

## SOCIEDAD

# PMP pide que la inversión de 500 millones de euros para pacientes con ELA llegue de forma ágil

"La medida supone un avance significativo en la protección de las personas más vulnerables"



La **Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP)** ha celebrado la aprobación este martes, por parte del Consejo de Ministros, del decreto que desarrolla la **Ley ELA** (Esclerosis Lateral Amiotrófica) y que contempla una inversión de 500 millones de euros destinada a reforzar la atención y los cuidados de las personas afectadas por esta y otras enfermedades neurodegenerativas graves, y ha pedido que estas ayudas lleguen de forma "ágil" a las familias.

Para el presidente de la PMP, **Jesús Norberto Fernández**, "esta medida supone un avance significativo en la protección de las personas más vulnerables y en el fortalecimiento del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), garantizando cuidados continuos y dignos a quienes





En concreto, ha destacado que, a pesar de la tardanza en producirse, este refuerzo **"garantiza atención 24 horas** a los pacientes en fase avanzada que requieren cuidados continuos" e incorpora un nuevo grado de dependencia extrema (el Grado III+) que implica atención permanente para estos pacientes.

Según señala la PMP, citando datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), la edad media de inicio de los primeros síntomas se encuentra entre los 60 y 69 años, aunque podría haber un infradiagnóstico en los grupos de mayor edad; y se prevé que en los próximos 25 años aumente en un 40% el número de pacientes con esta enfermedad.

La Plataforma anima a que este impulso legislativo se traduzca en **"una aplicación efectiva y homogénea"** en todo el territorio, asegurando que los recursos lleguen "de forma ágil" a las familias y cuidadores.

---

#### Sobre el autor:

#### **Manuela Martín**

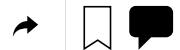
Manuela Martín es redactora especializada en temas de salud y ocio.

[... saber más sobre el autor](#)

# 1.400 personas participan en la II Carrera Popular del Ictus

Este domingo, 1.400 personas han participado en la II Carrera Popular del Ictus, con el objetivo de...

26/10/2025 a las 11:18h.



ABC

Este dom  
"concienc  
  
VER COME  
TE PUED

Estimado lector

El artículo se mostrará inmediatamente después de la publicidad

REPORTAR  
UN ERROR

Continuar



Este sencillo truco te ayudará a vaciar tus intestinos cada día  
[nutrisolutionblog.com](http://nutrisolutionblog.com) | Patrocinado



Una receta casera para un hígado limpio y un vientre plano (tomar cada...  
[diariodeuncardiologo.es](http://diariodeuncardiologo.es) | Patroc...



Los zapatos más cómodos del año arrasan entre los mayores de 40  
[ZapatosUltracómodos.com](http://ZapatosUltracómodos.com) | Patrocin...

# Pablo Ojeda, nutricionista: «Los carbohidratos integrales en la cena son fantásticos para la microbiota y conciliar el sueño»

El nutricionista y divulgador explica en qué alimentos se puede encontrar el triptófano, un aminoácido que te ayuda a secretar las hormonas responsables del bienestar y del descanso nocturno

**Aurelio Rojas, cardiólogo: «Estos son los alimentos que debes comer antes y después de hacer ejercicio para cuidar tu salud y tu corazón»**

**Manuel Viso, médico: «No desayunes estos alimentos, parecen inofensivos, pero son una bomba de azúcar y producen bajones de energía»**



Pablo Ojeda, nutricionista: «Los carbohidratos integrales en la cena son fantásticos para la microbiota y conciliar el sueño»

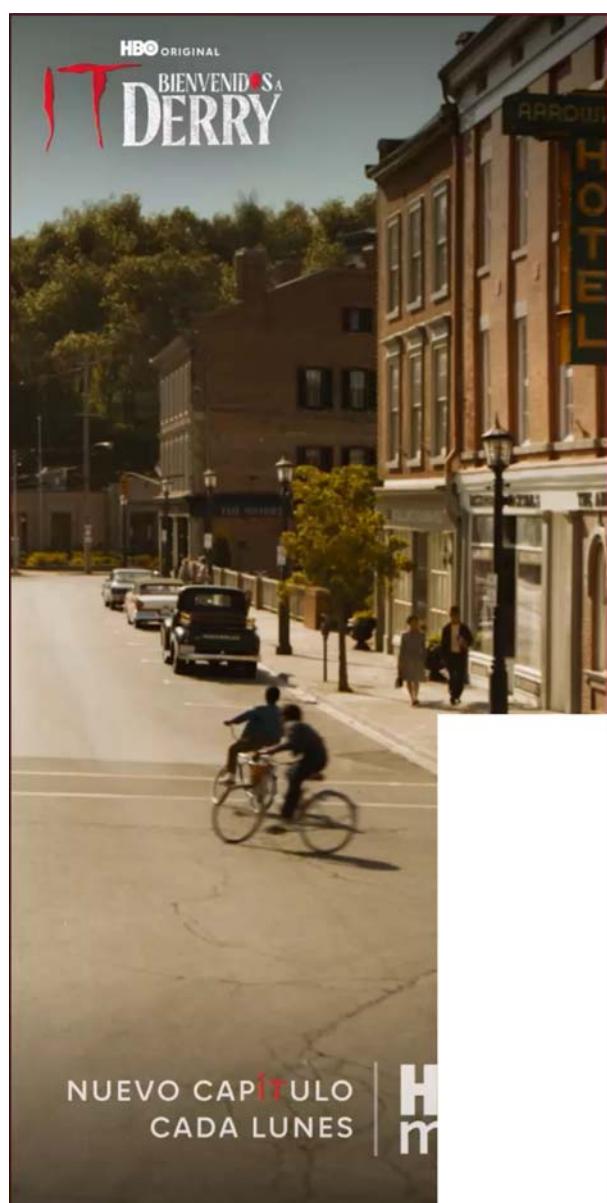
ISAAC ASENJO

SEGUIR AUTOR

24/10/2025 a las 12:38h.



Privarnos del sueño impide la limpieza del cerebro y acelera nuestro deterioro cognitivo. **Dormir como los ángeles** es uno de los actos más aspiracionales de la actualidad. Y es que **uno de cada cuatro adultos no descansa bien en España**. Lo dicen unas estadísticas que señalan a nuestro país como líder mundial en el consumo de medicamentos para intentar dormir a pierna suelta.



Hay tantas cosas que nos preocupan que, en ocasiones, nos vamos a la cama y, por muy cansados que estuviéramos, no logramos pegar ojo.

Causas individuales sí, pero también sociales como los horarios, la falta de conciliación o el extendido uso de las pantallas, se encuentran detrás de este problema cada vez más generalizado en la sociedad.

## Triptófano: Qué es, beneficios y dónde encontrarlo

Desde la **Sociedad Española de Neurología** apuntan que para garantizar un descanso óptimo, es recomendable realizar una serie de rutinas antes de acostarnos, además de **incluir en la dieta alimentos ricos en triptófano**, un aminoácido especial que el cuerpo no puede producir por sí mismo, por lo que debe obtenerse a través de la comida.

«Hay alimentos que ayudan a dormir mejor, como el yogur o el kéfir, porque contienen triptófano, que es el aminoácido que te ayuda a secretar serotonina y melatonina, hormonas responsables del bienestar y del descanso nocturno», explica el **nutricionista y divulgador Pablo Ojeda** en 'Las Mañanas de Kiss FM'.

Sabores que transportan

un proyecto junto a

**renfe**





## La Ancha: así es el grupo hostelero que viaja entre tradición y modernidad

### Beneficios del triptófano

Mejora del estado de ánimo: Al ser precursor de la serotonina, ayuda a regular el ánimo.

Facilita el sueño: Es fundamental para la producción de melatonina, que ayuda a regular los ciclos de sueño y vigilia.

Ayuda a combatir la fatiga: Es útil para combatir la astenia primaveral.

Este tipo de alimentos, además de ser **ricos en proteínas de fácil digestión**, pueden favorecer una sensación de calma antes de acostarse. Uno de los alimentos estrella que citó el experto fue el **plátano**. «Es de las frutas que más triptófano tiene, se absorbe muy bien y además aporta magnesio, que ayuda a relajar los músculos». De ahí que sea una de las opciones más recomendables para una cena ligera o una merienda nocturna.

Mientras dormimos el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. El sueño afecta a las hormonas del crecimiento, esencial para el desarrollo de los menores, y del estrés. Y no solo eso, también en ese proceso vital aprendemos y liberamos emociones, ya que consolidamos el aprendizaje del día durante la noche, en la etapa de sueño REM.

No faltan en la lista del popular divulgador los **frutos secos**, un clásico entre los alimentos con mayor cantidad de triptófano. «Las nueces y las almendras aportan melatonina de manera natural», recordó en su intervención, destacando un doble beneficio: además de favorecer el descanso, también **ayudan a mantener una buena salud cardiovascular**.

## Alimentos con alto contenido en triptófano

- Semillas de calabaza: 576 mg por cada 100 g
- Semillas de sésamo: 413 mg por cada 100 g
- Soja: 393 mg por cada 100 g
- Pavo: 292 mg por cada 100 g

- Pollo: 276 mg por cada 100 g
- Salmón: 221 mg por cada 100 g
- Huevos (enteros): 167 mg por cada 100 g
- Plátano (banana): 33 mg por cada 100 g
- Yogur o kéfir: 29 mg por cada 100 g
- Frutos secos (como almendras, nueces, pistachos): alrededor de 87 mg (almendras) por cada 100 g

El especialista **desmintió además algunos mitos sobre la alimentación nocturna**. «No, la pasta por la noche no engorda si no te pasas de energía al cabo del día», apuntó en el programa radiofónico, alentando el consumo de carbohidratos integrales en las cenas: «Se absorben de manera lenta, no te entra hambre por la noche y son fantásticos para la microbiota».

¿Un remedio más clásico? Ojeda propone optar por «infusiones suaves como la pasiflora o la tila, que ayudan muy bien a conciliar el sueño».

## La cafeína y el chocolate negro antes de dormir

Sin embargo, también advirtió sobre algunos **falsos aliados del descanso**. En primer lugar, el alcohol: «Aunque parezca que te ayuda a dormir, porque se cae como un tronco, la fase REM se ve alterada y te levantas cansado».

Por tanto, insistió en que, «el alcohol no es el chupito digestivo que muchos creen». «Si tú te lo quieres tomar, tómatelo, pero que vas a descansar regular», apuntó Ojeda, que ahondó en otros alimentos que alteran un poquito el sistema nervioso como el **café y el chocolate negro**.

## Tres recomendaciones para dormir mejor

Cenar ligero, con alimentos ricos en triptófano y carbohidratos integrales.

Evitar cafeína, alcohol y comidas grasas en las horas previas al descanso.

Crear una rutina nocturna relajante que incluya, si se desea, una infusión suave como tila o pasiflora.

«El chocolate negro tiene una gran cantidad de cafeína», explicó, recordando que, aunque es un alimento saludable, **su consumo antes de dormir puede dificultar el descanso**. Lo mismo sucede con los picantes, las salsas fuertes, las grasas y los fritos, que «provocan digestiones más pesadas y lentas».

MÁS TEMAS:

VER COMENTARIOS



Hoy por Hoy Zamora

Sociedad

## La falta de neurólogos pone en jaque la futura unidad de ictus en Zamora

La Junta prometió abrir la unidad este año, pero la plantilla del servicio de Neurología sigue incompleta: no llegan a seis y se necesitan diez

La falta de neurólogos pone en jaque la futura unidad de ictus en Zamora



**Redacción**

Radio Zamora

27/10/2025 - 16:19 UTC



A falta de dos meses para que finalice el año, el Hospital Virgen de la Concha sigue esperando la Unidad de Ictus prometida para este 2025 por el consejero de Sanidad, Alejandro Vázquez. Estas eran sus palabras el pasado mes de febrero en una visita a Zamora.

Una visita en la que aseguró que la plantilla de Neurología, que contempla seis plazas en el hospital, estaba al completo. Mientras que el Movimiento en Defensa de la Sanidad Pública asevera que, entre permisos y médicos que llegan desde Salamanca para pasar consulta, la cifra real sería de 2 neurólogos con plaza.

#### **¡Elige la Cuenta NÓMINA!**

Adelántate a las cosas del día a día, ¡tiene mil ventajas!

NO coinciden los trabajadores del servicio, que aseveran que no es cierto que estén al completo y afirman que la mitad de los trabajadores están en una situación inestable, haciendo imposible abrir la unidad de ictus, que requeriría de un neurólogo las 24 horas del día. Juan Arenillas, jefe del servicio de Neurología del Hospital Clínico de Valladolid y uno de los precursores de estas unidades en la comunidad, explica que la cifra mínima para tener esta herramienta supera la plantilla orgánica de especialistas en Zamora

Arenillas sostiene que estas herramientas son esenciales para reducir la mortalidad y disminuir las secuelas de los ictus. El accidente cerebrovascular afecta sobre todo a los mayores de 65 años, pero el miembro de la Sociedad Española de Neurología avisa de que su incidencia aumenta de forma preocupante entre los adultos jóvenes.

## Lo más leído

jornadas de diez horas: detienen a un "joven empresario" de hostelería por explotación laboral  
26/10/2025

pensáramos así, los daríamos más con el corazón"  
26/10/2025

tras ser s  
27/10/2025

La Consejería de Sanidad, por el momento, no informa sobre cuándo tiene previsto abrir esa unidad prometida para antes de final de año. Hasta ahora, el único movimiento en esa dirección ha sido contratar un sistema de monitorización por un importe de 60.000 euros. Cabe recordar que la lista de espera en Neurología es una de las más altas en la provincia, con 86 días de demora y 455 pacientes pendientes de cita.

[Castellano](#)[Alimentación](#)[Nutrición](#)    [En la cocina](#) [Escuchar](#)

## ¿Los edulcorantes artificiales pueden afectar a la salud cerebral?

Un estudio vincula el consumo elevado de edulcorantes artificiales con un mayor deterioro cognitivo. Los investigadores advierten de que podrían acelerar el envejecimiento cerebral y aumentar el riesgo de demencia

Por [Sonia Recio](#) | 28 de octubre de 2025



Imagen: [pedrosala / iStock](#)

Que el consumo de azúcares libres resulta perjudicial para la salud cerebral no es una novedad. Sin embargo, hasta ahora no se había establecido una conexión similar con los edulcorantes artificiales. **Un reciente estudio, realizado con 5.000 adultos de entre 55 y 72 años, analizó durante ocho años el consumo de siete edulcorantes comunes en alimentos ultraprocesados.** Los resultados mostraron que quienes ingerían mayores cantidades de estos productos sufrían un deterioro más rápido de la memoria y la agilidad mental, en comparación con quienes los consumían en menor medida. **Estos hallazgos podrían llevar a replantear la percepción de que los edulcorantes artificiales están exentos de riesgos para la salud cerebral.**

[Índice](#)[Recursos relacionados](#)[Compartir](#)

## ¿Qué efectos tienen los edulcorantes artificiales en la salud cerebral?

Los edulcorantes bajos o sin calorías (LNCS) se han convertido en una alternativa al azúcar, y se han promovido como una opción más saludable. Sin embargo, su efecto sobre la función cognitiva aún genera dudas. Para profundizar en esta cuestión, [una investigación publicada en la revista Neurology](#) ha analizado su posible vínculo con el deterioro cerebral.

El estudio, de tipo cohorte prospectiva, monitorizó durante ocho años a más de 5.000 adultos brasileños de entre 55 y 72 años. Los participantes informaron sobre su consumo de **siete edulcorantes artificiales comunes en alimentos ultraprocesados: aspartamo, sacarina, acesulfamo-K, eritritol, xilitol, sorbitol y tagatosa**.

Estos fueron los principales resultados:

- Una ingesta elevada de [aspartamo](#), sacarina, acesulfamo-K, eritritol, sorbitol y xilitol **se asoció con un deterioro acelerado de la memoria y la fluidez verbal**.
- El efecto fue más notable en menores de 60 años y en personas con diabetes.
- Aquellos que consumían estos edulcorantes en exceso presentaron un envejecimiento cerebral adicional de 1,6 años respecto a quienes apenas los tomaban.
- Algunos edulcorantes podrían favorecer procesos de neuroinflamación y alterar [la comunicación entre el intestino y el cerebro](#), acelerando la neurodegeneración.



Imagen: [iStock](#)

## Los edulcorantes, bajo la lupa

Aunque **el estudio no establece una relación causal directa entre el consumo elevado de edulcorantes artificiales y el deterioro cognitivo, sí identifica una correlación**. Esta circunstancia abre nuevas vías de investigación sobre la seguridad de estos endulzantes, así como sobre el impacto para la salud de los productos ultraprocesados en los que están presentes.

El doctor Guillermo García Ribas, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), señala que los hallazgos suponen "un toque de atención". No obstante, advierte que **aún hay aspectos por investigar**, como determinar si los resultados son extrapolables a otras poblaciones, países o culturas.

se habían considerado benignos". Por ello, considera que **es momento de replantear los hábitos.**

## El azúcar y su impacto en la salud cerebral

Distintos estudios, junto con la experiencia clínica, han demostrado que el consumo excesivo de azúcar afecta negativamente a la salud mental. Las investigaciones indican que una dieta rica en azúcares añadidos, especialmente presente en alimentos ultraprocesados, puede provocar **inflamación cerebral, asociada con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.**

Además, el azúcar estimula la liberación de dopamina, generando una sensación de placer inmediato. Con el tiempo, este estímulo constante desensibiliza los receptores cerebrales, lo que puede derivar en una búsqueda compulsiva de más azúcar.

"**El mal control glucémico en personas con diabetes aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones cognitivas, como la enfermedad de Alzheimer**", apunta García Ribas. Asimismo, un consumo elevado de azúcar se asocia con alteraciones vasculares a nivel cerebral y sistémico, incluyendo enfermedades microvasculares como la polineuropatía, que afecta principalmente los nervios de las extremidades inferiores.



Imagen: [bit245 / iStock](#)

## Más edad, mayor riesgo de deterioro cognitivo

La salud cerebral se ha convertido en uno de los grandes desafíos del siglo XXI. Sin embargo, el neurólogo consultado no considera este panorama tan sombrío. "Estamos en un momento de *impasse* respecto a la salud cognitiva. Parece que esta 'pandemia gris' no va a ser tan grave", señala, refiriéndose al envejecimiento poblacional y su impacto en las enfermedades neurodegenerativas.

Uno de los factores que podría estar moderando el avance del deterioro cognitivo es "la mejora en las condiciones educativas y nutricionales de la población", asegura. Y es que, aunque el aumento de la esperanza de vida implica más casos de demencia, también "la salud en general es mejor. Antes, las personas de 80 años eran consideradas muy mayores, y ahora no se les ve así", añade el especialista.

## ¿Es posible frenar el deterioro cognitivo?

El principal factor de riesgo para desarrollar demencia sigue siendo la edad. "Cumplir años es algo que no se puede

**Sin embargo, el estilo de vida también desempeña un papel crucial.** "Es importante no llevar una vida sedentaria y prevenir la hipoacusia, ya que esta aísla a las personas de su entorno, limitando la interacción social y afectando a la capacidad de comprensión y participación", enumera García Ribas.

**La alimentación también influye, y la dieta mediterránea se perfila como una aliada.** "Por sí sola no es determinante, pero sí se observa un cierto impacto, con una disminución en el número de casos entre quienes la siguen", concreta el experto. En definitiva, se trata de cuidarse antes de que sea demasiado tarde.

"Es fundamental establecer hábitos saludables, especialmente durante las décadas de los 40 y 50, para mantenerlos en la vejez. **Hay que entender que lo que hacemos hoy no pasa factura mañana, sino en diez o veinte años. Es difícil concienciarse de que un buen hábito a los 40 me va a proteger a los 70, pero así es**", concluye.

#Cerebro    #Edulcorantes    #Ultraprocesados

Sigue a Consumer en [Instagram](#), [X](#), [Threads](#), [Facebook](#), [Linkedin](#) o [Youtube](#)

## Boletines EROSKI Consumer

Para estar al día y no perderte ninguna novedad en EROSKI Consumer, suscríbete nuestros boletines gratuitos.

Email

- Suscríbete al boletín de Lo Mejor de la semana  
 Suscríbete al boletín de la revista mensual EROSKI Consumer      ES   
 He leído y acepto las [políticas de privacidad](#)

**¡Subscríbete!**

## Artículos relacionados



Nutrición

[La obesidad, la forma más común de malnutrición en la infancia y adolescencia](#)

Por María Huidobro González



Nutrición

[Consultorio nutricional: ¿hay alimentos que empeoran nuestra masa muscular?](#)

Por Beatriz Robles Martínez



Nutrición | Entrevista

[«El consumo de ultraprocesados en la primera infancia ya muestra afectación en los parámetros cardiométricos»](#)

Por Adam Martín Skilton



Nutrición

[¿Por qué se alejan los menores de la dieta mediterránea?](#)

Por Adam Martín Skilton

Índice

Recursos relacionados

Compartir

✉ info@corriendovo (mailto:info@corriendovoy.com)



([https://www.newbalance.es/es/running/zapatillas/hierro/?utm\\_source=referal&utm\\_medium=corriendovoy&utm\\_campaign=hierrov9](https://www.newbalance.es/es/running/zapatillas/hierro/?utm_source=referal&utm_medium=corriendovoy&utm_campaign=hierrov9))

[www.facebook.com/corriendovoy](https://www.facebook.com/corriendovoy) [www.instagram.com/corriendovoy/](https://www.instagram.com/corriendovoy/) [www.twitch.tv/corriendovoy](https://www.twitch.tv/corriendovoy)

Inicio

Entrenamiento

Material

Carreras

Vídeos

Profilas

Prácticas

Salud

Corriendo

## Más de 1000 participantes listos para la Carrera Popular Día del Ictus 2025



Redacción Corriendovoy | 24/10/2025



Privacidad

[Inicio](#) [Noticias](#)[Entrenamiento](#) [Salud](#)  
[\(https://corriendovoy.com/\)](https://corriendovoy.com/)

**La Carrera Popular Día del Ictus arrancará a las 9:00 horas** desde la Plaza San Juan de la Cruz con la salida de **la carrera de 10 kilómetros**, que realizará dos vueltas a un circuito de 5 kilómetros en el eje del Paseo de la Castellana, entre Joaquín Costa y las proximidades de Plaza de Colón.

## También carrera de 5K y la marcha

Cinco minutos después llegará el momento de los participantes en la carrera corta, de **5 kilómetros** (9:05), que tendrán que completar una vuelta a este céntrico recorrido por el corazón de Madrid.

Los encargados de ponerle el broche de oro a esta Carrera Popular Día del Ictus serán los participantes en la **marcha** para realizar caminando. Más inclusiva que nunca, esta prueba familiar por excelencia, en la que está permitida la participación infantil, **será este año un poco más corta en distancia, de 3 kilómetros, con el objetivo de que se trate de una distancia asumible para todos, incluidos pacientes** seriamente afectados en su movilidad por el impacto del ictus. Para que nadie se quede fuera de este día de lucha, de ilusión y de esperanza.

La Carrera Popular del Ictus nos invita a ponernos las zapatillas para que, con nuestras zancadas o pasos, cuidemos nuestra salud y ayudemos a que la **investigación** ofrezca mejores oportunidades a los que han sufrido o padecerán un ictus.

**Las inscripciones para la Carrera del Día del Ictus aún están disponibles** en todas sus modalidades hasta el sábado en la web oficial de la prueba ([www.carrerapopulardiadelictus.es](http://www.carrerapopulardiadelictus.es) (<http://www.carrerapopulardiadelictus.es>)), a un precio de 12,80 euros para cualquiera de las dos carreras, y 9,80 euros en el caso de la marcha.

