



[Enfermedades](#)

# La hipertensión, principal factor de riesgo de ictus



Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se conmemora mañana, 29 de octubre, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio ***Global Burden of Disease (GBD)***, cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo. cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas. ▲

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos **90.000 nuevos casos de ictus** y más de **23.000 personas fallecen** por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España. Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

*“El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante. Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, **hay que llamar de inmediato al 112**, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas”,* explica la **Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo**, **Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN**.

## **Los síntomas del ictus: reconocerlos salva vidas**

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para ▲ minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos:

- **Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna,** especialmente en un lado del cuerpo.
- **Dificultad repentina para hablar o entender.**
- **Pérdida súbita de visión** en uno o ambos ojos.
- Problemas de **coordinación o equilibrio.**
- **Dolor de cabeza muy intenso y repentino,** distinto al habitual.

## La hipertensión, principal factor de riesgo

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional **INTERSTROKE**, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

*“El **control de la presión arterial** es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo”,* señala la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo. *“Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la **hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco** ▲ **consumo excesivo de alcohol,** y practicamos ejercicio de forma regular,*



*estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus”.*

Desde la SEN se recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

*“Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes. Por lo tanto esto es una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año”,* destaca la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.

## Un reto asistencial y social

Afortunadamente, y a pesar del alarmante aumento de casos de ictus, en las últimas décadas la mortalidad por ictus ha disminuido más de un 68% en los países de Europa Occidental. Principalmente gracias a la aparición de nuestros tratamientos y a la presencia cada vez mayor de las Unidades de ictus en los principales centros hospitalarios. En todo caso desde la SEN se advierte que aún hay margen de mejora ya que aún no todas las provincias españolas cuentan con Unidades de Ictus plenamente operativas y el Código Ictus —el protocolo de actuación rápida que se activa cuando se contacta con el 112— solo se utiliza en alrededor del 40% de los casos.

Por otra parte, la SEN subraya la necesidad de promover un enfoque multidisciplinar en la prevención y manejo del ictus. El Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN trata de impulsar en España el Plan Europeo de Salud Cardiovascular, promoviendo la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, médicos de atención primaria, enfermeras, nutricionistas, psicólogos ▲

y expertos en rehabilitación. Porque, a su entender, este trabajo conjunto, junto con la potenciación del uso de herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina, puede mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas rurales y la adherencia a los tratamientos.

ANTERIOR

« Uno de cada diez ictus afecta a menores de 50 años

SIGUIENTE

Pásate a la vida activa con los videoejercicios de la nueva plataforma digital de la SEEDO »

PUBLICADO POR

Redacción Consejos

ETIQUETAS:

[colesterol](#) / [diabetes](#) / [hipertension](#) / [hipertensión arterial](#) / [ictus](#)

3 HORAS HACE

Todos los derechos reservados



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

RENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY  
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER



*Madrid se mueve contra el ictus en una jornada de récord. LAST LAP.*

Esta domingo, **Madrid** se puso en movimiento contra el ictus, una de las principales causas de mortalidad y de discapacidad de nuestra sociedad. **1.500 personas** se dieron cita en el Paseo de la Castellana en la **Carrera Popular Día del Ictus**, que en su segunda edición batió todos los récords. Todo para demostrar a los pacientes y a los profesionales que lo combaten desde la medicina o la investigación que no están solos en esta batalla.

Para implicar a todos los colectivos, especialmente a los más han padecido el impacto de esta enfermedad, este año la **Carrera Popular Día del Ictus** ha sido más inclusiva que nunca, con una marcha de 3 kilómetros para realizar caminando, una distancia que permitió participar a pacientes seriamente afectados en su movilidad por el impacto del ictus.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

ENTRENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY  
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER

En esta fiesta del deporte y de la salud, no faltó la faceta competitiva, con las carreras de 5 y 10 kilómetros. Con salida y meta en la **Plaza San Juan de la Cruz**, los corredores afrontaron un recorrido de 5 kilómetros por el Paseo de la Castellana, con un perfil inicialmente descendente hasta las proximidades de la Plaza de Colón, para luego remontar por esta arteria principal de la capital hasta la calle Joaquín Costa. A partir de ese punto, rápido descenso hasta la meta, en la plaza San Juan de la Cruz.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

ENTRENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY  
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER

En la carrera de **10 kilómetros**, los más rápidos en realizar los dos giros al circuito fueron Ricardo Sobrino (32:17) y Lorena Franco (39:15), mientras que en los 5 kilómetros, Ángel Pozo (16:27) y Sofía Rubio (18:51) se alzaron con la victoria en esta Carrera Popular Día del Ictus para todos.

Una gran mañana deportiva que nos invita a reflexionar. **Porque todos tenemos mucho que hacer en nuestro día a día para luchar, a nivel personal, contra el ictus.** Porque si nos movemos y ayudamos a que la investigación ofrezca mejores oportunidades a los que han sufrido o padecerán un ictus, lograremos, juntos, ponerle freno.

La Carrera Popular Día del Ictus ha sido promovida por la Sociedad Española de Neurología y su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares para conmemorar el Día Mundial del Ictus, que se celebrará el próximo 29 de octubre. La prueba contó con el patrocinio de Fundación Jiménez Díaz y Quiz, y con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

ENTRENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY  
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

ATLETIS

NEWSLETTER

## II CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

### 10K masculino

- 1.Ricardo Sobrino 32:17
- 2.David Franco 32:55
- 3.Samuel Peral 33:07

### 10K femenino

- 1.Lorena Franco 39:15
- 2.Virginia González 39:17
- 3.María Abad 40:41

### 5K masculino

- 1.Ángel Pozo 16:27
- 2.Álvaro Sánchez 17:24
- 3.Álvaro San Pedro 17:33

### 5K femenino

- 1.Sofía Rubio 18:51
- 2.Blanca Fernández 19:17
- 3.Alba Herrero 19:42

TE RECOMENDAMOS



NOTICIAS



★ ZONA PRÉMIUM - 30 DÍAS GRATIS

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN

ENTRENAMIENTO

NUTRICIÓN

SALUD

SOY  
CORREDORA

NOTICIAS

MATERIAL

FITNESS

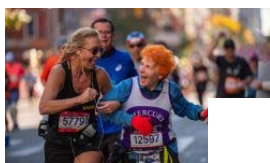
ATLETIS

NEWSLETTER



NOTICIAS

## ¿Carrera el sábado por la tarde o el domingo por la mañana? ¿Qué preferimos los corredores?



NOTICIAS

## Las 14 cosas que debes saber del Maratón de Nueva York... y cómo conseguir dorsal para 2025



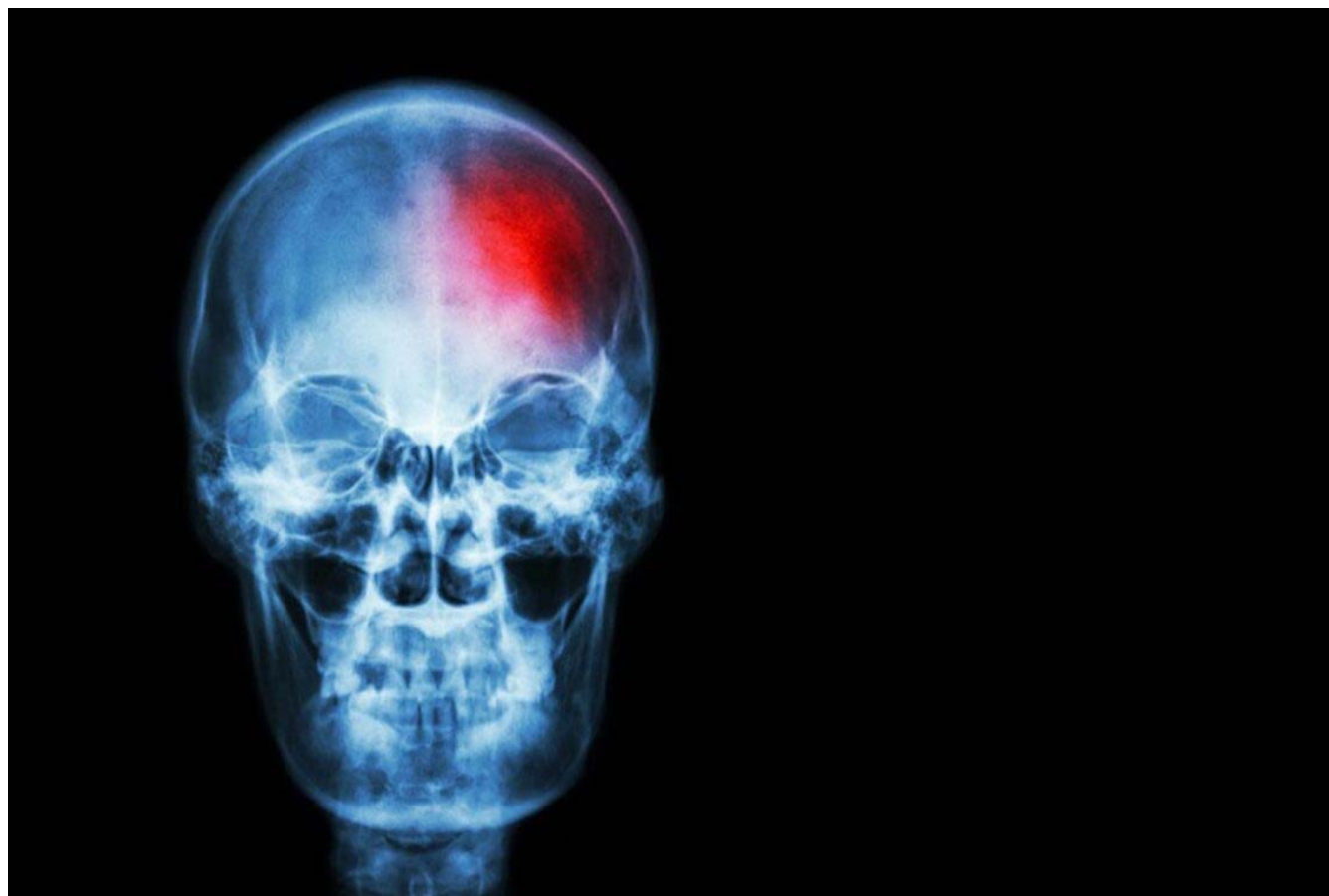
Cargando el siguiente contenido  
**Por favor, espere**



## El 25% de los españoles experimentará un ictus en su vida, según la SEN

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus, siendo una de las principales causas de muerte y discapacidad, alerta la SEN.

Agencias — hace 3 horas



Archivo - IctusSTOCKDEVIL/ ICTUS - Archivo



La Sociedad Española de Neurología (SEN), aprovechando la conmemoración del Día Mundial del Ictus este 29 de octubre, alerta de que el ictus representa un serio peligro para la salud pública en España. Se estima que uno de cada cuatro ciudadanos sufrirá esta afección en algún momento de su



vida, siendo además una de las principales causas de muerte y discapacidad a nivel global.

De acuerdo con el estudio Global Burden of Disease (GBD), anualmente se detectan cerca de 12 millones de nuevos casos de ictus y se registran más de 7 millones de muertes debido a esta causa. Las cifras en España no son menos preocupantes, con aproximadamente 90.000 casos nuevos cada año y más de 23.000 fallecimientos. Además, un 30% de quienes sobreviven quedan con secuelas permanentes, convirtiendo al ictus en la principal causa de dependencia en el país.

Actualmente, el ictus absorbe entre el 3 y el 4% del total del presupuesto destinado a la atención médica en los países occidentales. Se prevé que más de 1,5 millones de personas en Europa sufrirán un ictus este año, con un incremento esperado en los próximos años debido al envejecimiento de la población.

«El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante», explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Además, indica, «por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas».

Es crucial actuar rápidamente frente a un ictus, dado que intervenir en las primeras seis horas puede reducir significativamente las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. No obstante, es alarmante que solo la mitad de los españoles reconozca los síntomas de un ictus, lo que puede ocasionar retrasos críticos en la atención médica.

## LA HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO

La hipertensión arterial se identifica como el principal factor de riesgo en los pacientes con ictus, estando presente en el 64% de los casos según el estudio internacional INTERSTROKE, y es responsable de más del 50% de las muertes relacionadas con esta enfermedad. El riesgo aumenta considerablemente cuando se combina con otros factores como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. «El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo», señala M<sup>a</sup> Mar Freijo.

«Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus», añade.

Desde la SEN se recalca que el ictus no es exclusivo de personas mayores, ya que hasta un 20% de los casos ocurren en menores de 50 años. La incidencia del ictus está en aumento entre los adultos jóvenes debido a estilos de vida poco saludables. «Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes», destaca la doctora.

