



Sociedad

PUBLICIDAD

ACTUALIDAD

El trastorno que vaticina si vas a sufrir un infarto

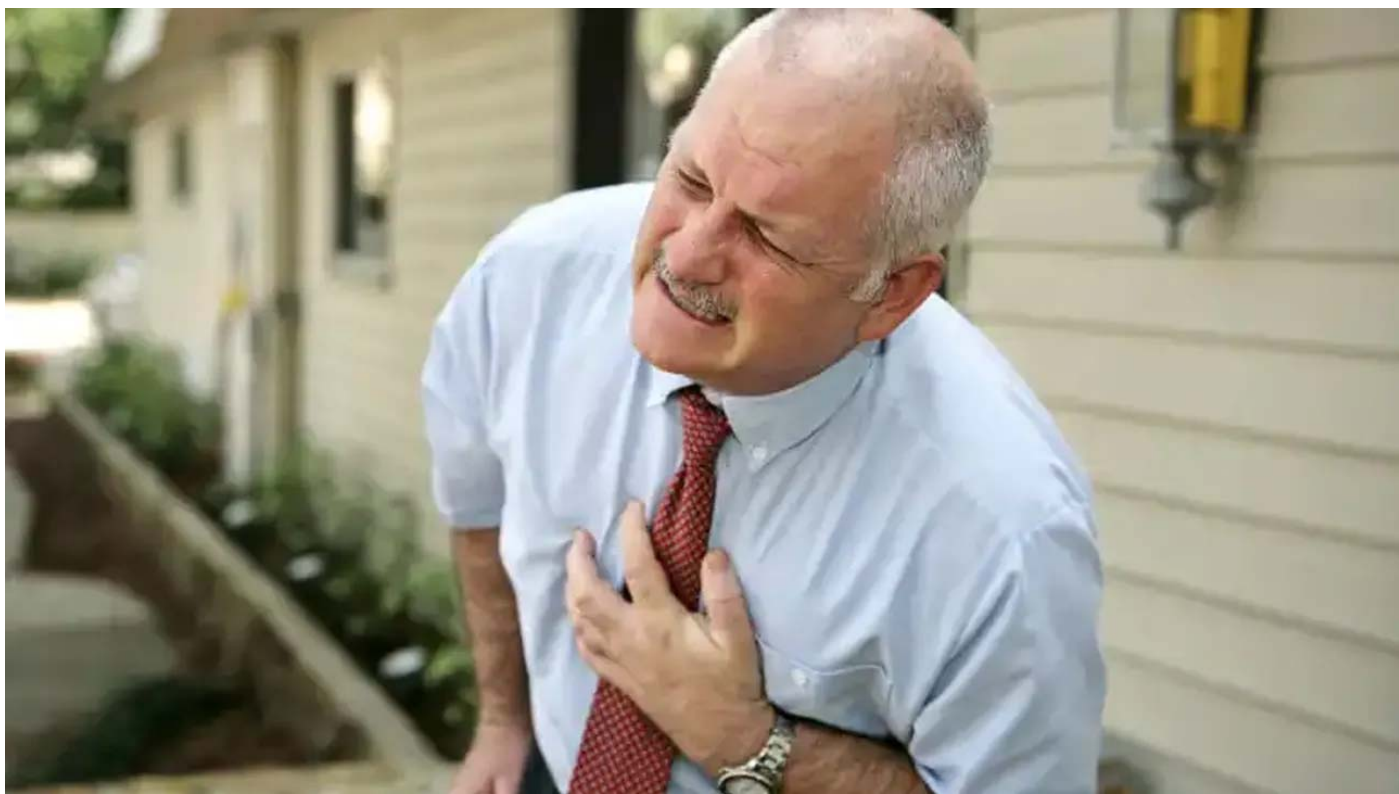
Un estudio presentado en el Congreso Científico del Colegio Americano de Cardiología demuestra la relación directa entre las horas de sueño y los ataques al corazón.

Sergio Murillo

Actualizado a 30 de abril de 2023 11:30 CEST



7



Es bastante frecuente que, bien por cultura, bien por ocio, se hable de la **falta de sueño** como algo habitual

forma de hacerlo **para combatir males mayores** a lo que se puede exponer nuestro cuerpo.

Ahora, **un estudio** presentado en el **Congreso Científico Anual del Colegio Americano de Cardiología** ha unido de manera directa esta costumbre tan extendida en España con el riesgo de **ataque al corazón**. Según dicha investigación, las personas con insomnio tienen un **69% más de probabilidades** de sufrir un infarto.