La Carrera Popular Día del Ictus está promovida por la Sociedad Española de

[Privacidad](#)

Neurología, cuenta con el patrocinio de Fundación Jiménez Díaz y Quiz, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.

[Inicio](#)[Noticias](#)

## CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

(<https://corriendovoy.com/>)

**Fecha:** 26 de octubre.

[Entrenamiento](#)[Salud](#)[Material](#)[Carreras](#)[Vídeos](#)

**Hora:** 9:00 horas (10K), 9:05 horas (5K), 9:10 horas (marcha de 3 kilómetros).

**Lugar:** Madrid. Plaza San Juan de la Cruz – Paseo de la Castellana (Madrid).

Compartir:

(<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https://corriendovoy.com/carrera-popular-dia-del-ictus-2/>)

(<https://twitter.com/intent/tweet?url=https://corriendovoy.com/carrera-popular-dia-del-ictus-2/>)

([https://api.whatsapp.com/send?text=\\*Más de 1000 participantes listos para la Carrera Popular Día del Ictus 2025\\*%0ahttps://corriendovoy.com/carrera-popular-dia-del-ictus-2/](https://api.whatsapp.com/send?text=*Más de 1000 participantes listos para la Carrera Popular Día del Ictus 2025*%0ahttps://corriendovoy.com/carrera-popular-dia-del-ictus-2/))

(<mailto:?subject=Más de 1000 participantes listos para la Carrera Popular Día del Ictus 2025&body=https://corriendovoy.com/carrera-popular-dia-del-ictus-2/>)

Te puede interesar:

Brooks Glycerin Max 2: Máxima suavidad y fluidez para tus kilómetros  
(<https://corriendovoy.com/brooks-glycerin-2/>)

[Privacidad](#)



Javier Camiña, neurólogo: "Las alucinaci...

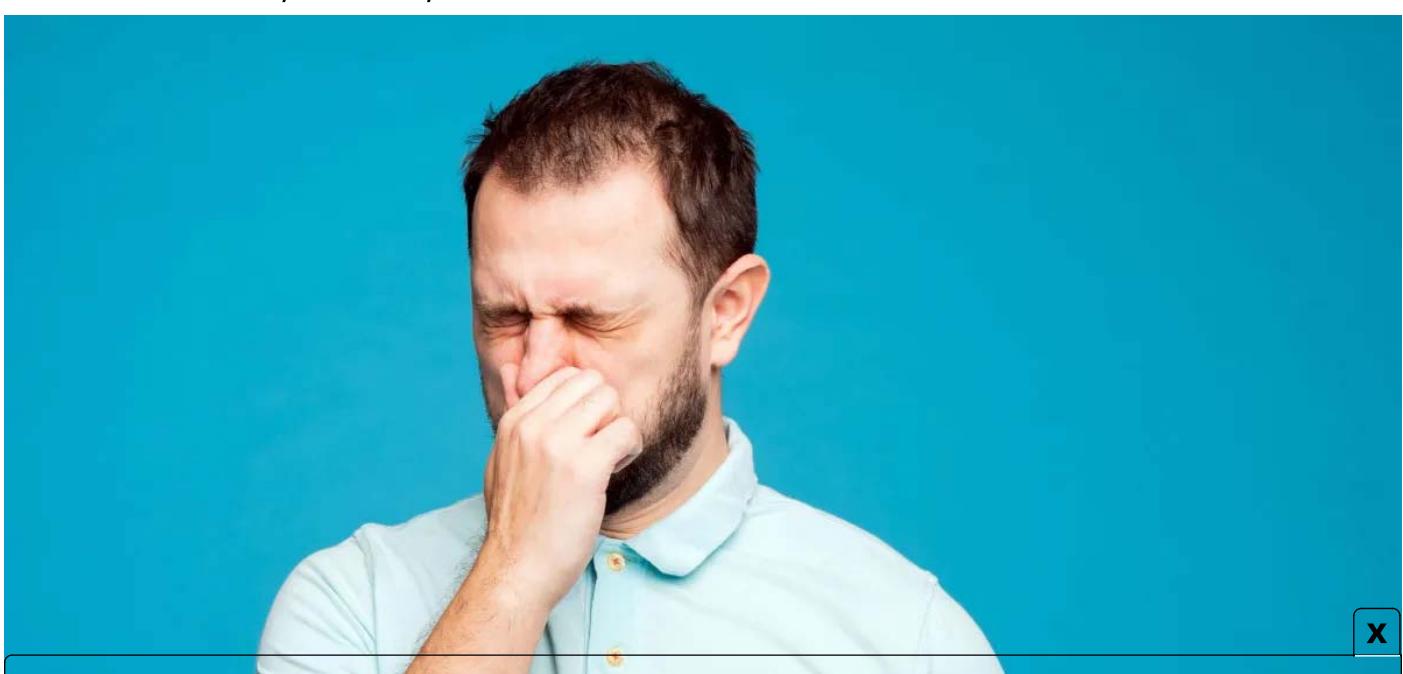
## Javier Camiña, neurólogo: "Las alucinaciones olfativas afectan al 4-6% de la población"

**Bienestar**

Fact Checked

Las alucinaciones olfativas son mucho más habituales de lo que cabría pensar y pueden tener un origen muy diverso. Existe un tratamiento específico muy eficaz, pero no vale para todos los casos. Lo prioritario es tratar la causa cuando es posible, según explica Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Actualizado a: Lunes, 27 Octubre, 2025 16:39:09 CET





## Javier Camiña, neurólogo: "Las alucinaci...

Maria Sánchez-Monge

La fantosmia o alucinación olfativa es bastante frecuente. Según ha explicado a CuídatePlus el neurólogo **Javier Camiña**, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "su prevalencia en la población general varía entre el 4% y el 6%, siendo más frecuente en mujeres y en personas jóvenes o de mediana edad". Se trata de "una alteración cualitativa del sentido del olfato en la que **la persona percibe olores en ausencia de cualquier estímulo odorífero externo**". Es decir, la persona experimenta la sensación de oler algo que no está realmente presente en el ambiente.

Por desgracia, estos *olores fantasma* no son casi nunca placenteros, a flores, mar o hierba fresca. "Estas percepciones suelen ser desagradables, descritas frecuentemente como **olores fétidos, químicos o a quemado**", señala el especialista.

PUBLICIDAD



The advertisement features a black background with white text. At the top left is the 'v16 piston' logo with 'animal' underneath it. Below the logo is a large text block: 'La aspiradora sin cable antienredos más potente de Dyson.' At the bottom left is the text 'Compra en Dyson.es' and the 'dyson' logo.

## Principales causas de la fantosmia

Las alucinaciones olfativas pueden presentarse "en el contexto de diversas condiciones médicas, incluyendo enfermedades neurológicas (como enfermedad de **Parkinson, epilepsia, tumores cerebrales**), trastornos psiquiátricos, **infecciones virales** (como **covid**), traumatismos craneales, y exposición a radioterapia". Estos son los principales problemas que pueden estar detrás de la fantosmia:

- **Traumatismo craneal:** uno de los factores de riesgo fundamentales.

x



## Javier Camiña, neurólogo: "Las alucinaci.."

Enfermedades virales del tracto respiratorio superior, entre las que destaca la covid-19, ya que, según Camiña, la fantosmia "se ha reportado **como síntoma persistente en una proporción relevante de pacientes**".

- **Enfermedad de Parkinson**, que es la enfermedad neurodegenerativa a la que más se asocia, que también habitualmente se acompaña de una reducción parcial del sentido del olfato o hiposmia.
- Epilepsia del lóbulo temporal.
- **Tumores cerebrales**.
- **Enfermedad cerebrovascular**.
- **Rinosinusitis crónica** con o sin poliposis nasal.
- **Radioterapia de cabeza y cuello**.
- **Trastornos psiquiátricos** como la **depresión**, "aunque la relación causal no está completamente establecida", precisa el neurólogo.

Por otro lado, el portavoz de la SEN indica que **algunos medicamentos pueden provocar alucinaciones olfativas** "como efecto secundario, siendo algo muy poco frecuente, idiosincrático (no dependiente de la dosis) y que suele resolverse tras la interrupción del medicamento".

Entre los medicamentos más frecuentemente implicados se encuentran:



Javier Camiña, neurólogo: "Las alucinaciones olfativas afectan al 4...

PUBLICIDAD

## Poner orden, cuidar el planeta.

Novedad

**IKEA 365+**  
Cesta con  
tapa bambú  
**9,98€**



IKEA - Patrocinado

### Ordena tu hogar con un solo gesto

[Más información](#)

## Todo en el mismo gesto.

KNAGGLIG

Cajón de pino  
**14,99€**



IKEA - Patrocinado

### IKEA te ayuda a ordenar tu sostenibilidad

[Más información](#)

En vivo

No  
ENS  
Lámp  
**19**

IKEA -

Visit

[Más i](#)

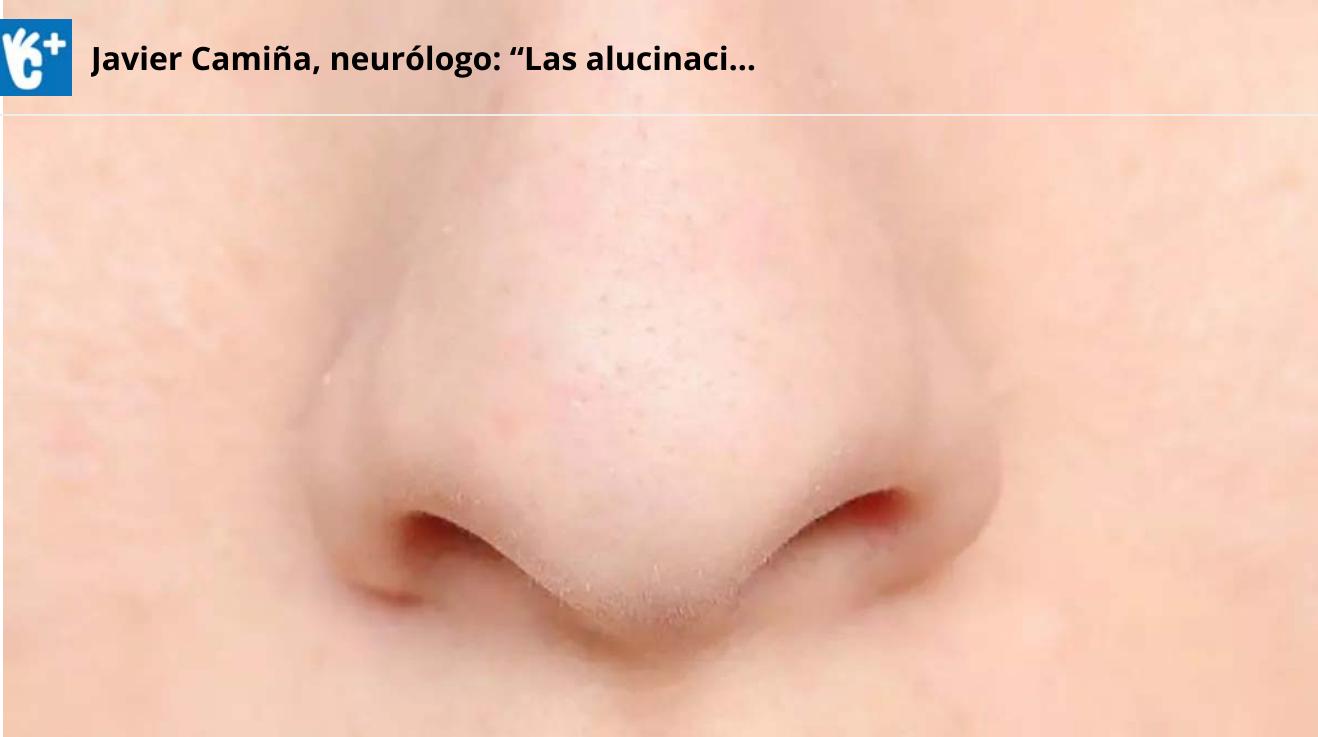
- **Antibióticos:** levofloxacino y, en casos raros, pirazinamida (que suele asociarse con olor a quemado).
- **Antidepresivos:** los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina (IRSN), aunque la fantosmia es menos frecuente que la disosmia (percepción distorsionada de un olor que está presente en el ambiente).
- **Antiepilépticos** y neuromoduladores: pregabalina.
- Fármacos inmunomoduladores: dimetilfumarato y secukinumab.
- **Antiarrítmicos:** metoprolol y amiodarona han sido descritos en casos clínicos como causantes de disosmia reversible, que puede incluir fantosmia.

"Es fundamental considerar la etiología farmacológica en el diagnóstico diferencial de la fantosmia, especialmente en pacientes polimedicados o con inicio temporal relacionado con el tratamiento", recalca el neurólogo.





Javier Camiña, neurólogo: "Las alucinaci...



(Foto: Shutterstock)

## Relación de la fantosmia con otras alteraciones del olfato

El mecanismo fisiopatológico que lleva a la aparición de alucinaciones olfativas puede involucrar, según aclara Camiña, "tanto alteraciones periféricas en las neuronas olfatorias como procesos centrales en el cerebro, y **no necesariamente se asocia con pérdida objetiva de la función olfatoria**".

No obstante, suele coexistir con otros trastornos olfativos, "especialmente la hiposmia (pérdida parcial del olfato) y la **anosmia** (pérdida total), y puede presentarse junto con parosmia (distorsión del olfato) en pacientes con disfunción olfatoria".

Lo que sucede con los trastornos cualitativos (fantomia y parosmia) es que se asocian con frecuencia "a una **reducción cuantitativa de la función olfatoria**, y su presencia puede indicar daño o recuperación parcial de las neuronas olfatorias, como ocurre tras las infecciones virales y los traumatismos".

Asimismo, hay que tener en cuenta que la fantosmia "puede ser un marcador de **peor pronóstico en la recuperación olfatoria**, como se ha observado en pacientes post-covid, y su aparición se relaciona con mayor alteración en la calidad de vida".

En cuanto al posible vínculo entre fantosmia e **hiperosmia** (aumento de la sensibilidad olfativa), Camiña comenta que "no consta una relación directa, pero no podría descartarse".

X

## Cómo se tratan las alucinaciones olfativas

Javier Camiña, neurólogo: "Las alucinaci...

En muchos casos, la fantosmia puede resolverse espontáneamente, por lo que, tal como indica el neurólogo, "**la observación y el apoyo psicológico** son apropiados en ausencia de factores de riesgo o progresión".

Cuando se conoce la patología causal, (por ejemplo rinosinusitis crónica, poliposis nasal), lo "lo prioritario es tratarla".

Pero también existe un tratamiento específico para las alucinaciones olfativas: "**El entrenamiento olfativo es la opción terapéutica de primera línea** en la mayoría de los casos de fantosmia, especialmente en contextos postinfecciosos y postraumáticos", explica. Consiste en la exposición repetida y estructurada a diferentes olores durante al menos 12-24 semanas, "con evidencia robusta de mejoría en la función olfatoria y reducción de síntomas cualitativos, incluyendo fantosmia y parosmia". Es una terapia "segura, accesible y puede ser autoadministrada".

En cambio, **las terapias farmacológicas "presentan escasa evidencia"**, y solo pueden utilizarse en función de la causa. Por ejemplo, corticoides tópicos e intranasales en caso de que se trate de una rinosinusitis crónica.

## Evolución y pronóstico de la fantosmia

El neurólogo de la SEN señala que la evolución de la fantosmia es variable, "dependiendo de la etiología y el contexto clínico: **en algunos pacientes es transitoria**, mientras que en otros puede llegar a ser una condición permanente y resistente al tratamiento, con impacto negativo en la calidad de vida".

En muchos casos, "especialmente tras infecciones virales como la covid, traumatismos craneales o radioterapia, la fantosmia tiende a resolverse espontáneamente en semanas o meses, aunque **puede persistir durante más de un año en una proporción significativa de pacientes**".

De hecho, se calcula que aproximadamente la mitad de los pacientes con fantosmia experimentan una "resolución del síntoma en el primer año de seguimiento, mientras que **en otros puede persistir de forma crónica, incluso más allá de 12-24 meses**, especialmente en el contexto de disfunción olfatoria postviral o asociada a daño neurológico".

Finalmente, cuando la presencia de fantosmia se da en fases tempranas de la enfermedad olfatoria "se asocia con mayor riesgo de disfunción olfatoria persistente a largo plazo".

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola



## Una vida saludable podría prevenir el 90% de los casos de ictus, según expertos

El 90% de los ictus podrían prevenirse con estilos de vida saludables y control de riesgos, según expertos.

Agencias — hace 16 horas



El 90% de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro-saludables y el control de factores de riesgoFUNDACIÓN

FRENO AL ICTUS



El doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha enfatizado que el 90% de los ictus podrían prevenirse adoptando un estilo de vida cerebro-saludable

y gestionando adecuadamente los factores de riesgo modificables. "Alrededor del 90 por ciento de los ictus se podrían evitar llevando a cabo hábitos de vida cerebro-saludables y controlando los factores de riesgo modificables. Por lo que está en manos de todos tratar de reducir el número de ictus que se producen cada año", declaró durante una jornada organizada por la SEN y la Fundación Freno al Ictus.

Porta-Etessam ha alertado sobre un posible escenario donde hasta el 25% de los españoles podría sufrir un ictus en su vida, resaltando la importancia crucial de la prevención desde la juventud. En el evento, que se ha realizado en anticipación al Día Mundial del Ictus, también participó la doctora María del Mar Freijo Guerrero, quien ha incidido en el "impacto social considerable" del ictus en el país, siendo la principal causa de muerte en mujeres y de discapacidad en adultos. "Provoca cerca de 120.000 nuevos casos al año y constituye la primera causa de muerte en mujeres y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos. Aunque la mortalidad ha disminuido en las últimas dos décadas gracias a los avances terapéuticos -como la trombólisis y la trombectomía-, el número de personas que viven con secuelas crónicas aumenta debido al envejecimiento de la población y a una mayor supervivencia tras el episodio", explicó Freijo.

En este sentido, Freijo subrayó que factores como la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo son cruciales: "controlar la presión arterial y el colesterol podría reducir hasta en un 47 por ciento y un 20 por ciento la incidencia del ictus". Además, destacó la importancia de la innovación tecnológica y la adhesión a los tratamientos para combatir esta tendencia y elevar la calidad de vida de los pacientes.

La jornada también abordó la necesidad de mejorar la rehabilitación y el soporte sociosanitario para los afectados por el ictus, enfatizando que un seguimiento coordinado entre diferentes niveles de atención médica es fundamental para la recuperación y la prevención de nuevas incidencias.

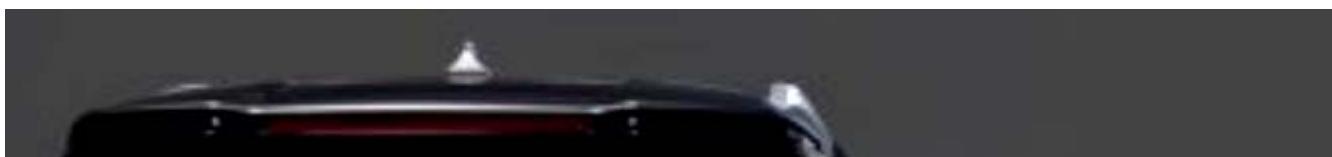
Purificación Enguix Bou, enfermera del Hospital La Fe de Valencia, recalcó el "papel esencial" de los enfermeros en la atención del ictus, desde la detección temprana hasta el seguimiento continuado.

Por último, el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, y la bailarina Yolanda Torosio compartieron cómo la colaboración entre diversos actores es vital para dar una "respuesta real" a las secuelas del ictus y mejorar la inclusión social de los afectados.

## Sanidad

factor de riesgo    ictus    prevención    rehabilitación    salud cerebral

## Te recomendamos



[Es noticia](#) [Seguir a Vanitatis](#) [Xisca Perelló](#) [Tàmara Falcó](#) [Maxi Iglesias](#) [Fortuna](#) [Ágatha Ruiz de la Prada](#) [Rey Juan Carlos](#) [Carla Hinojosa](#) [Rania de Jordania](#) [Pr](#) →

**VANITATIS**

 Suscríbete

Moda Belleza Living Novias Royal Poder Gossip The Place to Be

**Estilo** *Belleza*

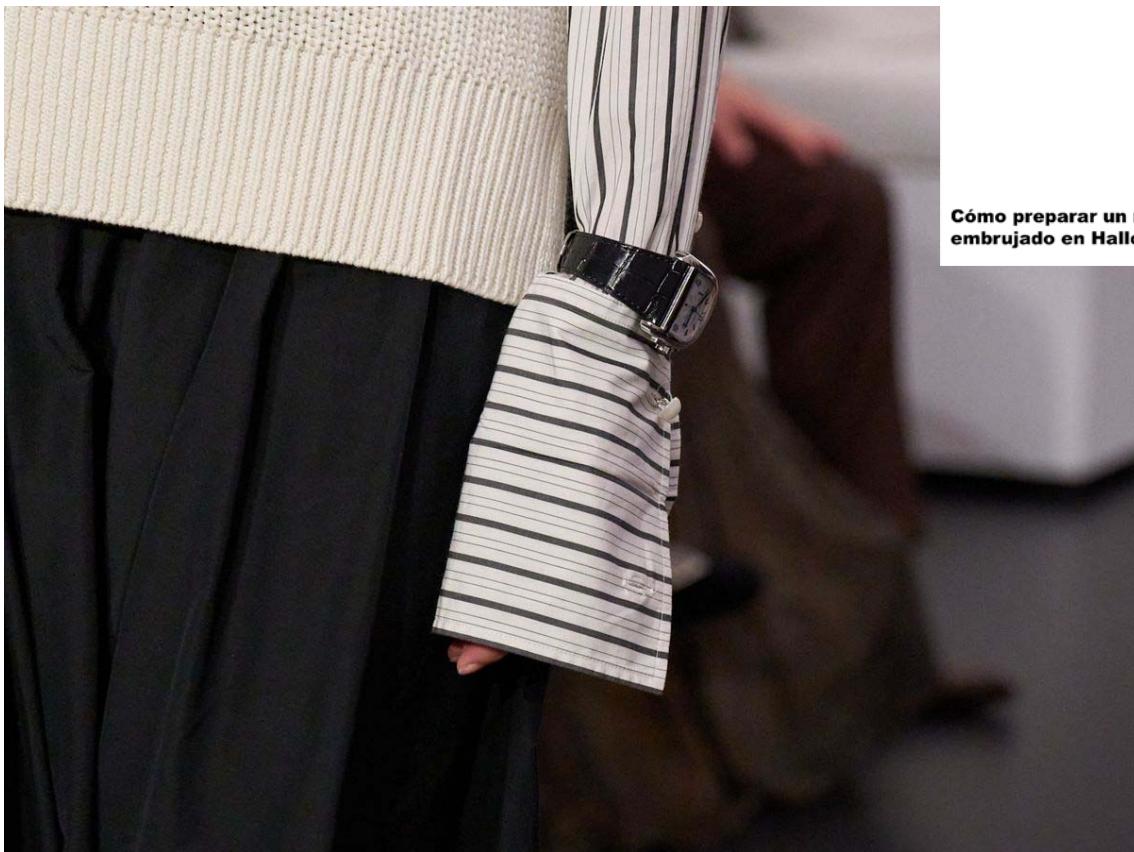
---

POLÉMICA

## ¿Será este el último cambio de hora? Así afecta a tu pelo y a tu piel y cómo blindarlos esta semana

Mientras los políticos pelean por una costumbre que se quiere erradicar. Nosotras te contamos cómo enfrentarte con las mejores armas capilares y cosméticas

El Corte Inglés



Cómo preparar un menú embrujado en Halloween

Ralph Lauren (Launchmetrics Spotlight)

Por **Cris Castany**

25/10/2025 - 00:00

Este domingo 26 de octubre, cuando el reloj marque las tres de la madrugada, volverán a ser las dos. **Ganamos una hora de sueño**, pero el cuerpo no siempre lo celebra. El cambio de hora, que marca el paso al **horario de invierno**, altera nuestros **ritmos circadianos** y, con ellos, el sueño, el humor y hasta el estado de la piel y del cabello.