## Sanidad

Discapacidad   hipertensión   ictus   salud pública   sen

---

 mycashbacks short description misako.com	 Calzado... Diseños con tecnología innovadora para dar vida a colecciones de calzado ... geox.com
---	---

Portada

Etiquetas

# Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida



Agencias

Martes, 28 de octubre de 2025, 14:08 h (CET)



La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, que el ictus "sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública", ya que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas. En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30 por ciento de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.



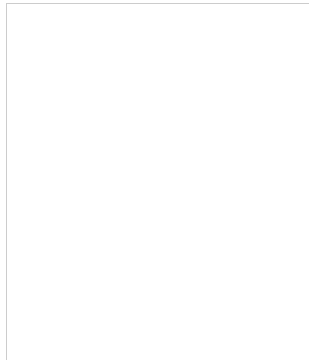
## Lo más leído

- Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo**
- Conquer Blocks alcanza los 10,000 estudiantes activos**
- Innovación en diseño arquitectónico con Zenwood**
- Opositores de Seguridad Social pueden hacer 'doblete' y acceder a la AGE con el mismo estudio**
- 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 nívleo 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



Por otra parte, recuerda que, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante", explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Así, añade, "por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas".

Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

Los síntomas son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de

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 abraza.

### **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

coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

#### LA HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO

Por otro lado, señalan que la hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta. "El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala M<sup>a</sup> Mar Freijo.

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", añade.

Desde la SEN se recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. "Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes, destaca la doctora.

## TE RECOMENDAMOS



Cada cosa en su sitio

**Productazos para hacer match entre lo aesthetic y lo funcional. IKEA.**



**JEEP FREEDOM DAYS**

**Hasta 6.000€ de incentivo en unidades de entrega inmediata en Gama Jeep.**

Martes, 28 de octubre de 2025, 11:45

**DIARIO ESTRATEGIA**  
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE**47**  
AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

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



## Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Archivado en: Ciencia &amp; Salud

Europa Press | Martes, 28 de octubre de 2025, 10:19

Compartir 0 Post



La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, que el ictus "sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública", ya que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas. En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30 por ciento de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.

Por otra parte, recuerda que, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante", explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Así, añade, "por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos

¿Qué tan profundo  
es usted en su análisis?

**ab | HRS**  
**ABSOLUTION**

**Líderes en búsqueda de  
talento para tu empresa**

GERENTES | MANDOS MEDIOS  
TÉCNICOS | ADMINISTRATIVOS | OPERARIOS

**CONTÁCTANOS AQUÍ**

### Lo Más Leído

- 1 (MundoMarítimo) Puertos de Talcahuano proyectó próxima licitación del Puerto de San Vicente en TOC Américas
- 2 ¿Por qué el mundo está mirando a Chile?
- 3 No hay plazo que no se cumpla... ni impuesto que no se pague
- 4 "Debate Presidencial en deuda"
- 5 Niñez y abandono: un espejo de nuestras fracturas sociales
- 6 Aumento de capital: Moller y Pérez Cotapos concluye el periodo legal de opción preferente
- 7 Dirección de Presupuestos entrega quinto balance sobre sumarios por mal uso de licencias médicas
- 8 Arauco colocó bonos sustentables e híbridos en el mercado local
- 9 Rusia reitera la disposición de Putin a reunirse con Trump
- 10 X solicita volver a registrar la clave de 2FA antes del 10 de noviembre para poder retirar el dominio 'twitter.com'

### europa press

Adobe actualiza Firefly con geneación de audio y adelanta un agente de IA para mejorar la creatividad en redes sociales





millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas".

Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

Los síntomas son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

#### LA HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO

Por otro lado, señalan que la hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta. "El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala M<sup>a</sup> Mar Freijo.

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", añade.

Desde la SEN se recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. "Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes, destaca la doctora.



La dana de Valencia creó un escenario epidemiológico excepcional que generó infecciones poco habituales, según experto



Paypal gana 1.073 millones en el tercer trimestre, un 23,6% más, repartirá dividendos y se asocia con OpenAI



Los bancos de la eurozona endurecieron de forma inesperada el acceso al crédito de las empresas, según BCE



Sanidad destaca su papel en la ampliación de siete pruebas de cribado neonatal a más de 20 en menos de dos años

Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

Cookies Contacto Diario Estrategia Condiciones de uso ¿Quiénes somos?

Powered by Bigpress CMS

Sonia González relata a EFE Salud su experiencia tras sufrir un ictus. FOTO EFE Salud/BPC

## El ictus también llega cuando eres joven: Sonia tuvo que empezar de cero a los 39

29 de octubre, 2025 | Berta Pinillos(https://efesalud.com/autor/bpinillos/)

(/x) (/facebook) (/whatsapp)  
(https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Fictus-joven-mujer-testimonio-dia-mundial%2F&title=El%20ictus%20tambi%C3%A9n%20llega%20cuando%20eres%20joven%3A%20Sonia%20tuvo%20que%20empezar%20de%20cero%20a%20los%2039)

Sonia González no recuerda nada del día que cambió su vida. Era joven, tenía 39 años y una carrera profesional consolidada cuando sufrió un ictus. Se desmayó en la ducha. Estuvo 33 días en coma, tras dos paradas cardíacas y dos ictus isquémicos. A pesar de que todo hacía indicar que se quedaría como un vegetal, no fue así. Ahora tiene 46 años, ésta es su historia.

Antes del ictus, Sonia llevaba una «vida normal», de una mujer joven. Era química, le encantaba su trabajo como gerente de una empresa farmacéutica, y viajaba mucho. Le gustaba salir con sus amigos, como a cualquier persona de su edad. Lo único que padecía eran migrañas con auras muy largas, pero los TAC no revelaban nada extraño, relata la mujer en una entrevista con EFE Salud.

### El momento del ictus

Un día estaba en la ducha, sentía que se mareaba y llamó a su novio. Se cayó redonda al suelo y empezó a convulsionar. Él llamó al 112 y en 20 minutos ya estaba la ambulancia lista para llevarla al hospital. No recuerda nada, se lo contó él.

Al día siguiente la operaron porque tenía una aneurisma, por una malformación congénita que desconocía, y que reventó. Tuvo dos paradas cardíacas y dos ictus (https://efesalud.com/abecedario-del-ictus/) isquémicos.

«Mi imagen de la resonancia era brutal y los médicos no daban un euro por mí. Estuvimos 33 días San Pedro y yo jugando a las cartas y yo le gané», afirma la mujer.

Según el informe «Neurología y Mujer», de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el ictus supone una carga desproporcionada para la mujer en comparación con el hombre: tienen más riesgo de sufrirlo a lo largo de su vida, el impacto de los factores de riesgo es mayor en ellas y tienen ictus de peor pronóstico.

### Despertar del coma

Sonia despertó del coma 33 días después del ictus y no entendía por qué su familia estaba contenta al verla abrir los ojos, porque ella no podía mover el lado derecho del cuerpo, ni hablar por una traqueotomía, y no recordaba nada de los quince días antes del episodio.



Sonia durante la entrevista, EFE Salud/María Abad

Fue ya en planta cuando empezó a comprender lo que le había pasado. Todo parecía indicar que no iba a poder hablar, ni andar pero poco a poco fue recuperándose.

Tras el alta se fue a vivir unos meses con sus padres porque no podía hacer nada, ni siquiera ducharse sola, pero a pesar de que la estaban cuidando «estupendamente» también la estaban «protegiendo excesivamente» y decidió volver a su casa, con su novio.

### La rehabilitación

La rehabilitación intensiva la hacía en el Centro de Referencia Estatal de Atención al Daño Cerebral (Ceadac) hasta que llegó la pandemia de la covid.

«Me dieron plaza en septiembre de 2019 y estuve hasta marzo, que empezó la pandemia y cerraron el centro. Tuve que rehabilitarme yo sola, como pude hacía con la mano ejercicios, también de memoria, fue un palo muy duro», recuerda Sonia.

Las secuelas más importantes que le ha dejado el ictus es la falta de movilidad de la mano derecha, mueve el codo y el brazo con ayuda. Por las mañanas habla mejor que por las tardes, que es cuando tiene anomías -dificultades para encontrar las palabras. También tiene problemas de atención, sobre todo si oye ruidos constantes.

Pero, sin duda, la mejor rehabilitación la hace con su pequeña Martina. Leona, su hija de dos años y medio, que llegó tras un embarazo «superduro».

«Cuando tuve a Martina supe que ella había venido al mundo para hacer algo importante. Fue un bebé muy deseado. Yo sigo en rehabilitación, pero me he quitado el logopeda y el neuropsicólogo porque no necesito trabajar la atención, me la rehabilita Martina», dice Sonia, emocionada.



Sonia embarazada de su hija Martina. Foto cedida

### El momento más duro

Siete años después del ictus, confiesa que lo más duro para ella fue recibir la carta donde se leía 'incapacidad permanente absoluta'.

«No podía trabajar en nada. Había estado toda mi vida formándome, era química, hice un máster de empresa farmacéutica, pasé por todos los puestos y me tocó», reconoce Sonia con lágrimas en los ojos y voz quebrada.

Pero se agarró a la vida. Vio el ictus como una oportunidad para escribir su vida y asegura que ahora es más feliz que antes, porque si bien tenía un trabajo de éxito, ahora disfruta más de los detalles y del día a día.

Y si antes se preguntaba por qué le había pasado el ictus a ella, que era una mujer joven y no a una



persona más mayor, pasó a preguntarse para qué le había pasado.

«Descubrí un mundo de posibilidades. Y descubrí que disfrutaba más de la gente, de mi familia (...) Y el para qué más importante es para criar a Martina Y estar presente con ella, porque si no me hubiera dado el ictus, no hubiera renunciado al éxito, a los viajes y no hubiera estado tan presente», señala Sonia.

Aunque la incidencia aumenta con la edad, más del 60 % ocurre en menores de 70 años y el 16 % en personas por debajo de los 50 años. En los últimos veinte años se ha incrementado un 25 % la cifra en el rango de edad de 20-64.

### La reinención

No se ha podido incorporar al mercado laboral pero «se ha reinventado» y colabora con la Fundación Freno al Ictus (<https://www.frenoalictus.org/>).

«Creé un proyecto que se llama 'Guiar en daño cerebral', para informar de todos los recursos que tenemos de discapacidad, de dependencia, de incapacidad laboral y ya hemos ayudado a 700 personas», explica.

Además participa en el **proyecto «Kiero»**, también de Freno al Ictus, que fomenta el auto liderazgo y empoderamiento de los afectados por daño cerebral adquirido, con el fin de que puedan reenfozar su vida de acuerdo a sus nuevas circunstancias.



EFE Salud/María Abad

Junto a la Fundación trabajan sobre todo en el postictus, es decir, qué hacer cuando sufres un ictus, qué ayudas hay que tener en cuenta, y la recuperación.

«Nos dicen que aunque una recuperación es en los primeros meses, y el primer año es muy importante, no hay que dejar de hacerlo porque mejoras durante toda la vida», sostiene.

Por eso, con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se conmemora cada 29 de octubre, Sonia quiere hacer hincapié en la detección precoz de los síntomas de un ictus (<https://efesalud.com/dia-mundial-del-ictus-poblacion-sabe-reconocer-los-sintomas/>), como la flacidez y la parálisis facial, la pérdida de fuerza o debilidad de un lado del cuerpo o dificultades en el habla. Y en el caso de que ocurra, llamar al 112, para que se active cuanto antes el Código Ictus (<https://efesalud.com/activando-el-codigo-ictus-expertos-hospital-pacientes/>).

«Es esencial, así nos ahorramos muchas discapacidades», añade.

### 90.000 nuevos casos en España

Desde la SEN, recuerdan que en España cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa.

En Europa, se calcula que más de 1,5 millones de personas sufrirán un ictus y, en los próximos años, los casos aumentarán a causa del progresivo envejecimiento de la población.

**Más del 30 % de los supervivientes vive con secuelas**, que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia. De hecho, el ictus es la primera causa de dependencia en España, según la SEN.

Supone entre el 3 % y el 4 % del gasto total en atención médica en los países occidentales.