Este dato es **particularmente preocupante en España**. Las cifras que aporta la **Sociedad Española de Neurología** exponen que más de **cuatro millones** de españoles padecen un **trastorno del sueño de carácter crónico y grave**. Y las personas que, en nuestro país, tienen problemas con el sueño superan los diez millones. Es decir, **uno de cada cuatro**.

Desarrollo del estudio

Los valores analizados en el estudio pasan por investigar la correlación entre las horas de sueño y los ataques al corazón. Y, en esa línea, la conclusión final es contundente: **las personas que dormían cinco horas o menos registraron 1'38 y 1'56 veces más probabilidades** de sufrir un ataque en comparación con aquellas que duermen seis, siete u ocho horas. **Sin embargo, pasarse de este límite recomendado por médicos también sería malo**; más de nueve horas de sueño también entraña riesgos de este tipo. También se resuelve de las observaciones que **podría afectar más a las mujeres**.

Para poder acceder a estos resultados, los investigadores encargados del estudio han realizado una serie de **revisiones sistemáticas en torno a 1.226 casos de pacientes**. De entre todos, el **13% sufría insomnio**. La lucha contra este trastorno no es nada fácil, pero si se quiere alcanzar lo que los expertos llaman **“higiene de sueño”**, existe un consenso médico general en preparar la habitación para el descanso a través de la combinación de **iluminación** (oscura), **ambiente** (tranquilo) y **temperatura** (caldeada sin exceso).



La meningitis aumentó un 10% en el último año

En: Noticias

Redacción, 01-05-2023.- Cada año se declaran unos **1.000 casos** de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Se trata de 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.

Tal y como recoge **La Razón**, “aunque la gran mayoría de estas patologías están causadas por **virus**, las provocadas por **bacterias y hongos** suele ser las más graves”, explica **Marta Guillán**, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, organización que celebró ayer, 24 de abril, el Día Mundial de la Meningitis.

“**En España, los virus digestivos (enterovirus) y los del herpes, son los que, con más frecuencia, están detrás de la mayoría de casos de esta enfermedad vírica; mientras que neumococos y meningococos, son las causas más comunes de meningitis bacteriana**”.

Aunque en **España el número de casos no sea especialmente alto, desde el año 2014 se estaba observando una tendencia ascendente, principalmente debido a un incremento de los casos de meningitis meningocócica por los serogrupos W e Y.** Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra la Covid la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente debido a que comparte con la pandemia las vías de contagio, pero han vuelto a repuntar los casos, advierte la SEN.

DESTACADAS



Conservar los alimentos en condiciones adecuadas beneficia a nuestra salud y seguridad

Redacción,
05-10-2020.-

Conservar los

alimentos en condiciones adecuadas b...

↩ Leer más - 05 octubre 2020

CATEGORÍAS

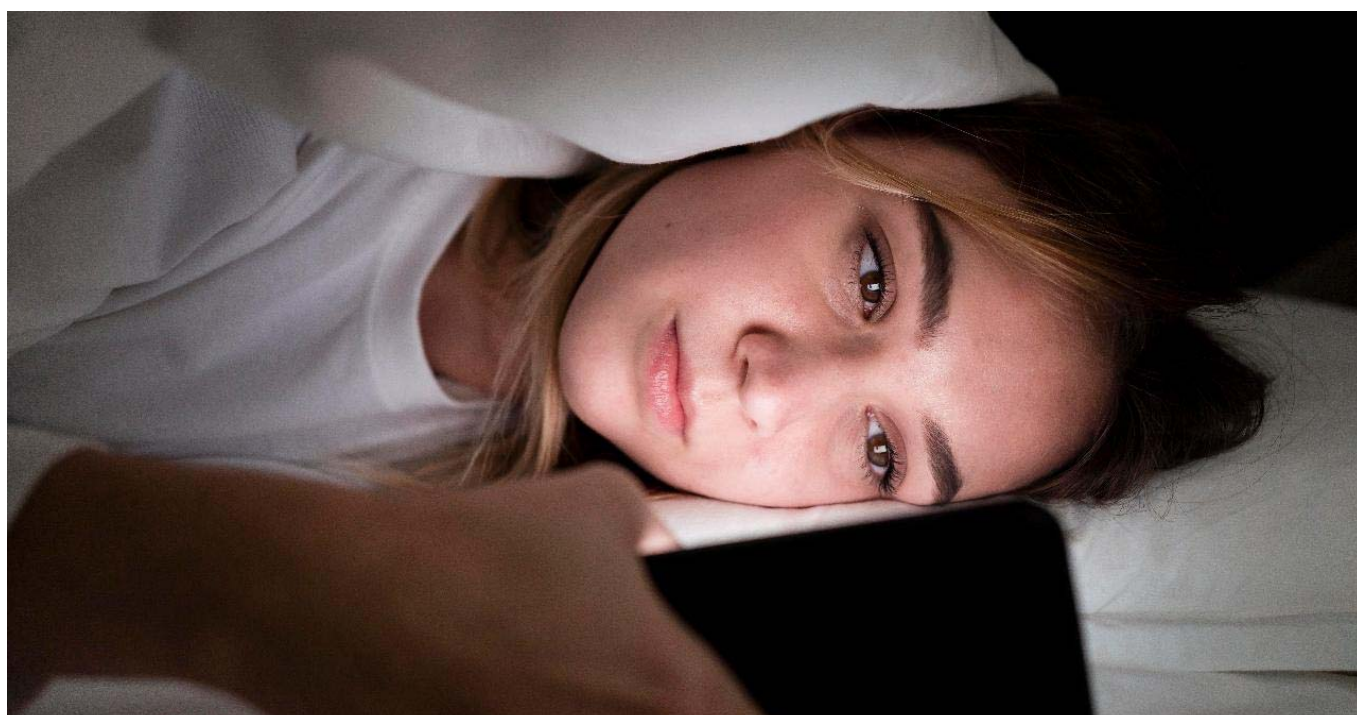
- Actualidad
- Asociaciones
- Audio
- Colegios Profesionales
- Coronavirus
- Coronavirus: Investigación Y Enfermedad
- Coronavirus Y Administración Pública
- Coronavirus Y Donaciones
- Coronavirus Y Normativas Legales
- Entrevistas
- Fundaciones
- Historia
- Hospitales
- Informes
- Medicamentos
- Noticias
- Opinión
- Protagonistas
- Regiones
- Sin Categoría



