuatro centros clínicos colaboradores en todo EEUU. En estas muestras descubrieron que las personas con la forma genética más frecuente de la ELA producen una gran cantidad de linfocitos T

CD4+ que atacan una proteína específica llamada C9orf72, expresada en las neuronas. Este tipo de *autoataque* es la característica distintiva de la enfermedad autoinmune.

PUBLICIDAD

Este es el primer estudio que demuestra claramente que en las personas con ELA hay una reacción autoinmune que ataca a proteínas específicas asociadas con la enfermedad "

Alessandro Sette — Investigador del Instituto de Inmunología de La Jolla (LJI) y líder del estudio

"Este es el primer estudio que demuestra claramente que en las personas con ELA hay una reacción autoinmune que ataca a proteínas específicas asociadas con la enfermedad", afirma Sette en una nota de prensa. "La ELA tiene un componente autoinmunitario, y este estudio nos da pistas sobre por qué la enfermedad progresiona tan rápidamente", añade Sulzer. "Esta investigación también nos ofrece una posible dirección para el tratamiento de la enfermedad".

Longevidad en dos grupos de pacientes

PUBLICIDAD

Aunque la ELA suele progresar rápidamente, alrededor del diez por ciento de los pacientes viven con la enfermedad durante diez años o más. En los casos más extremos, como el físico Stephen Hawking, viven más de 50 años tras su diagnóstico. Los científicos no están seguros de qué explica esta variación y hasta ahora lo han vinculado ciertos factores genéticos y ambientales. Este estudio sugiere que el sistema inmunológico podría jugar un papel importante en los tiempos de supervivencia del paciente.

PUBLICIDAD

Los autores llegan a esta conclusión porque, al examinar las respuestas de las células T en pacientes con ELA, encontraron dos grupos distintos, unos con supervivencia prevista más corta, cuyas células T CD4+ inflamatorias liberaron rápidamente mediadores inflamatorios al reconocer las proteínas C9orf72, y otro con tiempos de supervivencia prevista significativamente más largos, en el que los pacientes presentaban, a la vez, un mayor número de células T diferentes, células T CD4+ antiinflamatorias.

Esto apunta a que las células T CD4+ podrían reducir las respuestas autoinmunes dañinas y ralentizar la progresión de la ELA, por lo que una posible vía terapéutica contra la ELA podría consistir en aumentar las respuestas protectoras de las células T CD4+ y reducir la inflamación dañina, aunque todavía estamos en una fase muy prematura.

PUBLICIDAD

Por otro lado, Sette cree que este enfoque podría aplicarse a otros trastornos como el parkinson, la enfermedad de Huntington y el alzhéimer, donde también han encontrado conexiones con la autoinmunidad. "Existen varias enfermedades neurodegenerativas en las que ahora tenemos evidencia clara de la participación de las células inmunitarias", afirma. "Esto se está convirtiendo en la regla de las enfermedades neurodegenerativas, más que en la excepción".

Prometedor, pero preliminar

Marcos López Hoyos, jefe del servicio de Inmunología del Hospital de Valdecilla y director científico del Instituto de Investigación Sanitaria (IDIVAL), cree que es un trabajo muy interesante, aunque todavía preliminar. "Los autores demuestran muy bien una respuesta de células T, y si esta teoría autoinmune se confirma, puede revolucionar en el contexto de los tratamientos dirigidos a ELA", asegura a [elDiario.es](https://www.eldiario.es).

Esto no va a cambiar totalmente el manejo de la ELA, pero el resultado es realmente significativo y abre una vía de trabajo muy interesante"

Marcos López Hoyos — Jefe del servicio de Inmunología del Hospital de Valdecilla

En opinión de López Hoyos, se necesitan más estudios para ver si hay otros péptidos que desaten esta respuesta, como pasa en otras enfermedades autoinmunes. En caso de confirmarse el resultado, subraya, podríamos empezar a pensar en posibles tratamientos con anticuerpos monoclonales o con fármacos inhibidores o antiinflamatorios. "Eso todavía está por ver y no va a cambiar totalmente el manejo de la ELA, pero el resultado es realmente significativo y abre una vía de trabajo muy interesante", explica.

PUBLICIDAD

Adolfo López de Munain, director científico de CIBER de Neurodegenerativas y Director del Área de Neurociencias IIS Biodonostia, recuerda que con la ELA hay que ser cautos, ya que otros estudios que reclamaban haber descubierto la "piedra filosofal" de esta enfermedad han fracasado. "La ELA se pone en marcha probablemente por un conjunto de vías, algunas que no tienen nada que ver unas con otras, por las cuales se llega a la degeneración y a la muerte de la motoneurona", describe. "Y cuando estos resultados de laboratorio se aplican a los enfermos reales, con realidades diferentes, el asunto no funciona".

Primero hay que ver en qué proporción de pacientes ocurre, si esto es condición necesaria pero no suficiente y cuál es el peso que tiene este elemento en la definición clínica"

Adolfo López de Munain — Director científico de CIBER de Neurodegenerativas y Director del Área de Neurociencias IIS Biodonostia

Como especialista en esta enfermedad, conoce desde hace tiempo que en la ELA se producen una serie de eventos que tienen que ver con la inmunidad. "Lo que es una idea nueva de este artículo es que efectivamente encuentran unos anticuerpos que están presentes en las formas genéticas más frecuentes de la enfermedad, pero de ahí a decir que es una enfermedad autoinmune va un trecho", señala. "Primero hay que ver en qué proporción de pacientes ocurre, si esto es condición necesaria pero no suficiente y cuál es el peso que tiene este elemento en la definición clínica", advierte.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Recibe cada semana este boletín

¡Salud!



Con **Sofía Pérez Mendoza**, prestamos especial atención a la sanidad pública, dando un cariño especial a las buenas noticias, que tanto nos hacen falta.

INSERTA TU CORREO PARA RECIBIR ESTE BOLETÍN

Tu email

Acepto las [condiciones de uso y privacidad](#)

Apúntate gratis

“A mí no me importa cómo empieza, a mí me importa cómo está la ELA cuando el paciente viene a la consulta”, argumenta el experto. “Si yo llego al incendio cuando ya ha arrasado 2.000 hectáreas, me importa bastante poco en qué punto del monte se inició el fuego”. Siguiendo con las metáforas, con los efectos en la inmunidad podría ocurrir como con la luz de la estrella Alfa Centauri, que cuando la vemos salió hace cuatro años del punto de partida. “Es posible que en el inicio la inmunidad sea un factor importante, pero quizás cuando lo detectemos ya estén en marcha fenómenos secundarios que son los que hacen que la enfermedad cabalgue”.

PUBLICIDAD

Más información

[Pacientes con la enfermedad de Huntington son tratados por primera vez con éxito mediante terapia génica](#)

En España hay entre 4.000 y 4.500 personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y se diagnostican unos 900 nuevos casos cada año, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Nosotros tenemos aproximadamente unos cuatro enfermos por 100.000 habitantes y se renuevan completamente cada tres años”, explica el experto, que coordina el proyecto colaborativo [SEED-ALS](#). “Es decir, los enfermos que tengo, salvo alguna excepción de largos supervivientes, se mueren aproximadamente en un plazo de 36 meses. Por eso, la urgencia de los enfermos es que dispongamos de tratamientos”, concluye.