#### Etiquetas

- CEREBRO (<https://efesalud.com/cerebro/>)
- NEUROLOGÍA (<https://efesalud.com/neurologia/>)
- PACIENTES (<https://efesalud.com/pacientes/>)

#### Artículos relacionados



El ictus también llega cuando eres joven: Sonia tuvo que empezar de cero a los 39 (<https://efesalud.com/ictus-joven-mujer-testimonio-dia-mundial/>)

29 de octubre, 2025



Carmen, enfermera de emergencias: «La dana nos devastó, pero sentía que tenía que estar ahí» (<https://efesalud.com/dana-enfermera-emergencias-testimonio-carmen-casal/>)

29 de octubre, 2025

## Bienestar

SALUD SIN MITOS

# Del sedentarismo a la gripe: los factores de riesgo del ictus y cómo prevenirlo

Una repentina dificultad para hablar y la pérdida de visión o de fuerza en un lado del cuerpo son signos de alarma de ictus. Reconocerlos y acudir de inmediato al hospital es clave para la supervivencia y la recuperación

OFRECIDO POR QUIRÓNSALUD

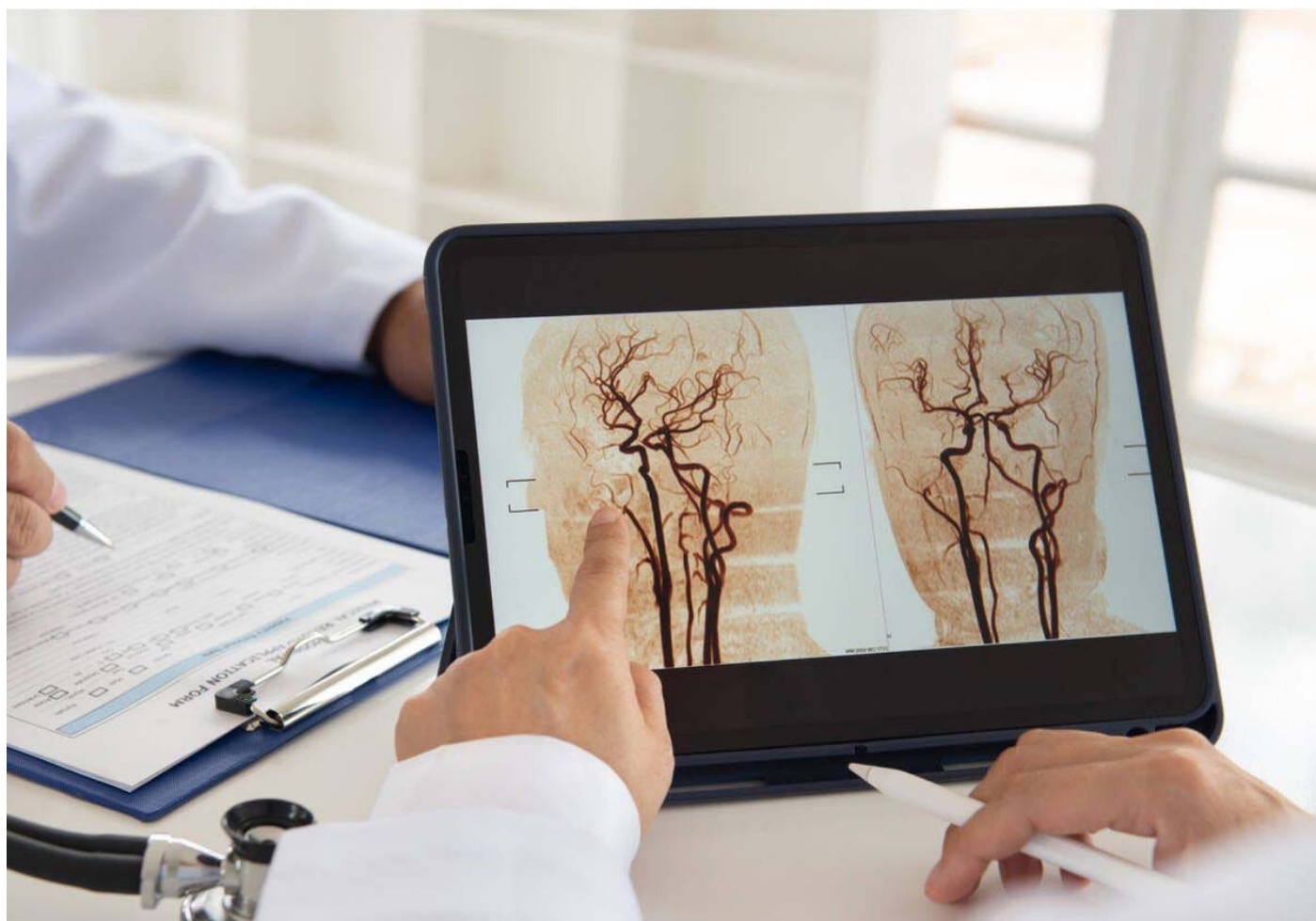


Foto: iStock.



Además, uno de los hallazgos recientes de la investigación es la **relación entre la gripe y el ictus**. “Además de los factores de riesgo clásicos, la gripe y otros cuadros infecciosos o inflamatorios pueden aumentar el riesgo de ictus”, explica el **doctor Jaime González-Valcárcel**, neurólogo y coordinador de la Unidad de Ictus de Quirónsalud Madrid. Y matiza: “Este aumento de riesgo es más importante en **pacientes de alto riesgo vascular**”. Entre las investigaciones que respaldan esta afirmación se encuentran un metaanálisis publicado en *Frontiers in Neurology* en 2023 y un trabajo previo en *Neurology* en 2022.

Pero ¿por qué la gripe es un factor de riesgo? Esta enfermedad respiratoria provoca una fuerte respuesta inflamatoria y **altera la coagulación**, lo que puede aumentar la probabilidad de eventos vasculares, especialmente en personas con patologías crónicas o factores de riesgo como **hipertensión o diabetes**. “La incidencia de ictus disminuye en los pacientes vacunados contra la gripe”, indica el especialista. Un motivo adicional para vacunarse cada otoño.

## Actuar a tiempo es esencial

Más allá de la prevención, la clave para reducir las secuelas de un ictus está en **reconocerlo a tiempo**: “Ante la aparición brusca de una dificultad para hablar, pérdida de visión, fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, hay que sospechar un ictus y llamar de inmediato a los servicios de emergencia”, advierte González-Valcárcel.

El mensaje es claro: el ictus es una **urgencia médica**. Cuanto antes se reciba tratamiento en una unidad especializada, mayores son las probabilidades de recuperación.

Después de superar la fase aguda, comienza otra etapa decisiva: **la rehabilitación**. “Es muy importante, sobre todo en pacientes que presentan secuelas por pérdida de fuerza, problemas de equilibrio, alteraciones del lenguaje o de la alimentación”, señala. Su duración varía, pero puede extenderse **hasta un año**.

Aunque las cifras de mortalidad se sitúan entre el 7% y el 15% según la gravedad, cada vez más pacientes logran **recuperaciones favorables**. “Muchos llegan a retomar su vida cotidiana, volver a trabajar o incluso conducir, siempre que reciban un tratamiento temprano y un seguimiento adecuado”, subraya González-Válcárcel.

## Prevenir el segundo ictus

Uno de los grandes retos es evitar la recidiva. “El riesgo de volver a tener un ictus se sitúa en torno al **30% a los cinco años** del primer episodio”, recuerda el especialista. Por eso se habla de prevención secundaria: todas las medidas que se ponen en marcha tras haber sufrido ya un ictus.

“Un ictus es en sí mismo un factor de riesgo para repetir. De ahí la importancia de encontrar la causa del primero y de ser muy exigentes con el control de los **factores de riesgo**”, explica. En un 70% de los casos se logra identificar el origen, pero incluso así no siempre se consigue impedir del todo un nuevo episodio.

Doctor Rafael Arroyo, jefe del Departamento de Neurología del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo.

El perfil de paciente con mayor riesgo de recidiva es claro: “Suelen ser quienes, después de un primer ictus, no realizan un seguimiento adecuado, no acuden a **revisiones de neurología** y no se toman en serio la necesidad de **cambiar hábitos de vida**. Ese es el prototipo de paciente que va a tener otro ictus”, advierte.

En este escenario, la investigación clínica se convierte en una pieza clave. El Complejo Hospitalario Ruber Juan Bravo, dentro de los hospitales Quirónsalud Madrid, participa en varios ensayos internacionales de **prevención secundaria**. “Si bien en las últimas décadas hemos avanzado mucho en la protección de nuestros pacientes, siempre queremos hacerlo mejor y reducir el riesgo al mínimo posible”, afirma el neurólogo.

Uno de esos ensayos analiza el uso de **nuevos anticoagulantes**. “Son fármacos en estudio en fase III que, añadidos al tratamiento del que ya disponemos, podrían disminuir aún más el riesgo de un nuevo ictus”, concluye.

**El Confidencial, en colaboración con Quirónsalud, presenta una serie de artículos con información práctica, consejos y recomendaciones para mejorar nuestra salud y bienestar. Si tienes alguna duda sobre esta temática o quieres más información, puedes contactar con el [Hospital Universitario Ruber Juan Bravo](#).**



*Última hora*

**Ver más**

[eleconomista.es](https://www.eleconomista.es)

# elEconomista.es | Alerta sanitaria que afecta a todo el país: uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

*elEconomista.es*

5-7 minutos

---

La Sociedad Española de Neurología (**SEN**) recuerda, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, que el ictus **"sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública"**, ya que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

## En profundidad

Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas. En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, **más del 30 por ciento de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia**: el ictus es la primera causa de

dependencia en España.

Por otra parte, recuerda que, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

Ver Más

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce.

Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos **el tiempo de actuación es determinante**", explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Así, añade, "por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, **hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas**".

## Más detalles

Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo



que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

AdChoices

## PUBLICIDAD

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que **solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus**, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (**112**), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

Los síntomas son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

## A tener en cuenta

Por otro lado, señalan que la hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta. "El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. **Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un**

**primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo",** señala M<sup>a</sup> Mar Freijo.

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si **además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol,** y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", añade.

Desde la SEN se recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. "Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. **La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes,** destaca la doctora.

WhatsApp



Facebook

Twitter



Linkedin



Beloud



Bluesky

infosalus / **investigación**

## **Día Mundial del Ictus: La SEN alerta sobre su impacto en la salud**



Archivo - Ictus

- STOCKDEVIL/ ICTUS - Archivo



Sponsored by: Cuenta NÓMINA

**¡Elige la Cuenta NÓMINA!**

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

**Infosalus**

Publicado: martes, 28 octubre 2025 14:08



MADRID, 28 Oct. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, que el ictus "sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública", ya que uno de cada cuatro españoles **sufrirá un ictus** a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran **casi 12 millones de casos nuevos de ictus** y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas. En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa.



Además, **más del 30 por ciento de los supervivientes vive con secuelas** que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.

Por otra parte, recuerda que, actualmente, **entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica** en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que

llega al cerebro se interrumpe o se reduce. **Existen dos tipos principales de ictus:** el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante", explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

## Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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

Europa Press

### Estos signos del zodiaco van siempre un paso adelante

mediashot.live

Leer más

Así, añade, "por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas".

Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, **acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad**, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

Los síntomas son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

## LA HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO

Por otro lado, señalan que la **hipertensión arterial** es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular.

Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta. **"El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus.** Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala M<sup>a</sup> Mar Freijo.

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la **diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol**, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", añade.

Desde la SEN se recuerda que **no es una enfermedad exclusiva de personas mayores** ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

"Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes, destaca la doctora.

---

---

Contenido patrocinado





## 28 Oct El uso excesivo de analgésicos para la migraña aumenta el riesgo de su cronificación

La migraña es una enfermedad neurológica que se manifiesta en un dolor de cabeza intenso. Es extremadamente discapacitante y puede acompañarse de vómitos, intolerancia a la luz y al sonido y de otros síntomas que impiden el desarrollo normal de la actividad diaria, hasta el punto de que la OMS considera la migraña como la octava enfermedad más discapacitante de la humanidad si se atiende a días de capacidad por años vividos, por detrás de la esclerosis múltiple, el Alzheimer, la artritis y otras enfermedades musculoesqueléticas o cardiopatías. Según la Sociedad Española de Neurología, la sufren uno de cada siete personas, convirtiéndola en la sexta enfermedad más prevalente del mundo, afectando a más de mil millones de personas.



En demasiadas ocasiones, quien la padece suele automedicarse buscando un alivio que, casi siempre, termina agravando



el problema,  
haciendo que el  
dolor sea cada vez  
más frecuente y  
difícil de tratar,

reduciendo la efectividad de otros tratamientos y la cronificación de la enfermedad. En Canarias, el 18 % de la población la sufre, aproximadamente unas 400 000 personas.

Para preparar a los profesionales farmacéuticos y ayudar mejor a los pacientes, la Sociedad Canaria de Neurología (SOCANE) y los colegios oficiales de farmacéuticos de Canarias, han puesto en marcha una campaña que pretende concienciar a los pacientes y, más especialmente, formar a los profesionales sanitarios en esta enfermedad para que conozcan mejor los diferentes tratamientos y los riesgos del uso excesivo de medicación analgésica.

En palabras de Abián Muñoz García, presidente de SOCANE, “solo el 17 % de los pacientes utiliza una medicación correcta para el tratamiento sintomático de las crisis de migraña”, si bien, el 45 % de los enfermos “no tienen un diagnóstico específico”. Por otro lado, Muñoz indicó que “a pesar de que el 25 % de los pacientes necesitan un preventivo, solo el 5 % lo recibe”, dato basado en el Libro Blanco de la Migraña.