Hay muchas razones para dormir más de lo que duermes ahora mismo: y tienen que ver con tu cerebro

En 'Lo que viene', dos expertos del sueño alertan sobre las consecuencias de dormir menos de 7 horas al día y responden sobre si en el futuro funcionarán las cápsulas del sueño

AUDIO



¿Cuánto dormiremos en el futuro? Responden varios expertos en Lo que viene

0:00 / 12:45



José Ángel Cuadrado Roca

Coordinador digital de Ábside Media

Tiempo de lectura: 2' 29 abr 2023 - 14:43

| Actualizado 14:43

De media, ¿cuántas horas duermes al día?

PUBLICIDAD



DEL HUERTO ... A CASA

HUERTOS DE PROXIMIDAD.
Florette

GOURMET
CESAR
PASTA & BRUCULA

DESCÚBRELAS

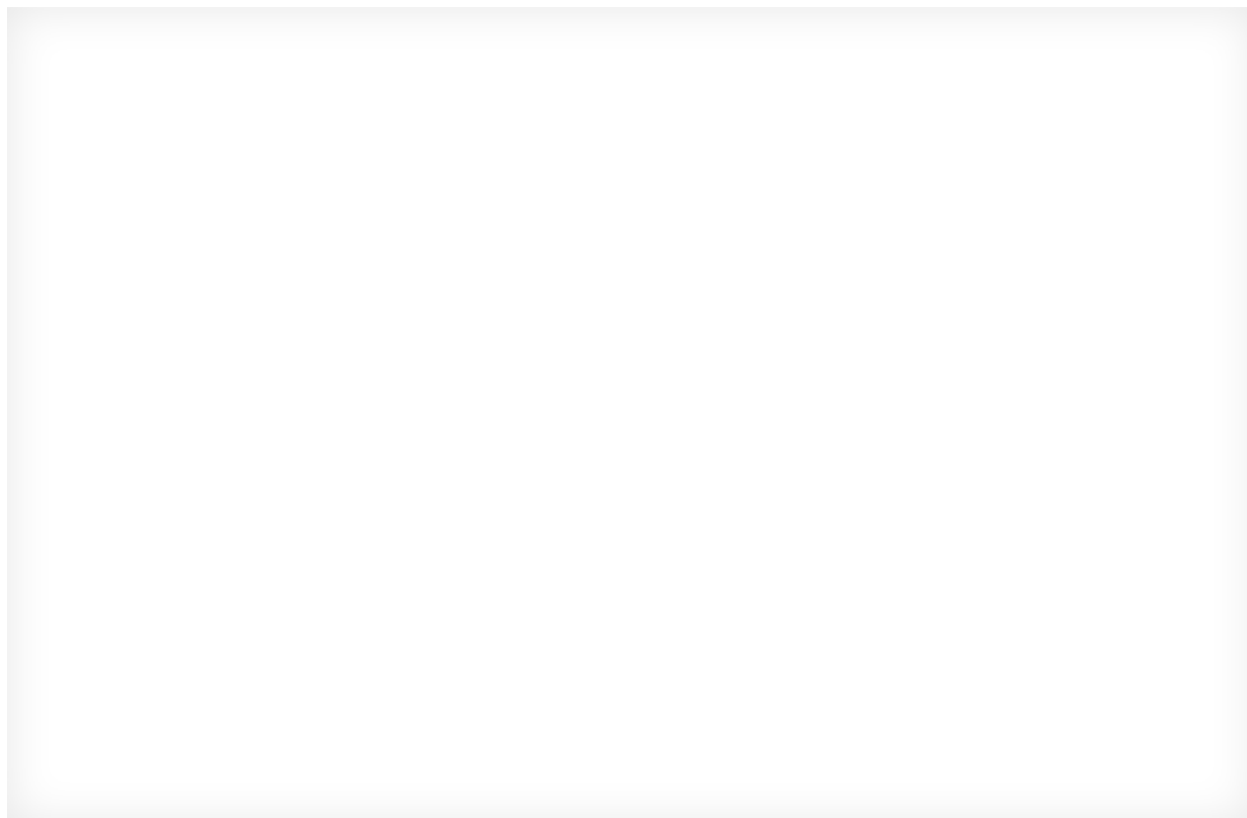
Mira, déjame que te dé un dato: si en 1970, la sociedad dormía una media diaria de 7 u 8 horas, ahora esa media -en 2023- se ha reducido a unas 6 o 7 horas.