[Sociedad](#) / [Ciencia](#) / [Ciencia](#) / [Neurociencia](#) / [ELA](#) / [Neurología](#) / [Tratamientos](#)

HE VISTO UN ERROR

Únete a la conversación 6

Infosalus.- Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves

La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10 por ciento son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años

Última Actualización 02/10/2025 15:52

Foto: PORNPAK KHUNATORN/ ISTOCK - Archivo

MADRID, 2 (EUROPA PRESS)

La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10 por ciento son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años.

"En España, 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", comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la

Últimas noticias

europa press

11:33 Infosalus.- Un sensor biológico revela cómo funciona una proteína clave para la memoria y el corazón

11:15 PortalTIC.- Kingston destaca el valor de sus soluciones de alto rendimiento en la era de los datos y la IA

11:08 Ciencia.- Posible biofirma en la inhóspita atmósfera de una enana marrón

11:01 Infosalus.- Sanidad respeta la huelga de los médicos, entiende su "malestar", pero rechaza un Estatuto Marco solo para el colectivo

Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, añade, "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".

Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este domingo, el 5 de octubre, recuerdan que 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.

"Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar", explica la doctora Saima Bashir.

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", señala la experta.

Así recomienda 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.

[Cerrar ventana](#)



La directora de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias (FFIS), Fuensanta Martínez (1º Izquierda), visitó el 'Autobús del Cerebro' que pretende inculcar entre la población la importancia de la prevención de las enfermedades neurológicas.

- CARM

Europa Press Murcia
Publicado: jueves, 2 octubre 2025 13:17



MURCIA 2 Oct. (EUROPA PRESS) -

El Banco de Cerebros de la Región de Murcia, integrado en la Plataforma Biobanco del Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria (IMIB) Pascual Parrilla, ha recibido más de 300 donaciones desde su puesta en marcha en 2007 y atiende una media de 20 anuales, según informaron fuentes de la Comunidad en una nota de prensa.

Este recurso, clave para avanzar en la investigación de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson, Esclerosis múltiple o ELA, así como tumorales del sistema nervioso central, está adscrito al Servicio de Anatomía Patológica del hospital clínico universitario Virgen de la Arrixaca y trabaja en estrecha coordinación con el Servicio de Neurología y la Unidad de Demencias.

Desde su creación, ha gestionado numerosas solicitudes de tejido cerebral humano para proyectos nacionales e internacionales, lo que ha contribuido a reforzar la proyección científica de la Región de Murcia.

Así se ha puesto de manifiesto durante celebración de la Semana del Cerebro y la llegada este jueves a Murcia del 'Autobús del Cerebro', una iniciativa de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que busca inculcar entre la población la importancia de la prevención de las enfermedades neurológicas.

El acto de inauguración ha contado con la asistencia de la directora de la Fundación para la Formación e Investigación Sanitarias de la Región (FFIS), Fuensanta Martínez.

El autobús, ubicado en la Plaza de la Universidad este jueves, 2 de octubre, de 10.00 a 18.00 horas, permite a los ciudadanos evaluar de forma gratuita su salud cerebral y recibir recomendaciones personalizadas de neurólogos locales.

Dentro del autobús, equipado con 50 metros cuadrados divididos en zonas de diagnóstico, información y entrenamiento cognitivo, se realizan las pruebas para medir el funcionamiento cerebrovascular y su agilidad mental.

HÁBITOS SALUDABLES

En este sentido, Salud recuerda, dentro de su compromiso con la promoción de la Salud Pública y la prevención, la eficacia de seguir el decálogo de hábitos cerebro-saludables de la SEN, con el que se puede prevenir un alto porcentaje de casos de enfermedades como el 80 por ciento de los caos de ictus, pero también el Alzheimer o la epilepsia.

Entre las principales recomendaciones están las de realizar actividades que estimulen la actividad cerebral para mantenerse cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, hacer actividades manuales, completar crucigramas, aprender, y practicar un nuevo idioma, entre otras.

También es importante seguir una dieta mediterránea, dormir al menos ocho horas diarias, realizar algún tipo de actividad física de forma regular, y evitar el sobrepeso, además de los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

Asimismo, es recomendable controlar otros factores de riesgo vascular como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia.

La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

Además de seguir estos hábitos saludables, se recomienda fomentar las relaciones sociales y afectivas de modo que se eviten la incomunicación y el aislamiento social, moderar el uso de internet, pantallas digitales, redes sociales, gestionar el estrés y mantener una actitud positiva.

Por último, se aconseja proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior usando de forma sistemática el cinturón de seguridad en vehículos y el casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales).

Aunque existen más de 500 enfermedades neurológicas, las que tienen un mayor impacto epidemiológico son el ictus, Alzheimer y otras demencias.



