

El 25% de los 1.250 nuevos casos de daño cerebral en Navarra se dan en los jóvenes

CERCA DE 300 LESIONADOS SON MENORES DE 30 AÑOS Y UN 70% SE DEBE A ACCIDENTES DE TRÁFICO

En el Estado, cada cuatro minutos se produce un ingreso hospitalario por traumatismos o enfermedades cerebrales

ARKAITZ ALMORTZA

PAMPLONA. Cada año, en la Comunidad Foral se registran 1.250 nuevos casos de daño cerebral, lo que supone que esta lesión sea una de las primeras causas de discapacidad. Además, de esta cantidad, entre 200 y 300 afectados son jóvenes que no llegan a los 30 años, según informó ayer la Asociación de Daño Cerebral de Navarra (Adacen), con motivo del día nacional de esta patología.

La situación a nivel estatal es que "se estima una incidencia media de 250 casos por cada 100.000 habitantes". Asimismo, cada cuatro minutos se produce un ingreso por lesión cerebral, según datos del Ministerio

de Sanidad y Consumo. Este dato se traduciría en que anualmente se realizan 144.692 hospitalizaciones, de las que 35.000 son por traumatismos craneoencefálicos y 109.692 por enfermedades cerebrovasculares.

Tal y como destacó José Luis Herrera, presidente de Adacen, hay lesiones cerebrales que se producen "de repente". Los ictus, por ejemplo, son la consecuencia de una trombo, un coágulo de sangre en la vena que obstruye y deja al cerebro sin oxígeno. El derrame es otra de las lesiones que se producen de forma natural al reventar una vena en el motor del cuerpo humano.

Pero hay ciertos factores que pueden producir lesiones cerebrales

como son los accidentes de tráfico. El 70% de los traumatismos craneoencefálicos se generan a consecuencia de los siniestros que se originan en las carreteras. Algunos accidentes laborales y deportivos también pueden derivar en que una persona sufra daños en su cerebro.

AFECTADOS Según informó Adacen, "los accidentes cerebrovasculares son la tercera causa de muerte en la población española y la primera entre las mujeres".

Los últimos estudios estadísticos realizados desvelan que en el Estado existen más de 300.000 afectados con carácter crónico de lesión cerebral. Esta cifra en la Comunidad Foral es de más de 4.000 navarros afectados por daños en el órgano craneal.

La Asociación explicó que "este tipo de afecciones en el cerebro suelen acarrear problemas en el pensamiento, en la memoria y en la razón; de carácter sensorial como en la visión, audición, tacto, gusto y olfato; de comunicación, expresi-

ón y comprensión; de conducta o salud mental, depresión, ansiedad, cambios de personalidad, agresión, conducta impulsiva y conducta social inapropiada".

Asimismo, los profesionales que trabajan en la sede de la organización de Mutilva Baja recalcaron que "el daño cerebral es una fuente de discapacidad que afecta a la globalidad de la persona, y puede tener repercusiones en el entorno familiar, educativo, laboral y social, ya que, el 68% de las personas afectadas presenta discapacidad para alguna actividad básica de la vida diaria y un 45% tiene esta discapacidad en grado severo o total".

No obstante, esta epidemia se puede "frenar" realizando una serie de tratamientos de "rehabilitación intenso y exhaustivo que el sistema sociosanitario no está cubriendo hoy en día en el Estado". En la misma línea criticaron las "carencias" que en su opinión, "limitan la participación social de las personas afectadas y sus familias".

EDITADO EL CATÁLOGO DE LAS INVESTIGACIONES DE LA UPNA

La publicación recoge los datos de los 101 grupos, que reúnen a 891 estudiosos

PAMPLONA. La Universidad Pública de Navarra ha publicado el catálogo de grupos de investigación 2008, una obra que se edita anualmente desde el año 2000. El catálogo recoge la composición, líneas básicas de investigación y datos de contacto de 101 grupos, en lo que trabajan 891 investigadores. Se pretende que este catálogo sirva de guía para un primer acercamiento al potencial investigador de la UPNA. Por ello, y además de la edición en papel, el catálogo se encuentra disponible, en su formato digital, en la sección "Catálogo de Grupos de Investigación" de la página unavarra.es/invest/investi.htm

Los grupos de investigación se estructuraron en torno a cuatro grandes áreas: Ingeniería y Tecnología (23 grupos), Ciencias Básicas y de la Salud (30), Ciencias Económicas y Jurídicas (20) y Ciencias Humanas y Sociales. Los grupos de investigación son las unidades básicas sobre las que se articula y organiza la actividad investigadora en la UPNA. A finales de 2007, la Agencia Nacional de Evaluación y Prospectiva (ANEP) hizo una evaluación de la mayor parte de los grupos de investigación de la UPNA y de los 71 grupos, 28 recibieron la calificación de excelencia internacional o nacional. >D.N.