Vamos, que hemos perdido en los últimos 50 años, una hora de sueño.

Y detrás de esta situación hay varias razones: nos acostamos con el móvil en la mano y su luz perjudica la producción de melatotina, cenamos cada vez más tarde o practicamos deporte a última hora de la noche.



PUBLICIDAD



Publicidad

Y esta tendencia **no parece que vaya a frenarse**. No, al menos, en los próximos años.

Todo, a pesar de que expertos como Carlos Egea, presidente de la Federación Española de Sociedades Médicas del Sueño no se cansan de repetir lo importante que **es dormir más de 7 horas al día**.

Si quieres saber por qué, **no te pierdas la explicación que se da en el audio que aparece junto a esta noticia**. En la parte superior.

Publicidad

Porque, en 'Lo que viene', el doctor Egea nos ha contado que el proceso del sueño es **muy similar a una hibernación controlada**.

En ella, **se regenera nuestro cerebro** y, con él, muchas otras cosas.

Publicidad

Dormir no es perder el tiempo

Expertos como Carlos Egea, pero también Celia García Malo, neuróloga y, precisamente, portavoz de la Sociedad Española de Neurología quieren romper esa especie de creencia que se ha establecido en nuestra sociedad moderna y que asocia el sueño con **"estar perdiendo el tiempo"**.

Explica la doctora Celia que estamos en una sociedad hiperproductiva y que **eso nos lleva a quitarle horas al sueño para hacer otras cosas**.

Abuso de los somníferos

El problema en nuestro país, además, es que abusamos de los somníferos para combatir el insomnio. Algo muy serio.

De hecho, España está en el top3 mundial de territorios donde **más se consumen estos medicamentos**.

Egea explica en 'Lo que viene' que esto sólo se puede explicar entendiendo que estamos en una cultura del "ya" donde queremos conseguir algo sin entender un proceso. También sucede con el sueño.

Y este doctor alerta de las graves consecuencias que puede tener, a medio plazo, **el uso y abuso de estos somníferos**.

Escucha en directo COPE, la radio de los comunicadores mejor valorados. Si lo deseas puedes bajarte la aplicación de COPE para [iOS \(iPhone\)](#) y [Android](#).

Y recuerda, en COPE encontrarás el mejor análisis sobre la actualidad, las claves de nuestros comunicadores para entender todo lo que te rodea, las mejores historias, el entretenimiento y, sobre todo, aquellos sonidos que no puedes encontrar en ningún otro lado.

VER COMENTARIOS (0) ▾



Fotolia

L. L. P.

Viernes, 28 de abril 2023, 14:37

 Comenta

La llegada de la primavera viene acompañada del aumento de las temperaturas, la presión atmosférica y los cambios en el tiempo, lo que hace que los dolores de cabeza sean más habituales de lo normal. Esta dolencia supone para algunas personas un aténtico calvario, especialmente si se sufre **cefalea en racimos**.

La cefalea en racimos consiste en un **trastorno neurológico** que provoca unos intensos y agudos dolores que pueden llegar a ser incapacitantes para las personas que los sufren. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) unas **47.000 personas** padecen este trastorno en España y de ellas, el 50% de los pacientes no reciben el tratamiento preventivo adecuado. Esta falta de tratamiento, hace que en el 20% de los casos, este dolor se convierta en crónico.