SI NO LAS NOMBRAS, LAS COSAS NUNCA SABRÁN CÓMO SE LLAMAN

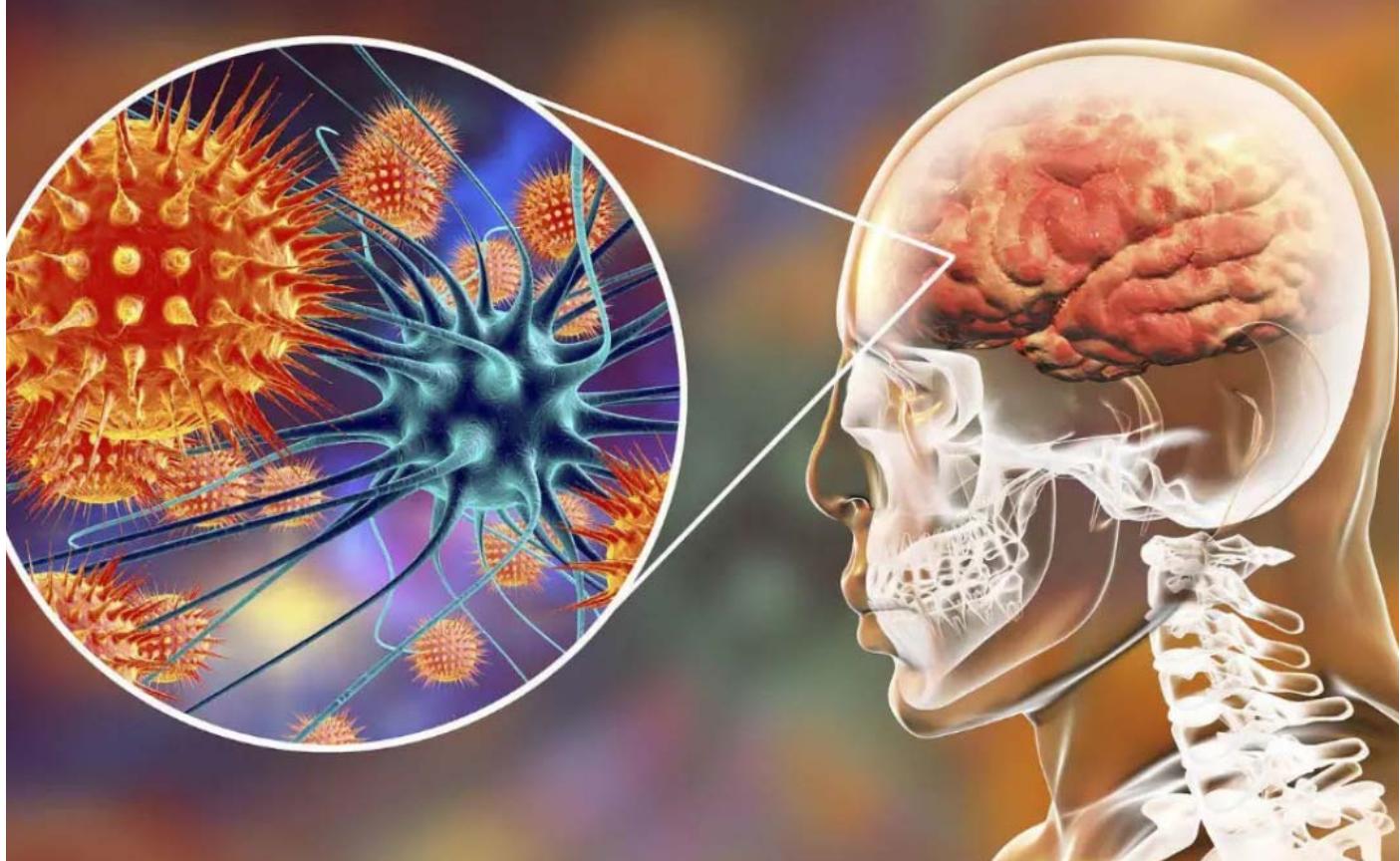
P V

SALUD Y BIENESTAR

Cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves

3 de octubre de 2025 ·  F. I. · 1 minuto de lectura





Esta enfermedad puede causar la muerte en menos de 24 horas, por lo que la detección temprana es clave para salvar vidas y reducir secuelas

Cada año se identifican alrededor de **1.000 casos de meningitis en España**, de los cuales un 10% resultan muy graves. Aunque la incidencia sigue siendo baja, la Sociedad Espa- ▾ **la Neurología (SEN) advierte de**

año anterior.

La doctora **Saima Bashir**, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN, insiste en la importancia de la **prevención y la vacunación**, especialmente en niños y adolescentes.

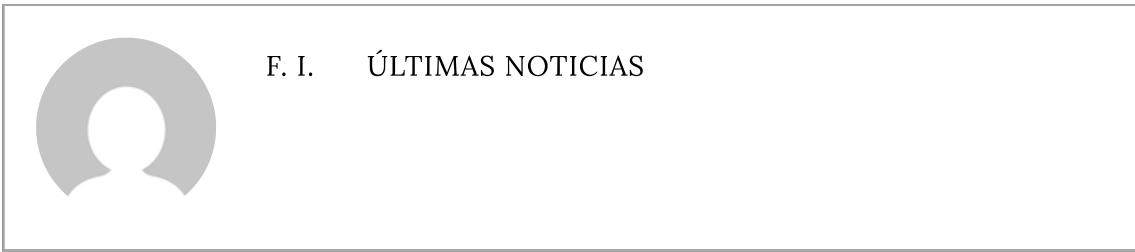
También recuerda que ante cualquier sospecha se debe acudir de inmediato al médico, ya que la enfermedad “puede causar la muerte en menos de 24 horas” y la detección temprana es clave para salvar vidas y reducir secuelas.

Coincidiendo con el **Día Mundial contra la Meningitis** (5 de octubre), la SEN recuerda que los síntomas más comunes son fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez de cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. En bebés, los signos incluyen irritabilidad inexplicable, vómitos y abultamiento de la fontanela.

Grupos con mayor riesgo

Aunque cualquier persona puede contraer la enfermedad, los **niños menores de 5 años sin vacunar**, los **jóvenes de 15 a 24 años**, las personas **inmunodeprimidas** y quienes viven en entornos masificados son los grupos con mayor riesgo. La transmisión se produce, en la mayoría de los casos, a través del contacto cercano con una persona infectada mediante gotículas respiratorias.

de las medidas de contención de la covid-19, se ha observado un aumento de casos desde 2022, lo que subraya la necesidad de mantener precauciones sanitarias para frenar su propagación.



F. I. ÚLTIMAS NOTICIAS



RELACIONADOS



2 de octubre de 2025

Biopen4Reg: el aerógrafo portátil que imprime biotinta para regenerar la piel

Su carácter portátil, accesible y de bajo coste lo hace prometedor para quirófanos y unidades de quemados...



2 de octubre de 2025

¿Cómo es vivir con una enfermedad rara que te deja sin la capacidad de sentir miedo?

Sentir miedo es una táctica evolutiva de supervivencia, pero hay personas que padecen una rara afección que les impide tener miedo...



2 de octubre de 2025

¿Sufres insomnio de madrugada? Levantarte a las 2 a.m. tiene explicación

Entre las causas, se encuentran condiciones médicas como ansiedad, depresión, dolor crónico o la necesidad de levantarse a orinar...



2 de octubre de 2025

Una dieta basada en vegetales podría ayudar a combatir la disfunción eréctil

Entre los alimentos recomendados se incluyen frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas...

NOSOTROS



Este sello de identidad es el rigor y las exclusivas. con es



📅 octubre 1, 2025(<https://avfcv.com/2025/10/01/>) ⏱ 3:31 pm

INCLIVA amplía la Unidad de Investigación Clínica con nuevas instalaciones para sus ensayos científicos y un nuevo laboratorio de oncología



El Instituto de Investigación Sanitaria INCLIVA, del Hospital Clínico Universitario de València, ampliará la Unidad de Investigación Clínica (UIC) con unas nuevas instalaciones distribuidas en planta baja y entreplanta, para que pueda ser útil como espacio para oficinas y para un laboratorio de oncología y ensayos científicos. Esta ampliación obedece al crecimiento experimentado en la actividad de la UIC y al compromiso de la entidad por trabajar en la equidad en el acceso a los ensayos clínicos y mejorar la atención de sus pacientes.

INCLIVA ha aprobado esta semana en Junta de Gobierno la adjudicación de las obras de

habilitación y acondicionamiento necesarias del nuevo local, que se situará en la Avenida Menéndez Pelayo, 3, con una superficie construida aproximada de 811 m², en el marco del Plan de Recuperación Transformación y Resiliencia – Financiado por la Unión Europea Next Generation EU y con la ayuda de la Fundacion FERO, con un presupuesto de licitación de 1.437.382 euros. Las obras se han adjudicado a la empresa CIECA, S.L por un importe de adjudicación de 1.293.644 euros. La duración de las obras será de 6 meses.

La mejora de la UIC de INCLIVA tendrá un importante impacto, entre ellos el beneficio directo a pacientes, ya que el nuevo local permitirá ampliar el alcance de la investigación oncológica y los ensayos clínicos para ofrecer mejores opciones terapéuticas y mayor esperanza de vida, especialmente a quienes padecen enfermedades para las que todavía no existen tratamientos eficaces.

Las nuevas instalaciones, dotadas de las últimas tecnologías de red, dispondrán de una planta dedicada a un laboratorio de investigación especializado en oncología que contará con sala fría, sala de cultivos, biobanco, sala oscura y espacios de análisis de datos.

José Miguel Láinez Andrés, investigador emérito

En la Junta de Gobierno se ha aprobado, además, el nombramiento como investigador emérito del doctor José Miguel Láinez Andrés, investigador principal del Grupo Clínico Asociado en Neurología de INCLIVA, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de València y profesor de Neurología de la Universitat Católica de València.

El nombramiento supone un reconocimiento a su trayectoria científica sólida y

continuada, con más de 290 publicaciones científicas en revistas nacionales e internacionales, 110 capítulos de libro y la edición o autoría de 21 monografías en el campo de la neurología. Además se reconoce su participación activa en proyectos de investigación competitivos, obteniendo financiación tanto nacional (FISS, EVESP) como internacional (European Commission); su labor como mentor y formador, habiendo participado en más de 400 cursos de formación continuada y de doctorado y contribuyendo a la formación de varias generaciones de neurólogos; su extensa actividad como ponente e investigador invitado en más de 440 congresos científicos, así como en la organización de congresos internacionales de relevancia.