Señaló la importancia de que los tratamientos sean “individualizados”, y explicó las diferencias existentes entre los tratamientos médicos cuando se trata de una crisis leve-moderada o cuando son moderada-grave.

Asimismo, señaló que debe considerarse como uso excesivo el consumo de AINEs más de 15 días al mes; de triptanes, más de 10 días por mes; ergóticos, más de 10 días por mes; y, también, en el caso de los opiáceos, 10 días por mes.



### Tratamiento no farmacológico

La médico de Atención Primaria María Altabas Betancor quiso resaltar durante su intervención que “siendo una enfermedad discapacitante, no pone en riesgo la vida, aunque resulta muy incómoda”.

Destacó la importancia de acudir al médico para ser diagnosticada la enfermedad y que se realice el seguimiento adecuado. Además, es “tan fundamental como seguir el

tratamiento, que el paciente se conozca, pues los desencadenantes pueden ser variados”, añadiendo que “si bien puede ser bueno compartir opiniones y estados emocionales, esto no debe llevar a compartir medicación, ya que cada caso es diferente, aunque los síntomas sean similares o los mismos”.

## El farmacéutico

“Como sanitario más próximo y cercano a la población”, comentó la farmacéutica Elena Angulo en su exposición, “el boticario tiene tres labores fundamentales: detectar la sospecha, derivar al médico y hacer el seguimiento”.



La accesibilidad de los pacientes y su tendencia a automedicarse hace que el farmacéutico tenga un papel fundamental en la detección de la enfermedad, ya que quien padece migraña se conforma, en muchas ocasiones, con soluciones momentáneas y puntuales, obviando la importancia de ser diagnosticado y tratado correctamente.

Angulo apuntó la relevancia que tiene mantener un seguimiento de las crisis, apuntando las fechas y los hechos que la preceden, de manera que se pueda establecer alguna pauta al respecto.

La mirada del paciente la puso Ernestina Mendoza, quien aseveró que el tratamiento adecuado “vuelves a la normalidad”. En este sentido dijo: “mi neurólogo me cambió la vida”.

Su experiencia podría ser la de la mayoría de los enfermos de migraña. “Comencé automedicándome”, dijo, “los médicos no me diagnosticaban ni me daban alternativas, lo que hacía que no pudiera tener una vida normal. Ni salía, ni comía, ni podía trabajar muchas veces, o hacía las cosas mientras sufría terribles dolores de cabeza. Tras ser diagnosticada y tratada, mi vida es otra, es normal”.









# ATENCIÓN SABOR ADICTIVO



Con motivo del [Día Mundial del Ictus](#), que se conmemora este miércoles, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, **cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.**

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de

28 Oct, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

itos



Trends

Dogs Of Chernobyl

Cazadores de Huracanes

Jamaica

Lukoil

Hamas

Ben Giles

Da

AGENCIAS &gt;

# Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Por Newsroom Infobae

28 Oct, 2025 03:04 p.m. ESP



La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, que el ictus "sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública", ya que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera

causa de discapacidad en Europa.

Te puede interesar:

**Carla Pereyra se pronuncia tras el nacimiento del primer nieto del Cholo Simeone**



Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas. En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30 por ciento de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.

Por otra parte, recuerda que, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

Te puede interesar:

**El Centro de Huracanes de EEUU describe a 'Melissa' como un huracán "extremadamente peligroso"**



**CADA COSA EN SU SITIO**

**Productazos para hacer match entre lo aesthetic y lo funcional. IKEA.**

"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y



produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante", explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Así, añade, "por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas".

Te puede interesar:

**El nubia Z80 Ultra de ZTE llega con Snapdragon 8 Elite Gen 5, batería de 7.200mAh y pantalla sin interrupciones**



Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

Los síntomas son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

LA HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO



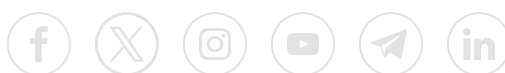


entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta. "El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala M<sup>a</sup> Mar Freijo.

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", añade.

Desde la SEN se recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. "Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes, destaca la doctora.

Seguinos:



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

## Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Infosalus.- Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

28 de octubre de 2025 • 10:41



LA NACION



Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

MADRID, 28 Oct. 2025 (Europa Press) -

PUBLICIDAD

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, que el ictus "sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública", ya que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

**secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.**

PUBLICIDAD

**Por otra parte, recuerda que, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.**

**"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de**



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

actuación es determinante", explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

Así, añade, "por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas".

PUBLICIDAD

Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos. Los síntomas son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual. HIPERTENSIÓN, PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO

PUBLICIDAD

Por otro lado, señalan que la hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

auricular.

Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta. "El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo", señala M<sup>a</sup> Mar Freijo.

PUBLICIDAD

"Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus", añade.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

Desde la SEN se recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. "Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes", destaca la doctora.

europa **press**

## LA NACION

Salud • Neurología • España

PUBLICIDAD

## Otras noticias de Salud



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



## Estas son las diez preguntas que debes hacerte si crees que tienes Alzheimer, según un experto

La detección temprana de esta enfermedad puede mejorar considerablemente la salud del que la padece, por lo que es esencial saber cómo indentificarla

- [Tratar el cáncer y el Alzheimer con ultrasonidos](#)
- [Dejar de fumar, incluso tarde, ralentiza el riesgo de demencia](#)



▲ Estas son las diez preguntas que debes hacerte si crees que tienes Alzheimer, según un experto Pixabay



CRISTINA DUNNE ▼

Creada: 28.10.2025 16:10

Última actualización: 28.10.2025 16:10



En España, más de 800.000 personas viven con [algún tipo de demencia](#), y **cerca del 70 % de los casos corresponden a la enfermedad de Alzheimer**, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Detectar los primeros signos puede marcar **una gran diferencia** en la calidad de vida del paciente y su entorno. A menudo, los síntomas iniciales se confunden con simples despistes o

el envejecimiento natural, lo que retrasa el diagnóstico.

## ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



### Sanidad

**El Gobierno da luz verde a ampliar los beneficios de la Ley ELA a otras enfermedades irreversibles**



### Motor

**Muy poca gente lo sabe: la T amarilla en las cabinas de peaje no indica "Telepass"**



### Oncología de precisión

**Al menos un 11% de los hospitales no tiene implantados los test moleculares y un 40% solo parcialmente**

**El doctor Peter Rabins**, profesor de Alzheimer en la Universidad Johns Hopkins, ha revelado **diez preguntas** que todo el que sospeche que puede tener principios de demencia debe hacerse para detectarla de manera temprana. En una noticia publicada por el medio británico Daily Mail, el investigador aseguró que es muy importante saber **distinguir la demencia** de la mala memoria, y estas 10 preguntas permiten distinguir ambos conceptos.

**1. ¿Tienes dificultades para recordar el nombre de amigos o familiares?** Si a respuesta es afirmativa, podría ser grave. El doctor explicó que, si bien olvidar palabras o nombres de personas es algo normal y relacionado con la edad, no recordar nombres concretos de familiares cercanos o amigos sí es preocupante y un indicativo de que la persona puede tener principios de demencia.

2. **¿Te resulta difícil hacer cosas que antes no lo eran?** El doctor advierte de que, si una actividad que hasta ahora no suponía un gran esfuerzo ahora sí lo supone, puede ser una señal de alerta. Según Rabins, las señales son claras y distintas a las **propias relacionadas con el envejecimiento**. Es decir, hay que saber distinguir el cansancio propio de la vejez con el deterioro cognitivo grave.

[Nuevo precio del tabaco en la última semana de octubre: todas las marcas](#)

- [afectadas](#)

3. **¿Te cuesta organizar tareas, preparar comidas o ser el anfitrión?** A pesar de que el Alzheimer se relacione exclusivamente con la pérdida de memoria, este factor no es el único determinante. Es más, algunos rasgos como la pérdida de capacidad de organización o gestión de tareas son señales claras de que el individuo tiene posibilidades de sufrir esta enfermedad.

4. **¿Qué medicación estás tomando?** Algunos medicamento, según indicó el experto, aceleran el deterioro cognitivo y generan confusión. Si cuando el paciente reduce la dosis del medicamento y experimenta menos confusión o pérdida de memoria, la relación es clara. Algunos medicamentos para el corazón, la ansiedad o incluso la incontinencia pueden provocar ese deterioro cognitivo.



▲Medicamentos Pixabay

**5. ¿Puedes hacer varias tareas al mismo tiempo?** Una de las pruebas más comunes para identificar si una persona tiene o no Alzheimer consiste en



hacerle realizar varias tareas que implican un esfuerzo mental, coordinación y realizar múltiples actividades simultáneamente. Este tipo de actividades son temidas por muchos, ya que hay personas a las que no se le da bien realizarlas y eso no implica directamente que padezcan esta enfermedad. Sin embargo, explica el médico, lo que diferencia a unos de otros es que las personas que realmente padecen algún síntoma de Alzheimer no logra resolver los juegos matemáticos de ninguna forma.



▲Multitasking Pixabay

¿Se puede fumar en el balcón de tu casa? la Ley de Propiedad Horizontal

- dicta sentencia

El Tribunal de Cuentas de la UE denuncia que el plan de recuperación

- español apenas ha mejorado el entorno

6. **¿Cuánto estás bebiendo?** El alcohol es un gran enemigo de la demencia.

Entre los 70 y 80 años, se metaboliza de manera mucho menos eficiente que décadas antes, explicó el especialista. En ocasiones, los familiares confunden los síntomas de la demencia con los del efecto del alcohol. A medida que nos hacemos mayores, el control a la hora de ingerir bebidas alcohólicas debe aumentar puesto que el cuerpo tiende a emborracharse con una cantidad de líquido mucho menor.

**7. ¿Estás más gruñón o tranquilo de lo normal?** Los cambios drásticos de humor y personalidad pueden tener que ver con cambios en el cerebro por la demencia. Aunque generalmente se asocie a la vejez, los cambios drásticos en la personalidad pueden reflejar un síntoma de esta enfermedad.

**8. ¿Te preocupas por cosas que nunca te han preocupado?** El doctor Rabins afirmó que una preocupación obsesiva por algo que antes era insignificante también es una actitud que debe observarse. En ocasiones, cuando la persona empieza a ser consciente de su pérdida de memoria, por vergüenza evita ir a sitios donde tenga que socializar a poner e prueba su memoria para no enfrentarse a ello.

**9. ¿Han cambiado tus ciclos de sueño?** La relación del sueño y la demencia es compleja. La alteración del sueño durante muchos años puede ser un detector temprano de la demencia. El insomnio, la falta de descanso, despertarse varias

veces en la noche o dormir demasiadas horas del tirón puede ser preocupante.

**10. ¿Ya no disfrutas de actividades que solías hacer?** No disfrutar de actividades o cosas que antes te apasionaban es un signo de depresión, pero también puede serlo de demencia, según este doctor.

**Siguiente noticia** >

**ARCHIVADO EN:**

Enfermedades / Ciencia / investigacionmedica / Alzheimer / Tercera Edad / Salud

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

# Los neurólogos alertan de que más de 1,5 millones de europeos sufrirán un ictus este año

AGENCIAS

6-8 minutos

---

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este martes de que más de 1,5 millones de europeos padecerán un ictus este año. Además, quiso recordar que hasta un 90% de estos casos se podrían evitar con hábitos de vida saludable y control de los factores de riesgo vascular.

Con motivo por el día mundial del Ictus el 29 de octubre, la SEN ha querido recordar que es una de las principales amenazas para la salud pública. Es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio 'Global Burden of Disease' (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo.

Según los datos que maneja la SEN, en España cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia.

Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán



un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

## **La doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo explicó los dos principales tipos de ictus que existen**

La doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, explicó que “el ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce”. Por otra parte quiso destacar sus dos tipos principales: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante”.

El ictus isquémico, añadió, “se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro”, por contra, el ictus hemorrágico “se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro”.

## **El tiempo de actuación es terminante**

Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas, por lo que “si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas”, advirtió.

Desde la SEN se recordó que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención.

Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio y

dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

Lee también

“Sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable”. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, “se reducirán enormemente las probabilidades de sufrir un ictus”, remarcó.

Desde la SEN destacaron que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.



[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#) [Estilo de vida](#)

ENFERMEDADES

## Juan José sufrió un ictus: «El dolor que sufres es moral, porque nunca vuelves a ser el mismo»



CINTHYA MARTÍNEZ  
A CORUÑA / LA VOZ



MARCOS MÍGUEZ

A sus 69 años, ha perdido la movilidad en la mano derecha, necesita un bastón para caminar y tiene algunas dificultades con el habla, «pero sé que dentro de lo que cabe, soy un afortunado»

29 oct 2025 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 0

### Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirse a la newsletter!