Síntomas de la enfermedad

Aunque no es el tipo de dolor más común, se trata de una enfermedad muy dinámica, en la que los pacientes alternan periodos sintomáticos y asintomáticos. Es decir, los pacientes pasan de no tener dolor de cabeza a tener episodios diarios o casi diarios durante semanas o meses.

Los dolores suelen ser unilaterales y normalmente aparecen alrededor de un ojo, presentándose de forma muy aguda e intensa. En el aspecto físico, esta enfermedad se refleja en **ojos rojos, lagrimeo, rinorrea o salida de líquido por la nariz y caída de párpado** entre otros. Los dolores suelen presentarse a la misma hora cada día y suelen durar entre 15 y 180 minutos. Del mismo modo, y según la SEN los dolores tienen predominio vespertino y/o nocturno en el 73% de los casos, por lo que en muchas ocasiones despiertan a los pacientes. El movimiento en estos casos puede aliviar levemente el dolor, algo que lo diferencia de la migraña, por ejemplo, donde se recomienda que los pacientes permanezcan tumbados.

Cómo tratarla

Las causas de este tipo de cefalea no están del todo claras, aunque sí se sabe que factores como el alcohol o la falta de sueño pueden propiciarla, así como los cambios estacionales. Pese a ello, existen algunos tratamientos para reducir el dolor de cabeza.

El más frecuente para los episodios de dolor agudo son los analgésicos y los antiinflamatorios no esteroideos. Sin embargo, hay otros que no requieren de medicamentos o pastillas, sino de oxígeno. Para las cefaleas en racimo que ocurren durante la noche y que no permiten el buen descanso de los pacientes, lo más recomendado es la inhalación de oxígeno.

Descubierto un gen que protege frente a la obesidad



El Gobierno adelanta el plan contra el calor y lo prolongará más allá del 30 de septiembre

Álvaro Soto



El diagnóstico tardío e incorrecto lleva implícito, además, el retraso al acceso al tratamiento adecuado. Aunque existen diferentes tratamientos farmacológicos sintomáticos y preventivos, según la SEN se estima que un 50% de los pacientes con cefalea en racimos no recibe el tratamiento preventivo adecuado y que más de un 30% de los pacientes no han tenido acceso al oxígeno como tratamiento de sus crisis.

No obstante, respecto a la prevención resulta difícil llevarla a cabo, pues a pesar de que se trata de un dolor reconocible, el retraso en el diagnóstico de esta enfermedad puede ser de hasta cinco años. Aunque se ha descrito el debut de la enfermedad en la infancia, en la adolescencia o en la tercera edad, la cefalea en racimos suele iniciarse en pacientes que rondan los 30 años.

Temas [Medicina](#) [Salud](#)

Comenta

Reporta un error

Oferplan
EL COMERCIO.es
44% | -18€ | 10€
Circuito de talasoterapia
de 3h para 1 ó 2 personas

Publicidad

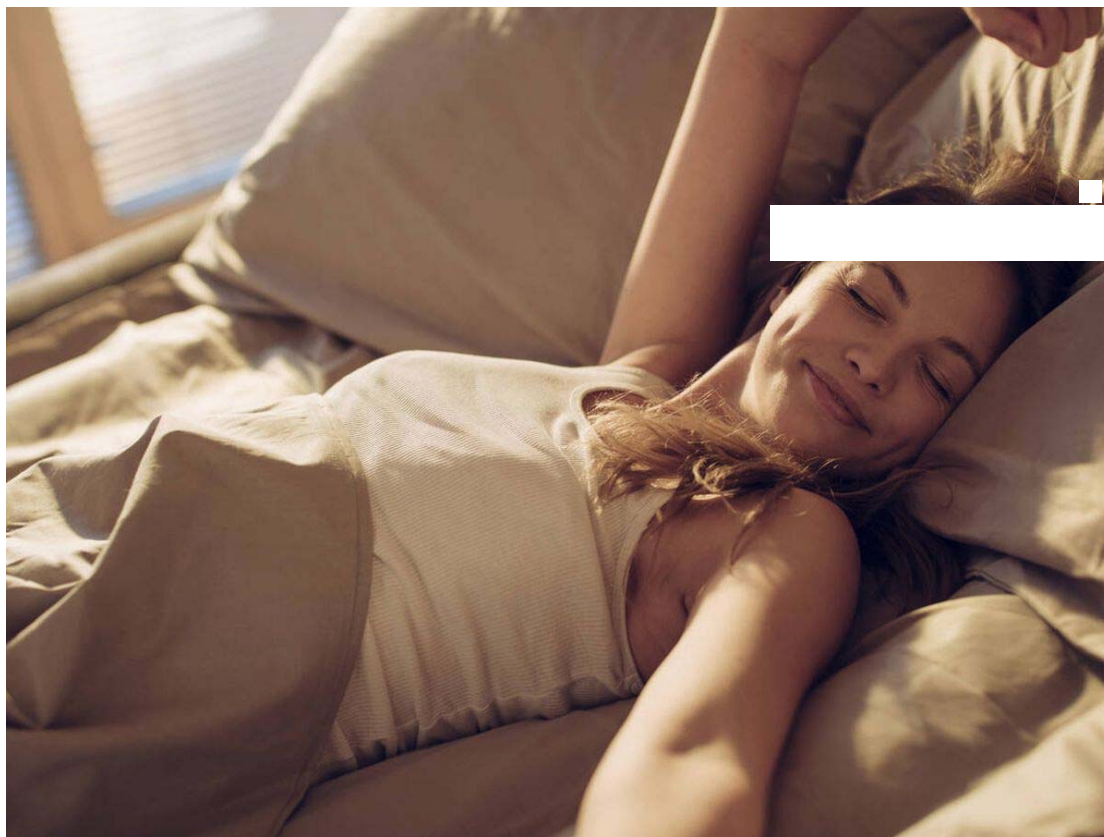
THE NEW iX1
Pide tu oferta
#homeelectric