Se destaca también su labor en el liderazgo científico, habiendo sido presidente de la European Headache Federation y presidente, vicepresidente y secretario de la Sociedad Española de Neurología; y su contribución continuada a la difusión científica como editor y revisor en revistas de alto impacto, como *The Lancet*, *Cephalgia*, *Headache* y *European Journal of Neurology*, entre otras.

Asimismo, se ha aprobado en Junta de Gobierno la Memoria Científica de INCLIVA 2024, que incluye el resumen de la actividad científica y la recopilación de proyectos y publicaciones científicas desarrolladas por los grupos de investigación de la entidad en dicho año, y la actualización del Código de Buenas Prácticas en Investigación, del Plan de Apoyo a Investigadores Emergentes y del Plan de Comunicación.





Día Mundial contra la Meningitis: en Aragón se detectaron 40 casos el año pasado

La Sociedad Española de Neurología explica que en 2024 se comunicaron desde la Comunidad tres casos de meningitis meningocócica al Centro Nacional de Epidemiología.

Sanidad descarta uno de los casos bajo sospecha en el brote de meningitis en el colegio de Zaragoza

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

E. P. B. NOTICIA / ACTUALIZADA 2/10/2025 A LAS 11:29



La meningitis es una de las principales causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. [HA](#)

Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicase en 2020 la estrategia 'Derrotar a la meningitis en 2030', una hoja de ruta para tratar de frenar las altísimas tasas de mortalidad y discapacidad que genera, el 5 de octubre se conmemora el Día Mundial contra la

H Suscríbete y sigue leyendo sin límites

Suscripción mensual

1€

Primer mes

Suscripción Digital

> 15€

-80%
Antes 69,99€[Ya soy suscriptor](#)

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?

LO MÁS LEÍDO

Cristina: "Interrumpí la entrevista en ese momento".

premiguern | Patrocinado

[Más información](#)

[LA NACION](#) > [Agencias](#)

Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves

Infosalus.- Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1000 casos de meningitis en España,

2 de octubre de 2025 • 11:20

1 '

LA NACION

Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1000 casos de meningitis en España, un 10% muy g

[Inicio](#)[Secciones](#)[Foodit](#)[Club LN](#)[Ingresar](#)

**europa press****MADRID, 2 Oct. 2025 (Europa Press) -**

PUBLICIDAD

La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10% son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años. "En España, 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



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, añade, "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".

Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este domingo, el 5 de octubre, recuerdan que 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.

PUBLICIDAD



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

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.

"Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar", explica la doctora Saima Bashir.

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", señala la experta.

PUBLICIDAD



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

Así, recomienda 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.

europa press

LA NACION

Salud • Neurología • España

PUBLICIDAD

Otras noticias de Salud



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



Más ▾

Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA [SUSCRÍBETE](#)

OFRECIDO POR 

VISIÓN HUMANA

Tecnología avanzada, atención multidisciplinar y acompañamiento emocional: los aliados médicos para tratar el dolor

Así es el innovador modelo asistencial de la nueva Unidad del Dolor de Sanitas CIMA, que dispone de un espacio diseñado para ofrecer mayor privacidad y confort



La nueva Unidad del Dolor está formada por un equipo de especialistas de alto nivel (Getty Images)



Diana Arrastia

02/10/2025 05:55



Alguno tipo de dolor, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La Sociedad Española del Dolor (SED) arroja otro dato: una de cada cuatro personas en España lo sufre. El dolor crónico no sólo es físico, sino que se acompaña de otros síntomas como la depresión, la ansiedad, la reducción de la movilidad física o el aislamiento social, hasta el punto de que el 16% de quienes lo padecen toma antidepresivos, según datos del Eurobarómetro sobre Salud Mental 2010.

Este dolor de moderado a severo afecta a las esferas personal y profesional de las personas, a veces muy limitadas para vivir de forma independiente y autónoma por culpa del dolor. A todas ellas se dirigen las Unidades del Dolor especializadas en el manejo y tratamiento de todo tipo de cuadros dolorosos complejos. Son unidades que se ocupan del estudio y tratamiento de los pacientes con dolor severo y casi siempre crónico, que no responden a tratamientos convencionales.

El 16% de quienes padecen dolor crónico toma antidepresivos, según datos del Eurobarómetro sobre Salud Mental 2010

Los pacientes acuden, generalmente, remitidos desde otros especialistas una vez que consideran agotado su arsenal terapéutico habitual o cuando no está claro cuál es el origen del dolor. Las causas más comunes de consulta suelen ser patología de columna (en pacientes operados y no operados), dolores osteoarticulares severos, neuralgias y neuropatías, dolor perineal, dolor oncológico, algunos tipos de cefaleas, etc.

Ahora, la nueva [Unidad del Dolor de Sanitas CIMA](#) viene a aportar su grano de arena con un equipo multidisciplinar y un entorno diseñado para mejorar la experiencia y el bienestar de los pacientes que conviven con dolor crónico, en la apuesta del hospital por reforzar la medicina personalizada.

Apoyo psicológico

“El tratamiento del dolor no puede centrarse únicamente en lo físico.



“esencial del avance integral del paciente. Contar con este apoyo es clave para mejorar la respuesta al tratamiento, especialmente cuando el dolor impacta en la calidad del sueño, el estado de ánimo o las relaciones personales”, explican desde el equipo médico de Sanitas CIMA.

Unidad del dolor de Sanitas CIMA

Con un modelo asistencial innovador que combina tecnología médica avanzada, atención multidisciplinar y acompañamiento emocional, la nueva Unidad del Dolor está formada por un equipo de especialistas de alto nivel. Desde anestesistas expertos en técnicas intervencionistas hasta



coordinada para ofrecer planes de tratamiento personalizados según el origen, intensidad y duración del dolor. “El trabajo conjunto entre especialidades nos permite abordar el dolor desde su causa, no solo desde el síntoma, mejorando así los resultados clínicos y el bienestar del paciente”, destacan los médicos expertos.

La nueva Unidad del Dolor está formada por un equipo de especialistas de alto nivel. Desde anestesistas expertos en técnicas intervencionistas hasta psicólogos clínicos, reumatólogos y neurocirujanos

Este nuevo servicio dispone, además, de un espacio exclusivo dentro de Sanitas Cima, pensado para ofrecer mayor privacidad, confort y seguimiento cercano, mejorando, de esta manera, la experiencia del paciente desde el primer contacto. La Unidad del Dolor de Sanitas CIMA representa, así, un paso más en el compromiso del hospital con una medicina de alta calidad centrada en la persona, con rigor científico y visión humana.

Cargando siguiente contenido...

Sociedad

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de cookies](#) [Otras webs del grupo](#)
[Política de privacidad](#) [Código ético](#) [Configuración de cookies](#) [Sitemap](#)



Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (España)

Buscar

Índices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / ÚLTIMA INFORMACIÓN - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1) / Productos (/productos-vademecum)

Última Información

Ana Perez

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1) Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1) **Noticias (/noticias-generales-1)**

5 de octubre de 2025: Día Mundial contra la Meningitis

VADEMECUM - 02/10/2025 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoría_11-1)

La meningitis es una de las principales causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España.

Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO [SUSCRÍBETE](#)











LA VERDAD 

Más calle y menos pantallas: las claves para mantener un cerebro sano

La Sociedad Española de Neurología ofrece este jueves pruebas gratuitas en Murcia con el objetivo de prevenir enfermedades como el ictus o las demencias



Las actividades, este jueves, por la Semana del Cerebro en Murcia. Andrés Molina / AGM



Javier Pérez Parra

Seguir

Jueves, 2 de octubre 2025, 14:11

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Suscríbete y disfruta de
Contenidos ilimitados

OFERTA SEMESTR.

El mundo no para
6 meses por

48,95€ **9€**

Disfruta del mejor precio durante seis meses

MENSUAL

Prueba LA VERDAD+
Primer mes GRATIS

10,95€ **0€**

Todo el contenido a tu alcance

Renovaciones posteriores según tarifa vigente. Cancela cuando quieras

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín Estilo de vida

SALUD MENTAL

Robbie Williams cuenta que sufre síndrome de Tourette: «Soy un campeón olímpico en enmascarar síntomas»



LAURA MIYARA



Robbie Williams, en la alfombra roja de la proyección de «Better Man». **Yara Nardi | REUTERS**

El músico británico se abrió y contó en un pódcast que padece este trastorno y que está diagnosticado de TDAH.

02 oct 2025 Actualizado a las 17:52 h



Comentar: 0

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

[¡Suscríbeme a la newsletter!](#)

Robbie Williams ha revelado que padece **síndrome de Tourette**. El cantante británico de 51 años ha dado a conocer esta condición en el primer capítulo de la nueva temporada del pódcast *I'm ADHD* (Soy TDAH), en el que participó como invitado. Ante los micrófonos del pódcast, Williams describió la condición como

intensos.

PUBLICIDAD

El músico, que ya había hablado públicamente de su diagnóstico de **TDAH**, contó en esta ocasión que ha sido evaluado por un posible trastorno del espectro autista, pero que las pruebas dieron negativo. Sin embargo, algunos rasgos de esta condición sí están presentes en él. «Estoy formalmente diagnosticado de TDAH, depresión, aislamiento y agorafobia», dijo al comienzo del episodio.

En cuanto al Tourette, señaló que, en su caso, no hay una conducta claramente asociada: «Son pensamientos intrusivos que ocurren. El otro día estaba caminando por la calle y me di cuenta de que esos pensamientos que tenía venían del Tourette. Simplemente, no los manifiesto», explicó el cantante.

PUBLICIDAD

Qué es el síndrome de Tourette

El síndrome de Tourette es un trastorno neuropsicológico que hace que los pacientes tengan espasmos, o realicen movimientos o sonidos repentinos y repetitivos, conocidos como tics. Aunque en la cultura popular, el Tourette se asocia a una expresión involuntaria de palabrotas, lo que se conoce como coprolalia, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, solo un 10 % de los pacientes experimentan este síntoma. El Tourette es más frecuente en hombres que en mujeres.

Describo por primera vez en Francia a finales del siglo XIX; el síndrome de Tourette es, señalan desde la SEN, «un cuadro clínico tan típico que lo más probable es que se deba a un proceso genéticamente determinado y concreto». Por otro lado, esta sociedad científica reconoce que existe un solapamiento significativo de este

Atención e Hiperactividad», como es el caso de Robbie Williams. Así, la SEN detalla que la **comorbilidad con el TOC** está presente en la mitad de los casos, mientras que un 40 % de los pacientes de Tourette sufren también TDAH.

PUBLICIDAD

Los **tics**, vocalizaciones y gestos del síndrome de Tourette suelen tener una serie de características concretas:

- **Inhibición voluntaria.** Los tics son el movimiento anormal que más frecuentemente y con mayor facilidad puede ser controlado, durante cierto tiempo, por el paciente.
 - **El control motor voluntario generalmente no se afecta.** Incluso personas con un síndrome de Tourette relativamente grave son capaces de realizar tareas complejas, como operar, competir profesionalmente en deportes o tener éxito como músicos.
 - **Movimientos y acciones habituales.** Los tics y gestos son casi siempre idénticos a los que normalmente se realizan en actividades de la vida diaria, incluyendo los obscenos o insultantes. Es la dificultad en suprimirlos lo que diferencia un tic de una conducta normal.
 - **Imitación.** Los tics resultan tan fácilmente imitables por el paciente. Este aspecto lo diferencia de otros movimientos anormales como la distonía, corea, parkinsonismo o incluso el temblor cinético.

Vivir con el síndrome de Tourette: «Si no tuviera todos estos tics no sería yo»

LAURA G. DEL VALLE



Si bien durante décadas se creyó que el Tourette era una patología de origen **psiquiátrico**, en la que los tics se consideraban psicógenos, el desarrollo del campo de investigación de los trastornos del movimiento ha llevado a que sea considerado en la actualidad como un trastorno neurológico equiparable a alteraciones del control motor como lo son las distonías. Sin embargo, el componente conductual sigue siendo una parte prominente del Tourette, incluso, frecuentemente, predominante, apuntan desde la SEN.

PUBLICIDAD

Para poder recibir este **diagnóstico**, una persona tiene que manifestar los siguientes síntomas:

1. Múltiples tics motores y al menos un tic fónico, no necesariamente de manera concurrente
 2. Frecuencia de los tics que puede ir en aumento o disminución, pero con una persistencia de más de un año desde el inicio
 3. Inicio anterior a los 18 años
 4. Los tics no pueden ser atribuibles a los efectos fisiológicos del consumo de una sustancia ni a otra condición médica

El tratamiento del Tourette puede incluir el uso de **fármacos** como la risperidona, la clonidina o el aripiprazol. «La disregulación del sistema dopaminérgico se considera la principal disfunción neuroquímica en el Tourette; de hecho, el primer y principal grupo farmacológico empleado en el tratamiento de los tics es el de los antipsicóticos o neurolépticos, cuya eficacia en el tratamiento de los tics fue establecida hace más de 40 años y está relacionada con el bloqueo de los receptores dopaminérgicos D2», detalla la SEN.

Una relación tormentosa con la fama

Robbie Williams explica en el pódcast que la fama no es una aliada de su salud mental. «Solo cuando estoy en mi cama me siento en mi zona de confort. Todo lo que sea fuera de mi cama es un lugar incómodo, algo que los médicos han relacionado con ciertos rasgos de autismo. Es cierto que estoy mejorando. Fue horrible cuando tenía 20 años, malo cuando tenía 30, con 40 comencé a mejorar y ahora estoy en una curva de mejoría ascendente», dijo al comienzo del episodio.

PUBLICIDAD

Su mejoría es tal que, por fin, con 51 años, es capaz de disfrutar de sus conciertos, algo que no siempre le ha ocurrido. «La gente me dice: "Debes de estar contento ahora que te vas de gira" y la verdad es que no. Estoy aterrorizado, pero soy campeón olímpico en enmascarar los síntomas», contó el artista.

Esta **ansiedad social** es parte de una larga lucha de Williams con sus problemas de salud mental, algunos de los cuales han sido retratados en su película autobiográfica del 2024, *Better man*. En el largometraje aborda su relación complicada con su padre ausente, las exigencias de la fama y el peso aplastante que tuvo la adicción en su vida.