**E**l 14 de mayo del 2024, como cada mañana, **Juan José Blanco Cubeiro** estaba haciendo los crucigramas de La Voz de Galicia. «Y empecé a notar que la mano no me funcionaba», relata. Su mujer, en un primer momento, pensó que se trataba de algún síntoma relacionado con las fibrilaciones auriculares que padecía, pero él lo tenía claro: «Sabía que estaba sufriendo un ictus». Llamaron a la ambulancia, que no tardó en

3,  
en la marcha y no cuenta con movilidad en su mano derecha. «Me he quedado con muy pocas secuelas cognitivas, porque sigo siendo suscriptor y hago bien los crucigramas de La Voz todos los días (ríe), pero sí sufro varias físicas».

PUBLICIDAD

Todo fue muy rápido y sin sufrir ningún tipo de dolor. Ese es el resumen que hace Juan José del día que sufrió el ictus. En su caso, fue **hemorrágico**: son menos comunes y se producen por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos en el cerebro, mientras que los isquémicos se corresponden con el 80 % de los casos y tienen como causa la obstrucción de una arteria. En ambos, el tiempo de actuación es clave. «Por cada minuto que pasa sin que llegue la sangre al cerebro, **se pierden casi dos millones de neuronas**; por lo que, si se sospecha de que se están sufriendo los síntomas, hay que llamar de inmediato a emergencias», subraya la doctora María del Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según datos proporcionados por la agrupación, cada año se producen en nuestro país unos 90.000 nuevos casos de ictus y esta enfermedad fue la responsable del fallecimiento de más de 23.000 personas. Además, más del 30 % de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad: el ictus es la primera causa de dependencia en España. El estudio *Global Burden of Disease* (GBD) confirma que, cada año, se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70 % en las últimas tres décadas.

PUBLICIDAD

«Diría que el dolor que sufres es moral, porque no vuelves a ser el mismo. Ha sido un duelo y ahora mismo estoy en la fase estancada de la curva de rehabilitación. Al principio fue muy pronunciada, los avances eran espectaculares, pero ahora estamos en la parte más plana que, además, ya no cubre el Sergas», explica.

#### Estos son los síntomas de ictus: reconocerlos salva vidas

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos.

PUBLICIDAD

Fuente: SEN

#### La curva de la rehabilitación



Las minutos desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, **actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25 %**. Juan José recuerda que estuvo varios días en la uci, en camilla. «Después estuve en silla de ruedas quince días hasta que me pasé al bastón. En el Hospital Marítimo de Oza tuve rehabilitación desde el primer día». Esta finalizó en diciembre y, desde ahí, prosigue en Adaceco (Asociación de Dano Cerebral de A Coruña). «Me fue muy bien tanto allí, como aquí (la entrevista discurre en una de las salas del centro de As Xubias). Pero sé que no hay milagros. El hecho de creer en ella influye mucho en no tirar la toalla y seguir peleando, pero los avances han disminuido». Sí muestra, con ilusión, cómo estos últimos días ha empezado a mover el dedo meñique de la mano derecha, la que se vio afectada.

Premia sus avances, pero es consciente de sus limitaciones. «En un instante, eres otra persona y, al principio, claro que lo niegas. Luego, lo asumes mal. Ahí es cuando puedes continuar con una depresión o empezar a admitir la situación y ver el lado bueno que tiene la vida; creo que estoy en esa fase. Aunque eso no quiere decir que no tenga unos momentos puntuales muy fastidiados».

PUBLICIDAD

Dos días a la semana va a Adaceco y suele caminar por las mañanas. En el exterior, dice que menos de lo que le gustaría. «Lo que noto mucho son las irregularidades de la acera. Siempre pensé que las de mi calle eran lisas, pero no», lamenta. Además, Juan José tiene principios de epilepsia desde que sufrió el ictus y «a veces pierdes un poco la estabilidad».

Desde la SEN se recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20 % de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. El factor de riesgo más habitual entre los pacientes suele ser la hipertensión. Asimismo, su impacto se multiplica cuando se combina con otros, como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

PUBLICIDAD

«Sabemos que casi el 90 % de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de padecer uno», remarca Freijo.

**Mar Castellanos, neuróloga: «En el 90 % de los casos es posible la prevención de un ictus»**

LAURA MIYARA



## El habla

**Sara Tizón**, logopeda de Adaceco, explica que en la asociación los pacientes que hay se encuentran en fase subaguda, «cuando reciben el alta en el hospital, que suele ser justo después de los seis meses; intentamos empujar lo que es el avance propio de la enfermedad, ya que existe un margen en el que el cerebro se vuelve a estructurar de forma automática, y nosotros le damos un pequeño empuje». A partir de ahí, sigue existiendo posibilidad de recuperación, «al contrario de lo que se solía pensar hace unos años, pero esta es mucho más discreta», matiza la experta.

PUBLICIDAD

Un ictus puede derivar en problemas de deglución, es decir, el procesamiento del alimento desde la boca hasta el estómago, en el lenguaje o en motricidad craneofacial, como parálisis faciales. Todas estas secuelas son derivadas a logopedia. «La rehabilitación completa es muy complicada, pero sí que intentamos acercarnos lo máximo posible», indica Tizón.

La experta menciona el **techo terapéutico**, en que el que influyen diferentes factores: «Tiene que ver con la gravedad de la lesión, la edad del paciente, su estado de salud previo y la adherencia al tratamiento. Existen pacientes en los que, durante muchos años, siguen teniendo margen de recuperación, mientras que otros pueden no mejorar más en unos meses, por diferentes causas».

PUBLICIDAD

## La movilidad

Juan José confiesa que, cuando le hicieron el TAC, «el médico le dijo a mi hija que iba a mejorar relativamente bien el habla, la pierna más o menos y que la mano no la iba casi a recuperar, y así fue». En su caso, «sí paso mucho tiempo sin pronunciar alguna palabra, como cuando estás viendo una película, noto que después me cuesta mucho más, pero aunque yo no noto tanto las mejoras, la gente sí lo hace».

Agradece poder conducir, si bien se queja de la lentitud de la administración. Se compró un coche pequeño, un Smart, que le da independencia para hacer actividades por sí solo, pero sigue esperando el reconocimiento de la discapacidad, es decir, la tarjeta azul que le permite aparcar en sitios adaptados a su situación: «¿Qué sentido tiene? No lo entiendo».

Juan José vuelve a ese 14 de mayo de 2024, a esos instantes en los que fue consciente de que estaba sufriendo un ictus. «Me diría a mí mismo que de los doce que estábamos en ese momento en el Chuac, seis fallecieron, tres se fueron para su casa con peores secuelas que yo y otros tres pasamos a Oza a rehabilitación. Dentro de lo que cabe, sé que soy afortunado».

Una vez finalizada la entrevista, bromea con una de las profesionales que trabaja en Adaceco. Esa mañana él mismo había cocinado tortitas para celebrar que puede mover un poco el dedo meñique de la mano que se le quedó paralizada, «¡pero no te han dejado ni una!», le dice. «Menos mal que nos tenemos que seguir viendo», responde ella. Puede que exista alguna otra oportunidad para celebrar, por pequeña que sea. Juan

conducirlo». Se despide, arranca y se va. Viéndolo, nadie diría que, hace 16 meses, él mismo dudaba de si podría llegar a hacerlo.



## Cinthya Martínez Lorenzo

De Noia, A Coruña (1997). Graduada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela, me especialicé en nuevas narrativas en el MPXA. Después de trabajar en la edición local de La Voz de Galicia en Santiago, me embarco en esta nueva aventura para escribir sobre nuestro bien más preciado: la salud.



Comentar · 0

### Te recomendamos

#### Las claves para evitar los pesticidas presentes en los alimentos

LAURA MIYARA



#### Christopher Timmermann, investigador: «Los trastornos en la libido o en el sueño de los fármacos convencionales no suceden con los psicodélicos»

LUCÍA CANCELA



### Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en lavozdegalicia.es

[Regístrate gratis](#)

[Iniciar sesión](#)

### SECCIONES

[Salud mental](#)

[Vida saludable](#)

[Enfermedades](#)

[La tribu](#)

[El botiquín](#)

[Estilo de vida](#)

### REGISTRADOS

[Mi perfil](#)

[Newsletters](#)

[Regístrate](#)

### CONTACTO

[Quiénes somos](#)

## Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

[¡Suscribirme a la newsletter!](#)

## Redes sociales

Síguenos en redes sociales



© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (ESPAÑA) Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones generales](#) [Configuración de cookies](#)

## Oviedo

[Club LA NUEVA ESPAÑA](#) [La Corredoria](#) [Real Oviedo](#) [Opinión](#) [Ribera de Arriba](#) [Premios Princesa](#) [Oviedo Capital Cultural](#)

### Teatro en el HUCA para conmemorar el Día Mundial contra el Ictus

El grupo de Teatro Santa Bárbara de Llaranes actuará este miércoles a las 17.30 horas en el atrio del hospital



Una de las últimas actividades celebradas en el atrio del HUCA. / **LUISMA MURIAS**

PUBLICIDAD

**Pelayo Méndez**

Oviedo 28 OCT 2025 12:31

La Asociación de Ictus de Asturias (ASICAS) organiza este miércoles a las 17.30 horas una actuación teatral en el atrio del HUCA con motivo del Día Mundial contra el Ictus. El grupo de Teatro Santa Bárbara de Llaranes será el encargado de entretener a los usuarios que se acerquen a disfrutar de esta función.



PUBLICIDAD

Este acto cultural complementa una amplia campaña de sensibilización dirigida al conjunto de la ciudadanía, que ha incluido acciones en redes sociales, charlas en centros educativos y una destacada presencia en el Espacio Solidario de Parque Principado durante la semana del 27 al 31 de octubre. También se creó un mural urbano en Laviana, iluminaron varios edificios públicos en color naranja y organizaron carreras solidarias en varios concejos asturianos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Los últimos informes señalan que anualmente se registran aproximadamente 3.400 casos de ictus en el principado de Asturias, lo que sitúa nuestra región entre las comunidades autónomas con mayor incidencia. Además, un informe técnico de la Sociedad Española de Neurología también alerta de la elevada carga en términos de discapacidad adulta que conlleva esta enfermedad cerebrovascular.

ASICAS es una ONG de ámbito autonómico que trabaja para informar, prevenir y sensibilizar sobre el ictus y otras lesiones cerebrales, al mismo tiempo que ofrece rehabilitación y promueve la autonomía e inclusión social de las personas afectadas. Paralelamente, dentro de la misma programación, la Tuna Femenina de la Universidad de Oviedo actuará en el Hospital San Agustín a las 18.30 horas.

TEMAS

TEATRO

HUCA

ICTUS



Leer



Cerca



Jugar





Inicio › Sociedad › Salud › La Sociedad Española de Neurología alerta de que más de 1,5 millones...

Salud

## La Sociedad Española de Neurología alerta de que más de 1,5 millones de europeos sufrirán un ictus este año

 Por **Servicios informativos** 28 de octubre de 2025

 0



- **La SEN recuerda que hasta un 90% de los ictus podrían prevenirse con hábitos de vida saludables y control de los factores de riesgo vascular**
- **Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida.**
- **En España, cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 fallecimientos.**
- **Solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de un ictus.**
- **Mañana, 30 de octubre, a las 16:45 horas, tendrá lugar el seminario online “ICTUS: Cada minuto cuenta” organizado por la SEN y el Ministerio de Sanidad.**
- **El 6 de noviembre se realizará otro seminario online “Vida después del ICTUS”, también organizado por la SEN y el Ministerio de Sanidad.**

**28 de octubre de 2025.-** Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora mañana, 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio *Global Burden of Disease (GBD)*, cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España. Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

*“El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante. Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante. Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas”,* explica la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN .

## Los síntomas del ictus: reconocerlos salva vidas

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

## La hipertensión, principal factor de riesgo

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

*“El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo”, señala la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo. “Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus”.*

Desde la SEN se recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores: hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables.

*“Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes. Por lo tanto esto es una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año”, destaca la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.*

## Un reto asistencial y social

Afortunadamente, y a pesar del alarmante aumento de casos de ictus, en las últimas décadas la mortalidad por ictus ha disminuido más de un 68% en los países de Europa Occidental. Principalmente gracias a la aparición de nuestros tratamientos y a la presencia cada vez mayor de las Unidades de ictus en los principales centros hospitalarios. En todo caso desde la SEN se

advierte que aún hay margen de mejora ya que aún no todas las provincias españolas cuentan con Unidades de Ictus plenamente operativas y el Código Ictus —el protocolo de actuación rápida que se activa cuando se contacta con el 112 — solo se utiliza en alrededor del 40% de los casos.