Alma, Corazón, Vida

INSOMNIO E HIGIENE DEL SUEÑO

Las dos recomendaciones de un psiquiatra antes de ir a la cama para dormir de un tirón

No poder dormir o despertarse por la noche incide directamente en nuestra salud, nos sentimos más cansados y no rendimos bien por el día



Dormir bien es imprescindible para tener una buena salud y rendir durante el día (Fuente: iStock)

Por **El Confidencial**

28/04/2023 - 13:26



Los trastornos del sueño están a la hora del día. La [Sociedad Española de Neurología](#) indica que **el insomnio afecta en España a más de cuatro millones de españoles**. Buscando un sueño rápido, esto provoca que dependamos cada vez más de pastillas para dormir y suplementos de melatonina, en lugar de pararnos a buscar el origen de nuestro insomnio y solucionarlo de raíz.

El psiquiatra Aric A. Prather, doctorado en la Universidad de California, San Francisco, publicó un artículo para la [CNBC](#) donde cuenta los **trucos para poder dormir del tirón**. Este profesional de la salud mental ha ayudado a muchos pacientes a mejorar sus horas de sueño sin necesidad de fármacos. Prather hace hincapié en que lo que más influye a la hora de no poder dormir es pensar demasiado.



Asegura que **los pensamientos negativos son más dañinos por la noche**. Cuando nos vamos a dormir, todo está tranquilo y encontramos un momento de paz. En lugar de aprovechar para descansar, empezamos a darle vueltas a todos nuestros problemas y caemos en una espiral de negatividad y catastrofismo. Además, el cerebro juega en nuestra contra, una vez comienza a pensar, quiere consolidar esos pensamientos y es difícil parar.

La técnica para apartar los pensamientos negativos

La solución que ofrece Aric A. Prather consta de dos pasos. El primero es **reservar 15 minutos al día**, preferiblemente por la tarde, para tu momento de "preocupación emocional". Durante esos minutos, piensa tranquilamente en todos los problemas y dificultades que has ido acumulando durante el día. Todo lo que te haga sentir ansiedad y preocupación.


Foto: Foto: [¿Tienes problemas de sueño? Descubre si padeces insomnio y debes acudir a consulta](#)
Unsplash/@alexagórn.
Juan Montagu

La segunda parte consiste en **hacer una lista con todas esas preocupaciones y problemas y, al lado, escribir la solución** que hayas encontrado. Es un listado de problemas y soluciones. Puedes proponer varios remedios a un mismo problema o, en lugar de una solución tajante, escribir los primeros pasos para solventar esa situación. No hace falta resolver todos los conflictos del mundo en una tarde.

Si quieres, **puedes consultar esa lista al día siguiente**. Otras personas simplemente se sienten bien con el simple hecho de escribir en papel todo lo que les aflige. Es un método tan rápido y sencillo que vale la pena probarlo. Prather asegura que, si se practica con regularidad, puede convertirse en una rutina diaria muy efectiva para luchar contra el insomnio.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

 Abr 27, 2023

Aclaración importante sobre las últimas noticias de conducción y Esclerosis Múltiple

No está prohibido ni te pueden multar al conducir si tienes Esclerosis Múltiple a menos que cuentes con una “disminución importante de funciones” y que, solo en este supuesto, no se aporte el correspondiente informe del especialista en neurología o la valoración psicotécnica específica.

Ante las últimas noticias aparecidas en medios de comunicación en



torno a la **conducción y Esclerosis Múltiple**, desde Esclerosis Múltiple España hemos consultado a nuestros expertos en la materia, quienes nos aclaran que **estas informaciones son erróneas**.