PUBLICIDAD

«Cuando me diagnosticaron el TDAH, hubo alivio por tener un diagnóstico oficial, pero también porque me dieron doscientas tabletas de **anfetamina**. Empecé a pensar que esas tabletas me iban a "arreglar", porque siempre está el ideal de una cura, y pasé rápidamente de tomarme las pastillas a triturarlas y aspirarlas por la nariz», dijo Williams en el póodcast.

Fue, para él, un camino largo, pero hoy, con la ayuda de la terapia y la sabiduría de los años, ha podido ver su propia vida desde otro lugar. «Pensar que posiblemente no pueda seguir actuando en vivo para siempre me ayudó a cambiar mi perspectiva», resumió.



Laura Inés Miyara

Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.

Archivado en: Trastorno obsesivo compulsivo



Comentar · 0

Te recomendamos

Yamile Zabana, médica digestivo: «Achacamos los síntomas de la enfermedad inflamatoria digestiva en mujeres a la regla o a la menopausia»



LAURA MIYARA

Elena Garrido, nutricionista: «Desayunar zumo de naranja, tostadas y café parece saludable, pero no es tan natural»



CINTHYA MARTÍNEZ

Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en lavozdegalicia.es

Regístrate gratis

Iniciar sesión

[Inicio](#) > [Actualidad sanitaria](#) > Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1000 casos de meningitis...[Actualidad sanitaria](#)

Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves

Por **Agencias** 2 de octubre de 2025 Escuchar

La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10 por ciento son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años.

«En España, 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», comenta la doctora Saima Bashir,

coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, añade, «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».

Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este domingo, el 5 de octubre, recuerdan que 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.

«Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar», explica la doctora Saima Bashir.

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», señala la experta.

Así recomienda 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.

RELACIONADOS



El riesgo de COVID persistente en niños se duplica tras una segunda infección



En 2025 la mortalidad atribuida al calor aumentó un 87% y los episodios de calor extremo un 73% respecto a 2024



Mónica García alerta del aumento de infecciones de transmisión sexual y propone el 6 de junio como fecha de sensibilización nacional

García
Sánchez
Mar...

Actualidad



Más de 125 expertos de todo el mundo se reúnen en Murcia para averiguar en 48 horas el origen de 12 enfermedades raras infantiles

Fecha: 02-10-2025

Fuente: Consejería de Salud

La Región de Murcia va a ser la sede del primer 'hackathon' que se celebra en España e Iberoamérica para descifrar, en el plazo de 48 horas, el mayor número de diagnósticos posibles de 12 pacientes pediátricos de diversos países iberoamericanos, etnias y perfiles clínicos con sospecha de padecer una enfermedad rara que no ha sido identificada. Un 'hackaton' es un encuentro de trabajo colaborativo en el que se suman esfuerzos para resolver un determinado reto. El presidente del Gobierno regional, Fernando López Miras,...

[Leer más →](#)



El Banco de Cerebros regional recibe una media de 20 donaciones anuales

Fecha: 02-10-2025

Fuente: Consejería de Salud

El Banco de Cerebros de la Región de Murcia, integrado en la Plataforma Biobanco del Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria (IMIB) Pascual Parrilla, ha recibido más de 300 donaciones desde su puesta en marcha en 2007 y atiende una media de 20 anuales. Este recurso, clave para avanzar en la investigación de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson, Esclerosis múltiple o ELA, así como tumorales del sistema nervioso central, está adscrito al Servicio de Anatomía Patológica del hospital clínico universitario...

[Leer más →](#)

Más noticias de actualidad

	PROFESIONALES
	

notimérica / vida

Infosalus.- Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves



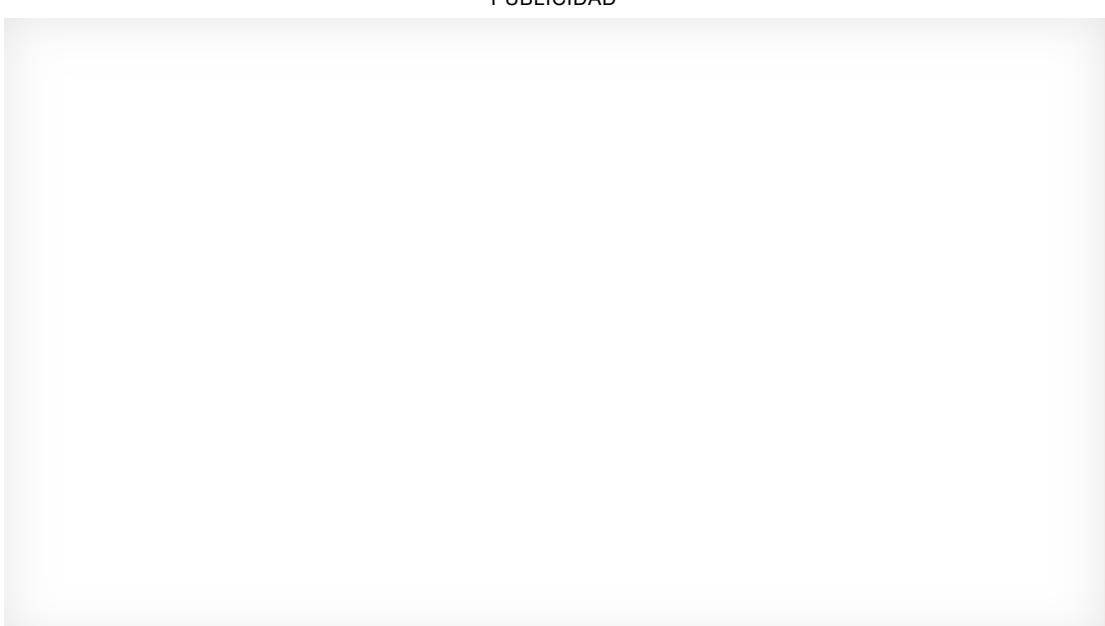
Archivo - Dolor, meningitis

- PORNPAK KHUNATORN/ ISTOCK - Archivo

MADRID 2 Oct. (EUROPA PRESS) -

-Publicidad-

PUBLICIDAD



La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10 por ciento son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años.

"En España, 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", comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, añade, "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".

Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este domingo, el 5 de octubre, recuerdan que 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.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

4 planes para hacer de cada día algo extraordinario

Europa Press

La entrevista se echó a perder cuando ella dijo algo innecesario.

premiguern

[Más información](#)

"Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar", explica la doctora Saima Bashir.

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", señala la experta.

Así recomienda 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.



Noticias 24 horas

LAS MUJERES SON SIGNIFICATIVAMENTE MÁS PROPENSAS A DESARROLLAR ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS, SEGÚN ESTUDIO (+ DETALLES)

Por **Noticias 24 horas** - 2 octubre, 2025

La Sociedad Española de Neurología (SEN) indicó que las mujeres podrían estar significativamente más propensas a sufrir ciertas enfermedades, especialmente las de origen neurológico. La cifra es alarmante, pues se estima que más del 50 % de las féminas desarrollarán una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.

Este dato cobra mayor relevancia en España, por ejemplo, pues la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a la de los hombres.

Irónicamente, esta mayor longevidad se convierte en un factor de vulnerabilidad, exponiéndolas por más tiempo a un amplio abanico de enfermedades neurodegenerativas.

ARMÄ DE DOBLE FILO

Aunque una mayor esperanza de vida es un logro social y sanitario, la SEN subraya que sitúa a las mujeres en una posición de mayor riesgo ante patologías que suelen manifestarse en edades avanzadas.