Según la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de los adultos españoles no duerme bien ni descansa lo suficiente. Una cifra que se dispara en estos días de reajuste, cuando el cuerpo necesita adaptarse a un nuevo ciclo de luz y oscuridad.

Durante la noche se lleva a cabo cerca del 90 % de los procesos reparativos del organismo. Mientras dormimos, las células se regeneran, se eliminan toxinas y se restablece el equilibrio interno. **Dormir mal o poco rompe ese ciclo y dispara la producción de cortisol**, la **hormona del estrés**, que afecta al sistema inmunitario, digestivo, hormonal y, por supuesto, a la piel.

Foto: cambio-de-hora-afecta-organismo-sueno-reducir-impacto

TE PUEDE INTERESAR

[A pesar de dormir más, cómo afecta el cambio de hora a nuestra vida y cómo sobrellevarlo](#)

Margarita Velasco

La falta de **descanso** se traduce en un rostro más apagado, deshidratado y con signos de fatiga. Y lo mismo ocurre con el cabello: el estrés oxidativo ralentiza el crecimiento, debilita la fibra capilar y puede provocar la aparición prematura de canas.

"Al cambiar la exposición a la luz y la oscuridad, el ciclo hormonal se modifica y el pelo también se ve afectado", explica la dermatóloga Dra. Alba Gómez Zubiaur, del Instituto Médico Ricart. **La melatonina, además de inducir el sueño, juega un papel clave en mantener el cabello en fase de crecimiento**. Por eso, cualquier alteración del descanso impacta directamente sobre su salud.

Llega el momento de adelantar el reloj. (Pexels)

## La noche, el mejor momento para regenerar la piel

La piel también tiene su propio reloj interno. Por la noche, descienden los niveles de cortisol y aumentan los de melatonina y hormona de crecimiento. Este cóctel biológico estimula la reparación de tejidos, la **regeneración** celular y la producción de colágeno y elastina.

En este contexto, Guerlain propone una auténtica rutina "anti jet lag" para el cutis, con productos diseñados para recuperar la **hidratación y la luminosidad perdidas durante el cambio de estación**. Laura Romero, directora de formación de Guerlain, resume la filosofía de la marca: "Solo son 60 minutos, pero el organismo —y la piel— tardan un tiempo en adaptarse. El secreto está en mimarse más durante esos días".

5 tips por el cambio:

**Un boost de hidratación:** Visible Difference Complejo Hidratante en Gel de Elizabeth Arden actúa como un activador de luminosidad y redensifica la piel desde las primeras aplicaciones. Este ligero gel cremoso, sin aceites, ofrece a la piel la hidratación esencial que necesita para dejar conseguir un rostro suave, uniforme y radiante.

### Elizabeth Arden

[Comprar aquí](#)

```
window.ECCO.emit('amplitude', { dataEventName: 'impression_card_affiliation', data: { event_type: 'impression', affiliate_partner: ['membershipcard'], ecommerce: ["awin1"], discount: false, position: [1], product: [""], copy: ["Comprar aquí"], click_type: 'button' } });
```

**Tratamientos regenerantes:** la Mascarilla Orchidée Impériale es el “todo en uno” para pieles sometidas a estrés, que deja el rostro más firme, suave y nutrido. Un auténtico concentrado de recuperación, cubre la piel con un velo de confort revitalizante. Esta mascarilla combina la tecnología Orchid Morpho-Peptide™, capaz de actuar sobre los puntos de anclaje de la piel implicados en la conservación de sus formas, con un péptido calmante que actúa sobre las arrugas relacionadas con las microcontracciones. La piel se revitaliza y alisa, y los rasgos faciales se relajan.

### Guerlain

[Comprar aquí](#)

```
window.ECCO.emit('amplitude', { dataEventName: 'impression_card_affiliation', data: { event_type: 'impression', affiliate_partner: ['membershipcard'], ecommerce: ["awin1"], discount: false, position: [1], product: [""], copy: ["Comprar aquí"], click_type: 'button' } });
```

**Noches cortas, piel fresca:** Para completar la rutina, Germinal Radiance Anti-Age Night Cream se convierte en una auténtica cura de belleza mientras duermes. Su fórmula, pensada para actuar en las horas en que la piel alcanza su pico de regeneración, repara, reafirma y mejora la elasticidad mientras aporta un aspecto descansado y luminoso al despertar.

DESCUENTO 32%

PRECIO MÍNIMO

Germinal

Comprar aquí

```
window.ECCO.emit('amplitude', { dataEventName: 'impression_card_affiliation', data: { event_type: 'impression', affiliate_partner: ['membershipcard'], ecommerce: ['amazon'], discount: true, position: [1], product: ['B0BWK1RKBM'], copy: ['Comprar aquí'], click_type: 'button' } });
```

**Mirada descansada:** Urban Identity de SEPAI. Este antifaz SOS está formulado con neuropéptidos, ectoína y extracto del árbol de la seda persa para recuperar el nivel de hidratación óptimo de la piel e iluminar la mirada con un brillo natural. La zona del contorno de ojos queda radiante al instante.

infosalus / **investigación**

## **El 90% de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro saludables y el control de factores de riesgo**





El 90% de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro-saludables y el control de factores de riesgo  
- FUNDACIÓN FRENO AL ICTUS

## Infosalus

Publicado: lunes, 27 octubre 2025 19:00



MADRID 27 Oct. (EUROPA PRESS) -

El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Etessam, ha destacado este lunes que el 90 por ciento de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro-saludables y mediante el control de factores de riesgo modificables, motivo por el que ha señalado que está "en manos de todos" reducir el número de accidentes cerebrovasculares.

"Alrededor del 90 por ciento de los ictus se podrían evitar llevando a cabo hábitos de vida cerebro-saludables y controlando los factores de riesgo modificables. Por lo que está en manos de todos tratar de reducir el número de ictus que se producen cada año", ha advertido Porta-Etessam durante una jornada organizada por la SEN y la Fundación Freno al Ictus, junto





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

Durante el evento, celebrado de cara al Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, también ha intervenido la neuróloga del Hospital Universitario de Cruces de Bilbao y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN), la doctora María del Mar Freijo Guerrero, quien ha señalado el "enorme impacto social" del ictus en España.

"Provoca cerca de 120.000 nuevos casos al año y constituye la primera causa de muerte en mujeres y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos. Aunque la mortalidad ha disminuido en las últimas dos décadas gracias a los avances terapéuticos -como la trombólisis y la trombectomía-, el número de personas que viven con secuelas crónicas aumenta debido al envejecimiento de la población y a una mayor supervivencia tras el episodio", ha detallado Freijo.

#### Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

**¿Sabes qué es el 'seijaku' japonés? Encuentra la serenidad en medio del caos**

Europa Press

**El truco con la almohada que casi nadie usa contra la apnea del sueño**

Derila Ergo



"Factores como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo siguen siendo determinantes: controlar la presión arterial y el colesterol podría reducir hasta en un 47 por ciento y un 20 por ciento la incidencia del ictus. La prevención, la adherencia a los tratamientos y la innovación tecnológica serán claves para frenar esta tendencia y mejorar la calidad de vida de los pacientes", ha destacado.

## LA IMPORTANCIA DE LA REHABILITACIÓN

Por otro lado, la especialista ha recalcado la importancia de abordar la vida después del ictus y de reforzar tanto la rehabilitación como el apoyo sociosanitario y la adherencia terapéutica, unos pilares "esenciales" para reducir la discapacidad y evitar recurrencias.

Un seguimiento coordinado entre Atención Primaria, neurólogos y personal de enfermería es igualmente "fundamental" para garantizar que los pacientes comprendan y mantengan sus cuidados a largo plazo, aunque también ha señalado la importancia de la innovación y la robótica como herramientas que permitirán ofrecer una rehabilitación más personalizada y un acompañamiento continuo a los pacientes y sus familias.

La enfermera referente de cuidados en neurología del Hospital La Fe de Valencia y vocal del grupo GENSEDENE de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica, Purificación Enguix Bou, ha abordado el "papel esencial" de los enfermeros en la detección precoz del ictus y en la atención continuada y humanización del cuidado de los supervivientes.

"Los cuidados enfermeros tienen un impacto directo en la evolución de un paciente que ha sufrido un ictus, reducen las secuelas y la mortalidad. El personal de enfermería entrenado y formado en enfermedades cerebrovasculares es el principal activo de las unidades de ictus. Detectar y prevenir complicaciones en la fase subaguda es una tarea enfermera: acompañamos, velamos y enseñamos al paciente y su familia, detectando necesidades y transformándolas en soluciones", ha afirmado Enguix.

En relación a ello, diferentes expertos han puesto de relieve la necesidad de reforzar la continuidad asistencial, ofrecer mayor apoyo psicosocial a pacientes y cuidadores, y promover una sociedad más inclusiva y empática con las secuelas invisibles del ictus.

La trabajadora social y responsable de proyectos de inclusión de la Fundación Freno al Ictus, Claudia Trujillo, ha subrayado la importancia de "conectar" el sistema sanitario y el sistema social para garantizar una continuidad asistencial de calidad que cubra las necesidades de los pacientes en cualquier fase de la enfermedad.

aprender sobre la experiencia de los pacientes.

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

## DAR UNA RESPUESTA A LAS SECUELAS A TRAVÉS DE LA UNIÓN DE FUERZAS

La jornada también ha contado con el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, quien ha destacado la importancia de "sumar fuerzas" entre profesionales, pacientes, familias e instituciones para dar una "respuesta real" a las secuelas del ictus.

Agredano también ha incidido en que el ictus y sus secuelas requieren un abordaje integral en el que intervienen neurólogos, médicos rehabilitadores, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos y neuropsicólogos, además de los tratamientos farmacológicos, la tecnología de apoyo y la cirugía, cuando es necesaria.

Por su parte, la bailarina, actriz y superviviente de ictus, Yolanda Torosio, ha hablado sobre su experiencia con las secuelas del ictus, compartiendo su historia y el papel del arte y la danza en su proceso de rehabilitación.

"Aprendí que el universo multiplica aquello en lo que pones tu foco, por eso elegí mirar lo que tengo y no lo que me falta. Que lo más valioso es, casi siempre, lo más sencillo. Que la gratitud transforma y te hace vivir más de verdad. Y que, incluso del limón más amargo, se puede hacer la mejor limonada. Dejé de identificarme con lo que creía ser para abrazar con ternura a esa niña que soñaba con bailar y seguir creyendo en todo lo que aún está por llegar", ha expuesto Torosio.

El evento ha contado con el apoyo de Fundación Gmp, AbbVie, Sanofi, Novo Nordisk, Omron, Boehringer Ingelheim, Daiichi Sankyo, Bristol Myers Squibb-Pfizer, Novartis e Ipsen.

---

Contenido patrocinado





## El ictus crecerá un 81% para 2050 si no se refuerza la prevención y la atención temprana

Madrid, 27 de octubre de 2025. Con motivo del Día Mundial del Ictus, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación Freno al Ictus, junto al Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN) y con la colaboración de la Fundación Gmp, han celebrado el “Encuentro Científico y Social sobre Ictus”, un espacio que ha reunido a profesionales sanitarios, pacientes y cuidadores para analizar el impacto del ictus en España y compartir experiencias de vida y superación.

La inauguración corrió a cargo de **Francisco Fernández López**, director de la Fundación Gmp; el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología; y **Julio Agredano Lozano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, quienes coincidieron en destacar la importancia de la concienciación y la prevención como pilares fundamentales para reducir la incidencia y las secuelas del ictus.

Según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el ictus continúa representando un grave problema de salud pública en España. La SEN estima que, en los próximos 15 años, los casos de ictus podrían aumentar aproximadamente un 35 %. Además, cada año se producen cerca de 90.000 nuevos casos y, en 2023, la enfermedad fue responsable de más de 23.000 fallecimientos, de los cuales más del 55 % correspondió a mujeres.

A nivel europeo, aproximadamente 1,1 millones de personas sufren un ictus cada año, con una tasa de mortalidad situada entre el 20 % y el 35 %. A escala global, el ictus causó alrededor de 7,3 millones de muertes en 2021, y se prevé que, de no frenarse la tendencia, las muertes podrían alcanzar 9,7 millones anuales para 2050.

Estas cifras evidencian la magnitud del problema, tanto en España como en Europa y el mundo, y refuerzan la urgencia de impulsar la prevención, la atención precoz y la rehabilitación.

**Francisco Fernández López**, director de la Fundación Gmp, expresó que “es un verdadero orgullo acoger por tercer año consecutivo esta jornada en nuestro auditorio, un espacio cerebroprotegido que simboliza el compromiso de la Fundación Gmp con el bienestar de las personas y la sensibilización frente al ictus. Iniciativas como esta, impulsadas junto a la Fundación Freno al Ictus y la Sociedad Española de Neurología, son fundamentales para avanzar en la prevención y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad”.

Por su parte, el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN, señaló que “teniendo en cuenta que, si no se revierten las cifras, uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, tanto la prevención como la educación



tratar de reducir el número de ictus que se producen cada año”.

### Situación del ictus en España

La jornada comenzó con la ponencia “**Situación del ictus en España**”, a cargo de la **Dra. María del Mar Freijo Guerrero**, neuróloga del **Hospital Universitario de Cruces de Bilbao** y coordinadora del **Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN)**, quien analizó la evolución de esta enfermedad en nuestro país.

En palabras de la **Dra. Freijo**, “en España, el ictus sigue siendo una enfermedad de enorme impacto social: provoca cerca de **120.000 nuevos casos al año** y constituye la **primera causa de muerte en mujeres** y la **principal causa de discapacidad adquirida en adultos**. Aunque la mortalidad ha disminuido en las últimas dos décadas gracias a los avances terapéuticos —como la trombólisis y la trombectomía—, el número de personas que viven con secuelas crónicas aumenta debido al envejecimiento de la población y a una mayor supervivencia tras el episodio”.

Asimismo, señaló que las previsiones apuntan a que, para **2050**, la **incidencia del ictus crecerá un 81 %** y la **prevalecia un 71 %**, con especial impacto en mujeres mayores de **80 años** y hombres entre **70 y 79**. “Factores como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo

siguen siendo determinantes: controlar la presión arterial y el colesterol podría reducir hasta en un **47 %** y un **20 %** la incidencia del ictus. La prevención, la adherencia a los tratamientos y la innovación tecnológica serán claves para frenar esta tendencia y mejorar la calidad de vida de los pacientes”, concluyó.

La **Dra. Freijo** subrayó, además, la importancia de abordar la vida después del ictus, reforzando la rehabilitación, el apoyo sociosanitario y la adherencia terapéutica como pilares esenciales para reducir la discapacidad y evitar recurrencias. Destacó que el seguimiento coordinado entre **atención primaria, neurólogos y personal de enfermería** es fundamental para garantizar que los pacientes comprendan y mantengan sus cuidados a largo plazo. Asimismo, apuntó al papel de la innovación y la **robótica** como herramientas que, en el futuro, permitirán ofrecer una rehabilitación más personalizada y un acompañamiento continuo a los pacientes y sus familias.

A continuación, **Purificación Enguix Bou**, enfermera referente de cuidados en neurología del **Hospital La Fe de Valencia** y vocal del grupo **GENSEDEN** de la **Sociedad Española de Enfermería Neurológica**, presentó la ponencia “**Retos en la atención al ictus desde el cuidado enfermero: presente y futuro**”, donde subrayó el papel esencial del personal de enfermería en la detección precoz, la atención continuada y la humanización del cuidado.

“Los cuidados enfermeros tienen un impacto directo en la evolución de un paciente que ha sufrido un ictus, reducen las secuelas y la mortalidad. El personal de enfermería entrenado y formado en enfermedades cerebrovasculares es el principal activo de las **unidades de ictus**. Detectar y prevenir complicaciones en la fase subaguda es una tarea enfermera: acompañamos, velamos y enseñamos al paciente y su familia, detectando necesidades y transformándolas en soluciones”, destacó **Enguix**.

### Vida después de un ictus: la voz de pacientes y cuidadores

La dimensión social de la jornada se abrió con la mesa redonda “**Vida después de un ictus: pacientes, cuidadores y especialistas juntos para mejorar el sistema**”, en la que participaron la **Dra. Patricia Simal**, neuróloga de la **Unidad de Patología Cerebrovascular del Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid)** y coordinadora científica de la **Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud**; **Claudia Trujillo**, trabajadora social y responsable de proyectos de inclusión de la **Fundación Freno al Ictus**; **Víctor Martínez**, paciente de ictus; y un cuidador de afectado.

Los participantes pusieron de relieve la necesidad de reforzar la **continuidad asistencial**, ofrecer mayor apoyo psicosocial a pacientes y cuidadores y promover una sociedad más inclusiva y empática con las **secuelas invisibles del ictus**. **Claudia Trujillo** subrayó “la importancia de conectar el sistema sanitario y el sistema social para garantizar una continuidad asistencial de calidad que cubra las necesidades de los pacientes en cualquier fase de la enfermedad”.



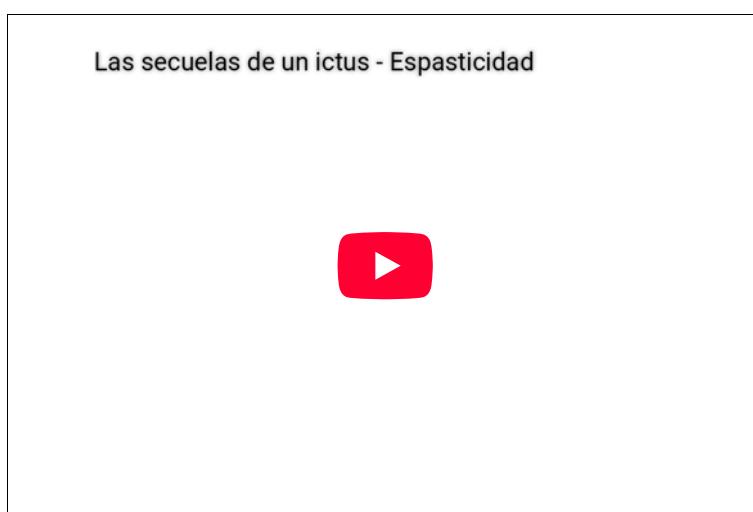
aprender de quienes lo han vivido en primera persona. Estos espacios de diálogo ponen en valor la necesidad de construir juntos una atención más coordinada, integral y humana”.

## Informar, sensibilizar y acompañar

Tras la mesa redonda, **Julio Agredano Lozano**, presidente de la **Fundación Freno al Ictus**, ofreció la ponencia “**Informando a la sociedad, ayudando a los afectados y a sus familias**”, donde presentó [la nueva campaña de sensibilización “Las secuelas de un ictus: espasticidad”](#), destacando que “solo sumando fuerzas entre profesionales, pacientes, familias e instituciones podremos dar una respuesta real a las secuelas del ictus”.

**Agredano** subrayó que el ictus y sus secuelas requieren un **abordaje integral** en el que intervienen **neurólogos, médicos rehabilitadores, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos y neuropsicólogos**, además de los **tratamientos farmacológicos, la tecnología de apoyo y la cirugía** cuando es necesaria.

A través del vídeo presentado durante la ponencia, la **Fundación** recordó que visibilizar estas secuelas es esencial para mejorar la **calidad de vida de los pacientes** y favorecer su **inclusión social**.



Seguidamente, la bailarina, actriz y superviviente de ictus, **Yolanda Torosio**, protagonizó la charla “**Experiencia de vida. Bailando con la adversidad**”, compartiendo su historia de superación y el papel del **arte** y la **danza** en su proceso de rehabilitación.

“Aprendí que el universo multiplica aquello en lo que pones tu foco, por eso elegí mirar lo que tengo y no lo que me falta. Que lo más valioso es, casi siempre, lo más sencillo. Que la gratitud transforma y te hace vivir más de verdad. Y que, incluso del limón más amargo, se puede hacer la mejor limonada. Dejé de identificarme con lo que creía ser para abrazar con ternura a esa niña que soñaba con bailar y seguir creyendo en todo lo que aún está por llegar.”

La jornada concluyó con las palabras de **Julio Agredano Lozano**, presidente de la **Fundación Freno al Ictus**, quien agradeció la participación de todos los asistentes y subrayó la importancia de seguir avanzando en la **educación sanitaria** y la **sensibilización social** frente al ictus.

Este acto contó con el apoyo de **Fundación Gmp, AbbVie, Sanofi, Novo Nordisk, Omron, Boehringer Ingelheim, Daiichi Sankyo, Bristol Myers Squibb-Pfizer, Novartis e Ipsen**.

## Sobre la Fundación Freno al Ictus

La **Fundación Freno al Ictus** trabaja para reducir el impacto del ictus en España, promover la concienciación social y divulgar conocimiento sobre su prevención, detección y actuación. Además de sus acciones, proyectos, campañas y actividades que fomentan un estilo de vida saludable y la mejora de la calidad de vida de los afectados y sus familias, la Fundación impulsa la investigación científica sobre el ictus y el daño cerebral adquirido, así como la inclusión social y laboral de las personas afectadas.



- Sociedad Española de Neurología (SEN). *Nota de prensa Día Mundial del Ictus 2024*. Disponible en: [www.sen.es](http://www.sen.es)
- Ministerio de Sanidad. *Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud (Actualización 2024)*
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). *Global Burden of Stroke and its Risk Factors, 1990–2021*
- Estudio *World Stroke Organization - Lancet Neurology*, 2023
- Axios, 2023. *Stroke deaths could jump 50% by 2050, study warns*

[CONTÁCTANOS](#)

#### Sobre Freno al Ictus

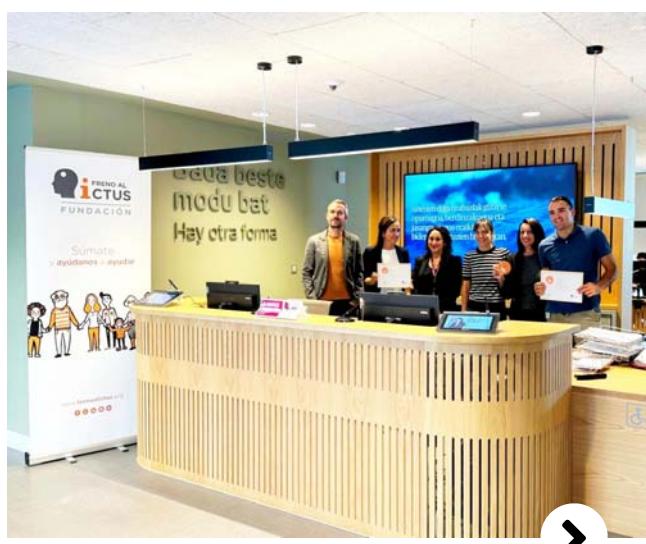
Fundación Freno al Ictus, inscrita en el Registro de Fundaciones con el número 2202 y acogida a la Ley Estatal 49/2002 de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.

