



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesten.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
 Horarios fijos, como los adultos.

Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudiese verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el Alzheimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descansan de forma adecuada.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan a la cabeza, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesten.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas

Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudiese, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el Alzheimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descanzan de forma adecuada.

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión de optimizar la jornada laboral im-

pone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesten.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó sestar hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
Horarios fijos, como los adultos.

Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, café y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Solo si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre

la codificación de la memoria. Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña solo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño es una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descansan de forma adecuada.

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan a la cabeza, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesten.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara. Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas

Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, café y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudiese, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda y procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.

ción de la memoria. Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento.

El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el Alzheimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descanzan de forma adecuada.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no seesteen.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
 Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudo verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descansan de forma adecuada.

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión de optimizar la jornada laboral im-

pone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesten.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó sestar hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
Horarios fijos, como los adultos.

Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, café y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Solo si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre

la codificación de la memoria. Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña solo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño es una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descansan de forma adecuada.

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.



24 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión de

optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sestenen.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó ses-

tear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas

Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímeles a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudo verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descansan de forma adecuada.

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.



24 Abril, 2023

Ángela Lara. BARCELONA

El 19 de abril fue el Día Nacional de la Cefalea, también conocida comúnmente como dolor de cabeza, la cual es uno de los motivos más frecuentes de consulta en atención primaria, urgencias y entre especialistas en Neurología. De hecho, es la primera causa de consulta de los pacientes que requieren asistencia neurológica.

-¿Qué es la cefalea? ¿Cualquier dolor de cabeza pueda ser considerado como tal?

-Definimos cefalea como cualquier dolor en lo que es la cabeza y el cuello, incluyendo la región de la cara. Hay más de 200 tipos de dolores de cabeza que podemos diagnosticar y los dividimos en dos categorías en función de sus causas. Hay unas cefaleas que consideramos como primarias, porque es un dolor en sí mismo, es decir que la enfermedad es el propio dolor de cabeza, y luego las hay por causas secundarias, que son derivadas de otras patologías como un tumor.

-¿Cuál es la prevalencia de las cefaleas primarias y cuáles son las más comunes?

-La mayor parte de las personas que tienen dolor de cabeza, en torno al 90%, es por cefaleas primarias y, dentro de los dolores de cabeza en la población, el más frecuente es la cefalea tensional, que aparece cuando uno no descansa, tiene más estrés...y eso provoca una contractura involuntaria de la musculatura y genera un dolor de cabeza que no suele ser muy intenso y que en la mayoría de los casos desaparece espontáneamente y, por lo tanto, no genera consulta médica y solo la genera cuando es muy crónico, cuando es muy persistente. Por otro lado, tenemos la migraña, que no es un dolor tan frecuente, pero las crisis son de una gran intensidad, provoca una gran incapacidad y es la causa más frecuente de consulta en neurología. La migraña afecta, más o menos, al 12% de la población general y el dolor se caracteriza por focalizarse en la mitad de la cabeza, es como un latido que se puede acompañar de náuseas, vómitos, de una sensibilidad a la luz y al ruido y obliga al paciente a permanecer acostado e interrumpir sus actividades.

-Así, ¿la migraña tiene un gran impacto en la vida de los pacientes?

-La migraña representa una de las primeras causas de discapacidad en adultos entre 16 y 49 años. Pese

Pablo Irima
Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad de Neurología

«Menos del 40% de las personas que tienen cefalea van a la consulta»

«Los pacientes que no reciben un tratamiento adecuado tienen más riesgo de desarrollar una migraña crónica»



LA RAZÓN

a que no tiene mortalidad y, en general, no tiene complicaciones graves, la aparición de crisis provoca que la persona no pueda ir a trabajar, no pueda desarrollar sus actividades sociales y familiares y eso tiene un impacto muy profundo, puesto que condiciona la vida personal, profesional, social y el desarrollo laboral.

-¿Tienen tratamiento?