Por otra parte, la SEN subraya la necesidad de promover un enfoque multidisciplinar en la prevención y manejo del ictus. El Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN trata de impulsar en España el Plan Europeo de Salud Cardiovascular, promoviendo la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, médicos de atención primaria, enfermeras, nutricionistas, psicólogos y expertos en rehabilitación. Porque, a su entender, este trabajo conjunto, junto con la potenciación del uso de herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina, puede mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas rurales y la adherencia a los tratamientos.

### Actos del Día del Ictus

Junto con la organización de la II Carrera Popular del Día del Ictus, que tuvo lugar el 26 de octubre en Madrid, y la Jornada “Encuentro Científico y Social sobre Ictus” que también se celebró ayer en Madrid, este año, el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN organiza dos seminarios online, junto con la Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad, a los que se puede acceder de forma libre y gratuita:

- El primero de ellos, “ICTUS: Cada minuto cuenta”, se llevará a cabo mañana, 30 de octubre, a las 16:45 horas y se podrá seguir través de esta dirección: <https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=mf3b3cd2eb6c9ccf1ec12f01f5820d1a0>

El objetivo de esta jornada es fomentar la concienciación social y profesional sobre la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz del ictus.

- El segundo, “Vida después del ICTUS”, se celebrará el 6 de noviembre, también a las 16:45 horas, en:

<https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=me98aab9830a0fc22c1fcfd386776257>

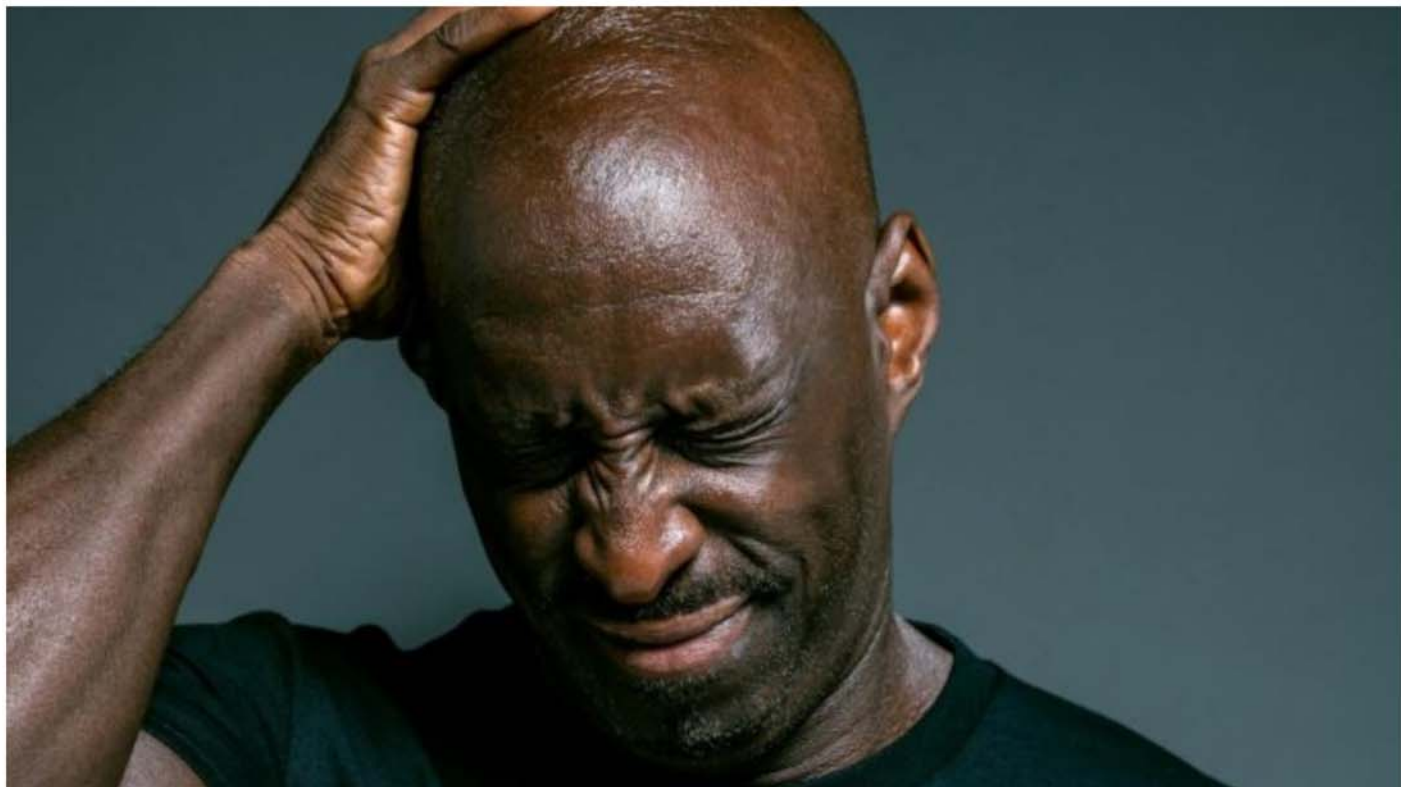
En el que se abordarán aspectos como la importancia del acompañamiento y la continuidad asistencial tras el alta hospitalaria.

Ambos seminarios contarán con la participación de representantes de la Estrategia de Ictus del Sistema Nacional de Salud (profesionales y asociaciones de pacientes) y representantes de la Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía, lo que también permitirá transmitir la visión de los pacientes y su entorno, así como dar visibilidad a la labor de las escuelas de salud, cuyo fin último es mejorar la salud de la población.

Desde la SEN confían en que todas estas actividades sirvan para facilitar información y aumentar la visibilidad de esta enfermedad y que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que sufren ictus, la de sus cuidadores, así como ofrecer herramientas que permitan disminuir la incidencia del ictus.

Enviado por **José Antonio Sierra**

# La Sociedad Española de Neurología alerta de que más de 1,5 millones de europeos sufrirán un ictus este año



Con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el ictus sigue siendo una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa. Según el estudio *Global Burden of Disease (GBD)*, cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España. Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

*"El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se*

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más



*tiempo de actuación es determinante. Por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas”, explica la Dra. Mª Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN .*

### **Los síntomas del ictus: reconocerlos salva vidas**

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

### **La hipertensión, principal factor de riesgo**

Padecer hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

*“El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de demencia y deterioro cognitivo”, señala la Dra. Mª Mar Freijo. “Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y practicamos ejercicio de forma regular, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus”.*

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más

*“Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes. Por lo tanto esto es una llamada a la acción, porque está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año”, destaca la Dra. M<sup>a</sup> Mar Freijo.*

## Un reto asistencial y social

Afortunadamente, y a pesar del alarmante aumento de casos de ictus, en las últimas décadas la mortalidad por ictus ha disminuido más de un 68% en los países de Europa Occidental. Principalmente gracias a la aparición de nuestros tratamientos y a la presencia cada vez mayor de las Unidades de ictus en los principales centros hospitalarios. En todo caso desde la SEN se advierte que aún hay margen de mejora ya que aún no todas las provincias españolas cuentan con Unidades de Ictus plenamente operativas y el Código Ictus —el protocolo de actuación rápida que se activa cuando se contacta con el 112— solo se utiliza en alrededor del 40% de los casos.

Por otra parte, la SEN subraya la necesidad de promover un enfoque multidisciplinar en la prevención y manejo del ictus. El Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN trata de impulsar en España el Plan Europeo de Salud Cardiovascular, promoviendo la colaboración entre neurólogos, cardiólogos, médicos de atención primaria, enfermeras, nutricionistas, psicólogos y expertos en rehabilitación. Porque, a su entender, este trabajo conjunto, junto con la potenciación del uso de herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina, puede mejorar la identificación temprana del riesgo vascular, la atención en zonas rurales y la adherencia a los tratamientos.

## Actos del Día del Ictus

Junto con la organización de la II Carrera Popular del Día del Ictus, que tuvo lugar el 26 de octubre en Madrid, y la Jornada “Encuentro Científico y Social sobre Ictus” que también se celebró ayer en Madrid, este año, el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN organiza dos seminarios online, junto con la Dirección General de Salud Pública y Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad, a los que se puede acceder de forma libre y gratuita:

- El primero de ellos lleva por título “ICTUS: Cada minuto cuenta” y se llevará a cabo hoy, 30 de octubre, a las 16:45 horas. Se podrá seguir través de esta dirección: <https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=mf3b3cd2eb6c9ccf1ec12f01f5820d1a0>

El objetivo de esta jornada es fomentar la concienciación social y profesional sobre la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz del ictus.

- El segundo, “Vida después del ICTUS”, se celebrará el 6 de noviembre, también a las 16:45 horas, en: <https://sanidad.webex.com/sanidad/j.php?MTID=me98aab9830a0fc22c1fcfd386776257>

En el mismo se abordarán aspectos como la importancia del acompañamiento y la continuidad asistencial

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más



Salud para la Ciudadanía, lo que también permitirá transmitir la visión de los pacientes y su entorno, así como dar visibilidad a la labor de las escuelas de salud, cuyo fin último es mejorar la salud de la población.

Desde la SEN confían en que todas estas actividades sirvan para facilitar información y aumentar la visibilidad de esta enfermedad y que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que sufren ictus, la de sus cuidadores, así como ofrecer herramientas que permitan disminuir la incidencia del ictus.

---

### [Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

---

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

[Estoy de acuerdo](#)

[Leer más](#)



**ES NOTICIA** [Síguenos en GOOGLE DISCOVER](#) [Adiós a los RADIADORES: su sustituto BAR...](#) [La AEMET alerta](#)

**OKSALUD**

[ÚLTIMAS NOTICIAS](#) [ACTUALIDAD](#) [MEDICAMENTOS](#) [PACIENTES](#) [FARMACIA](#) [NUTRICIÓN](#) [SALUD SEXUAL](#)

## NEUROLOGÍA

# Sin excusas: el 90% de los ictus son evitables y expertos explican cómo actuar

✓ Según Porta-Etessam, es responsabilidad de todos contribuir a reducir la incidencia de ictus

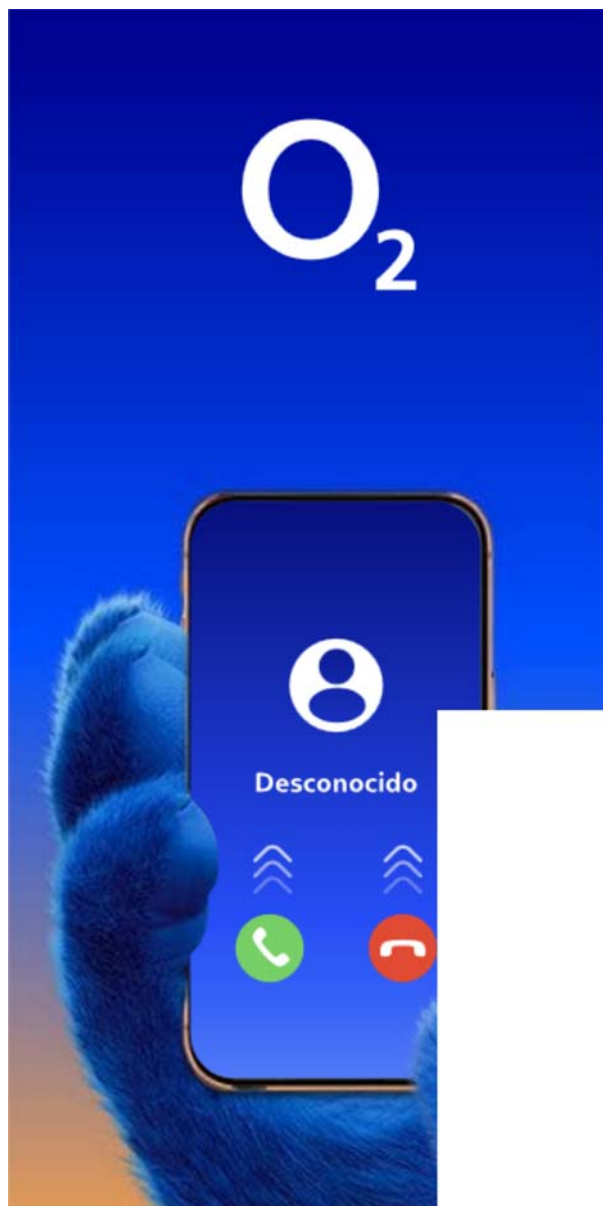


**DIEGO BUENOSVINOS**

Especialista en periodismo de salud, política sanitaria y análisis de opinión en OKDIARIO.

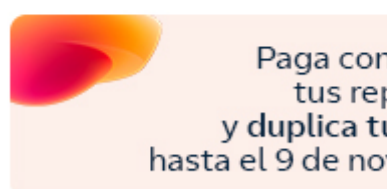
**29/10/2025 05:40** Actualizado: 29/10/2025 05:40

El presidente de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el doctor [Jesús Porta-Etessam](#), ha subrayado que aproximadamente el 90 % de los accidentes cerebrovasculares podrían prevenirse mediante hábitos de vida saludables para el cerebro y el control de factores de riesgo modificables. Según Porta-Etessam, es responsabilidad de todos contribuir a reducir la incidencia de ictus.