#### Páginas legales

» [Política de privacidad](#)  
» [Política de cookies](#)

#### Contacto

✉ [contacto@frenoalictus.org](mailto:contacto@frenoalictus.org)



## LABORAL Kutxa se convierte en un Espacio Cerebroprotegido comprometido con la salud y la prevención del ictus

**Bilbao 22 de octubre de 2025** - LABORAL Kutxa ha recibido la certificación de Espacio Cerebroprotegido, otorgada por la Fundación Freno al Ictus, tras completar la formación específica en la plantilla de sus principales, direcciones regionales y servicios centrales para identificar los síntomas de un ictus y actuar de manera rápida y eficaz ante una posible emergencia.

Esta acreditación reconoce el compromiso de LABORAL Kutxa con la salud y la seguridad de las personas; trabajadoras, clientes y comunidad, incorporándose así a la red de empresas e instituciones que impulsan entornos laborales más seguros, informados y solidarios frente al ictus.

Durante el acto celebrado en la sede central de la entidad, la Fundación Freno al Ictus hizo entrega del sello y del certificado a representantes de LABORAL Kutxa, junto con diplomas a varios empleados que han completado la formación - en torno a 400 personas. La iniciativa se enmarca dentro de la estrategia de salud y bienestar de LABORAL Kutxa, que cuenta con una plantilla de aproximadamente 2.200 personas, con presencia en Euskadi, Navarra, Cantabria, Asturias, Castilla y Leon, Madrid, Aragón y Barcelona.

“Esta certificación es fruto de una implicación real con el bienestar de las personas y con la prevención de una enfermedad que puede afectar a cualquiera. Convertirse en un Espacio Cerebroprotegido significa estar preparado para salvar vidas, hoy las principales oficinas y edificios corporativos de LABORAL Kutxa están formadas para actuar en caso de ictus entre sus clientes”, señaló **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus.

“En LABORAL Kutxa entendimos que este proyecto estaba totalmente alineado con el propósito de nuestra Entidad, en lo relativo al cuidado de la salud de las personas trabajadoras, y el valor que genera a nuestra Sociedad, además, encajaba a la perfección con nuestro propio programa de promoción de la salud, Zainduz”, añadió Nuria Agirre, Directora del área de Medios y Personas de LABORAL Kutxa.

### **“Espacio Cerebroprotegido”**

La certificación “Espacio Cerebroprotegido” se obtiene tras una formación online desarrollada en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cuenta con el aval social de la SEN y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMET) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral



adquirida en adultos. En España, más de 24.000 personas fallecen cada año a consecuencia de esta enfermedad, mientras que más de 34.000 sobreviven con discapacidades graves. De estos casos, el 50% ocurre en edad laboral, lo que subraya la importancia de la prevención también en entornos educativos.

La iniciativa forma parte del programa Espacio Cerebroprotegido, que promueve la Fundación Freno al Ictus para reducir el impacto de esta enfermedad mediante la formación y sensibilización en entornos laborales, educativos y sociales.

LABORAL Kutxa, como empresa cooperativa con vocación social, refuerza así su compromiso con la salud pública y con la creación de espacios de trabajo más seguros, preparados y conscientes.

[\*\*CONTÁCTANOS\*\*](#)

#### Sobre Freno al Ictus

Fundación Freno al Ictus, inscrita en el Registro de Fundaciones con el número 2202 y acogida a la Ley Estatal 49/2002 de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.

#### Páginas legales

» [Política de privacidad](#)  
» [Política de cookies](#)

#### Contacto

✉ [contacto@frenoalictus.org](mailto:contacto@frenoalictus.org)



CONOCE NUESTRA  
**PROGRAMACIÓN**

Mira los horarios  
y escúchanos **en vivo**

Da clic aquí



**PODER**  
INFORMATIVO

| PRIMERA EDICIÓN  
CON ANGEL ANTONIO JIMÉNEZ

LUNES A VIERNES 7:30 AM

LÍNEA DE MENSAJES 993 309 5003



89.7 FM  
**XHVX**  
LA GRANDE DE TABASCO

## El parkinson podría detectarse antes de los síntomas con una sola muestra de sangre



Por grupovx | Fecha: 2025-10-27

Tendencia

Una simple extracción de sangre podría volverse la herramienta clave para el diagnóstico del parkinson. Así lo afirma un nuevo estudio exploratorio liderado por investigadores del Instituto de Neurociencias, centro mixto del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. Los resultados, publicados en la revista *Neurotherapeutics* muestran la capacidad de un análisis genético de detectar la enfermedad antes siquiera de que aparezcan los síntomas.

La enfermedad de Parkinson afecta a alrededor de 12 millones de personas en el mundo y es una de las principales causas de discapacidad neurológica. En España, la Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula entre 120.000 y 150.000 personas padecen parkinson, la mayoría de ellos (70%) de 65 o más años.

Actualmente, el diagnóstico debía esperar a la aparición de los primeros síntomas, cuando los temblores, uno de los síntomas más visibles, son evidentes para el paciente y los especialistas. Pero estos temblores llegan “cuando ya existe un daño neurológico avanzado”, indica Jorge Manzanares, catedrático de la UMH que ha liderado el estudio. El investigador indica que, además, este síntoma puede confundirse con los de otras enfermedades neurológicas, lo que puede retrasar el diagnóstico. Los españoles esperan entre 1 y 3 años para obtener un diagnóstico y se cree que un 25% de ellos tienen en realidad otra enfermedad, según la SEN.

“Hasta hace unos años, la única manera de diagnosticar definitivamente la enfermedad era mediante el análisis de tejidos post mortem”, apunta el experto, “pero es crucial disponer de métodos poco invasivos y rápidos que detecten la enfermedad antes”.

La herramienta, aún no disponible para uso clínico, se ha probado en 23 pacientes de reciente diagnóstico y 16 personas sanas como grupo de control. Es un tamaño de muestra reducido, pero el equipo ha comparado sus resultados con otras investigaciones, que han confirmado el potencial diagnóstico de su iniciativa. El método, además, tan solo requiere una extracción de sangre, que después se analiza con un equipamiento presente ya en muchos laboratorios hospitalarios. A partir de estos equipos, se logran identificar alteraciones genéticas asociadas a la enfermedad en sus etapas iniciales.

“La clave está en analizar la expresión génica de un tipo de células del sistema inmunitario llamadas células mononucleares de sangre periférica”, explica el profesor Francisco Navarrete, primer autor del artículo. Estas células contienen información genética, pero sus genes no siempre están activos. Mediante técnicas de secuenciación y análisis bioinformático, los investigadores han identificado más de una veintena de genes cuya actividad estaba alterada en pacientes con Parkinson que todavía no habían recibido ningún tipo de tratamiento farmacológico.

“Estos cambios no se observan en pacientes sanos”, destaca Marina Gillot, investigadora predoctoral que ha liderado los análisis de expresión génica junto al investigador del CSIC José P. López-Atalaya: “Esto indica que podrían considerarse buenos marcadores para el diagnóstico. v

además proporcionarnos pistas sobre los mecanismos biológicos que suceden durante el desarrollo y el progreso de la enfermedad”, añade.

Algunos de los genes identificados están implicados en respuestas inmunitarias, lo que refuerza la hipótesis de los autores del estudio de que la inflamación y el sistema inmunitario desempeñan un papel en el desarrollo de la enfermedad. Otros genes se relacionan con mecanismos de transporte de sustancias en el tejido cerebral y con la homeostasis del hierro, cuya disfunción se ha vinculado anteriormente con neurotoxicidad.

Además de los cambios en la activación genética, los investigadores detectaron alteraciones en rutas celulares vinculadas con la supervivencia, la inflamación, la muerte celular y la composición de células inmunitarias. “Todavía no se conoce con detalle cómo aparece y progresá la enfermedad de Parkinson, y los tratamientos actuales tienen efectos limitados”, señala Manzanares, quien espera que estos análisis contribuyan en el futuro a diseñar terapias más efectivas y personalizadas.

Fuente: Infobae.



## RELACIONADAS

Tendencia



¿Quieres acceso a todo el contenido?

[Regístrate](#)



## Madrid ■ La Crónica de Arganzuela

[Crónica de Alcalá](#) [Crónica de Pozuelo](#) [Crónica de Arganzuela](#) [Crónica de La Latina](#) [Crónica de Carabanchel](#) [Tiempo](#)

### s de la neuróloga Arganzuela para que el ictus, la primera causa de muerte en mujeres, no n

ocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sangu



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / **SHUTTERSTOCK**

PUBLICIDAD

 **Rafa Sardiña**

Madrid

Actualizada 28 OCT 2025 10:18

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **en España unas 110.000 personas sufren un ictus cada año**, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, alrededor de un 30% queda en situación de dependencia funcional.

PUBLICIDAD

Según explica a este diario la **doctora Natalia Barbero Bordalo**, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Universitario HM Madrid Río, el ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El ictus es una urgencia neurológica tiempo-dependiente, donde una intervención precoz optimiza el pronóstico funcional.

### **El ictus no solo afecta a la tercera edad**

Existen muchos "mitos" sobre el ictus que pueden dificultar su prevención y tratamiento. Uno de los más comunes es que solo afecta a personas mayores. "Aunque la edad avanzada es un factor de riesgo, puede presentarse en adultos jóvenes e incluso en niños si se tiene [hipertensión](#), diabetes, obesidad o enfermedades cardíacas".

PUBLICIDAD

Otro de los mitos es que el ictus no se puede prevenir. "Al contrario, hasta el 80% de los ictus **pueden evitarse con hábitos saludables**. El más peligroso es que si los síntomas desaparecen no es necesario ir al médico. "Aunque los síntomas solo duran unos minutos, esto podría ser un accidente isquémico transitorio, una señal de advertencia de un ictus mayor, por lo que hay que acudir al médico sí o sí."

### Síntomas: cómo reconocerlo

1. Debilidad o adormecimiento en la cara, en el brazo o la pierna de un mismo lado del cuerpo.
2. Dificultad para hablar o entender el lenguaje.
3. Pérdida de visión en uno o ambos ojos.
4. Mareo, falta de equilibrio o dificultad para caminar.
5. Dolor de cabeza intenso y repentino.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

### Vida activa y saludable, más ejercicio y eliminar los hábitos tóxicos

Para reducir el riesgo de ictus, es fundamental adoptar **hábitos de vida saludables**. Controlar la tensión arterial, ya que la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de ictus.

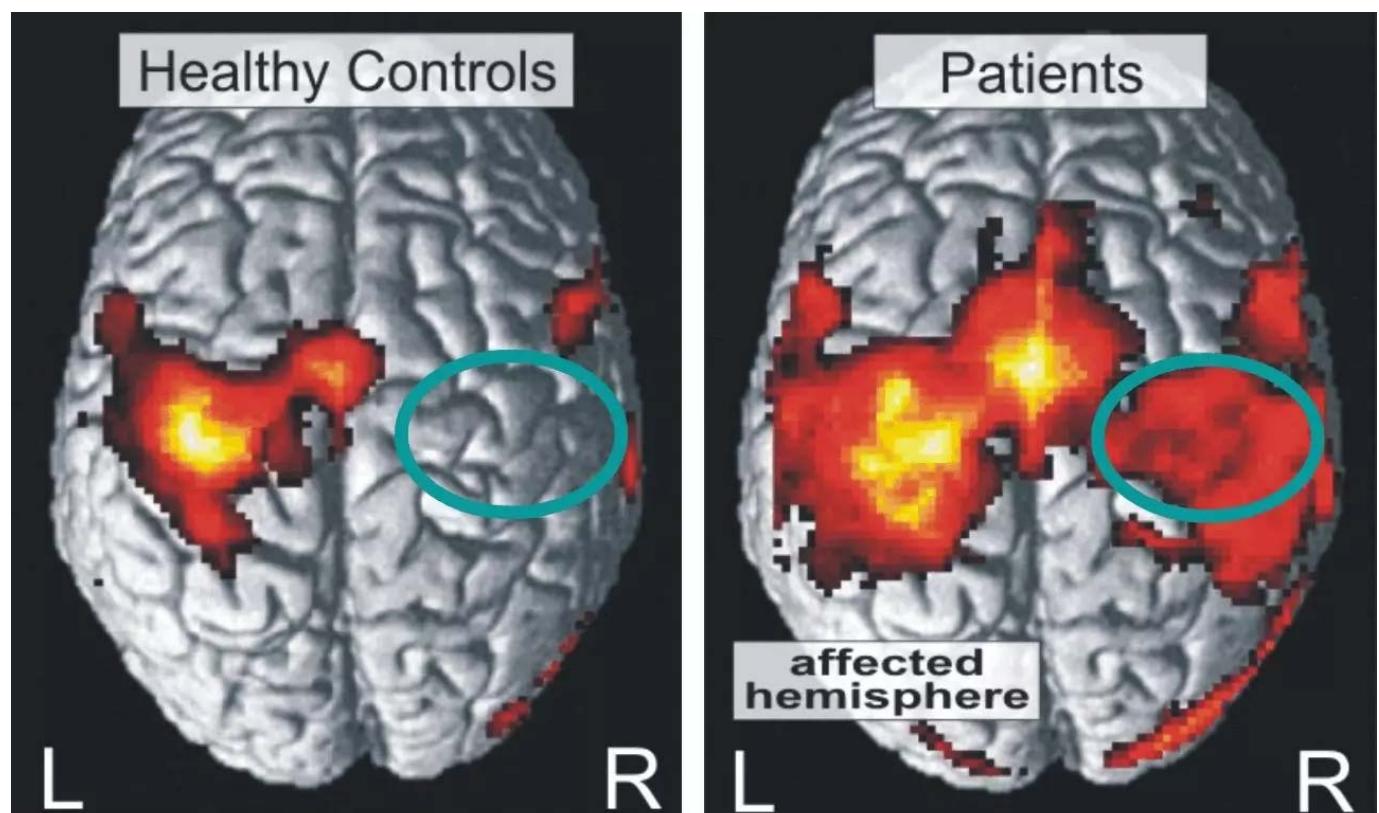
Llevar una alimentación saludable con frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y grasas saludables (como el aceite de oliva), ayuda a prevenir el sobrepeso, controlar el colesterol y reducir el riesgo de diabetes, todos factores asociados al ictus.

También es fundamental la **actividad física** regular, al menos 30 minutos al día, evitar el tabaco y el alcohol, y controlar las enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad o el colesterol y triglicéridos altos.

#### Tipos de ictus: ¿cuáles son y cómo nos afectan?

El ictus isquémico es el más habitual (85%), que provoca una isquemia y daño en el tejido cerebral. Es fundamental llegar al médico antes de las 4,5 horas desde el inicio de los síntomas para administrar un tratamiento farmacológico denominado fibrinolisis intravenosa con el fin de disolver el trombo.

En el caso del ictus hemorrágico (15%), se controla la presión arterial, la reversión de anticoagulantes y la evacuación quirúrgica del hematoma.



Ictus e infartos son dos de las consecuencias directas de la hipertensión / UNSPLASH

#### Complicaciones después de un ictus

Después de un ictus, pueden surgir varias complicaciones, tanto a corto como a largo plazo, dependiendo de la gravedad del ictus, la parte del cerebro afectada y la rapidez con la que se recibió atención médica.

- **Complicaciones a corto plazo:** Ausencia de movimiento en una parte del cuerpo, dificultad para hablar y dificultad en la deglución (disfagia) entre otros.
- **Complicaciones a largo plazo:** Discapacidad permanente ante la ausencia de recuperación del movimiento de extremidades, deterioro cognitivo progresivo (existe un mayor riesgo

El tratamiento y rehabilitación tempranos ayudan a reducir muchas de estas complicaciones.

La **recuperación tras un ictus es un proceso gradual que varía según la gravedad del daño cerebral** y la rapidez del tratamiento. La rehabilitación es clave para ayudar al paciente a recuperar la mayor autonomía posible y mejorar su calidad de vida.

Este proceso comienza lo antes posible, una vez estabilizado el paciente, y suele implicar un equipo multidisciplinar: neurólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos. La rehabilitación se enfoca en restaurar funciones motoras, mejorar el equilibrio y la coordinación, recuperar el habla y trabajar habilidades cognitivas y emocionales.

### **La vida después de sufrir un accidente cerebrovascular**

El proceso de recuperación es diferente en cada paciente; aunque "los progresos más significativos suelen ocurrir durante los primeros meses, la rehabilitación constante puede seguir generando mejoras con el tiempo. El apoyo familiar y un plan de rehabilitación adaptado a las necesidades de cada paciente son fundamentales en este proceso".

- Fisioterapia: Es esencial para restaurar la movilidad, la fuerza y la coordinación, además de prevenir la rigidez muscular y mejorar el equilibrio y la marcha.
- Terapia ocupacional: Facilita la recuperación de habilidades necesarias para la vida diaria, como vestirse, comer o realizar tareas domésticas, promoviendo la independencia.
- Logopedia: Trabaja en la recuperación del habla, la comprensión del lenguaje y la capacidad de tragar, en caso de que se vean afectadas.
- Rehabilitación neuropsicológica: Ayuda a mantener funciones cognitivas como la memoria, la atención o la resolución de problemas, especialmente cuando el ictus afecta estas áreas.
- Apoyo emocional y psicológico: Es clave para manejar el impacto emocional del ictus, como la ansiedad o la depresión, y favorecer la motivación en el proceso de recuperación.

El éxito de la rehabilitación depende de combinar estas terapias según las necesidades específicas de cada paciente, siempre con un enfoque personalizado y un inicio temprano.

### **Abordaje**

La atención al ictus requiere un equipo multidisciplinar porque es una enfermedad compleja que afecta diferentes funciones del organismo y demanda un abordaje integral. "Desde el momento en que el paciente llega al hospital, la coordinación entre distintos especialistas es clave para asegurar un diagnóstico rápido y un tratamiento efectivo", señala la neuróloga.

En la fase aguda, neurólogos, médicos de urgencias, radiólogos e intensivistas trabajan juntos para identificar el tipo de ictus y aplicar tratamientos como la trombólisis intravenosa o la trombectomía mecánica, que solo son efectivos si se administran en las primeras horas.

- "Una vez estabilizado el paciente, fisioterapeutas, logopedas, terapeutas ocupacionales y neuropsicólogos se encargan de la rehabilitación, abordando dificultades motoras, del lenguaje, cognitivas y emocionales. No se debe olvidar el equipo de enfermería, que proporciona cuidados continuos a estos pacientes".

Noticias relacionadas y más

#### **Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento**

#### **Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas**

#### **La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo**

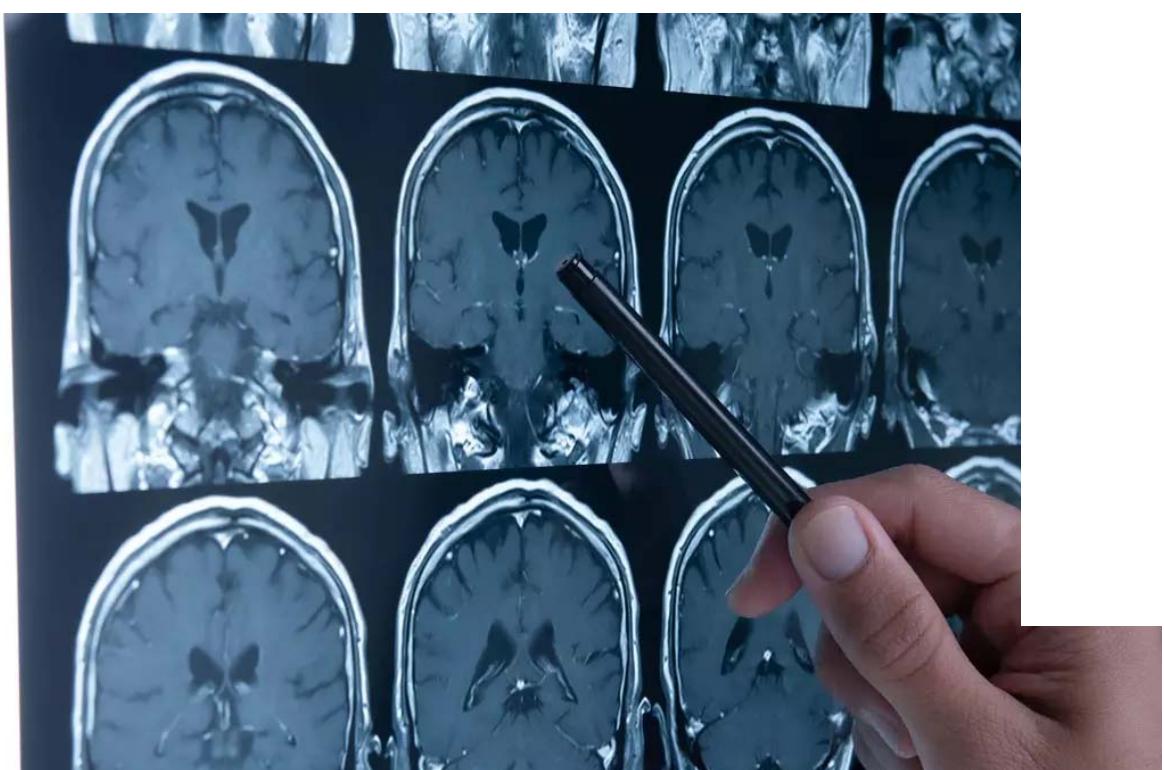
Este enfoque coordinado mejora significativamente las posibilidades de recuperación, reduce el riesgo de secuelas y garantiza una atención personalizada y eficiente.

## Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

### 5 consejos de la neuróloga para que el ictus, la primera causa de muerte en mujeres, no nos mate

ocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo.



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

 **Rafa Sardiña**

Madrid

Actualizada 28 OCT 2025 10:17

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **en España unas 110.000 personas sufren un ictus cada año**, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, alrededor de un 30% queda en situación de dependencia funcional.

PUBLICIDAD

Según explica a este diario la **doctora Natalia Barbero Bordalo**, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Universitario HM Madrid Río, el ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El ictus es una urgencia neurológica tiempo-dependiente, donde una intervención precoz optimiza el pronóstico funcional.

### **El ictus no solo afecta a la tercera edad**

Existen muchos "mitos" sobre el ictus que pueden dificultar su prevención y tratamiento. Uno de los más comunes es que solo afecta a personas mayores. "Aunque la edad avanzada es un factor de riesgo, puede presentarse en adultos jóvenes e incluso en niños si se tiene [hipertensión](#), diabetes, obesidad o enfermedades cardíacas".



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Otro de los mitos es que el ictus no se puede prevenir. "Al contrario, hasta el 80% de los ictus **pueden evitarse con hábitos saludables**. El más peligroso es que si los síntomas desaparecen no es necesario ir al médico. "Aunque los síntomas solo duran unos minutos, esto podría ser un accidente isquémico transitorio, una señal de advertencia de un ictus mayor, por lo que hay que acudir al médico sí o sí."



El ictus es la segunda causa de muerte, y la primera entre las mujeres / [FREEPIK](#)

### Síntomas: cómo reconocerlo

1. Debilidad o adormecimiento en la cara, en el brazo o la pierna de un mismo lado del cuerpo.
2. Dificultad para hablar o entender el lenguaje.
3. Pérdida de visión en uno o ambos ojos.
4. Mareo, falta de equilibrio o dificultad para caminar.
5. Dolor de cabeza intenso y repentino.

PUBLICIDAD

## Vida activa y saludable, más ejercicio y eliminar los hábitos tóxicos

Para reducir el riesgo de ictus, es fundamental adoptar **hábitos de vida saludables**. Controlar la [tensión arterial](#), ya que la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de ictus.

Llevar una alimentación saludable con frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y grasas saludables (como el aceite de oliva), ayuda a prevenir el sobrepeso, controlar el colesterol y reducir el riesgo de diabetes, todos factores asociados al ictus.