Las enfermedades neurológicas incluyen desde migrañas y esclerosis múltiple hasta el ictus, el Alzheimer y el parkinson, muchas de las cuales presentan una mayor incidencia o prevalencia en el sexo femenino.

»Es fundamental concienciar sobre esta disparidad y dirigir la investigación y las estrategias de prevención hacia el perfil de riesgo específico de la mujer», señalan expertos de la SEN. La necesidad de una perspectiva de género en la investigación neurológica se vuelve, por tanto, imprescindible para mitigar el impacto de estas



enfermed@des en la salud de la población femenina.

Con información de: Agencias

¿Qué opinas de esto?





≡
SECCIONES

**EDICIÓN
IMPRESA** 3 DE
Q OCTUBRE
DE 2025

SALUD

Siestas cortas de 20 minutos y sus beneficios para la salud

Las siestas cortas, de unos 20 minutos, reducen el estrés, favorecen la concentración y consolidan la memoria reciente. Nuevo post de los expertos del blog “Salud y prevención”.



≡
SECCIONES

EFE | 02/10/2025 | 14:32

Las siestas cortas, de unos 20 minutos, reducen el estrés, favorecen la concentración y consolidan la memoria reciente. Nuevo post de los expertos del blog “Salud y prevención”.

Cuidar del sueño, incluso con siestas cortas diarias, puede ser el mejor regalo para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Más del 30 % de los españoles duerme menos de siete horas diarias, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). **Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10 % de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física.**

Aunque para el doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de San Sebastián, el horario de invierno es más favorable para nuestro organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado, sí señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño y para ello insiste: "Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las siestas cortas".

Y es que, según este experto, en esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el descanso se convierte en un aliado clave para la salud.



mgid

BTC INCOME

Una mujer de Legazpi gana dinero gracias a este método de IA

[MÁS INFORMACIÓN >](#)

Estos son los beneficios de las siestas cortas

Además, este especialista de Policlínica Gipuzkoa mantiene que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, como la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos.

A su vez, el doctor Linazasoro destaca que siestas cortas de unos 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes.

“Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. Igualmente, otros beneficios de echarse la siesta serían una menor fatiga, relajación, mayor estado de alerta, así como un mejor desempeño de nuestras tareas”, recalca el neurólogo.

¿Cuándo no es recomendable dormir la siesta?

Eso sí, advierte de que las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche, interferir con nuestro sueño nocturno si nos pasamos durante el día, de forma que si, por ejemplo, tienes problemas de sueño como el insomnio, la siesta puede perjudicar.

“En quienes sufren trastornos del sueño, como el insomnio, dormir la siesta puede favorecer que las pocas horas que duermen se repartan durante el día, lo que puede agravar el problema”, advierte el experto de Policlínica Gipuzkoa.

Pero también considera este especialista que si nos pasamos de largo en el tiempo de la siesta esto nos va a afectar al rendimiento del resto del día, incluso disminuyéndolo; al mismo tiempo que puede aumentar la somnolencia y el aturdimiento de la persona al despertarse.

A su vez, insiste en que no a todo el mundo le sienta igual la siesta, y para algunas personas les es difícil tomar una siesta puesto que sólo saben dormir en sus camas.



noticias | sociedad | salud

DÍA MENINGITIS

Cada año se identifican 1.000 casos de meningitis en España y un 10% son muy graves





Anagrama de la SEN | Foto de SEN

02 OCT 2025 | 12:09H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) destacó este jueves que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los que un 10% con muy graves de una patología que se caracteriza por producir inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

02 OCT 2025

ABG/gja



La Tagliatella x CARLOS M

Portada Etiquetas

Neurólogos señalan que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, un 10% muy graves



Agencias

Jueves, 2 de octubre de 2025, 15:10 h (CET)

La Sociedad Española de Neurología ha alertado de que cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10 por ciento son muy graves y, aunque se mantiene en un nivel bajo, lo cierto es que los casos están en ligera tendencia ascendente desde hace 10 años.

"En España, 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", comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, añade, "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".

Con motivo del Día Mundial contra la Meningitis, que se celebra este domingo, el 5 de octubre, recuerdan que 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.

"Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las



Lo más leído

1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)

2 [iCommunity presenta iPASS en Al Andalus 2025: el futuro del pasaporte digital de producto con tecnología Blockchain & IA](#)

3 [Quintoelemento, pionero en ofrecer mucho más que buena comida, cumple cuatro años a lo grande](#)

4 [Compro Oro Oviedo asegura valoración transparente y pago directo al instante](#)

5 [Más allá del brindis de Navidad; Por qué las empresas necesitan una estrategia anual de conexión](#)



Noticias relacionadas

[Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción](#)

Recogerse y acogerse es un névo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos

bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar", explica la doctora Saima Bashir.

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", señala la experta.

Así recomienda 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.

TE RECOMENDAMOS



El futuro está en tus manos

Los jóvenes españoles ganan hasta 3982 euros al día gracias a este método



Condúcelo con 535CV

Condúcelo con 535CV de potencia y 1.100 km de autonomía combinada.



Gama Híbrida Enchufable

Desde 27.490 € y con hasta 1.200 km de autonomía combinada.



DS Automobiles.

DS 3, hasta 8 años de garantía premium con DS SERENITY



benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abrace.

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

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

Epístola a un anciano

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

Posa un coixí a la maleta

Judith Vives. Periodista



El turisme del son creix com a tendència en un món on l'estrés i la hiperconnectivitat fa que cada cop descansemen menys i tinguem més ansietat. Però viatjar per dormir pot caure en el risc de frivolitzar una necessitat vital i convertir-la en luxe.

Si fa uns anys algú hagués proposat fer les maletes per anar a dormir, segur que ens ho hauríem pres com una broma. Avui, però, el turisme del son, conegut com a *sleep tourism*, és una tendència emergent que mou milers de persones arreu del món i que el sector turístic observa com una alternativa per a nous públics. Els "turistes del son" reserven hotels i escapades on el descans no és només una part necessària i inevitable del viatge, sinó que esdevé el centre neuràlgic. Aquesta nova manera de fer turisme proposa una relació diferent entre salut, benestar i mobilitat, i alhora planteja qüestions i dubtes sobre els límits de l'explotació capitalista del nostre temps i salut.

Aquest tipus de turisme pren formes diverses. Alguns viatgers opten per allotjaments que ofereixen menús de coixins, màquines de soroll blanc, aromateràpia i il·luminació intel·ligent que s'adapta als ritmes circadiaris. Altres prefereixen retirs especialitzats, on es combinen diagnòstics personalitzats amb activitats com ioga, meditació, banys ceremonials, massatges o fins i tot serveis d'hipnosi per combatre l'insomni. L'objectiu és sempre el mateix: facilitar una experiència de descans integral i conscient, que permeti a l'usuari recuperar la qualitat de vida.

"L'*sleep tourism* és una modalitat centrada en el descans profund i la millora del son com a experiència principal del viatge. No es tracta només de dormir en un altre lloc, sinó de redescobrir el valor del descans reparador", explica Gemma Cascales García, coordinadora acadèmica del Màster en Revenue Management de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). L'experta assegura que aquesta mena de turisme **"no és una frivolitat ni una moda passatgera, sinó una resposta a un malestar creixent que demana solucions concretes"**. Segons explica, la demanda d'aquest model turístic creix sobretot en el públic adult d'entre trenta i cinquanta-cinc anys, especialment professionals amb alts nivells d'estrés.