Durante una jornada organizada por la SEN y la Fundación Freno al Ictus, con la colaboración del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV-SEN) y la Fundación Gmp, el doctor advirtió que si no se cambia la tendencia actual, uno de cada cuatro españoles podría sufrir un ictus a lo largo de su vida, enfatizando la necesidad de prevención y educación sanitaria desde edades tempranas.

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



\*Consulta condiciones en r

La neuróloga María del Mar Freijo Guerrero, coordinadora del GEECV-SEN, destacó el «gran impacto social» del ictus en España, donde se registran unos 120.000 casos nuevos al año. Explicó que, aunque la mortalidad ha disminuido gracias a avances terapéuticos como la trombólisis y la trombectomía, cada vez más personas viven con secuelas crónicas debido al envejecimiento de la población y la mayor supervivencia. Se estima que la incidencia del ictus aumentará un 81 % y la prevalencia un 71 % hacia 2050, afectando especialmente a mujeres mayores de 80 años y hombres de 70 a 79 años.

Entre los principales factores de riesgo destacan hipertensión, colesterol alto, diabetes, tabaquismo y sedentarismo. Controlar la presión arterial y los niveles de colesterol podría reducir la incidencia de ictus hasta en un 47 % y un 20 %, respectivamente. La especialista enfatizó que la prevención, la adherencia a los tratamientos y la innovación tecnológica serán fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

La rehabilitación y el apoyo sociosanitario son pilares esenciales para minimizar la discapacidad y evitar recurrencias. Un seguimiento coordinado entre Atención Primaria, neurólogos y personal de enfermería garantiza que los pacientes comprendan y mantengan sus cuidados a largo plazo. La innovación tecnológica, incluida la robótica, permite ofrecer una rehabilitación más personalizada y un acompañamiento continuo.

## Detección precoz

Purificación Enguix Bou, enfermera especializada en neurología, resaltó el papel crucial del personal de enfermería en la detección precoz del ictus y en la atención continuada de los pacientes, ayudando a reducir secuelas y mortalidad.

Paralelamente, Claudia Trujillo, de la Fundación Freno al Ictus, insistió en la necesidad de integrar el sistema sanitario y social para asegurar una atención constante y adaptada a las necesidades de los pacientes.

Por su parte, la doctora Patricia Simal, del Hospital Clínico San Carlos y coordinadora de la Estrategia en Ictus del SNS, señaló la importancia de aprender de la experiencia de los pacientes, construyendo un modelo de atención más integral, coordinado y humano.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano Lozano, destacó la relevancia de unir esfuerzos entre profesionales, pacientes, familias e instituciones para ofrecer soluciones integrales a las secuelas del ictus. Asimismo, la bailarina y superviviente de ictus Yolanda Torosio compartió cómo el arte y la danza han sido fundamentales en su proceso de rehabilitación, transmitiendo un mensaje de resiliencia y gratitud.

El evento contó con el apoyo de diversas compañías farmacéuticas y de tecnología

médica, entre ellas Fundación Gmp, AbbVie, Sanofi, Novo Nordisk, Omron, Boehringer Ingelheim, Daiichi Sankyo, Bristol Myers Squibb-Pfizer, Novartis e Ipsen.

**TEMAS:** [Ictus](#)



Buscar



Glosario Directorio IA Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Actualidad B

Actualidad y Artículos | Ictus y Patología Vascular

Seguir 30



2



2



PUBLICAR

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



Noticia | Fecha de publicación: 30/10/2025

Artículo revisado por nuestra redacción

El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Etessami, ha destacado

Explora el artículo con IA





[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

**"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.

VUELVE EL FORO QUE REÚNE

PUBLICIDAD

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.

**Explora el artículo con IA**

Durante el evento, celebrado de cara al Día Mundial



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

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 la incidencia del ictus. La prevención, los tratamientos y la innovación tecnológica serán claves

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

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

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

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, doctora Patricia Simal, ha habalado de la importancia de aprender sobre la experiencia de los

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

tenemos modo que crecer, pero también modo 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 víctima de ictus, Yolanda Torosio, ha hablado sobre su experiencia

**Explora el artículo con IA**



[Glosario](#) [Directorio](#) [IA](#) [Cursos](#) [Psicofármacos](#) [Trastornos](#) [Congreso](#) [Actualidad](#) [B](#)

que pones en todo, por eso elegí vivir 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.

**Fuente:** Europa Press

Palabras clave: ictus, cerebro, factores de riesgo, hábitos de vida

## Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

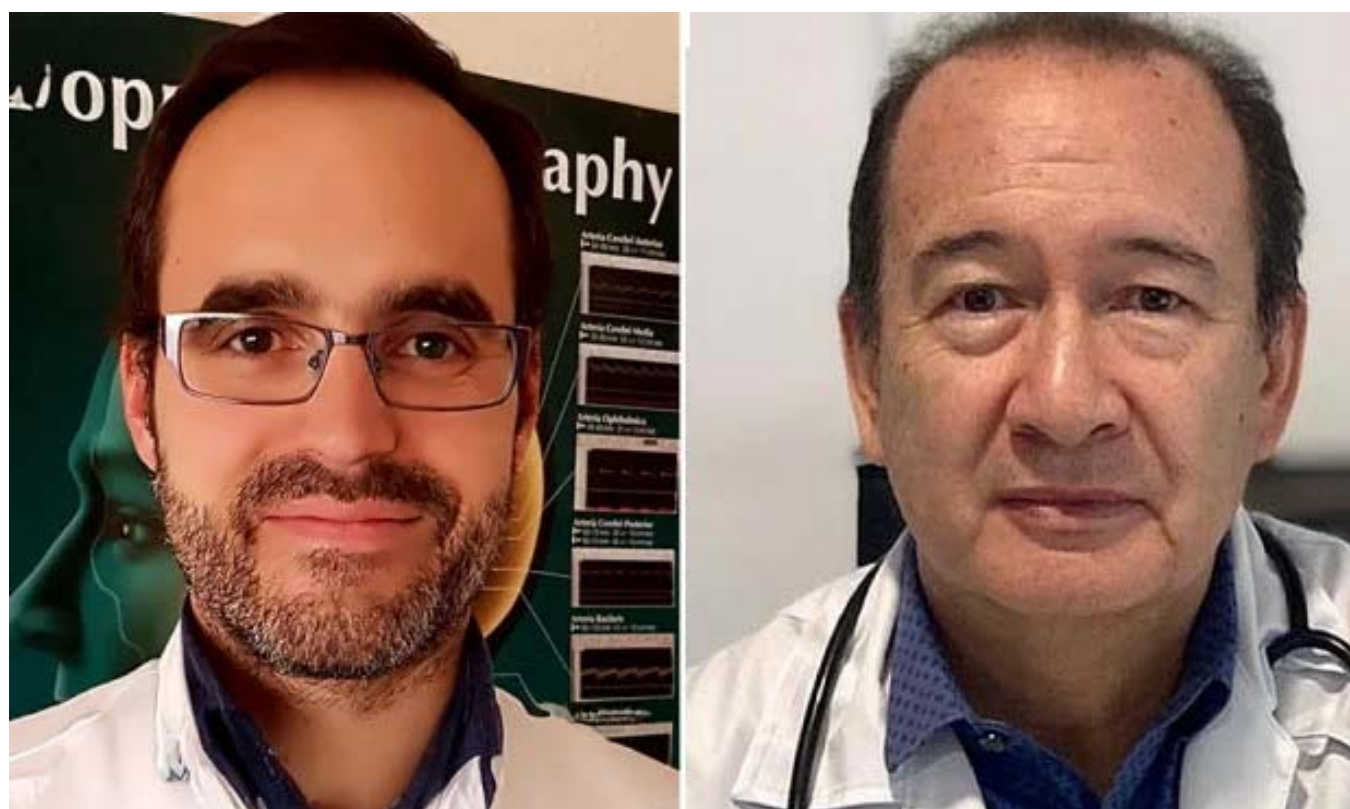
**Explora el artículo con IA**

*No hay ningun comentario, se el primero en comentar*

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

## Cocaína, estrés y una mala dieta alzan la tasa de ictus en jóvenes

Los especialistas señalan que la incidencia ha crecido en menores de 45, suponiendo un cambio en el perfil del paciente



Óscar Ayo y Rodolfo Dorado.

[f](#) [X](#) [in](#) [v](#) [e](#)

29 OCT. 2025 5:45H

SE LEE EN [🕒](#) 4 MINUTOS

POR [DAVID PUNZANO](#)

TAGS > [ICTUS](#) [NEURÓLOGOS](#) [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#)

Los especialistas en Neurología ponen el foco en la **"tendencia preocupante" del aumento de casos de ictus en jóvenes**, que **implicará "ajustes" en el sistema sanitario para adaptarse a este perfil de paciente**. En el Día Mundial del Ictus, que se conmemora el 29 de octubre, **Rodolfo Dorado**, neurólogo del Centro Europeo de Neurociencias (CEN), ha asegurado a *Redacción Médica* que **un 15 por ciento de los casos de ictus se dan en personas menores de 45**



años.

En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Ministerio de Sanidad confirman un **aumento del 25 por ciento en la incidencia de ictus en personas de entre 20 y 64 años** en la última década, una cifra que contrasta respecto a hace dos décadas, **cuando " rondaba el 8 o 10 por ciento "**.

Por su parte, **Óscar Ayo**, miembro del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, comparte su preocupación con Dorado por el incremento de casos de [episodios de ictus en personas de menor edad](#). "Desde Neurología **se debería empezar a pensar qué ajustes tenemos que hacer** en el sistema para **prevenir y mejorar el diagnóstico al cambiar el perfil del paciente**, incluso también en el ámbito investigador", ha afirmado.

## Factores de riesgo en jóvenes

Los principales factores de riesgo detrás del aumento de [casos de ictus en jóvenes](#) están el **sedentarismo, la alimentación desequilibrada, el estrés mantenido y el consumo de alcohol o tabaco**. Además, también influye "el uso prolongado de pantallas, la falta de sueño y el descenso general de la actividad física", ha apuntado Dorado, que **impactan directamente en la salud cardiovascular y cerebral**.

De hecho, "**la combinación de prediabetes y tabaquismo triplica el riesgo de ictus en jóvenes**, según la American Heart Association". También hay "una correlación significativa" entre la mayor detección de casos de diabetes y el aumento de episodios de ictus en menores de 40 años, según el neurólogo del CEN.

## Obesidad ligada a diabetes

Por su parte, **Ayo hace hincapié en la obesidad infantil, que está relacionada con la hipertensión, [la diabetes](#) y el colesterol**. "Hay un aumento de obesidad infantil, cada vez hay más personas afectadas y empiezan antes", ha agregado. En ese sentido, el especialista ha reclamado promover estrategias y programas de cara a la población sobre hábitos saludables para que esta "se empodere" y **tome conciencia para "volver a la dieta mediterránea**, en lugar del consumo de comida rápida y procesados con muchas calorías, sal y grasas no saludables". La Sociedad Española de Neurología trabaja en este sentido, pero el especialista ha pedido también la **colaboración de todo tipo de administraciones**, como ayuntamientos, diputaciones, comunidades autónomas y el Gobierno.

**"Hay que insistir en que el ictus no es una enfermedad que únicamente afecta a personas mayores**, sino una realidad que puede afectar a cualquiera. La prevención comienza con la información", ha añadido Dorado. En este sentido, el especialista ha remarcado que "muchas personas no perciben que puedan estar en riesgo, por lo que no prestan atención a señales de alarma ni acuden a revisiones médicas preventivas".

El neurólogo, aunque reconoce que "**si no se modifican los hábitos, la tendencia es preocupante**", concluye con un mensaje para el optimismo. "Cada vez hay más conciencia sobre la salud cerebral y sobre la importancia de la prevención. **Si conseguimos trasladar ese conocimiento a la práctica diaria, podremos invertir la tendencia**", ha sentenciado.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

SENIOR 50 cerebro  
a la ciencia.  
Apoya la  
investigación.  
[index.php](#)



SANTIAGO  
RAMÓN Y CAJAL.  
PREMIO NOBEL.