PUBLICIDAD

También es fundamental la **actividad física** regular, al menos 30 minutos al día, evitar el tabaco y el alcohol, y controlar las enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad o el colesterol y triglicéridos altos.

### Tipos de ictus: ¿cuáles son y cómo nos afectan?

El ictus isquémico es el más habitual (85%), que provoca una isquemia y daño en el tejido cerebral. Es fundamental llegar al médico antes de las 4,5 horas desde el inicio de los síntomas para administrar un tratamiento farmacológico denominado fibrinolisis intravenosa con el fin de disolver el trombo.

En el caso del ictus hemorrágico (15%), se controla la presión arterial, la reversión de anticoagulantes y la evacuación quirúrgica del hematoma.



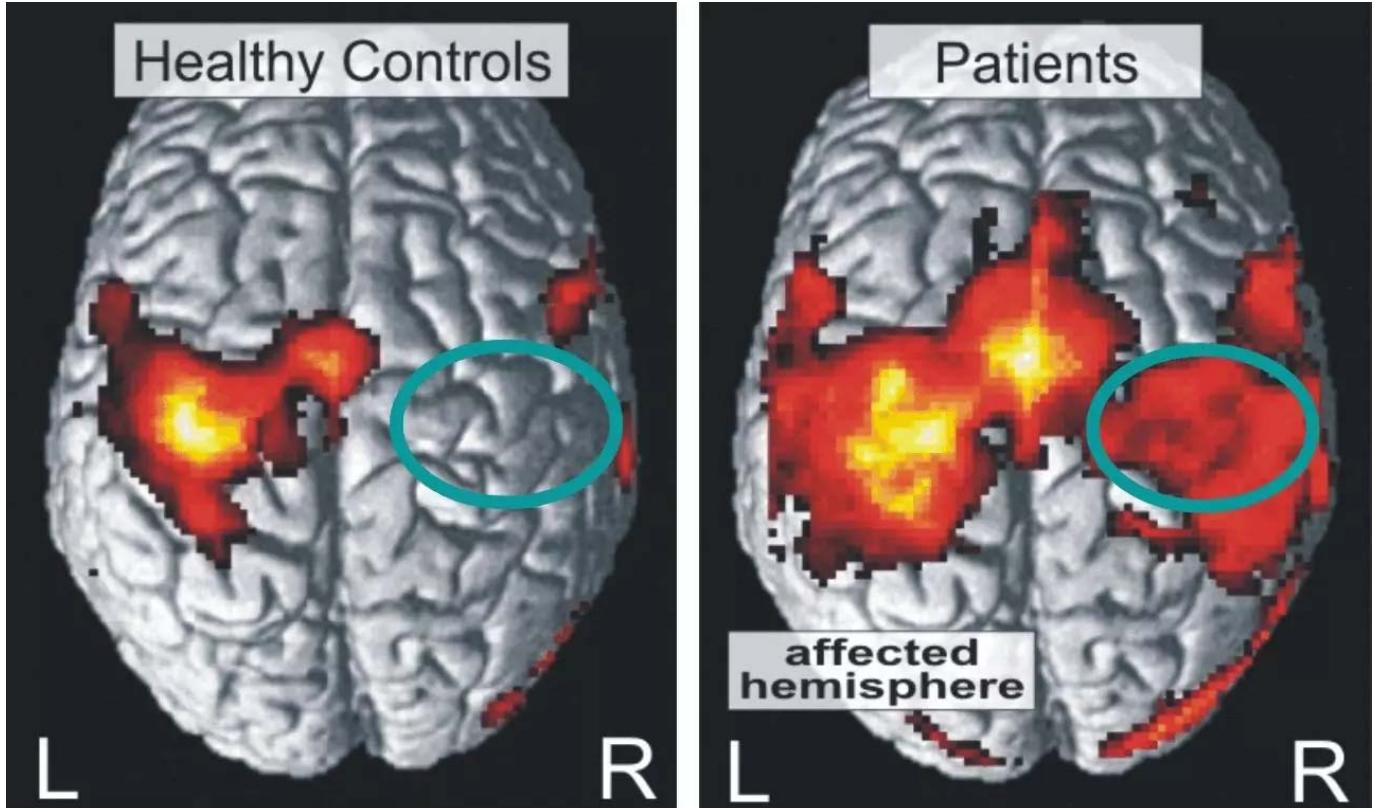
Leer



Cerca



Jugar



Ictus e infartos son dos de las consecuencias directas de la hipertensión / [UNSPASH](#)

### Complicaciones después de un ictus

Después de un ictus, pueden surgir varias complicaciones, tanto a corto como a largo plazo, dependiendo de la gravedad del ictus, la parte del cerebro afectada y la rapidez con la que se recibió atención médica.

- **Complicaciones a corto plazo:** Ausencia de movimiento en una parte del cuerpo, dificultad para hablar y dificultad en la deglución (disfagia) entre otros.
- **Complicaciones a largo plazo:** Discapacidad permanente ante la ausencia de recuperación del movimiento de extremidades, deterioro cognitivo progresivo (existe un mayor riesgo de desarrollar demencia), trastornos emocionales persistentes (depresión, ansiedad...) e incluso riesgo de desarrollar crisis epilépticas.

El tratamiento y rehabilitación tempranos ayudan a reducir muchas de estas complicaciones.

La **recuperación tras un ictus es un proceso gradual que varía según la gravedad del daño cerebral** y la rapidez del tratamiento. La rehabilitación es clave para ayudar al paciente a recuperar la mayor autonomía posible y mejorar su calidad de vida.

Este proceso comienza lo antes posible, una vez estabilizado el paciente, y suele implicar un equipo multidisciplinar: neurólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos. La rehabilitación se enfoca en restaurar funciones motoras, mejorar el equilibrio y la coordinación, recuperar el habla y trabajar habilidades cognitivas y emocionales.

---

### La vida después de sufrir un accidente cerebrovascular

El proceso de recuperación es diferente en cada paciente; aunque "los progresos más significativos suelen ocurrir durante los primeros meses, la rehabilitación constante puede seguir generando mejoras con el tiempo. El apoyo familiar y un plan de rehabilitación adaptado a las necesidades de cada paciente son fundamentales en este proceso".

- Fisioterapia: Es esencial para restaurar la movilidad, la fuerza y la coordinación, además de prevenir la rigidez muscular y mejorar el equilibrio y la marcha.
- Terapia ocupacional: Facilita la recuperación de habilidades necesarias para la vida diaria, como vestirse, comer o realizar tareas domésticas, promoviendo la independencia.
- Logopedia: Trabaja en la recuperación del habla, la comprensión del lenguaje y la capacidad de tragar, en caso de que se vean afectadas.
- Rehabilitación neuropsicológica: Ayuda a mantener funciones cognitivas como la memoria, la atención o la resolución de problemas, especialmente cuando el ictus afecta estas áreas.
- Apoyo emocional y psicológico: Es clave para manejar el impacto emocional del ictus, como la ansiedad o la depresión, y favorecer la motivación en el proceso de recuperación.

El éxito de la rehabilitación depende de combinar estas terapias según las necesidades específicas de cada paciente, siempre con un enfoque personalizado y un inicio temprano.

### Abordaje

La atención al ictus requiere un equipo multidisciplinar porque es una enfermedad compleja que afecta diferentes funciones del organismo y demanda un abordaje integral. "Desde el momento en que el paciente llega al hospital, la coordinación entre distintos especialistas es clave para asegurar un diagnóstico rápido y un tratamiento efectivo", señala la neuróloga.

En la fase aguda, neurólogos, médicos de urgencias, radiólogos e intensivistas trabajan juntos para identificar el tipo de ictus y aplicar tratamientos como la trombólisis intravenosa o la trombectomía mecánica, que solo son efectivos si se administran en las primeras horas.

dificultades motoras, del lenguaje, cognitivas y emocionales. No se debe olvidar el equipo de enfermería, que proporciona cuidados continuos a estos pacientes".

Noticias relacionadas y más

**Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento**

**Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas**

**La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo**

Este enfoque coordinado mejora significativamente las posibilidades de recuperación, reduce el riesgo de secuelas y garantiza una atención personalizada y eficiente.

**TEMAS** [RESPONDE EL DOCTOR](#) [NEUROLOGÍA](#) [ICTUS](#) [CEREBRO](#)



Leer



Cerca



Jugar

# Muere la actriz Isabelle Tate a los 23 años por una rara enfermedad: qué es la Charcot-Marie-Tooth

Síntomas, diagnóstico y tratamiento de la neuropatía hereditaria más frecuente. Por qué suele debutar en la adolescencia



▲Muere Isabelle Tate, de *9-1-1 Nashville*, a los 23 años, por una rara enfermedad neuromuscular Archivo

---

L. CANO ▾

Creada: 24.10.2025 16:29  
Última actualización: 24.10.2025 16:29



La joven actriz Isabelle Tate, conocida por su reciente papel en la serie *9-1-1: Nashville*, ha fallecido a los 23 años a causa de una enfermedad neuromuscular progresiva que le fue diagnosticada en la adolescencia. La noticia fue confirmada por su agencia el pasado 19 de octubre, en un comunicado en el que destacaban su fortaleza y pasión:

**MÁS NOTICIAS**



## Psiquiatría Más allá del TDAH...



## Salud

### La peligrosa moda de los suplementos de proteínas

"Isabelle estaba llena de vida y nunca puso excusas por tener una discapacidad. Era una luchadora", destaca Kay McCray, la representante de Tate. La actriz, que había debutado hace apenas unas semanas en televisión, padecía la **enfermedad de Charcot-Marie-Tooth** (CMT), la neuropatía hereditaria más común que existe.

En España, se estima que unas **15.000 personas conviven con esta patología**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). No obstante, sigue considerándose una enfermedad rara y poco frecuente, que debilita los músculos y afecta a la movilidad.

## Qué es la enfermedad de Charcot-Marie-Tooth

La CMT es una enfermedad neuromuscular que afecta a las fibras nerviosas que controlan el movimiento y la sensibilidad, provocando una **pérdida progresiva de fuerza en brazos y piernas**, deformidades en los pies y alteraciones en la marcha. El diagnóstico suele llegar en la infancia o adolescencia, cuando aparecen los primeros signos de debilidad o torpeza motora.

• Expertos advierten: el brote de gripe H3N2 en Japón podría ser una señal

- para Europa

En 2022, Isabelle Tate compartió en sus redes sociales su diagnóstico por primera vez: "**Cuando tenía 13 años, me detectaron una enfermedad neuromuscular** progresiva que debilita los músculos de mis piernas con el tiempo", señaló.

La actriz contó que ha sido "tremendamente duro tener que pedir ayuda y luego rendirme ante el avance de esta enfermedad". Sin embargo, a pesar de afirmar "haberse perdido a sí misma", Tate trató de enfocar esta condición con aceptación y fuerza: "No lo puedo cambiar, así que elijo abrazarlo y no dejar que me defina".

Pese a las limitaciones físicas, continuó formándose como actriz y **logró su primer papel profesional en 9-1-1: Nashville**. Fue la primera serie para la que audicionó y que la seleccionara fue un sueño que la joven definía como "una victoria personal frente a la enfermedad". En el episodio piloto interpretó a

Julie, una joven en silla de ruedas invitada a una despedida de soltera.



▲Isabelle Tate había conseguido su primer papel en televisión antes de fallecer 911 Nashville

## Síntomas y evolución

- El mal de Pompe: cuando correr o andar se vuelve una batalla
- Muere Björn Andrésen, "el chico más guapo del mundo"

Los **síntomas varían según el tipo genético**, pero los más comunes son:

- Debilidad progresiva en pies y piernas.
- Pérdida de reflejos y de sensibilidad en manos y pies.
- Dificultad para caminar o mantener el equilibrio.
- Deformidades en los pies (dedos en garra, pies cavos).
- Fatiga, calambres y pérdida de masa muscular.

Con el tiempo, la enfermedad puede afectar también a las manos y dificultar tareas cotidianas como abotonarse, escribir o sujetar objetos. A pesar de su carácter progresivo, la mayoría de los pacientes mantienen la capacidad de caminar durante gran parte de su vida. Sin embargo, existen **formas más severas que pueden comprometer la movilidad e incluso la respiración.**

---

## Diagnóstico y tratamiento en España



▲**Pies descalzos** Podoactiva

Según la guía práctica de diagnóstico y manejo en la enfermedad de Charcot-Marie-Tooth en España, publicada en **Neurología**, la revista oficial de la SEN, el diagnóstico se basa en una evaluación clínica y neurofisiológica, seguida de un análisis genético que permite **identificar el subtipo concreto entre los más de 100 genes implicados**.

Aunque la enfermedad de Charcot-Marie-Tooth **no tiene cura ni hay un tratamiento para detener su evolución**, los especialistas recomiendan rehabilitación neuromuscular, tratamientos de fisioterapia, ortopedia y rehabilitación para mantener la fuerza y prevenir deformidades, ayudando a conservar la movilidad.

También recomiendan el uso de ortesis y calzado adaptado; cirugías conservadoras en casos graves de deformidad y apoyo psicológico para afrontar el impacto emocional de una enfermedad crónica y progresiva. En palabras del grupo que redactó la guía clínica de la SEN, «la clave está en un **abordaje precoz y multidisciplinar que preserve la funcionalidad y la autonomía del paciente**».

## Síntomas y evolución

Los **síntomas varían según el tipo genético**, pero los más comunes son:

- Debilidad progresiva en pies y piernas.
- Pérdida de reflejos y de sensibilidad en manos y pies.
- Dificultad para caminar o mantener el equilibrio.
- Deformidades en los pies (dedos en garra, pies cavos).
- Fatiga, calambres y pérdida de masa muscular.

Con el tiempo, la enfermedad puede afectar también a las manos y dificultar tareas cotidianas como abotonarse, escribir o sujetar objetos. A pesar de su carácter progresivo, la mayoría de los pacientes mantienen la capacidad de

caminar durante gran parte de su vida. Sin embargo, existen **formas más severas que pueden comprometer la movilidad e incluso la respiración**.

Isabelle Tate tuvo una vida breve, pero inspiradora. Su historia visibiliza **una enfermedad poco conocida que afecta sobre todo a adolescentes y jóvenes adultos**, recordando la importancia de la investigación en enfermedades neuromusculares raras. Por ello, el núcleo familiar de Tate ha pedido que se realicen donaciones a la Asociación Charcot-Marie-Tooth, encargada de apoyar a las personas con este trastorno.

#### ARCHIVADO EN:

Enfermedades raras / Salud

 0 Ver comentarios



## Más leídas

### Trabajadores autónomos

**1** Pascual Ariño, propietario de 16 viviendas: "No es normal que a un autónomo que factura 1.000 euros le quites un 21% de IVA"

### Empleo público

**2** El Supremo confirma el cambio en las nóminas públicas: los funcionarios podrán reclamar pluses en pagas extra y vacaciones

### Interior

**3** Aluvión de renuncias para el ascenso de los sargentos de la Guardia Civil

### Fútbol

**4** El orgullo del Real Madrid gana el Clásico al Barcelona (2-1)

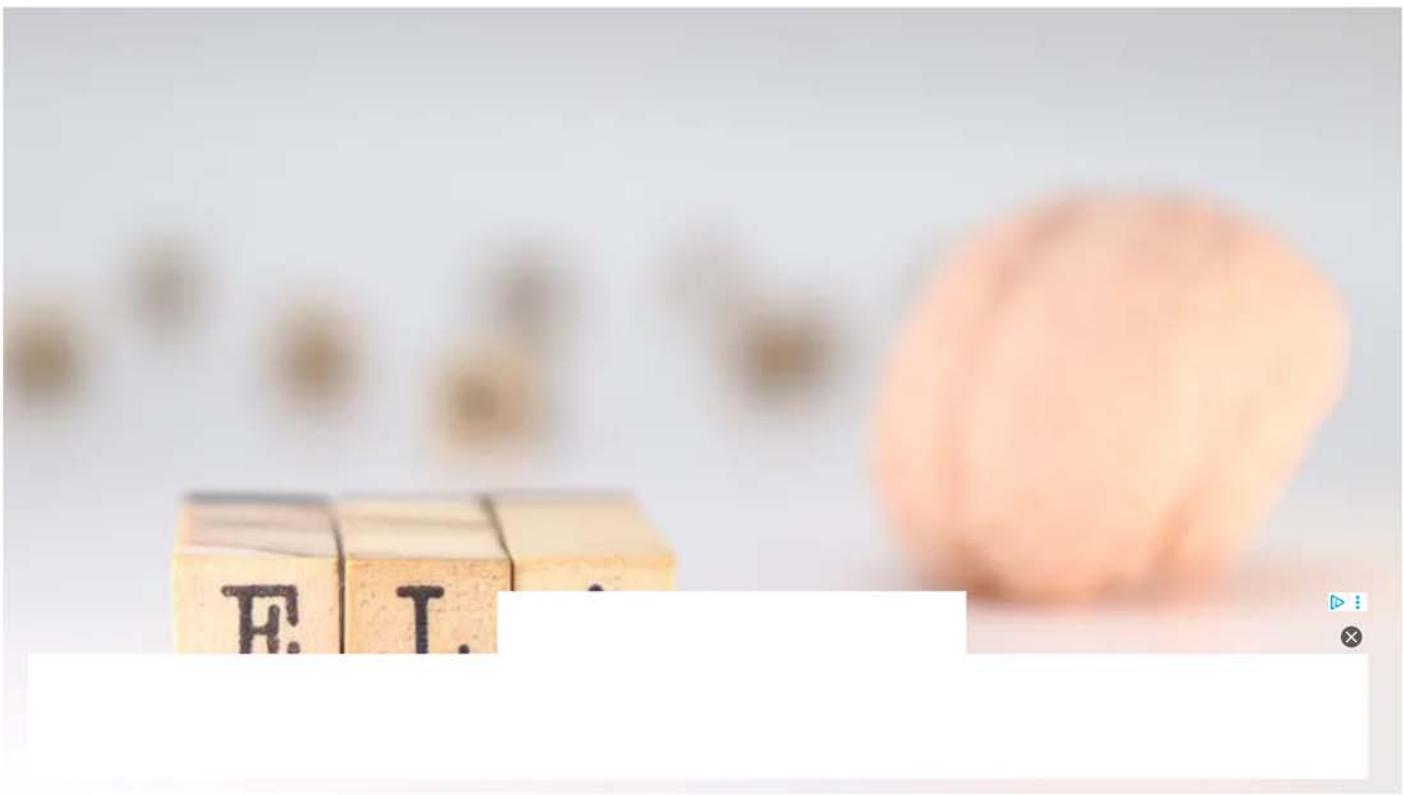
### Unión Europea

Von der Leyen anuncia que está trabajando en un plan europeo para asegurar el

## INVESTIGACIÓN /

## Descubren por qué la ELA impide el movimiento corporal

Por primera vez identifican las células implicadas, lo que abre una puerta a posibles tratamientos.



Esclerosis lateral amiotrófica (ELA) | iStock

- Los síntomas que podrían ser una señal temprana de esclerosis múltiple diez años antes del diagnóstico



Juan Scaliter

Publicado: 27 de octubre de 2025, 12:32



Hay enfermedades que no solo afectan al cuerpo, sino también a la **forma en que entendemos la fragilidad humana**. La del propio paciente y también la de su círculo más cercano. La **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)** es una de ellas. Conocida también como la **enfermedad de Lou Gehrig**, este trastorno neurodegenerativo destruye, poco a poco, las neuronas motoras responsables del movimiento voluntario. Con el tiempo, los músculos dejan de responder, pero la mente permanece lúcida: los pacientes siguen comprendiendo, sintiendo y pensando con total claridad.

De acuerdo con **datos de la Sociedad Española de Neurología**, en España, se diagnostican alrededor de **900 nuevos casos de ELA cada año**, y se calcula que hay unas 4.000 personas conviviendo con la enfermedad. A nivel global, la cifra supera las 200.000 personas, con una esperanza media de vida tras el diagnóstico que ronda los tres a cinco años. Hasta la fecha, **no existe cura ni tratamiento realmente efectivo**. Por ello ha sido otra de las principales razones por las que los laboratorios **del sistema nervioso sobreviven?**

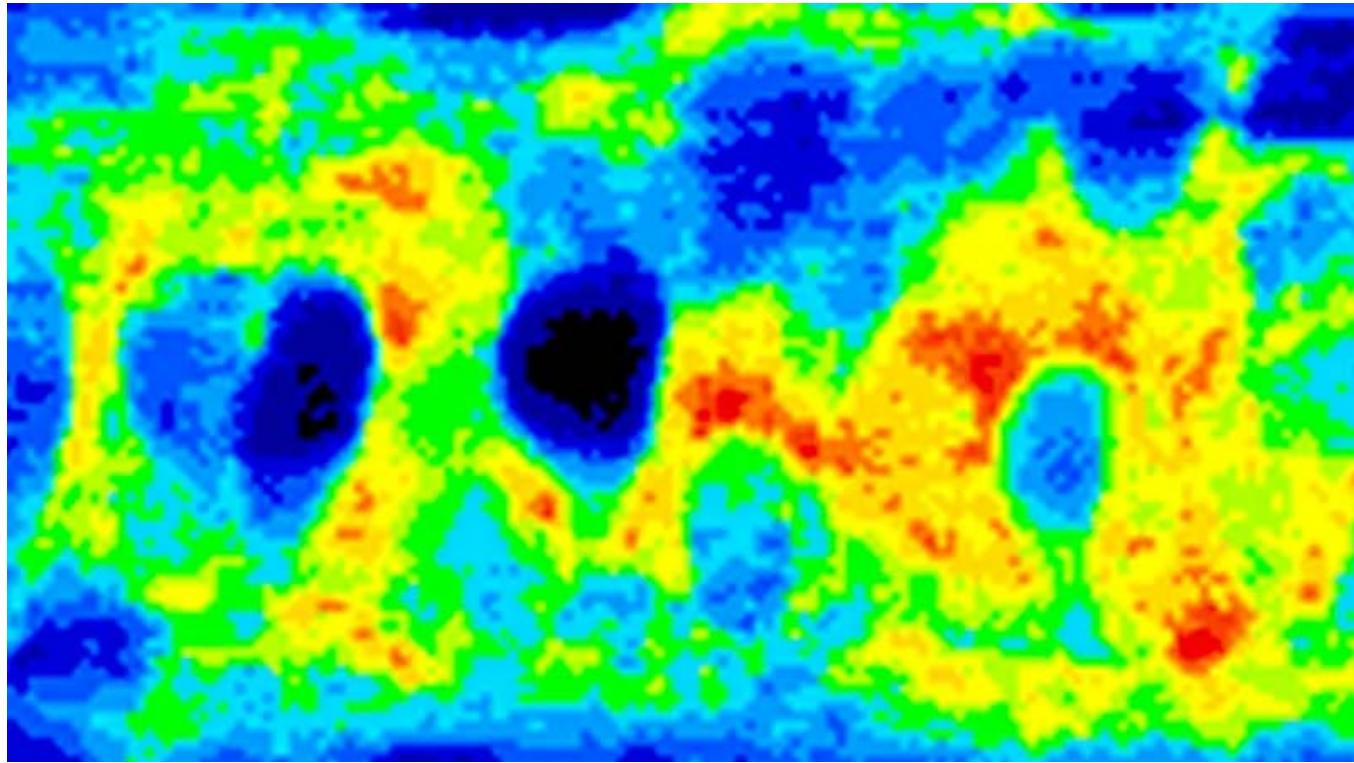
Ese fue precisamente el interrogante que impulsó un nuevo estudio, [publicado en Nature](#), y liderado por el doctor Kazuhide Asakawa, del Instituto Nacional de Genética de Japón, publicado hoy. Su equipo utilizó un modelo singular: **peces cebra transparentes** que permiten observar, con resolución unicelular, lo que ocurre dentro del sistema nervioso mientras la enfermedad avanza.

