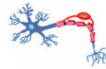


# VIVIR BIEN CON AIMGA

## VOLUMEN 6 - TODO SOBRE LAS NEURONAS



### DESCRIPCIÓN GENERAL

Las neuronas, también llamadas células nerviosas, son unidades fundamentales del cerebro y del sistema nervioso que son responsables de recibir información sensorial del mundo exterior. Ellas envían señales motoras y comandos a nuestros músculos y transforman constantemente señales eléctricas. ¡Tenemos más de 86 billones de neuronas en nuestro cerebro! En este boletín, vamos a discutir las neuronas en un nivel más profundo, como son su conectividad con el cuerpo y el cerebro, enfermedades de las neuronas motoras y otras condiciones neurológicas. Algunos de los temas que se tocarán incluyen Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), Esclerosis Múltiple (EM), Epilepsia y Síndrome de Guillain-Barré (SGB). Junio es el mes de concientización tanto sobre Lesiones Cerebrales como en la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), que el Equipo de Salud y Bienestar tiene como objetivo resaltar a través del contenido de este boletín. ¡El Equipo de Salud y Bienestar lo alientan a continuar “Viviendo bien con AIMGA” y a educarse sobre las maravillas de sus nervios, cerebro y médula espinal!

**Fuentes:** [Instituto del Cerebro de Queensland](#); [Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares, 2023](#); [Herculano-Houzel, 2012](#); [Azevedo, et al., 2009](#)



### ¡RECORDATORIOS DE SALUD!

- Junio es el “Mes de la Concientización sobre el Accidente Cerebrovascular”.** Nuevos datos muestran que los accidentes cerebrovasculares en Canadá continúan aumentando. Según los datos, cada año se producen más de 89.000 accidentes cerebrovasculares debido al envejecimiento de la población. Por esta razón, debemos elegir estilos de vida saludables como: una dieta equilibrada, ejercicio de intensidad moderada, evitar el consumo de tabaco y alcohol y un manejo saludable del estrés. Desde 2014, La Fundación del Corazón y Accidente Cerebrovascular de Canadá recomienda el uso de “FAST” (por sus siglas del inglés): Face-Rostro: ¿está caído? Arm-Brazo: ¿puedes levantar ambos? Speech-Discurso: ¿es confuso o desordenado? Time-Tiempo de llamar de inmediato al 911.
- El 21 de junio es el “Día Mundial de Concientización sobre la Migraña”.** La migraña es una condición de salud común que afecta a 1 de cada 5 mujeres y a 1 de cada 15 hombres. Estos eventos neurológicos causan una variedad de síntomas, incluido un dolor tipo palpitante o pulsátil en una área de la cabeza. Hay cosas que se pueden hacer para evitar “desencadenar” una migraña, como son reducir el estrés, comer comidas regulares, beber mucha agua, evitar el consumo de alcohol, dormir saludablemente, evitar los extremos de calor o frío, ruidos fuertes, luces brillantes, y olores fuertes. Estas cosas pueden estabilizar el cerebro y hacerlo más resistente a los ataques ([Migraine Canada](#)).
- Es peligroso suspender los medicamentos o cambiar las dosis por cuenta propia sin consejo médico, especialmente cuando se trata de **medicamentos anticonvulsivos**. Estos funcionan mejor cuando se toman a intervalos regulares y sin omitir ninguna dosis. Si tiene convulsiones que alteran su percepción, conciencia o control muscular, es posible que no se le permita legalmente conducir. Posiblemente requerirá estar libre de convulsiones durante al menos 6 meses a 1 año antes de poder obtener una licencia de conducción. Puede hablar con su médico sobre esto, si es el caso, ya que las leyes varían de una provincia a otra.
- Las lesiones cerebrales pueden ser causadas por muchas situaciones como una caída, el contacto brusco con un objeto o una persona, un accidente automovilístico, etc. Aquí resumimos algunos **consejos para prevenir una contusión cerebral**: asegúrese de que los pisos y los escalones estén libres de objetos; mejore la iluminación en todas las áreas de su hogar para que pueda ver con más claridad; haga uso del casco al andar en bicicleta, patineta, esquiar, hacer snowboard o participar en cualquier deporte o actividad en la que se corra el riesgo de lastimar su cerebro; asegúrese de que su equipo cumpla con los estándares de seguridad; manténgase alejado de juegos o actividades imprudentes; asegúrese de que su hijo o hija tenga un asiento de automóvil apropiado según la edad o un cinturón de seguridad adecuados; solo conduzca cuando esté concentrado y alerta; use siempre el cinturón de seguridad en su vehículo.



## BANDERAS ROJAS

- 1 Los primeros signos de la ELA incluyen:** tropezones y caídas, debilidad o torpeza en las manos, dificultades para hablar o hablar arrastrando las palabras, dificultad para tragar, pérdida de peso, pérdida del tono muscular, dificultad para respirar, disminución o aumento de los reflejos, risa incontrolable o periodos de llanto inapropiados.
- 2 Los primeros signos de SGB incluyen:** antecedentes de infecciones, debilidad ascendente empezando en las extremidades inferiores, pérdida de los reflejos tendinosos profundos.
- 3 Si sospecha que tiene una lesión en la cabeza o una conmoción cerebral,** vigile atentamente, ya que las lesiones cerebrales son muy graves. Llame al 911 o pídale a alguien que lo lleve a una sala de emergencias si está somnoliento, confundido, inquieto o agitado, si tiene sangre o líquido saliendo de los oídos o la nariz, si presenta moretones alrededor de los ojos o los oídos, si tiene visión borrosa o doble, dificultad para hablar, debilidad repentina en un lado del cuerpo, vómitos o convulsiones.
- 4 Si alguien cerca de usted está teniendo una convulsión: 1) Mantener la calma** (la mayoría de las veces, una convulsión seguirá su curso

*Fuentes:* [ELA Canadá](#); [Manuales Merck, 2022](#); [CMAJ, 2021](#); [Gobierno de Alberta, 2023](#); [Alianza Canadiense de Epilepsia, 2023](#); [Liga Canadiense Contra la Epilepsia](#)

y terminará naturalmente en unos pocos minutos), **2) Contabilizar el tiempo** (llame al 911 si: la convulsión dura más de 5 minutos, si la persona está embarazada o tiene diabetes, está lesionada o en peligro debido a la convulsión (p. ej., cuando esta ocurre en el agua), **3) Evaluar los alrededores y proteger de lesiones** (verifique si la persona está usando un brazalete médico; aleje los objetos afilados; si la persona cae al suelo, hacerla rodar de costado cuando sea seguro; colocar algo suave debajo de su cabeza; si deambula durante la convulsión, permanezca a su lado y aléjalo del peligro), y **4) Brindar tranquilidad y apoyo** cuando la convulsión termina, ya que a menudo están confundidos.

- 5** De acuerdo con las pautas de la Asociación Médica Canadiense (CMA por sus siglas del inglés) y el consejo Canadiense de Administradores de Transporte Motorizado (CCMTA por sus siglas del inglés), un conductor con epilepsia recién diagnosticada puede conducir un automóvil después de mínimo 6 meses libre de convulsiones (las reglas difieren para los conductores comerciales). Puede discutir las restricciones de manejo con su médico si es el caso.

## ¿SABÍAS?



Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve hoy su presentación enviando un correo electrónico a [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

Para obtener más información, ¡consulta la versión completa del boletín “Vivir bien con AIMGA” escaneando el siguiente código QR con tu teléfono!



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/6.June2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

Gracias a Luz Aida Zapata por traducir este documento.