-Existe tratamiento para todas las cefaleas, pero el problema es que menos del 40% de las personas que tienen cefalea consultan al médico de atención primaria o al neurólogo y a veces, lo que hacen es utilizar analgésicos sin receta



El consumo crónico de analgésicos empeora el dolor en la mayoría de las cefaleas primarias»

para tratar de controlar el dolor. De hecho, en el caso de la migraña el retraso en el diagnóstico en España es superior a 6 años. Hay un porcentaje alto de pacientes que ni siquiera está diagnosticado y otros acuden a consultas en las que solo se descarta que no tengan una cefalea secundaria, como un tumor, pero no se les pone un diagnóstico de certeza, y al respecto hay que tener en cuenta que sin diagnóstico, no hay un tratamiento adecuado. La migraña necesita un tratamiento específico en función de las crisis e intensidad y frecuencia de las mismas.

-¿Qué consecuencias acarrea el

infradiagnóstico?

-El infradiagnóstico tiene la consecuencia de que los pacientes, al no estar diagnosticados, no son adecuadamente tratados y tenemos la experiencia de que los pacientes que no reciben un tratamiento adecuado para sus crisis o para reducir la frecuencia de sus crisis tienen más riesgo de desarrollar una migraña crónica, que se vuelve mucho más frecuente en número de días y, en muchas ocasiones, la persistencia del dolor hace que los pacientes se vuelvan, de alguna forma, más resistentes a los tratamientos que tenemos. Se está intentando promover el tratamiento precoz para evitar esa cronificación del dolor de cabeza. Además, por otro lado, la consulta médica de los pacientes con cefaleas sirve para que los profesionales podamos hacer un traje a medida de cada paciente: no todos los pacientes tienen las mismas necesidades y no a todos los pacientes se les da la misma medicación, sino que en cada caso se intenta adaptar el mejor tratamiento disponible para esa situación en concreto. Por último hay que señalar que muchas personas que tienen dolores de cabeza frecuentes abusan de los analgésicos y se sabe que el consumo crónico de analgésicos en la mayoría de las cefaleas primarias empeora el dolor, lo vuelve más frecuente y difícil de tratar. Cuando una persona tiene una alta necesidad de analgésicos es cuando hay que insistir en tratamientos preventivos para reducir la frecuencia de las crisis

-¿Cuándo debemos consultar a un profesional?

-Cualquier persona con un dolor de cabeza incapacitante debería acudir a una consulta médica. Además, cuando alguien tiene un requerimiento de analgésicos frecuente ha de tener un diagnóstico claro. Y ¿cuándo hay que sospechar de un dolor de cabeza por la posibilidad de que sea una cefalea secundaria? Pues cuando hay un dolor de cabeza repentino, cuando alguien que nunca ha tenido dolor de cabeza empieza a tenerlo por encima de los 50 años, y quienes tuvieran, además de dolor de cabeza, algún otro síntoma neurológico, como problemas de memoria.

-¿Qué mensaje lanzaría por el Día Mundial de la Cefalea?

-Aparte de animar a las personas que tienen dolor de cabeza frecuente u ocasional pero incapacitante a que acudan a una consulta médica, reclamamos un plan adecuado para los dolores de cabeza, dependiendo de donde uno viva, tiene más o menos posibilidades de un tratamiento adecuado.



23.000 vacunas contra la meningitis. La campaña empezó en Canarias hace dos meses **P31**



25 Abril, 2023

Ya se han suministrado 23.000 dosis contra la meningitis para jóvenes de 16 a 18 años

La campaña vacunal empezó hace dos meses para cubrir a los nacidos en Canarias entre 2004 y 2006 que quedaron fuera del calendario vacunal

C.D.A.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. La respuesta de la adolescencia canaria a la campaña vacunal contra la meningitis está siendo muy buena y el Servicio Canario de Salud (SCS) ya ha distribuido para su inoculación el 61% de las dosis adquiridas para proteger a quienes tienen 16 a 18 años.

En concreto, desde el pasado 23 de febrero, se han suministrado 23.237 dosis de las 38.000 adquiridas para cubrir a las personas nacidas entre 2004 y 2006, que habían quedado fuera del calendario vacunal contra la meningitis, según informó el jefe de Sección de Epidemiología y Prevención de la Dirección General de Salud Pública, Amós García Rojas. De estas dosis, 10.407 se han administrado en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y unas 12.830 en Las Palmas.

«La impresión es muy positiva. El volumen de dosis solicitadas por los equipos de atención primaria es muy elevado», explica García sobre esta campaña que se prolongará mientras queden dosis disponibles. «Estamos contentos, aunque la cobertura vacunal aún se desconoce», comenta el vacunólogo.