El pez cebra se utiliza como organismo modelo en muchos estudios debido a su **similitud genética con los humanos**, su rápido desarrollo externo y su transparencia, lo que facilita la observación de sus órganos internos. Fue precisamente esta última característica la que permitió al equipo de Asakawa comprender la clave de la ELA: la vulnerabilidad neuronal.

De acuerdo con los resultados, las neuronas motoras espinales grandes, las encargadas de los movimientos más potentes, como **caminar o levantar los brazos**, viven bajo una presión constante: una carga interna de degradación de proteínas y orgánulos. Es decir, estas células están en una lucha permanente por mantener su "orden interno", reciclando y reparando componentes dañados para sobrevivir.

"Estas neuronas funcionan al límite, con una actividad metabólica tan alta que **su sistema de limpieza celular está siempre al borde de la saturación** - explica Asakawa -. Esto ayuda a entender por qué son las primeras en degenerarse en la ELA".

Pero el hallazgo más llamativo del estudio es que **esta tensión interna se agrava con la pérdida de una proteína llamada TDP-43**, implicada en la mayoría de los casos de ELA. Al principio, las células responden al estrés aumentando sus mecanismos de defensa: la autofagia (el reciclaje interno) y la respuesta a proteínas mal plegadas. Pero con el tiempo, ese esfuerzo se vuelve insostenible, las defensas colapsan, las proteínas defectuosas se acumulan y la célula entra en un punto de no retorno: la degeneración.



Células altamente degradantes (oscuras) en la médula espinal, las primeras huellas de la ELA | Instituto Nacional de Genética

Los autores lograron registrar este proceso en tiempo real gracias a las **propiedades de los peces cebra**.

"Por primera vez podemos ver cómo la degradación y el estrés proteico **se concentran justo en las neuronas más grandes** – añade Asakawa -. Su tamaño y su demanda energética son tanto su fortaleza como su condena".

El estudio, ofrece una nueva vía para la **investigación terapéutica**: reducir la carga de degradación celular podría proteger las neuronas más vulnerables. No se trata de revertir la enfermedad —algo aún lejano—, sino de aliviar el peso metabólico que las empuja al colapso.

Más allá de su importancia clínica, el estudio aporta una **pieza crucial al rompecabezas de la ELA**: confirma que la fragilidad de las neuronas no depende solo de mutaciones genéticas, sino también de las exigencias fisiológicas que soportan. Un equilibrio delicado entre energía, tamaño y tiempo que, cuando se rompe, desencadena una cascada fatal.

## Más Noticias

¿Vale la pena una televisión de ultra-alta definición? Los científicos aseguran que no



Las canas podrían ser la forma que tiene el cuerpo de evitar el cáncer, según un estudio

A más de 150 años del primer diagnóstico, **la ELA sigue siendo una de las enfermedades más desconcertantes de la medicina moderna**. Pero investigaciones como la de Asakawa abren una rendija en ese muro. Si logramos entender por qué ciertas neuronas se agotan antes que otras, podríamos, por fin, aprender a cuidarlas antes de que empiecen a morir. Ya sabemos lo que ocurre y los responsables. Ahora hay que ver cómo podemos influir en ellos.

## ¿Un perro puede mejorar tu salud? La ciencia dice que sí



estudio científico      investigación

### Te recomendamos

**Conoce las últimas novedades de IKEA**

IKEA

[Leer más](#)

**Profesor de Harvard Steven Pinker dice: "Estos 5 libros cambiarán tu vida"**

Blinkist: La lista de lecturas de Steven Pinker

**Ven a IKEA y descubre todo lo que hemos preparado para ti**

IKEA

[Leer más](#)

**Qué es el triángulo de la muerte en la cara y por qué no debes explotar nunca un grano**

TecnoXplora

**Aspira y friega en una sola pasada con X-Clean**

Rowenta

[Más información](#)

**La muerte también tiene un horario: esta es la hora más probable según la ciencia**

TecnoXplora

**Dos hermanos inventan unos zapatos cómodos y con estilo que los de más de 40 se rifan**





**Adrián, fisioterapeuta: "Si cuando duermes de lado, te pones una almohada entre las piernas, alineas tu cadera, sueltas tu espalda y duermes mucho más profundo"**

Una postura adecuada puede favorecer el bienestar de huesos y articulaciones, así como mejorar el rendimiento físico y mental a lo largo del día

**Aurelio Rojas, cardiólogo: "La Ashwagandha reduce el estrés y la ansiedad, mejora la calidad del sueño, ayuda a controlar el cortisol, aumenta la energía y reduce la fatiga"**



Adrián, fisioterapeuta (TikTok)



**Luna Ortiz  
Barcelona**

27/10/2025 10:32 | Actualizado a 27/10/2025 11:15

¿Por qué, pese a dormir cada noche, nos despertamos cansados? Casi la mitad de los adultos españoles no descansa bien, y la clave podría estar en un gesto tan simple como el uso de una almohada. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de la población adulta no

≡

gran parte de las personas. Pero, ¿cómo podemos mejorar el sueño sin apenas esfuerzo? Es sencillo, simplemente necesitamos mejorar la postura a la hora de dormir.





Dormir de lado, la mejor postura (Getty Images)

La postura que adoptamos a la hora de dormir es mucho más importante de lo que parece, ya que desempeña un papel fundamental en nuestra salud. Una posición adecuada puede favorecer el bienestar de huesos y articulaciones, así como mejorar el rendimiento físico y mental a lo largo del día, por lo que es importante prestarle atención diariamente.





Ariadai (@ariad.fisio.tinness), el cual ha desvelado una postura que ayuda a mejorar la calidad del sueño gracias a un elemento que todos tenemos en nuestro dormitorio: una almohada. El experto ha desvelado que al colocar una almohada entre las piernas hacemos que el sueño sea profundo.

### Lee también

**Mario Alonso Puig, médico:** "Nuestras creencias son sentimientos de certeza profunda. Aunque parezcan verdad, limitan lo que podemos ser. Cuestionarlas es abrir la puerta a una nueva forma de vivir"

JOSÉ LUIS MARTÍN ROJAS

Consejos para dormir mejor según el fisioterapeuta Adrián:

Si dormimos boca abajo, es recomendable colocar una almohada debajo de la rodilla, un simple gesto que libera el lumbar y suelta las piernas, haciendo que durmamos "como un bebé".

En caso de que nos guste dormir de lado, "podemos colocar la almohada entre las rodillas, alineando las caderas y soltando la espalda" asegura el fisioterapeuta.

Si nos gusta dormir boca arriba: colocar la almohada debajo de nuestras rodillas, un gesto que descomprime nuestra columna y suelta nuestro abdomen.

## ¿Por qué es importante la postura al dormir?

Los trucos que aporta el fisioterapeuta van destinados a mejorar la calidad del sueño, algo complicado en la actualidad debido al agitado ritmo de vida de las personas. Independientemente de la etapa vital en la que estemos, descansar es fundamental, ya que hay que recargar energías para afrontar el día siguiente. Cuando una noche no se duerme bien y aparece el insomnio, las consecuencias se notan al despertar: cansancio, falta de motivación y cambios de humor, entre otros síntomas.





---

## Dormir de lado, la mejor postura para obtener un sueño de calidad

---

Tal y como cuenta la fisioterapeuta Rosana Muñoz, la mejor postura es dormir de lado, preferiblemente sobre el izquierdo, permite mantener la columna completamente alineada y adoptar una postura más natural para el cuerpo. Asimismo, la postura fetal también favorece el descanso de la espalda, aliviando la tensión en la zona lumbar y en las piernas. Sin duda alguna, destinar unos minutos de nuestro tiempo cada noche a adoptar una buena postura puede marcar un antes y un después en nuestra vida.





**Almohada para piernas para dormir de lado.  
Alivio dolor de espalda/cadera/articulaciones y ciática.**

**AMAZON 22,99€**

\*Precios actualizados cada 24 horas.

El truco del fisioterapeuta Adrián ya cuenta con miles de visualizaciones y comentarios en redes sociales, donde los usuarios han escrito sus impresiones tras aplicar estos consejos: "Las hago todas y me encanta" escribe Nuria, mientras que Rubi asegura: "Llevo 7 años durmiendo así sin saber que tenía tantas ventajas". Dormir bien no es un lujo, es una necesidad. Y a veces, la diferencia está en un simple gesto.

**MOSTRAR COMENTARIOS**

## MUNDODEPORTIVO



**Lo que muy pocos sabían de Adolfo Suárez: "Lo pasaba muy mal"**

Te puede gustar



**Hasta 20% de  
dto. en tu  
Seguro de  
Salud con AXA**

Patrocinado por AXA



## Guías de Salud

Dietas Fitness Quirón Salud València Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

ES NOTICIA Sigue en directo el pleno del Ayuntamiento de València

DÍA MUNDIAL

### Los consejos de la neuróloga para que el ictus, la primera causa de muerte en mujeres, no nos mate

El ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / SHUTTERSTOCK



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

Madrid

Actualizada 28 OCT 2025 10:16

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **en España unas 110.000 personas sufren un ictus cada año**, de los cuales al menos un 15% fallecen y, entre los supervivientes, alrededor de un 30% queda en situación de dependencia funcional.

PUBLICIDAD

Según explica a este diario la **doctora Natalia Barbero Bordalo**, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Universitario HM Madrid Río, el ictus está provocado porque la circulación de la sangre que llega al cerebro se interrumpe, por una rotura o por el taponamiento del vaso sanguíneo.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



El ictus es una urgencia neurológica tiempo-dependiente, donde una intervención precoz optimiza el pronóstico funcional.

## **El ictus no solo afecta a la tercera edad**

Existen muchos "mitos" sobre el ictus que pueden dificultar su prevención y tratamiento. Uno de los más comunes es que solo afecta a personas mayores. "Aunque la edad avanzada es un factor de



Leer

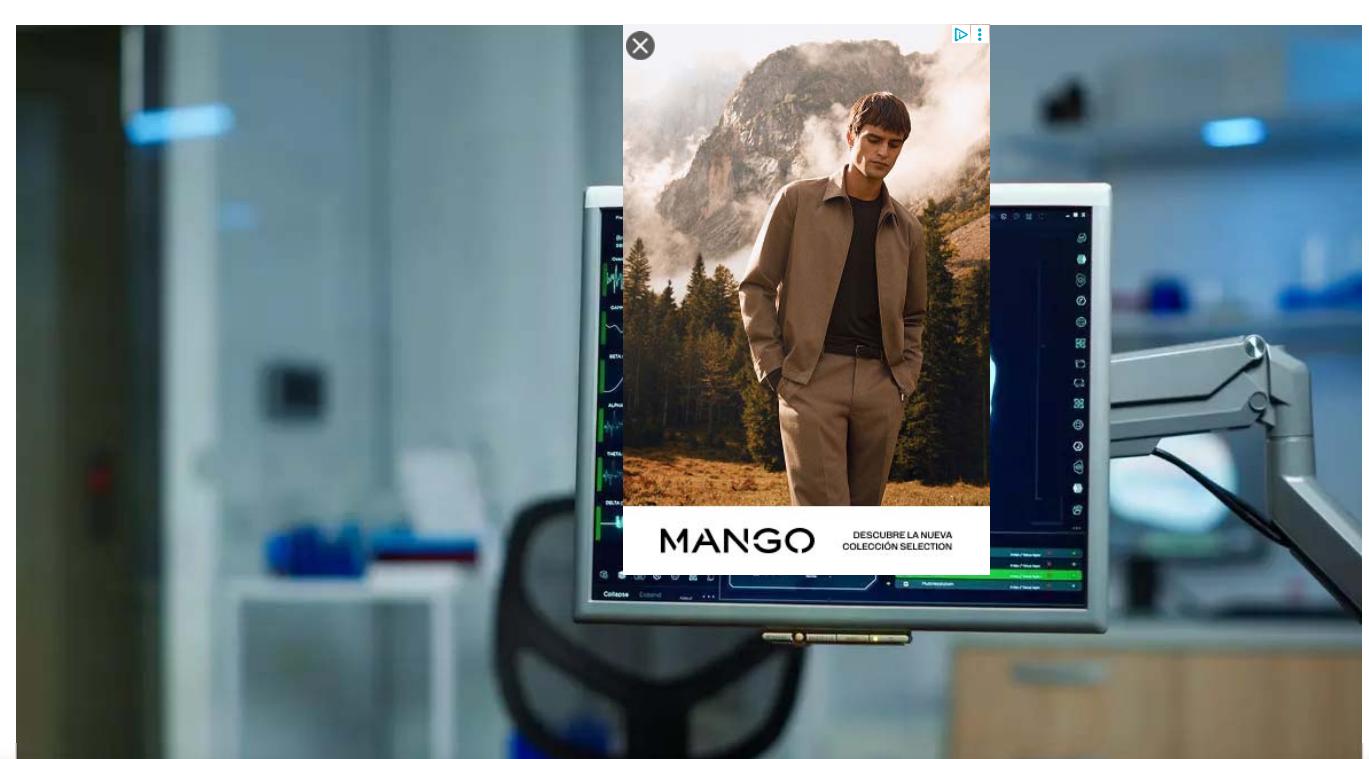


Cerca



Jugar

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

## Síntomas: cómo reconocerlo

1. Debilidad o adormecimiento en la cara, en el brazo o la pierna de un mismo lado del cuerpo.
2. Dificultad para hablar o entender el lenguaje.
3. Pérdida de visión en uno o ambos ojos.
4. Mareo, falta de equilibrio o dificultad para caminar.
5. Dolor de cabeza intenso y repentino.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

## Vida activa y saludable, más ejercicio y eliminar los hábitos tóxicos

Para reducir el riesgo de ictus, es fundamental adoptar **hábitos de vida saludables**. Controlar la tensión arterial, ya que la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de ictus.

Llevar una alimentación saludable con frutas, verduras, cereales, legumbres, pescado y grasas saludables (como el aceite de oliva), ayuda a prevenir el sobrepeso, controlar el colesterol y reducir el riesgo de diabetes, todos factores asociados al ictus.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

También es fundamental la **actividad física** regular, al menos 30 minutos al día, evitar el tabaco y el alcohol, y controlar las enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad o el colesterol y triglicéridos altos.

#### Tipos de ictus: ¿cuáles son y cómo nos afectan?

El ictus isquémico es el más habitual (85%), que provoca una isquemia y daño en el tejido cerebral. Es fundamental llegar al médico antes de las 4,5 horas desde el inicio de los síntomas para administrar un tratamiento farmacológico denominado fibrinolisis intravenosa con el fin de disolver el trombo.

En el caso del ictus hemorrágico (15%), se controla la presión arterial, la reversión de anticoagulantes y la evacuación quirúrgica del hematoma.



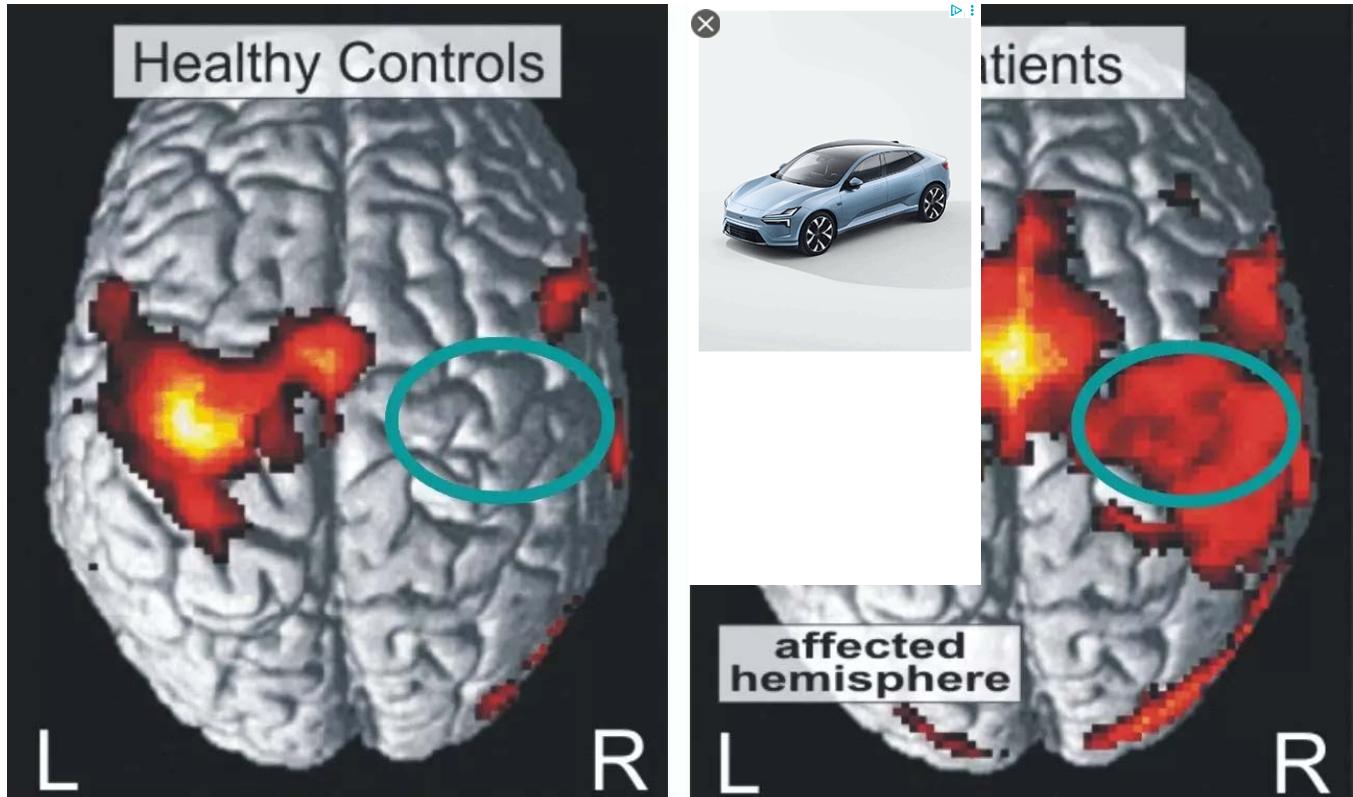
Leer



Cerca



Jugar



Ictus e infartos son dos de las consecuencias directas de la hipertensión / [UNSPLASH](#)

## Complicaciones después de un ictus

Después de un ictus, pueden surgir varias complicaciones, tanto a corto como a largo plazo, dependiendo de la gravedad del ictus, la parte del cerebro afectada y la rapidez con la que se recibió atención médica.

- **Complicaciones a corto plazo:** Ausencia de movimiento en una parte del cuerpo, dificultad para hablar y dificultad en la deglución (disfagia) entre otros.
- **Complicaciones a largo plazo:** Discapacidad permanente ante la ausencia de recuperación del movimiento de extremidades, deterioro cognitivo progresivo (existe un mayor riesgo de desarrollar demencia), trastornos emocionales persistentes (depresión, ansiedad...) e incluso riesgo de desarrollar crisis epilépticas.

El tratamiento y rehabilitación tempranos ayudan a reducir muchas de estas complicaciones.

La **recuperación tras un ictus es un proceso gradual que varía según la gravedad del daño cerebral** y la rapidez del tratamiento. La rehabilitación es clave para ayudar al paciente a recuperar la mayor autonomía posible y mejorar su calidad de vida.

Este proceso comienza lo antes posible, una vez estabilizado el paciente, y suele implicar un equipo multidisciplinar: neurólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y psicólogos. La rehabilitación se enfoca en restaurar funciones motoras, mejorar el equilibrio y la coordinación, recuperar el habla y trabajar habilidades cognitivas y emocionales.

---

## La vida después de sufrir un accidente cerebrovascular



Leer



Cerca



Jugar

El proceso de recuperación es diferente en cada paciente; aunque "los progresos más significativos suelen ocurrir durante los primeros meses, la rehabilitación constante puede seguir generando mejoras con el tiempo. El apoyo familiar y un plan de rehabilitación adaptado a las necesidades de cada paciente son fundamentales en este proceso".

- **Fisioterapia:** Es esencial para restaurar la movilidad, la fuerza y la coordinación, además de prevenir la rigidez muscular y mejorar el equilibrio y la marcha.
- **Terapia ocupacional:** Facilita la recuperación de habilidades necesarias para la vida diaria, como vestirse, comer o realizar tareas domésticas, promoviendo la independencia.
- **Logopedia:** Trabaja en la recuperación del habla, la comprensión del lenguaje y la capacidad de tragar, en caso de que se vean afectadas.
- **Rehabilitación neuropsicológica:** Ayuda a mantener funciones cognitivas como la memoria, la atención o la resolución de problemas, especialmente cuando el ictus afecta estas áreas.
- **Apoyo emocional y psicológico:** Es clave para manejar el impacto emocional del ictus, como la ansiedad o la depresión, y favorecer la motivación en el proceso de recuperación.

El éxito de la rehabilitación depende de combinar estas terapias según las necesidades específicas de cada paciente, siempre con un enfoque personalizado y un inicio temprano.

## Abordaje

La atención al ictus requiere un equipo multidisciplinario porque es una enfermedad compleja que afecta diferentes funciones del organismo y demanda un abordaje integral. "Desde el momento en que el paciente llega al hospital, la coordinación entre distintos especialistas es clave para asegurar un diagnóstico rápido y un tratamiento efectivo", señala la neuróloga.

En la fase aguda, neurólogos, médicos de urgencias, radiólogos e intensivistas trabajan juntos para identificar el tipo de ictus y aplicar tratamientos como la trombólisis intravenosa o la trombectomía mecánica, que solo son efectivos si se administran en las primeras horas.

- "Una vez estabilizado el paciente, fisioterapeutas, logopetas, terapeutas ocupacionales y neuropsicólogos se encargan de la rehabilitación, abordando dificultades motoras, del lenguaje, cognitivas y emocionales. No se debe olvidar el equipo de enfermería, que proporciona cuidados continuos a estos pacientes".

Noticias relacionadas y más

**Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento**

**Este es el otro tipo de colesterol que se hereda y que afecta a 1 de cada 5 personas**

**La miopía multiplica el riesgo de padecer glaucoma, la segunda causa de ceguera en el mundo**

Este enfoque coordinado mejora significativamente las posibilidades de recuperación, reduce el riesgo de secuelas y garantiza una atención personalizada y eficiente.

**TEMAS**

[RESPONDE EL DOCTOR](#)

[NEUROLOGÍA](#)

[ICTUS](#)

[CEREBRO](#)



Leer



Cerca



Jugar

# MADRID DEALERS

Arquitectura ~ ¿Qué hacer en Madrid? ~ PAUs y Urbanismo ~ Mapa de Proyectos Instagram YouTube

Inicio > ¿Qué hacer en Madrid? > Deporte y Naturaleza > Carrera Popular Día del Ictus: Madrid se une en la lucha contra el ictus

## Carrera Popular Día del Ictus: Madrid se une en la lucha contra el ictus

👤 Ricardo Ricote 📄 Deporte y Naturaleza



La Carrera Popular Día del Ictus se celebra en Madrid para concienciar sobre la importancia de la prevención y el tratamiento del ictus. Este evento deportivo reúne a participantes de todas las edades en una jornada de salud y solidaridad.