DON/

La DGT prohíbe terminantemente que conduzcas si padeces alguna de estas enfermedades" ❌ o "¿Sufres algunas de estas

enfermedades? Mucho cuidado porque la DGT podría multarte?" ❌

son algunos de los titulares que han aparecido en los medios de comunicación y que pueden conducir al error a muchas personas con Esclerosis Múltiple.

A continuación os aclaramos los puntos fundamentales a este respecto:

Reglamento General de Conductores

Según nuestros expertos, de cara a la conducción y Esclerosis Múltiple, hay que atender a lo dispuesto en el **Reglamento General de Conductores**, en concreto, en su **anexo IV, punto 9 (página 64)**, ya que la Esclerosis Múltiple es una enfermedad del Sistema Nervioso Central. En ese punto se especifica lo siguiente:

*“Para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios (cualquier tipo de permiso de conducir): No deben existir enfermedades del sistema nervioso central que produzcan **disminución importante de las funciones cognitivas, motoras, sensitivas, sensoriales o de coordinación, o movimientos anormales de cabeza, tronco o extremidades**, que puedan interferir en el adecuado control del vehículo.”*

*“Adaptaciones, restricciones y otras limitaciones en personas, vehículos o de circulación en permiso o licencia sujetos a condiciones restrictivas (sólo referidas a los permisos de conducir AM, A1, A2, A, B, B + E y LCC, pues para el resto de permisos no es posible): Los afectados de enfermedades del sistema nervioso central, que incidan en la conducción en los **términos establecidos en el punto anterior**,*



deberán aportar un **informe del neurólogo** en el que se haga constar: la exploración clínica y sintomatología actual, el pronóstico de la evolución de la enfermedad, y el tratamiento prescrito. **A criterio facultativo se podrá obtener o prorrogar el permiso o licencia, cuya vigencia será como máximo de cinco años.**



DON/

Fuente:

9. Sistema Nervioso y Muscular

No deben existir enfermedades del sistema nervioso y muscular que produzcan pérdida o disminución grave de las funciones motoras, sensoriales o de coordinación que incidan involuntariamente en el control del vehículo.

Se define la epilepsia como la presentación de dos o más crisis epilépticas en un plazo menor de 5 años. Por crisis epiléptica provocada la que tiene un factor causante identificable y evitable.

Exploración (1)	Criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinaria		Adaptaciones, restricciones y otras limitaciones en personas, vehículos o de circulación en permiso o licencia sujetos a condiciones restrictivas	
	Grupo 1: AM, A1, A2, A, B, B + E y LCC (art. 46.1a) (2)	Grupo 2: C1, C1 + E, C, C + E, D1, D1 + E, D, D + E (art. 46.1b y 2) (3)	Grupo 1 (4)	Grupo 2 (5)
9.1 Enfermedades del Sistema Nervioso Central.	No deben existir enfermedades del sistema nervioso central que produzcan disminución importante de las funciones cognitivas, motoras, sensitivas, sensoriales o de coordinación, o movimientos anormales de cabeza, tronco o extremidades, que puedan interferir en el adecuado control del vehículo.	Ídem grupo 1.	Los afectados de enfermedades del sistema nervioso central, que incidan en la conducción en los términos establecidos en la columna (2), deberán aportar un informe del neurólogo en el que se haga constar: la exploración clínica y sintomatología actual, el pronóstico de la evolución de la enfermedad, y el tratamiento prescrito. A criterio facultativo se podrá obtener o prorrogar el permiso o licencia, cuya vigencia será como máximo de cinco años.	No se admiten.

Manual de Seguridad Vial

El **Manual de Seguridad Vial** de la Sociedad Española de Neurología con la Dirección General de Tráfico del año 2021 (páginas 149 y 150) refuerza este punto en el **supuesto de que la Esclerosis Múltiple siga progresando**: “*será necesario realizar actualizaciones oportunas de dicha valoración cuando se plantee la necesidad de proceder a una renovación del permiso de circulación*”.

“*Por lo tanto, podemos concluir afirmando que la capacitación por parte del paciente para desarrollar una conducción segura habrá de realizarse en función del **informe del especialista en neurología y de la valoración psicotécnica específica** que incluya aspectos como la fuerza y el rango de movimiento, la coordinación, la agudeza visual, la percepción de profundidad espacial, la discriminación de los colores, el campo visual, la velocidad de procesamiento de la*



información, la memoria y el rendimiento visuoespacial, y que una vez demostrado que el enfermo posee las aptitudes físicas y cognitivas necesarias para la expedición o renovación del



DON/

correspondiente permiso será necesario considerar si es necesario la realización algún tipo de adecuación o adaptación mecánica en el propio vehículo“.