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



SALUD ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/](https://www.senior50.com/bienestar/salud/))

## El ictus: una amenaza creciente que necesita una atención urgente



REDACCIÓN SENIOR 50 ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR\\_50/](https://www.senior50.com/author/senior_50/))

OCTUBRE 28, 2025([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/2025/10/28/](https://www.senior50.com/2025/10/28/)) | 7:18 PM

El ictus (<https://www.senior50.com/a-casa-tras-sufrir-un-ictus/>) es una amenaza

[Privacidad](#)

## creciente: la SEN alerta del aumento de casos y pide reforzar la prevención y la atención urgente.

index.php)



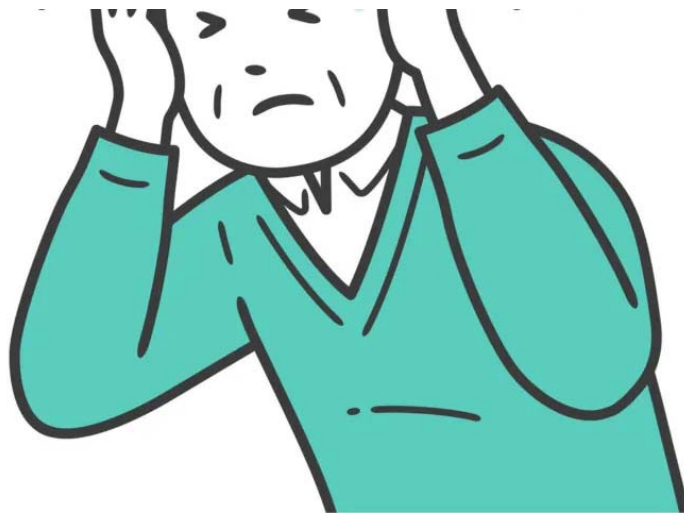
La Sociedad Española de Neurología (SEN (<https://www.sen.es/>)) advierte de que el ictus sigue siendo una de las grandes amenazas para la salud pública. A escala global, es la segunda causa de muerte, la segunda causa de deterioro cognitivo en adultos y la primera **causa de discapacidad** en Europa. El estudio *Global Burden of Disease* estima casi 12 millones de casos nuevos y más de 7 millones de fallecimientos por ictus cada año en el mundo, cifras que han crecido un 70 % en tres décadas.

En España, la SEN calcula unos 90.000 nuevos casos de ictus al año y más de 23.000 muertes por esta causa. Más del 30% de los supervivientes padece secuelas con algún grado de discapacidad o dependencia, lo que convierte al ictus en la primera **causa de dependencia** del país. Entre el 3 % y el 4 % del gasto sanitario total en los países occidentales se debe a esta patología. En Europa, más de 1,5 millones de personas sufrirán un ictus este año, una carga que crecerá con el envejecimiento poblacional.

Como explica la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, M<sup>a</sup> Mar Freijo, el ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe o se reduce. Podemos hablar de **dos tipos de ictus: isquémico** (un trombo impide el paso de sangre. Se da en el 80 % de los casos), y **hemorrágico** (rotura de un vaso sanguíneo cerebral). “El tiempo de actuación es determinante: cada minuto sin riego cerebral se pierden casi dos millones de neuronas. Ante la sospecha de ictus, hay que llamar inmediatamente al 112”, subraya.



Privacidad



## Reconocer los síntomas salva vidas

Actuar en las primeras seis horas reduce las complicaciones en más del 25%. La SEN recuerda que sólo la mitad de la población identifica los **signos de alarma**. Hay que llamar a emergencias (112) ante:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna (sobre todo en un lado).
- Dificultad repentina para hablar o entender.
- Pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos.
- Problemas de coordinación o equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

## Hipertensión: el factor de riesgo número uno

La hipertensión arterial está presente en el 64 % de los casos (estudio INTERSTROKE) y explica más del 50 % de las muertes por ictus. Su impacto se dispara con otros factores: tabaco, diabetes, colesterol, obesidad o fibrilación auricular. En personas hipertensas fumadoras, el riesgo se multiplica por seis; si además tienen diabetes, por más de treinta.

“El control de la presión arterial es una de las piedras angulares de la prevención de la enfermedad cardiovascular.”

Reducir la tensión baja el riesgo de primer ictus, de recurrencia y también de demencia y deterioro cognitivo”, añade Freijo. Hasta el 90 % de los ictus podrían evitarse con un buen control de los factores de riesgo y hábitos saludables: manejar hipertensión, colesterol y diabetes; no fumar, moderar el alcohol, dieta equilibrada y ejercicio regular.

La SEN recuerda que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida y que no es exclusivo de mayores: hasta el 20% de los casos ocurre en menores de 50 años, una tendencia al alza ligada a estilos de vida poco saludables.

Aunque los casos aumentan, la mortalidad por ictus ha descendido más del 68 % en Europa Occidental en las últimas décadas, gracias a nuevos tratamientos y a la expansión de las **Unidades de Ictus**. Aun así, no todas las provincias cuentan con unidades plenamente operativas y el Código Ictus —protocolo de activación urgente al contactar con el 112— se utiliza sólo en alrededor del 40% de los casos, advierte la SEN.

## Llamada a la acción: prevención, educación y trabajo en red

La sociedad científica reclama educación sanitaria desde edades tempranas y campañas de concienciación continuadas. Propone impulsar en España el Plan Europeo de Salud Cardiovascular con un enfoque multidisciplinar -neurólogos, cardiólogos, Atención Primaria, enfermería, nutrición, psicología y rehabilitación- y potenciar herramientas digitales, inteligencia artificial y telemedicina para mejorar la detección del riesgo, la atención en áreas rurales y la adherencia a tratamientos.

“Es una llamada a la acción: está en nuestras manos reducir el número de ictus que se producen cada año”, concluye Freijo

([https://www.senior50.com/author/senior\\_50/](https://www.senior50.com/author/senior_50/))

**REDACCIÓN SENIOR 50 ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR\\_50/](https://www.senior50.com/author/senior_50/))**

Sigue a Discamedia en:



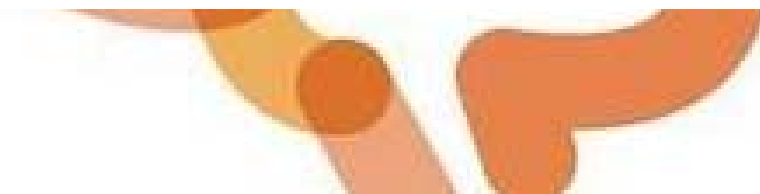
noticias | sociedad | salud  
discapacidad

DÍA ICTUS

**Los neurólogos alertan de que más de 1,5 millones de europeos padecerán un ictus este año**







Cartel de la Sociedad Española de Neurología | Foto de SEN

28 OCT 2025 | 15:34H | MADRID

**SERVIMEDIA**

**La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este martes de que más de 1,5 millones de europeos padecerán un ictus este año, y recordó que hasta un 90% de estos casos se podrían evitar con hábitos de vida saludable y control de los factores de riesgo vascular.**

Con motivo de la celebración el 29 de octubre del Día Mundial del Ictus, la SEN recordó que el ictus es una de las principales amenazas para la salud pública: es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio 'Global Burden of Disease' (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y más de 7 millones de fallecimientos en el mundo, cifras que aumentaron un 70% en las últimas tres décadas.

En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30% de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.

Por otra parte, actualmente, entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población.

**ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR**



A este respecto, la coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN, la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, explicó que “el ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante”.

El ictus isquémico, añadió, “se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero en ambos casos el tiempo de actuación es determinante”.

De hecho, por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas, por lo que “si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas”, advirtió.

Cuando se produce un ictus, las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%.

## SÍNTOMAS

Por lo tanto, señalaron los neurólogos, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus.

Sin embargo, desde la SEN se recordó que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención.

Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos: pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o

[Noticias](#) | [Sociedad](#)

# Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida

«El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención»



Solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus | Foto: Vilius Kukanauskas

Europa PressMadrid28/10/25 14:21

La **Sociedad Española de Neurología** (SEN) recuerda, con motivo del **Día Mundial del Ictus**, que se conmemora este miércoles, 29 de octubre, que el ictus «sigue siendo una de las principales amenazas para la [salud](#) pública», ya que uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y es la segunda causa de muerte en el mundo, la segunda causa de deterioro cognitivo en la población adulta y la primera causa de discapacidad en Europa.

Según el estudio Global Burden of Disease (GBD), cada año se registran casi 12 millones de casos nuevos de ictus y **más de 7 millones de fallecimientos en el mundo**, cifras que han aumentado un 70% en las últimas tres décadas. En España, los datos que maneja la SEN son igualmente preocupantes. Cada año se producen unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 personas fallecen por esta causa. Además, más del 30 por ciento de los supervivientes vive con secuelas que les provocan algún grado de discapacidad o dependencia: el ictus es la primera causa de dependencia en España.



Ni brujas ni fantasmas: los sucesos de verdad están **aquí**.

**45** ~~55,95€~~ €/AÑO

**SUSCRÍBETE**

Por otra parte, recuerda que, actualmente, **entre el 3 y el 4% del gasto total en atención médica** en los países occidentales es debido al ictus. Este año se estima que más de un 1,5 millones de personas sufrirán un ictus en Europa y, en los próximos años, los casos irán en aumento debido al progresivo envejecimiento de la población. «El ictus es una enfermedad cerebrovascular que se produce cuando el **flujo de sangre que llega al cerebro se interrumpe o se reduce**. Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico, que representa aproximadamente el 80% de los casos, y el ictus hemorrágico, que supone el 20% restante.

Mientras que el ictus isquémico se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro, el ictus hemorrágico se genera por la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Pero **en ambos casos el tiempo de actuación es determinante**», explica la doctora M<sup>a</sup> Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. Así, añade, «por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro, se pierden casi dos millones de neuronas. Por lo que si se sospecha un ictus, hay que llamar de inmediato al 112, porque solo una atención urgente puede minimizar las secuelas y salvar vidas».

Desde la sociedad recuerdan que cuando se produce un ictus, **las primeras horas desde el inicio de los síntomas son cruciales**. Por ejemplo, actuar en las seis primeras horas reduce las complicaciones de esta enfermedad en más de un 25%. Por lo tanto, acudir a un hospital en cuanto se presentan los síntomas de esta enfermedad, lo que permite a los especialistas diagnosticar y comenzar tratamientos, es fundamental para minimizar el daño cerebral y las secuelas que puede provocar un ictus. Sin embargo, desde la SEN se recuerda que solo la mitad de la población española sabe identificar los síntomas de un ictus, por lo que su desconocimiento puede provocar retrasos críticos en la atención. Ante cualquiera de los siguientes signos, se debe llamar inmediatamente a emergencias (112), incluso si los síntomas desaparecen al cabo de unos minutos. Los **síntomas** son pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar o entender; pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos; problemas de coordinación o equilibrio, y dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

Por otro lado, señalan que **la hipertensión arterial es el factor de riesgo más habitual** entre los pacientes que padecen un ictus. Según el estudio internacional INTERSTROKE, está presente en aproximadamente el 64% de los casos y es responsable de más del 50% de las muertes por ictus. No obstante, su impacto se multiplica cuando se combina con otros factores de riesgo como el tabaquismo, la diabetes, el colesterol, la obesidad o la fibrilación auricular. Por ejemplo, en personas hipertensas que además fuman, el riesgo de ictus se multiplica por seis, y si además padecen diabetes, por más de treinta.

«El control de la presión arterial es una de las piedras angulares en la prevención del ictus. Los estudios demuestran que reducir la tensión arterial no solo disminuye el riesgo de un primer episodio o de recurrencia, sino también el riesgo de **demencia y deterioro cognitivo**», señala M<sup>a</sup> Mar Freijo. «Pero es que también sabemos que casi el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con un correcto control de los factores de riesgo vascular y con un estilo de vida saludable. Es decir, si además de controlar la hipertensión, el colesterol y la diabetes, mantenemos una alimentación equilibrada, **evitamos el tabaco y el consumo excesivo de alcohol**, y practicamos **ejercicio de forma regular**, estaremos reduciendo enormemente la probabilidad de sufrir un ictus», añade. Desde la SEN se recuerda que no es una enfermedad exclusiva de personas mayores ya que hasta un 20% de los casos se produce en menores de 50 años. Además, la incidencia del ictus está aumentando entre los adultos jóvenes precisamente por los hábitos de vida poco saludables. «Por lo tanto consideramos esenciales tanto la prevención, como la educación. La educación sanitaria desde edades tempranas y las campañas de concienciación continuadas son esenciales para revertir esta tendencia de cifras cada vez más alarmantes», destaca la doctora.

## Lo más leído

- [La 'joya de la corona' de la Guardia Civil reúne a centenares de personas en Palma](#)
- [La Aemet avisa: parte de Mallorca, en alerta por lluvias fuertes y tormentas](#)
- [El BOE lo confirma: este es el calendario laboral de 2026](#)

## Empieza el día informado con 'A primera hora'

¿Qué necesitas saber para empezar el día bien informado? *A primera hora* te lo resume en un vistazo. Cada mañana, de lunes a viernes, recibirás en tu bandeja de entrada los titulares y claves que marcan la jornada política, economía, sociedad, deporte y la imprescindible