**Tabla de Contenidos** [ocultar]

- 1 ¿Qué es la Carrera Popular Día del Ictus?
- 2 Detalles del evento
- 3 Inscripciones y participación
- 4 Impacto en el tráfico y recomendaciones
- 5 Importancia de la prevención del ictus
- 6 Galería de fotos

### ¿Qué es la Carrera Popular Día del Ictus?

⟳ ⟲



PDF

Try Now

La Carrera Popular Día del Ictus es una iniciativa promovida por la Sociedad Española de Neurología que busca sensibilizar a la población sobre el ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en España. A través de este evento, se fomenta la práctica deportiva como herramienta clave en la prevención de esta enfermedad.

## Detalles del evento

La segunda edición de la Carrera Popular Día del Ictus se celebrará el domingo 26 de octubre de 2025 en Madrid. El punto de partida será la Plaza San Juan de la Cruz, ubicada en el distrito de Chamberí. El evento contará con tres modalidades:

- Carrera de 10 kilómetros: salida a las 9:00 horas.
- Carrera de 5 kilómetros: salida a las 9:05 horas.
- Marcha de 3 kilómetros: salida a las 9:10 horas.

El recorrido se desarrollará a lo largo del Paseo de la Castellana, ofreciendo a los participantes la oportunidad de disfrutar de un entorno emblemático de la ciudad mientras contribuyen a una causa solidaria.

## Inscripciones y participación

Las inscripciones están abiertas hasta el 23 de octubre a las 20:00 horas o hasta agotar los 2.000 dorsales disponibles. El precio del dorsal es de 12,80 euros para las carreras y 9,80 euros para la marcha. La recogida de dorsales y de la camiseta oficial se realizará el mismo día de la carrera, de 7:00 a 8:45 horas, en el punto de salida/meta ubicado en el lateral de la Plaza San Juan de la Cruz. Es imprescindible presentar el comprobante de pago de la inscripción y el DNI del corredor.



## Impacto en el tráfico y recomendaciones

Debido a la celebración de la carrera, se registrarán cortes y restricciones de tráfico en el tramo del Paseo de la Castellana comprendido entre la Plaza de Colón y la Plaza de San Juan de la Cruz, desde las 8:30 hasta las 11:30 horas del 26 de octubre. Además, las líneas de autobuses 5, 7, 12, 14, 16, 27, 40, 45, 61, 147 y 150 de la EMT sufrirán modificaciones en sus itinerarios habituales. Se recomienda a la ciudadanía utilizar el transporte público y evitar la circulación en vehículo privado por las zonas afectadas.

## Importancia de la prevención del ictus

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que puede tener consecuencias devastadoras. Sin embargo, hasta el 80% de los casos son prevenibles mediante hábitos de vida saludables, como la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación equilibrada y el control de factores de riesgo como la hipertensión y el colesterol. Eventos como la Carrera Popular Día del Ictus son fundamentales para promover estas prácticas y concienciar a la población sobre la importancia de la prevención.

## Galería de fotos

Descubre los momentos más destacados de la Carrera Popular Día del Ictus en nuestra galería de imágenes.

[Anterior](#)

[Siguiente](#)

### Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

**Comentario \***

**ES NOTICIA** Síguenos en GOOGLE DISCOVER Alerta por lo que han pescado en el CANTÁ... El municipio MÁS

## CURIOSIDADES

ESPAÑA ECONOMÍA DEPORTES INVESTIGACIÓN LOOK COOL OPINIÓN SOCIEDAD DIARIO MADRIDIS

### HOGAR

# Adiós al edredón nórdico: su sustituto ya está aquí y lo utilizan en todos los hoteles de lujo

- ✓ **Ni dormir 8 horas ni dejar de ver el móvil: este hábito de sueño te cambiará la vida**
- ✓ **El inocente gesto que hacemos sin parar en casa sin saber que la ley lo prohíbe: la multa es de hasta 100.000 €**
- ✓ **Sabes que eres de clase media-baja cuando haces esto cada vez que vas a un restaurante: no falla nunca**



SUV Es  
Senior:

FavoriteSearch



JANIRE MANZANAS

Graduada en Marketing y experta en Marketing Digital. Redactora en OK Diario. Experta en curiosidades, mascotas, consumo y Lotería de Navidad.

25/10/2025 11:00 Actualizado: 25/10/2025 11:00

Durante años, el edredón nórdico ha sido el rey indiscutible de los [dormitorios modernos](#). Pero como toda tendencia, también su reinado parece tener fecha de caducidad. En los últimos meses, los hoteles de lujo y las firmas de interiorismo más exclusivas han empezado a apostar por la manta de peso, la cual ayuda a relajar el cuerpo, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.



The advertisement features a large, bold title: "Viajes de navidad 2025". Below it, two subtitles provide details: "Esquia estas navidades" and "Disfruta de la nieve, esquí y relax con viajes diseñados por Travel Club. ¡Suma puntos!". At the bottom, the "Travel Club" logo is visible, along with a "Saber Más" button.

En los últimos años, el mundo del descanso ha vivido una auténtica revolución, y la manta de peso ha emergido como una alternativa más sensorial frente al clásico

edredón nórdico. Los expertos explican que su eficacia radica en la «presión profunda», una técnica utilizada desde hace décadas en terapias para calmar el sistema nervioso. El principio es similar al de un abrazo prolongado: el peso suave y uniforme estimula la producción de serotonina y melatonina, al tiempo que reduce el cortisol, la hormona del estrés.

A ti, que siempre  
nos pides más,  
**te damos**  
**el doble de ahorro**



Paga con  
tus rep  
y duplica tu  
ahorro hasta el 9 de no



\*Consulta condiciones en [repso.com](#)

## El sustituto del edredón nórdico

«Dormir bajo una manta ponderada proporciona una sensación de contención y seguridad que el edredón tradicional no puede ofrecer. No es sólo una cuestión estética, sino de bienestar físico y emocional; es una mezcla entre una manta tradicional y un masaje relajante», comentan los expertos.



El salto de las mantas de peso desde el ámbito terapéutico a los dormitorios de lujo no ha sido casual. En 2023, varios hoteles de cinco estrellas en Europa y Estados Unidos comenzaron a incluirlas en sus suites como parte de sus programas de descanso *premium*.



Cómo las camas pleg  
están revolucionando  
Camas plegables

La clave, según los fabricantes, está en la distribución del peso. Cada manta contiene pequeñas perlas de vidrio o microesferas distribuidas en compartimentos que garantizan una presión uniforme sobre todo el cuerpo. Su densidad varía según el peso del usuario: lo ideal es que represente entre el 8 % y el 12 % del peso corporal.

El edredón nórdico sigue siendo sinónimo de comodidad y calidez en los meses más fríos. Sin embargo, muchas personas reconocen que resulta excesivo en viviendas con calefacción central o ubicadas en lugares con climas templados. Aquí es donde entra en juego la manta de peso, que se adapta al cuerpo y a la temperatura ambiente; se puede utilizar los 365 días del año, tanto en invierno como en verano.

Más allá de sus beneficios funcionales, la manta de peso encaja a la perfección con la estética que domina el interiorismo actual. Se presentan en gamas de color inspiradas en la naturaleza (arena, oliva, terracota, piedra), y se combinan con cojines suaves y caminos de cama de lino que refuerzan la sensación de «refugio».

## La tendencia del '*sleep wellness*'

El auge de las mantas de peso también se enmarca dentro de un movimiento más amplio: el «*sleep wellness*» o bienestar del sueño. En los últimos años, dormir bien ha dejado de ser un simple hábito para convertirse en un objetivo de salud integral.

El doctor Hernando Pérez Díaz, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, explica que tener una buena calidad de sueño depende de tres factores fundamentales: la duración, la continuidad y la profundidad. En sus palabras, «si el tiempo que dedicamos a dormir no es suficiente para sentirnos descansados al día siguiente, si sufrimos interrupciones durante la noche o si nuestro sueño no es lo bastante profundo como para resultar verdaderamente reparador, entonces no estamos descansando bien».

Y añade: «si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que padecemos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria,

cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».

## Cómo elegir la manta ideal

Aunque el concepto es sencillo, elegir la manta de peso adecuada requiere tener en cuenta algunos factores. Los especialistas recomiendan optar por un peso equivalente al 10 % del cuerpo: una persona de 70 kilos, por ejemplo, debería elegir una manta de entre 6 y 7 kilos.

También conviene prestar atención al tipo de tejido y a la estación del año. Las de algodón transpirable son ideales para climas cálidos, mientras que las de lana o terciopelo de bambú aportan más calidez en invierno. En cuanto a los precios, oscilan entre 100 y 400 euros, dependiendo del material y la marca.

El cambio de paradigma es evidente, pero no se trata de reemplazar por completo el edredón, sino de evolucionar hacia una experiencia de descanso más sensorial y adaptada al ritmo actual. Los expertos coinciden: no se trata de una moda pasajera, sino de una evolución natural del descanso.

**TEMAS:** Habitaciones • Hogar • Hoteles • OKD



**Top Sneakers &...**  
Descubre lo mejor de Nike, adidas, Kenzo y más con envío gratuito en 48H.

footdistrict.com



**El toque perfecto**  
Gran variedad en bolsos, maletas y mochilas.

misako.com

Portada Etiquetas

# El 90% de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro-saludables y el control de factores de riesgo



Agencias

Lunes, 27 de octubre de 2025, 19:00 h (CET)



El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Etessam, ha destacado este lunes que el 90 por ciento de los ictus podrían evitarse con hábitos de vida cerebro-saludables y mediante el control de factores de riesgo modificables, motivo por el que ha señalado que está "en manos de todos" reducir el número de accidentes cerebrovasculares.

"Alrededor del 90 por ciento de los ictus se podrían evitar llevando a cabo hábitos de vida cerebro-saludables y controlando los factores de riesgo modificables. Por lo que está en manos de todos tratar de reducir el número de ictus que se producen cada año", ha advertido Porta-Etessam durante una jornada organizada por la SEN y la Fundación Freno al Ictus, junto al Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN) y con la colaboración de la Fundación Gmp.



## Lo más leído

- 1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)
- 2 [Innovación en diseño arquitectónico con Zenwood](#)
- 3 [Conquer Blocks alcanza los 10,000 estudiantes activos](#)
- 4 [Opositores de Seguridad Social pueden hacer 'doblete' y acceder a la AGE con el mismo estudio](#)
- 5 [Valencia vuelve a llenar el centro por la dimisión de Mazón y la dignidad de las víctimas](#)



## Noticias relacionadas

**Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción**

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

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

Durante el evento, celebrado de cara al Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, también ha intervenido la neuróloga del Hospital Universitario de Cruces de Bilbao y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN (GEECV-SEN), la doctora María del Mar Freijo Guerrero, quien ha señalado el "enorme impacto social" del ictus en España.

"Provoca cerca de 120.000 nuevos casos al año y constituye la primera causa de muerte en mujeres y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos. Aunque la mortalidad ha disminuido en las últimas dos décadas gracias a los avances terapéuticos -como la trombólisis y la trombectomía-, el número de personas que viven con secuelas crónicas aumenta debido al envejecimiento de la población y a una mayor supervivencia tras el episodio", ha detallado Freijo.

Tras ello, ha señalado que las previsiones apuntan a que la incidencia del ictus crecerá un 81 por ciento y la prevalencia un 71 por ciento para 2050, con especial impacto en mujeres mayores de 80 años y hombres de entre 70 y 79.

"Factores como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo siguen siendo determinantes: controlar la presión arterial y el colesterol podría reducir hasta en un 47 por ciento y un 20 por ciento la incidencia del ictus. La prevención, la adherencia a los tratamientos y la innovación tecnológica serán claves para frenar esta tendencia y mejorar la calidad de vida de los pacientes", ha destacado.

### **LA IMPORTANCIA DE LA REHABILITACIÓN**

Por otro lado, la especialista ha recalcado la importancia de abordar la vida después del ictus y de reforzar tanto la rehabilitación como el apoyo sociosanitario y la adherencia terapéutica, unos pilares "esenciales" para reducir la discapacidad y evitar recurrencias.

Un seguimiento coordinado entre Atención Primaria, neurólogos y personal de enfermería es igualmente "fundamental" para garantizar que los pacientes

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

La enfermera referente de cuidados en neurología del Hospital La Fe de Valencia y vocal del grupo GENSEDEN de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica, Purificación Enguix Bou, ha abordado el "papel esencial" de los enfermeros en la detección precoz del ictus y en la atención continuada y humanización del cuidado de los supervivientes.

"Los cuidados enfermeros tienen un impacto directo en la evolución de un paciente que ha sufrido un ictus, reducen las secuelas y la mortalidad. El personal de enfermería entrenado y formado en enfermedades cerebrovasculares es el principal activo de las unidades de ictus. Detectar y prevenir complicaciones en la fase subaguda es una tarea enfermera: acompañamos, velamos y enseñamos al paciente y su familia, detectando necesidades y transformándolas en soluciones", ha afirmado Enguix.

En relación a ello, diferentes expertos han puesto de relieve la necesidad de reforzar la continuidad asistencial, ofrecer mayor apoyo psicosocial a pacientes y cuidadores, y promover una sociedad más inclusiva y empática con las secuelas invisibles del ictus.

La trabajadora social y responsable de proyectos de inclusión de la Fundación Freno al Ictus, Claudia Trujillo, ha subrayado la importancia de "conectar" el sistema sanitario y el sistema social para garantizar una continuidad asistencial de calidad que cubra las necesidades de los pacientes en cualquier fase de la enfermedad.

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

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

DAR UNA RESPUESTA A LAS SECUELAS A TRAVÉS DE LA UNIÓN DE FUERZAS

La jornada también ha contado con el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, quien ha destacado la importancia de "sumar fuerzas" entre profesionales, pacientes, familias e instituciones para dar una "respuesta real" a las secuelas del ictus.

Agredano también ha incidido en que el ictus y sus secuelas requieren un abordaje integral en el que intervienen neurólogos, médicos rehabilitadores,

fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos y neuropsicólogos, además de los tratamientos farmacológicos, la tecnología de apoyo y la cirugía, cuando es necesaria.

Por su parte, la bailarina, actriz y superviviente de ictus, Yolanda Torosio, ha hablado sobre su experiencia con las secuelas del ictus, compartiendo su historia y el papel del arte y la danza en su proceso de rehabilitación.

"Aprendí que el universo multiplica aquello en lo que pones tu foco, por eso elegí mirar lo que tengo y no lo que me falta. Que lo más valioso es, casi siempre, lo más sencillo. Que la gratitud transforma y te hace vivir más de verdad. Y que, incluso del limón más amargo, se puede hacer la mejor limonada. Dejé de identificarme con lo que creía ser para abrazar con ternura a esa niña que soñaba con bailar y seguir creyendo en todo lo que aún está por llegar", ha expuesto Torosio.

El evento ha contado con el apoyo de Fundación Gmp, AbbVie, Sanofi, Novo Nordisk, Omron, Boehringer Ingelheim, Daiichi Sankyo, Bristol Myers Squibb-Pfizer, Novartis e Ipsen.

## TE RECOMENDAMOS

---



Tu nuevo baño empieza AQUÍ

Descubre cuánto podría costar tu nuevo baño en unos pocos pasos



EBRO s400 Híbrido y tuyo.

Por fin puedes tener un coche como el que quieras. Desde 99 €/mes.



Sólo para vehículos en stock

JEEP FREEDOM DAYS. Hasta 6.000€ de incentivo en vehículos disponibles.



¡Ven a Sanitas!

Contrata ahora con cobertura dental incluida por 38,80 € / mes

## Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

Suscribirme

Conócenos

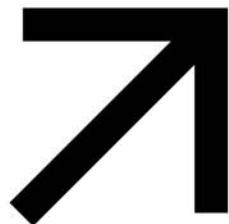
Explora

Asociaciones

Actualidad

Nuestros premios

Accede al apartado personal de asociaciones



Contacta con nosotros



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



# somos pacientes

sanitarios.

La advertencia es clara: si no se toman medidas efectivas, la incidencia del ictus podría aumentar un 81% en 2050, con un impacto especialmente alto entre mujeres mayores de 80 años y hombres entre 70 y 79 años. **La SEN estima que, solo en los próximos 15 años, los casos crecerán un 35%**. Actualmente, se producen cerca de 90.000 nuevos casos al año en España, donde el ictus es ya la primera causa de muerte en mujeres y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos.

- **Te interesa:** La Sociedad Española de Neurología, en colaboración con RTVE, lanza la campaña "Ponle cara al ictus"

El acto fue inaugurado por Francisco Fernández López, director de la Fundación Gmp; el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN; y Julio Agredano Lozano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, quienes coincidieron en señalar la importancia de reforzar la prevención y la concienciación como herramientas clave para frenar esta tendencia.

## La vida tras un ictus

Uno de los momentos más significativos de la jornada fue la mesa redonda **Vida después de un ictus: pacientes, cuidadores y especialistas juntos para mejorar el sistema**, en la que participaron profesionales sanitarios y personas que han vivido la enfermedad en primera persona. Claudia Trujillo, trabajadora social de la Fundación Freno al Ictus, destacó la necesidad urgente de conectar los sistemas sanitario y social para garantizar una continuidad asistencial que no deje a nadie atrás. "Las secuelas invisibles del ictus también necesitan atención y comprensión social", recalcó.

Patricia Simal, coordinadora científica de la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, recordó que cada caso representa una historia de vida. "Estos espacios de diálogo nos enseñan que debemos construir juntos una atención más coordinada, integral y humana", afirmó.

La Fundación Freno al Ictus presentó además su **nueva campaña Las secuelas de un ictus: espasticidad**, centrada en visibilizar uno de los efectos más incapacitantes y menos comprendidos de esta enfermedad. Su presidente, Julio Agredano, insistió en que solo la colaboración entre pacientes, familias,

profesionales e instituciones permitirá dar una respuesta real al ictus y sus consecuencias.

# Prevención como pilar fundamental

María del Mar Freijo Guerrero, neuróloga del Hospital Universitario de Cruces de Bilbao, expuso en su intervención que **el control de factores de riesgo como la hipertensión o el colesterol podría reducir hasta en un 47% y un 20%, respectivamente, la incidencia del ictus.** "El 90% de los ictus podrían evitarse con hábitos cerebro-saludables y un buen control de los factores de riesgo", subrayó. Además, recordó que aunque las terapias como la trombólisis y la trombectomía han reducido la mortalidad, el número de personas que conviven con secuelas aumenta debido al envejecimiento y a la mejora en la supervivencia.

La especialista también destacó el papel de la tecnología, la robótica y la innovación en el futuro de la rehabilitación, así como la importancia del seguimiento coordinado entre atención primaria, neurólogos y personal de enfermería para garantizar una atención a largo plazo efectiva.

# Cuidados y resiliencia

De hecho, la atención enfermera centró otra de las ponencias principales. Purificación Enguix Bou, enfermera del Hospital La Fe de Valencia, defendió que **los cuidados especializados tienen un impacto directo en la recuperación tras un ictus.** "Detectar y prevenir complicaciones en la fase subaguda es una tarea enfermera: acompañamos, velamos y enseñamos al paciente y a su familia, transformando necesidades en soluciones", señaló.

El testimonio de Yolanda Torosio, actriz, bailarina y superviviente de ictus, cerró la jornada con un mensaje de resiliencia. A través de la charla *Bailando con la adversidad*, compartió cómo el arte y la danza le ayudaron en su proceso de recuperación. "Aprendí a mirar lo que tengo y no lo que me falta. Incluso del limón más amargo se puede hacer la mejor limonada", expresó con emoción.

## Noticias relacionadas

---



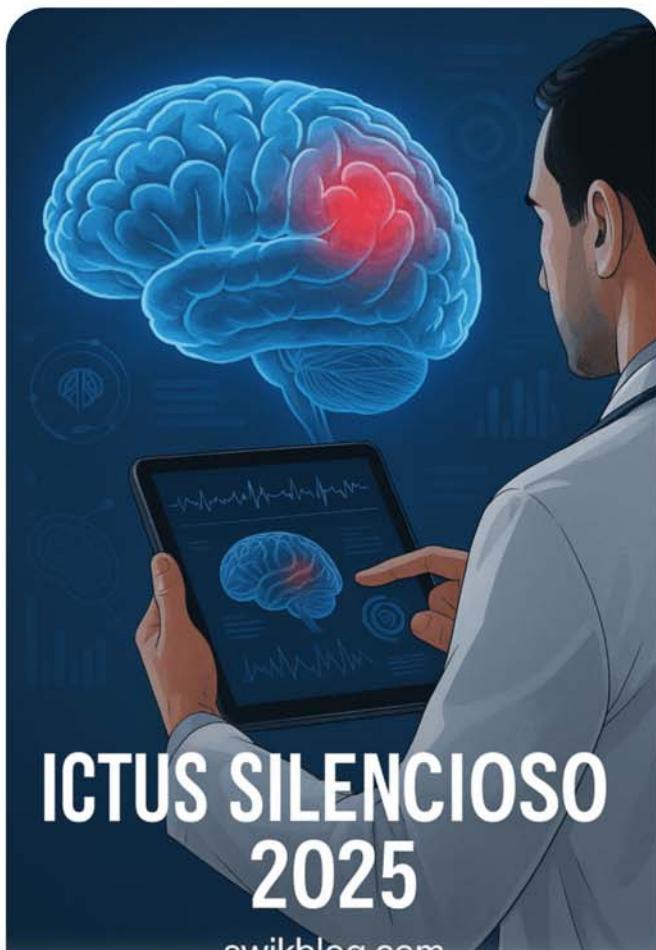
El Congreso de los Diputados acoge la...

Dr. Javier Escalada: "Observamos más..."



 Lun, 27 oct 2025 - 15:27:40 Awareness Activity Kits

# Swikblog



**ICTUS SILENCIOSO  
2025**

[swikblog.com](https://swikblog.com)

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

# Amenaza

## Oculta que la OMS Advierte para Millones de Personas



swikblog



octubre 26, 2025

No hay comentarios

Imagina despertar una mañana  
sintiéndote ligeramente confundido, con  
un leve mareo o dificultad para recordar

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

hasta que es demasiado tarde.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y la **World Stroke Organization**, millones de personas podrían estar sufriendo **ictus silenciosos cada año sin ser diagnosticados**. Estas pequeñas interrupciones en el flujo sanguíneo cerebral no generan dolor ni síntomas dramáticos, pero dejan secuelas invisibles: pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, cambios en el comportamiento o un deterioro cognitivo que se manifiesta meses o incluso años después.

Lo más alarmante es que los expertos

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

desconocen que están en riesgo.

## ⚠ Datos impactantes para 2025

- **1 de cada 4 adultos mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida, según la OMS.**
- Se estima que **el 30% de los ictus en 2025 serán silenciosos**, es decir, ocurrirán sin síntomas visibles.
- Los **ictus silenciosos aumentan el riesgo de demencia en un 70%** si no se detectan a tiempo.

A diferencia del ictus tradicional, que paraliza un lado del cuerpo o genera dificultad para hablar, el ictus silencioso puede **pasar desapercibido**. No produce señales dramáticas, pero **daña el**

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

cuenta? En la siguiente sección...  
explicaremos qué es exactamente  
este tipo de ictus y cómo reconocer  
sus señales invisibles antes de que  
sea demasiado tarde.

Awareness Activity Kits

## ¿Qué es un ictus silencioso?

Un **ictus silencioso** es un tipo de accidente cerebrovascular que ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo en una pequeña parte del cerebro, causando daño a las células cerebrales sin generar síntomas físicos evidentes. La persona no sufre parálisis ni pérdida repentina del habla, por lo que generalmente no busca atención médica. Sin embargo, el daño se produce igualmente y puede tener consecuencias a largo plazo.