Els motius que expliquen aquesta nova proposta són fàcils d'entendre. Vivim en societats hiperconnectades, on la constant exposició a pantalles, el soroll urbà, la pressió laboral i els ritmes accelerats augmenten el nivell d'estrés i impacten negativament en la qualitat del son. Segons un informe recent de la Sociedad Española de Neurología (SEN) de l'any 2024, el 48 per cent de la

població adulta espanyola i el 25 per cent de la població infantil no té un son de qualitat. **"El son no és només un descans; és un procés biològic essencial per a la regeneració del cos i la ment. Si s'altera, hi ha una relació directa amb l'augment del risc de malalties cardiovasculars, obesitat, diabetis i problemes neurològics"**, assegura el doctor Carlos Egea, pneumòleg i responsable de la Unitat del Son de Quirónsalud.

Un problema creixent

"El son saludable és el que s'adapta a les necessitats de la persona i el seu entorn, que és satisfactori, té una durada i un horari adequats, és eficient i permet una alerta sostinguda durant les hores de vigília. Aconseguir-ho, però, no depèn només d'una major educació i conscienciació en hàbits de son. Hi ha impediments reals, com les necessitats laborals, socials i l'estil de vida, que sovint resten hores al descans nocturn", comenta la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grup d'Estudi de Trastorns de la Vigília i el Son de la SEN. Un mal descans té conseqüències importants per a la salut individual i per a la societat en general. S'associa a problemes de salut mental, emocional i física.

El fenomen del turisme del son no està localitzat en zones concretes. Segons un informe de Grand View Research, el seu mercat global va arribar als 74.540 milions de dòlars l'any 2024, i es preveu que gairebé es doble fins a 148.980 milions de dòlars el 2030, amb una taxa de creixement anual composta del 12,4 per cent. El creixement és encara més accelerat a la regió d'Àsia-Pacífic, on el mercat va generar 72.281 milions de dòlars el 2024 i es preveu que arribi als 252.011 milions el 2030.

El turisme del son, però, no només es limita a escapades exclusives. Part del creixement d'aquesta tendència s'explica també per la inclusió del descans com a part d'un viatge d'oci o de negocis ja existent. Aproximadament el 40 per cent dels viatges relacionats amb l'sleep tourism tenen una finalitat mèdica o terapèutica, cosa que reforça la dimensió sanitària. Hotels i complexos turístics s'han adaptat per oferir serveis enfocats a aquesta activitat.

El component mediambiental també hi té un paper clau. Molts allotjaments vinculats a aquest model de turisme es troben en entorns naturals i tranquil·ls, lluny de ciutats sorolloses. A més, fan servir materials ecològics, energies netes i aromes naturals per afavorir la relaxació. **"La sostenibilitat és clau en l'sleep tourism, perquè un entorn saludable i respectuós amb el medi ambient afavoreix el descans autèntic"**, afirma Gemma Cascales.

Qui pot fer turisme del son?

Malgrat la popularitat creixent, el turisme del son planteja dubtes i contradiccions. En primer lloc, el cost d'aquesta mena de viatges, sovint associats a allotjaments de luxe pot convertir el descans —

una necessitat bàsica i universal— en un privilegi. Això pot posar en evidència la desigualtat en l'accés a la salut i el benestar.

A més, hi ha el risc que l'sleep tourism es banalitzi i es converteixi en una moda superficial, més centrada en el postureig que no pas a oferir un impacte real i durador sobre la salut. **“Vendre el son com una experiència de luxe pot diluir el seu valor real i deixar de banda la seva naturalesa essencial”**, adverteix Cascales. Aquesta problemàtica es veu agreujada per l'ús indiscriminat de tecnologies que prometen solucions “miraculoses” sense una base científica sòlida. Precisament, la manca d'estàndards i regulacions específiques en aquest segment del mercat dificulta garantir que l'experiència turística aporti realment beneficis significatius per a la salut. L'oferta és molt heterogènia, amb grans cadenes hoteleres d'un costat i petits operadors de l'altre, fet que pot provocar una dispersió en la qualitat i la coherència dels serveis.

Aquest turisme també planteja una reflexió més a fons sobre els valors i les nostres prioritats com a societat. Per què necessitem viatjar per poder dormir bé? Què diu això del nostre dia a dia i dels ritmes que imposa la vida moderna?

Més enllà d'una moda

“Com tota tendència emergent, hi ha el risc que es percebi com una cosa efímera o elitista”, reconeix Cascales. **“Tanmateix, el rerefons que l'impulsa –la recerca de benestar i descans– és profund i persistent”**. Per a la professora de la UNIR, el repte és fer accessible aquesta mena d'experiències i integrar-les de manera coherent en una oferta turística més àmplia. **“Si el sector l'integra de forma adequada, es pot consolidar més enllà d'una moda. L'exemple més clar el tenim en els balnearis, que es remunten a l'antiguitat; i avui dia encara són un tipus de turisme en auge”**, exposa.

Sigui com sigui, aquesta tendència ens recorda també el valor d'una vida quotidiana que ens permeti descansar i recuperar-nos sense haver de fugir. El repte, doncs, és integrar aquestes experiències de descans i benestar en el nostre estil de vida, no només com una escapada puntual sinó com una pràctica sostenible i accessible per a tothom.

Més continguts a **valors.org**

Articles relacionats



Tania López Blesa

2 de octubre de 2025 (13:56 CET)

0 Comentarios Guardar



Interior del autobús del cerebro

Este viernes, 3 de octubre, el Autobús de la Semana del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología (SEN) hará parada en Valencia con un objetivo claro: sensibilizar a la población sobre la importancia de prevenir las enfermedades neurológicas. Estas patologías afectan ya a más de 23 millones de personas en España, y a más de 2,6 millones en la Comunidad Valenciana.

Publicidad

El autobús estará ubicado en la **Explanada del Assut de la Ciudad de las Artes y las Ciencias**, en horario de **10:00 a 18:00 horas**, con **acceso gratuito**. Allí, neurólogos locales atenderán a los ciudadanos interesados en **conocer el estado de su salud cerebral mediante pruebas personalizadas** de agilidad mental y salud cerebrovascular. A las 11:00 horas, la actividad será inaugurada por Asunción Perales, directora general de Asistencia Hospitalaria, junto a la Dra. Cristina Soriano.

Un espacio para conocer tu cerebro

El vehículo, de 50 metros cuadrados, está dividido en tres zonas dedicadas al diagnóstico, la formación y el entrenamiento mental. Los asistentes podrán someterse a **pruebas con equipos doppler, recibir orientación médica y participar en juegos de lógica, percepción y planificación**, tanto para adultos como para niños.

Al finalizar la visita, **cada persona recibirá una tarjeta cerebro-saludable con los resultados obtenidos y recomendaciones prácticas para mantener un cerebro sano**.

Publicidad

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad en España y la segunda de mortalidad en el mundo. Según el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, “al menos un 80% de los casos de ictus y hasta un

una dieta equilibrada.

La SEN recuerda que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para cuidar el cerebro, y anima a la ciudadanía a participar en esta iniciativa que combina prevención, divulgación y entrenamiento mental.



Imagen del Autobús del cerebro

Decálogo para mantener un cerebro saludable

1. Realiza actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.
2. Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
3. Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
4. Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
5. Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
6. Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados: opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras. La dieta mediterránea es tu mejor aliada.
7. Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.
8. Ten moderación en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para mantener y conciliar el sueño.
9. Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).
10. Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡Ten una actitud positiva! El buen