El objetivo de esta campaña es proteger al 70% de la población diana. «Dentro de esta cohorte de edad hay muchas personas que se han vacunados con medios



Imagen de archivo de Amós García en su despacho. c7

propios y lograr una cobertura del 100% en la población adolescente es imposible», recalca García.

En todo caso, el epidemiólogo señala que el número de dosis solicitadas por los centros de atención primaria es un indicador de que se está dando una co-

bertura potente que permitirá acorralar la meningitis producida por la bacteria Neisseria meningitidis, mucho más peligrosa desde el punto de vista clínico que la causada por virus.

Las medidas de prevención adoptadas contra la covid también redujeron el número de infecciones por el meningococo en Canarias, ya que se transmite de persona a persona a través de las secreciones respiratorias y tras un contacto estrecho y prolongado con personas que están enfermas o con quienes que transportan el meningococo en su nariz o garganta de forma asintomática.

Amós García indica que la campaña vacunal seguirá mientras haya existencias con el objetivo de cubrir al 70% de la población diana

La incidencia de la enfermedad sube un 10% en el último año

La eliminación de las medidas de prevención contra la covid ha propiciado un aumento de la incidencia de la meningitis meningocócica en un 10% durante el último año en España, según informó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) coincidiendo con el Día Mundial de la Meningitis. La SEN resalta que esta enfermedad es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes. Además, recuerdan que un 10% de las personas que contraen meningitis meningocócica fallece y en el 20% deja complicaciones graves. Anualmente, se registran unos 1.000 casos en el país.

El año pasado, en el archipiélago se registraron cinco casos; en 2021, cuatro y en 2020, tres. El pico máximo de la infección en las islas se dio en 2019, con 20 casos, uno de ellos sin confirmar.

Además, entre 2014 y 2020, la meningitis provocó siete muertes en Canarias.

«Se trata de una enfermedad severa, que puede causar discapacidades e incluso la muerte», señala Amós que asegura que la incidencia en las islas es mínima, si bien el objetivo de esta campaña es reducirla mucho más. «Lo que pretendemos con esta estrategia es ir acogotando a la Neisseria meningitidis. Llevamos muchos años vacunando contra la meningitis C, también empezamos muy pronto a vacunar contra la meningitis B y a los doce años estamos vacunando de la tetravalente. Solo se nos quedaba descolgada la población de entre 16 y 18 años. Si los protegemos, cerraremos el círculo al meningococo y apenas tendrá presencia», augura.

EN CONTEXTO

► **Prevalencia.** Un 10% de la población es portadora asintomática del meningococo, un porcentaje que se eleva al 25% en el caso de los adolescentes

► **Tasa.** La meningitis en Canarias tiene una incidencia del 0,8% por 100.000 habitantes, similar a la del resto del Estado

► **Letal.** El 10% de quienes contraen el meningococo mueren y un 30% de sus supervivientes sufren secuelas graves



La incidencia de la meningitis aumenta el 10% tras la relajación de la COVID

DIARIO DE AVISOS

Santa Cruz de Tenerife

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó de que cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los que el 10% son muy graves. La meningitis es una enfermedad caracterizada por la inflamación de las membranas (meninges) que recubren el cerebro y la médula espinal, y que, si se desarrolla de forma grave, puede provocar la muerte y ocasionar graves complicaciones y secuelas.

Aunque el número de casos no sea especialmente alto, desde el 2014 se observó una tendencia ascendente de meningitis meningocócica por los serogrupos W e Y. Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección, su incidencia disminuyó drásticamente, pero ha vuelto a repuntar el 10%.

La meningitis es la primera causa de muerte por infección en niños y adolescentes, siendo la meningocócica la que mayor mortalidad provoca. La OMS estima que un 10% de las personas que contraen este tipo de meningitis muere y que el 20% presenta complicaciones graves.

Al tratarse de un problema de salud mundial, la OMS se ha propuesto tres objetivos: eliminar las epidemias de meningitis bacteriana; mediante vacunación reducir el número de casos de meningitis bacteriana en un 50% y las defunciones en un 70%; y reducir la discapacidad y mejorar la calidad de vida.