Según la **World Stroke Organization**, este tipo de ictus puede pasar

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

## durante un ictus silencioso?

- Un pequeño coágulo bloquea el flujo de sangre en una zona cerebral.
- El área afectada deja de recibir oxígeno y nutrientes.
- Las neuronas mueren silenciosamente sin generar dolor.
- El cerebro pierde funciones de forma gradual.

## ¿Por qué se llama “silencioso”?

No produce síntomas visibles inmediatos, pero genera cambios sutiles que a menudo se confunden con cansancio, estrés o envejecimiento. Muchas personas se dan cuenta de que han sufrido un ictus silencioso solo cuando se les realiza una resonancia magnética por

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

pasajero.



**⚠ Importante:** Aunque los síntomas sean casi imperceptibles, cada ictus silencioso incrementa el riesgo de sufrir un ictus mayor en los meses o años siguientes.

Los neurólogos advierten que **tener un ictus silencioso es como una señal de alarma del cuerpo**. Es el aviso inicial de que el flujo sanguíneo cerebral está comprometido y que las arterias pueden estar dañadas o inflamadas.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

# Síntomas del ictus silencioso que suelen pasar desapercibidos

El ictus silencioso no provoca parálisis ni pérdida total del habla como en un ictus común. Sin embargo, deja señales sutiles que indican que parte del cerebro ha sufrido daño. Reconocer estos signos puede marcar la diferencia entre prevenir un ictus grave o vivir con secuelas irreversibles.

## 🔍 Síntomas tempranos más frecuentes

- **Problemas de memoria** o dificultad para recordar palabras simples.
- **Mareos breves** o sensación de “cabeza vacía”.
- **Desorientación espacial**

momentánea (no recordar hacia dónde iba)

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

## Cambios cognitivos y emocionales

Los ictus silenciosos afectan áreas del cerebro relacionadas con el pensamiento, el lenguaje y el comportamiento. Estos cambios suelen ser atribuidos erróneamente al estrés o al envejecimiento natural.

- **Irritabilidad repentina** sin causa emocional clara.
- **Falta de concentración** en tareas que antes resultaban fáciles.
- **Confusión momentánea** (olvidar lo que se iba a decir o hacer).

## Síntomas especiales en mujeres

- Cansancio extremo repentino
- Dolor en el cuello o mandíbula
- Sensación de latidos irregulares o palpitaciones

## Síntomas en adultos

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)



## Autoevaluación rápida: ¿Estoy en riesgo?

Marca si has experimentado alguna de estas señales en el último año:

- Episodios de confusión o pérdida de memoria breve
- Visión borrosa repentina
- Mareos constantes sin explicación

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

En la siguiente sección conocerás datos impactantes de la OMS para 2025 y por qué los neurólogos alertan de un aumento de ictus silenciosos a escala global.

# Cifras impactantes del ictus silencioso según la OMS para 2025

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la World Stroke Organization han emitido una alerta global para 2025 debido al aumento de ictus silenciosos en personas de mediana edad e incluso en adultos jóvenes. Estas cifras reflejan una “epidemia oculta” que podría convertirse en la principal causa de discapacidad

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

serán silenciosos, seg ^

proyecciones de la OMS.

- **1 de cada 4 adultos** podría sufrir un ictus a lo largo de su vida.
- Los ictus silenciosos aumentan el riesgo de demencia en un **70%**.
- Más del **40% de los casos** se producirán en personas menores de 55 años.
- En América Latina, la incidencia ha aumentado un **43% en la última década**.
- Se estima que entre **2024 y 2030**, los ictus silenciosos podrían costar a los sistemas de salud más de **1,3 billones de dólares** en tratamientos y rehabilitación.



## ¿Por qué está aumentando el ictus silencioso?

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

- Sedentarismo y mala alimentación.
- Mayor uso de tecnología y menor actividad física diaria.

*“El ictus silencioso es una señal de advertencia del cerebro. Si no se detecta a tiempo, puede convertirse en un ictus grave con consecuencias irreversibles.” – Organización Mundial de la Salud.*

El gran reto es que la mayoría de los casos no se detectan hasta que ya se han producido varios episodios, acumulando daño cerebral progresivo.

En la siguiente sección aprenderás cómo reducir drásticamente el riesgo de sufrir un ictus silencioso mediante cambios en tu estilo de vida, controles médicos preventivos y el uso de tecnologías modernas.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

pueden estar en riesgo sin saberlo.

## ● Principales factores silenciosos de riesgo

- **Hipertensión no controlada:** la principal causa de ictus silencioso. Incluso una presión ligeramente elevada daña los vasos sanguíneos del cerebro.
- **Diabetes tipo 2:** provoca inflamación vascular y formación de microcoágulos.
- **Colesterol LDL elevado:** obstruye las arterias cerebrales sin producir síntomas.
- **Fibrilación auricular:** causa coágulos en el corazón que pueden viajar al cerebro.
- **Estrés crónico:** eleva hormonas inflamatorias que afectan el flujo cerebral.
- **Mala calidad del sueño:** la apnea del sueño aumenta el riesgo de ictus en un 56%.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

Ciertas infecciones víricas:

provocar microcoágulos.

- **Ictus silencioso en mujeres jóvenes:**

relacionado con anticonceptivos  
hormonales y migrañas.

- **Tabaquismo digital:** la inhalación

de vapores electrónicos afecta la  
microcirculación cerebral.

Awareness Activity Kits

## Autoevaluación: ¿Tienes alguno de estos riesgos?

Marca si alguna afirmación aplica a  
ti:

- Presión arterial alta o  
desconocida
- Niveles elevados de  
azúcar o colesterol
- Duermo menos de 6 horas  
por noche
- Tengo antecedentes

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

En la siguiente sección descubrirás cómo reducir este riesgo mediante estrategias de prevención comprobadas y recomendaciones oficiales de la OMS para 2025.

# Cómo prevenir el ictus silencioso según expertos y la OMS

La buena noticia es que hasta el **80% de los ictus silenciosos** pueden prevenirse siguiendo hábitos saludables y controles médicos oportunos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Mundial del Ictus recomiendan un enfoque completo que incluye estilo de vida, detección temprana y tecnología.

## 1. Control de la presión

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

- Reducir sal, ultraprocesados y alcohol.

## 2. Alimentación saludable para el cerebro

- **Incluir:** vegetales verdes, frutos rojos, aceite de oliva, legumbres, pescado azul.
- **Evitar:** azúcar añadido, grasas trans, bebidas energéticas.
- Una dieta tipo mediterránea reduce el riesgo de ictus en un **30%**.

## 3. Actividad física regular

- Caminar 30 minutos al día.
- Hacer ejercicios de fuerza 2 veces por semana.
- Interrumpir periodos prolongados sentado.

## 4. Manejo del estrés y

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)

## detección temprana

### en 2025

Las herramientas digitales ayudan a detectar cambios en el ritmo cardíaco o la presión antes de que ocurra un ictus silencioso.

[Awareness Activity Kits](#)

- **Apps de salud cerebral** que monitorean signos vitales.
- **Relojes inteligentes** que detectan fibrilación auricular.
- **Resonancia magnética preventiva** para personas con alto riesgo.

### Plan de acción semanal para proteger tu cerebro

Día	Acción recomendada	
Lunes	Controlar la presión arterial	<input checked="" type="checkbox"/>

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit “Cookie Settings” to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

Jueves	Practicar respiración consciente
Viernes	Revisar niveles de glucosa o colesterol

**Completar este plan puede reducir el riesgo de ictus en más del 50%.**

En la próxima sección, exploraremos las actividades del Día Mundial del Ictus 2025, cómo puedes participar y cómo estas acciones están salvando vidas en todo el mundo.

# Actividades del Día Mundial del Ictus 2025

El Día Mundial del Ictus 2025 no es solo una campaña informativa; es un

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

## impulsadas por la OMS y la World Stroke Organization

- **Iluminación de monumentos en azul**  
alrededor del mundo para representar la esperanza y la lucha contra el ictus.
- **Campaña digital**  
**#IctusSilencioso2025** con testimonios de pacientes y médicos.
- **Seminarios médicos internacionales** sobre prevención y diagnóstico temprano mediante inteligencia artificial.
- **Maratones y caminatas por la salud cerebral** para promover la actividad física.
- **Jornadas de chequeo gratuito** de presión arterial, glucosa y salud cerebral.

## Actividades en hospitales y centros

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)[Accept All](#)



## Actividades en escuelas y universidades

- Programas de prevención del estrés y hábitos saludables.
- Charlas sobre ictus en jóvenes: una amenaza real en 2025.
- Concursos de infografías y videos informativos bajo el lema “Tiempo es cerebro”.

[Awareness Activity Kits](#)



## Actividades en empresas y comunidades

- Chequeos preventivos para empleados.
- Retos corporativos de pasos y actividad física.
- Descuentos en gimnasios y servicios de salud.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

- Participar en una charla por la salud cerebral
- Realizar un chequeo médico preventivo
- Compartir este artículo para crear conciencia
- Organizar una charla o evento en tu comunidad

**Cada acción, por pequeña que sea, puede salvar una vida.**

En la siguiente sección verás los recursos oficiales y herramientas digitales que puedes utilizar para detectar y prevenir un ictus silencioso.

## Recursos oficiales para la prevención del

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

continuación, se presentan los recursos más importantes.

## Enlaces oficiales de salud cerebral

- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) – Accidente cerebrovascular](#)
- [World Stroke Organization](#)
- [Sociedad Española de Neurología](#)
- [Organización Panamericana de la Salud](#)

## Tecnologías emergentes para 2025

- **Aplicaciones de monitoreo cerebral:** apps que detectan patrones de riesgo mediante inteligencia artificial.
- **Relojes inteligentes:** alertan sobre ritmos cardíacos irregulares que pueden causar ictus silencioso.
- **Resonancia magnética preventiva:** recomendada para personas con

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

La inteligencia artificial puede detectar señales tempranas de ictus silencioso analizando datos cardiovaseulares en tiempo real, incluso antes de que el paciente perciba síntomas.

Awareness Activity Kits

## ⚠ ¿Qué puedes hacer hoy?

- Solicitar un chequeo de presión arterial y ritmo cardíaco.
- Descargar una app de monitoreo para registrar tu salud cerebral.
- Participar en campañas de prevención del ictus en tu país.
- Compartir información validada científicamente para salvar vidas.

### En la próxima sección

responderemos a las preguntas más frecuentes sobre el ictus silencioso

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)



## ¿Qué es un ictus silencioso?

Es un tipo de accidente cerebrovascular que ocurre sin síntomas evidentes, pero causa daño en el cerebro. Puede detectarse solo mediante estudios de imagen como la resonancia magnética.

## ¿Cuáles son las señales de un ictus silencioso?

Algunos signos son dificultad para recordar palabras, mareos leves, confusión momentánea o pérdida breve de equilibrio. Estos síntomas suelen ser temporales y muchas personas no los asocian con un daño cerebral.

## ¿Quiénes tienen mayor riesgo en 2025?

Personas con presión arterial alta,

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

dieta saludable, hacer actividad física y realizar chequeos médicos regulares puede reducir el riesgo en hasta un 80%.

## ¿Qué recomienda la OMS para el ictus silencioso en 2025?

La OMS recomienda la detección temprana, la educación pública sobre síntomas invisibles y el uso de tecnología para monitoreo continuo de la salud cerebral.

## Conclusión: 2025 es el año para actuar contra el ictus silencioso

El **ictus silencioso** es una amenaza oculta que no avisa, no genera dolor intenso y no siempre deja señales visibles, pero sus consecuencias pueden cambiar una vida para siempre. La OMS advierte que 2025

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

médicos periódicos son acciones que están al alcance de todos y que pueden salvar tu vida o la de un ser querido.

**El ictus silencioso se puede prevenir.** Con información, conciencia y acción, es posible proteger nuestro cerebro y asegurar una mejor calidad de vida en el futuro.

## ¿Qué puedes hacer ahora?

- Realiza un chequeo médico preventivo esta semana.
- Comparte este artículo con familiares o amigos que puedan estar en riesgo.
- Sigue las recomendaciones de la OMS para el 2025.
- Participa en actividades del Día Mundial del Ictus.

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

estrechamente relacionada con el riesgo de ictus silencioso.

🕒 Última actualización el octubre 26, 2025

## swikblog

[Ver todas las entradas](#)

## Entradas relacionadas

[Salud y Prevención](#)    [Top Rated](#)

### Alimentos consumidos en España que podrían causar cáncer según la OMS

We use cookies on our website to give you the most relevant experience by remembering your preferences and repeat visits. By clicking “Accept All”, you consent to the use of ALL the cookies. However, you may visit "Cookie Settings" to provide a controlled consent.

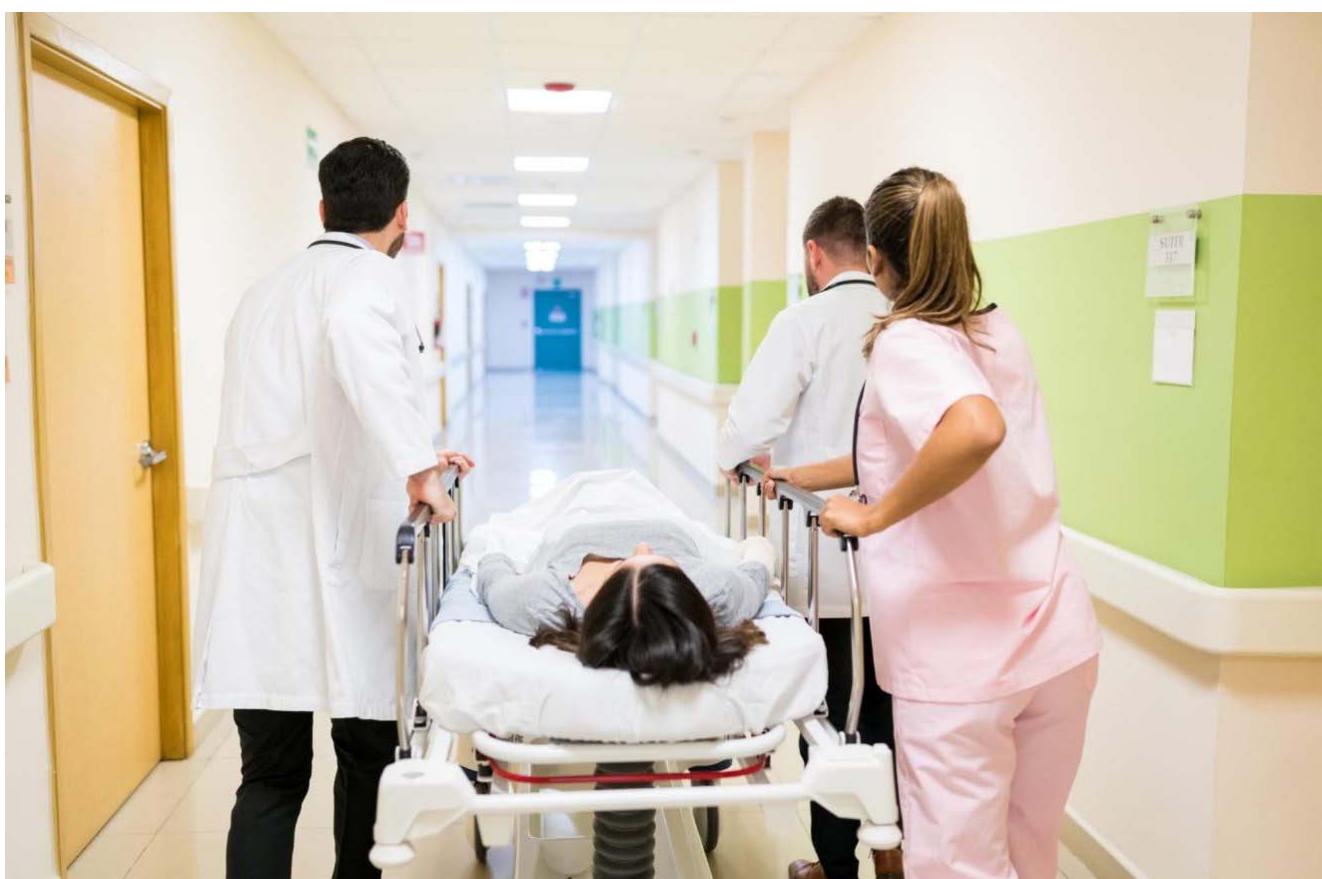
[Cookie Settings](#)

[Accept All](#)

PRIMERA PLANA • SALUD

# Ictus, cada minuto cuenta e influirá decisivamente en el pronóstico

⌚ 21 horas atras ⚡ 93 Vistas 📖 5 Mins Lectura



El \*\*accidente cerebrovascular (ACV)\*\* o ictus sobreviene cuando se \*\*interrumpe el riego sanguíneo\*\* que alcanza el cerebro.

f X ✉

*Este contenido fue hecho con la asistencia de una inteligencia artificial y contó con la revisión del editor/periodista.*

El \*\*accidente cerebrovascular (ACV)\*\* o ictus sobreviene cuando se \*\*interrumpe el riego sanguíneo\*\* que alcanza el cerebro. Esta deficiencia en el flujo sanguíneo impide que las neuronas de la zona afectada obtengan el oxígeno y los nutrientes que necesitan, lo que ocasiona su \*\*muerte en tan solo minutos\*\*.

"Existen \*\*dos modalidades principales de ictus\*\*: el \*\*ictus isquémico\*\*, que constituye cerca del 80% de los casos y se origina cuando un trombo \*\*obstruye o dificulta la llegada de sangre al

cerebro\*\*; y el \*\*ictus hemorrágico\*\*, que representa aproximadamente el 20% de los casos restantes y se produce por la \*\*rotura de alguno de los vasos sanguíneos\*\* del cerebro, comprometiendo así la circulación”, explica la doctora María del Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“En cualquier caso, e \*\*independientemente del tipo de ictus\*\*, la \*\*celeridad con la que se reciba atención médica\*\* tras la manifestación de los primeros síntomas, \*\*influirá sustancialmente en el pronóstico\*\* de los pacientes, dado que por cada minuto que transcurre sin que la sangre llegue al cerebro, \*\*fallecen cerca de dos millones de neuronas\*\*”, afirma. La neuróloga subraya que “si existe la sospecha de que alguien está sufriendo un ictus, \*\*se debe contactar de inmediato con los servicios de urgencia\*\*, ya que se trata de una emergencia médica”.

Para poder sospechar que una persona está experimentando un ictus, resulta \*\*crucial reconocer sus síntomas\*\*. Estos, por lo general, \*\*surgen de forma repentina e imprevista\*\*. Aunque su manifestación \*\*depende del área cerebral dañada\*\*, los especialistas de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) señalan que los siguientes son los \*\*principales\*\* (pudiendo presentarse solo uno de ellos): \*\*pérdida de fuerza\*\* en el rostro; \*\*desviación de la comisura bucal\*\*; \*\*debilidad súbita\*\* en el brazo y la pierna del mismo lado del cuerpo; \*\*alteración de la sensibilidad\*\* en la cara, brazo o pierna del mismo lado, descrita por los pacientes como una sensación de “\*\*acorachamiento\*\*”; \*\*pérdida repentina de la visión\*\*, ya sea total o parcial, en uno o ambos ojos; \*\*cambio brusco en el habla\*\*, con dificultad o incapacidad para expresarse o para lograr que otros entiendan; \*\*dolor de cabeza súbito\*\*, de gran intensidad y \*\*diferente a las cefaleas habituales\*\*; y una sensación de \*\*vértigo intenso\*\* que puede llevar a caídas inesperadas o inestabilidad sin causa aparente.

## ISQUÉMICO O HEMORRÁGICO

Una vez en el centro sanitario, el equipo médico \*\*evalúa los síntomas\*\* y realiza \*\*pruebas de neuroimagen\*\* para confirmar el diagnóstico del ictus y \*\*diferenciar\*\* si es de tipo isquémico o hemorrágico, puesto que \*\*cada uno requiere un tratamiento distinto\*\*.

Los especialistas del Hospital Clínic de Barcelona indican que, ante un ictus isquémico, “el \*\*propósito primordial\*\* inicialmente es \*\*restablecer el flujo sanguíneo lo antes posible\*\* para que la lesión cerebral tenga la \*\*menor repercusión posible\*\*”. Según detallan, los tratamientos que logran recuperar la circulación son la \*\*trombólisis endovenosa\*\* y la \*\*trombectomía mecánica\*\*, y se aplican hasta un límite de 24 horas después del ictus.

“La trombólisis endovenosa consiste en administrar, por vía intravenosa, un medicamento que \*\*disuelve el trombo\*\*. Por otro lado, la trombectomía mecánica se emplea cuando el trombo ha \*\*obstruido una de las arterias más grandes\*\* que irrigan el cerebro. Se introducen catéteres a través de la arteria de la ingle para \*\*alcanzar la arteria cerebral ocluida y desatascarla\*\*”, explican.

Respecto a los ictus hemorrágicos, “si el sangrado se encuentra \*\*cerca de la superficie

cerebral\*\*, se puede llevar a cabo una \*\*intervención quirúrgica para evacuar la sangre\*\* o tratar la lesión que causó la hemorragia, como ocurre con las malformaciones vasculares", señalan.

El ictus hemorrágico acontece cuando \*\*se rompe un vaso sanguíneo\*\* en el cerebro y \*\*se produce un derrame de sangre\*\*. En estos casos, en ocasiones se requiere una \*\*angiografía\*\*, una prueba que utiliza rayos X y un contraste especial para \*\*visualizar el interior de los vasos sanguíneos\*\*. Una vez localizada la zona de la rotura, el médico \*\*sella el vaso sanguíneo afectado\*\* con diversos dispositivos disponibles, como los \*coils\* (espirales) o los \*clips\* (pequeñas pinzas metálicas). "Estas intervenciones \*\*excluyen la pared del vaso lesionado de la circulación\*\*, previniendo así un nuevo sangrado", especifican los especialistas del Hospital Clínic.

Ya sea un ictus hemorrágico o isquémico, resulta \*\*esencial\*\* que la persona afectada reciba asistencia médica con la máxima celeridad\*\*. "Hemos observado que, cuando transcurren \*\*menos de tres horas\*\* entre el inicio del ictus y la intervención, los pacientes \*\*evolucionan mucho mejor\*\*", declara Francisco Aranda, coordinador del Grupo de Trabajo Neuro SEMES, de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias.

De manera similar, los profesionales del Hospital Victoria Eugenia de Cruz Roja, situado en Sevilla, \*\*insisten en la trascendencia de llegar a tiempo\*\* al hospital para que el tratamiento surta efecto. "Hay ocasiones en las que \*\*simplemente no se puede aplicar ningún tratamiento\*\* porque el paciente ha llegado tan tarde que, lamentablemente, \*\*ninguno resulta efectivo\*\*", ya sea porque el coágulo está ya \*\*tan consolidado que no hay forma de deshacerlo\*\* o porque, aunque se restablezca la circulación cerebral normal, \*\*las neuronas ya han muerto\*\*", lamentan.

El ictus es una enfermedad con \*\*riesgo vital\*\* y puede dejar \*\*secuelas significativas\*\*. Sus efectos pueden variar considerablemente entre individuos. Los facultativos del Hospital Clínic indican que, aproximadamente, \*\*un tercio de los pacientes logra una recuperación satisfactoria\*\*. Otro tercio \*\*queda con secuelas graves\*\*, que pueden afectar la movilidad, el habla, las funciones cognitivas y la autonomía en la vida cotidiana. Mientras tanto, en el último tercio de los casos, los ictus pueden ser \*\*mortales\*\*, con una tasa de mortalidad que se registra durante la hospitalización o en los meses siguientes debido a complicaciones médicas.



#### Sobre el Autor



**TRA Noticias**

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. [Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.](#)