VARIOS CONSEJOS

Prevenir un ictus

- Andar y hacer ejercicio con regularidad
- Beber alcohol con moderación
- Controlar el colesterol
- Controlar la tensión arterial
- Controlar las cifras de glucemia (diabetes)
- Controlar el peso
- Cuidar el corazón
- Mantener una dieta equilibrada
- No olvidar vacunarse contra la gripe
- Cuidar la dentadura y acudir al dentista
- No fumar
- Evitar el estrés e intentar ser feliz

Prevención del daño cerebral adquirido (DCA) al conducir

- Usar el cinturón de seguridad
- Utilizar asientos de seguridad para niños
- Respetar los límites de velocidad
- Utilizar el casco cuando se viaje en moto. Evitar las distracciones
- No beber si se va a conducir

Prevención del DCA en la práctica deportiva

- Realizar un examen médico antes de practicar deporte de manera intensiva
- Calentar y estirar los músculos antes de comenzar
- Hidratarse y beber mucha agua
- Si se viaja en bicicleta utilizar siempre el casco
- Utilizar el equipamiento adecuado

Prevención del DCA en el trabajo

- Pedir información sobre los riesgos que tiene el puesto laboral en el que se trabaja
- Exigir y cumplir las normas de prevención
- Utilizar los equipos de protección individual
- Utilizar casco cuando la situación lo requiera
- Exigir las medidas de seguridad adecuadas cuando se están realizando trabajos en las alturas



Francisco Fernández, director de RRHH de Adacen, y José Luis Herrera, presidente de la asociación. FOTO: O. MONTERO

La prevención de las lesiones marca la segunda edición del Día del Daño Cerebral

LOS ACTOS COMENZARON AYER Y SE PROLONGARÁN HASTA EL PRÓXIMO 31 DE DICIEMBRE

PAMPLONA. Bajo el lema *Contigo sumamos + (más) en la Prevención del Daño Cerebral Adquirido*, Navarra acoge hasta fin de año el programa preparado con motivo del segundo Día Nacional del Daño Cerebral. En estas jornadas, que se celebran desde ayer y durarán hasta el 31 de diciembre, la Asociación de Daño Cerebral de Navarra informa, entre otros aspectos, sobre qué medidas hay que seguir para pre-

venir lesiones cerebrales. La organización de Mutilva Baja pretende de esta manera "promover acciones que mejoren la calidad de vida de familiares y afectados por esta enfermedad". Asimismo, la asociación quiere "impulsar y sensibilizar a la sociedad en general y a las instituciones en particular de los problemas que presenta este colectivo".

Las actividades comenzaron ayer en el Centro Cívico La Rúa de Tudela, con la apertura de la exposición *Daño Cerebral Adquirido*. En Pamplona, comenzarán esta tarde. A partir de las 18.30 horas, los participantes tendrán la ocasión de ver un concierto presentación de saxo

y piano que se realizará en el Civivox de Iturrama con el lema *Normalizando nuestras vidas*. "Los asistentes podrán conocer los trabajos que realiza Adacen, así como tendrán el lujo de escuchar de primera mano los testimonios de las personas que forman la asociación", explicó ayer Francisco Fernández, director de Recursos Humanos de la organización.

El viernes la jornada arrancará con un acto institucional y seguido se realizará una mesa redonda. Los asistentes podrán colocar 1.250 cruces blancas firmadas sobre un panel, cantidad que representa el número de casos que se diagnostican al año en Navarra. >A. ALMORTZA

SEMINARIO SOBRE MEDIDAS LABORALES EN CRISIS, EN LA UN

PAMPLONA. La Universidad de Navarra acoge hoy un seminario titulado *Medidas laborales para situaciones de crisis*. El curso ha sido organizado por Aranzadi Formación y por Mutua Navarra y colabora el departamento de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la UN. Intervendrán, entre otros, Luis Pérez Capitán, jefe de la Inspección Provincial de Trabajo de Navarra, Antonio V. Sempere, director de Aranzadi Social, o Teresa Minondo, directora de Recursos Humanos de Mutua Navarra. >D.N.

GLOTODIDAKTIKA IKASTAROA IRUÑEAN

Teoria eta Praktika
Azaroaren 3tik
otsailaren 12ra
Ikastaroaren prezioa:
300 €

Izena emateko:
948 220 213
(NAFARROAKO AEK)

Izan irakasle AEKn!