Conclusiones: se puede conducir con EM si se cumplen los criterios estipulados

Por tanto, con los datos oficiales en la mano, la información es clara: **no está prohibido ni te pueden multar al conducir si tienes Esclerosis Múltiple y has obtenido tu permiso acorde a los criterios y procedimientos estipulados.**

Dado que la **Esclerosis Múltiple es una enfermedad heterogénea y que no en todos los casos limita la posibilidad de conducir**, desde EME hemos solicitado la revisión inmediata de estas noticias y la rectificación y actualización correspondiente para no generar alarma en el colectivo de personas que viven con la enfermedad. Si encuentras otra información errónea relativa al permiso de conducir y la EM, háznosla llegar a info@esclerosismultiple.com.

Más información en:

- ✓ Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2009/BOE-A-2009-9481-consolidado.pdf>
- ✓ Manual de neurología y conducción: https://www.sen.es/attachments/article/2907/Manual_Seguridad_Vial_2021.pdf

Con agradecimiento a Luis Herrero, voluntario de la Asesoría Jurídica de EME.



¿Cómo se le llama a una persona sin emociones?

ABRIL 22, 2023



WRITTEN BY ANJELINO

Siempre actualizamos nuestras guías con la información más reciente para que puedas estar a la vanguardia.





¿Qué es la alexitimia? Significado. En psicología se denomina a una persona sin sentimientos y con una clara falta de emociones, alexitímico.

¿Qué muebles elegir para la sala?

¿Cómo se le dice a la persona que no tiene emociones?

Alexitimia, la rara condición de vivir sin sentir emociones.



¿Qué es no tener emociones?

La alexitimia designa la incapacidad de hacer o corresponder las acciones con las emociones, así como también otras características sintomáticas que se asocian a ella, definidas por la clínica médica.

¿Cómo se le dice ala persona que no tiene emociones?

Alexitimia, la rara condición de vivir sin sentir emociones.

¿Qué es no tener emociones?

La alexitimia designa la incapacidad de hacer o corresponder las acciones con las emociones, así como también otras características sintomáticas que se asocian a ella, definidas por la clínica médica.

¿Qué significa ser una persona fría?

¿Qué significa tener un “corazón frío”? Por lo general, un “corazón frío” o una persona fría describe a alguien que no está disponible emocionalmente. Son personas que no te preguntan cómo estás, no muestran mucho interés con la persona con la que están.

En estos casos, las personas pueden sentir que no pueden llorar debido a lo que supone este trastorno. Anhedonia: La anhedonia a menudo ocurre como un síntoma de la depresión, a pesar de esto, también puede desarrollarse como un síntoma de otras afecciones de salud mental o por sí sola.

¿Cómo se llama cuando no estás ni feliz ni triste?

Apatía. Estado afectivo de falta de emoción, motivación y entusiasmo. El individuo no experimenta ni placer ni desagrado, ni felicidad ni tristeza. Se asocia siempre con la abulia.

¿Qué pasa si no siento ninguna emoción?

El vacío emocional suele ser característico de determinados trastornos de la personalidad, como el TLP (Trastorno Límite de la Personalidad), psicóticos y depresivos; y funciona muchas veces como factor desencadenante de adicciones o problemas de conducta alimentaria.

¿Cómo se le llama a una persona que no demuestra interés?

Apatía emocional-afectiva Implica una gran disminución o ausencia de expresión de emociones, aparentando indiferencia y falta de empatía. Puede parecer que la persona no se preocupa por los demás o que no le afecta nada de lo que sucede a su alrededor, no mostrando ni alegría ni tristeza por los acontecimientos.

¿Cómo se le llama a una persona que no demuestra interés?

Apatía emocional-afectiva Implica una gran disminución o ausencia de expresión de emociones, aparentando indiferencia y falta de empatía. Puede parecer que la persona no se preocupa por los demás o que no le afecta nada de lo que sucede a su alrededor, no mostrando ni alegría ni tristeza por los acontecimientos

¿Cómo se le dice a la persona que no tiene emociones?

Alexitimia, la rara condición de vivir sin sentir emociones.

¿Qué es no tener emociones?

La alexitimia designa la incapacidad de hacer o corresponder las acciones con las emociones, así como también otras características sintomáticas que se asocian a ella, definidas por la clínica médica.

¿Qué hacer con una persona emocionalmente no disponible?

La única manera de dejar de ser una persona emocionalmente inaccesible es aprender a lidiar con los patrones que pueden ser dañinos tanto para nosotros como para los demás. Por lo tanto, en estos casos es importante trabajar con aquellas heridas emocionales que nos están limitando a nivel emocional.

¿Por qué no puedo sentir nada?

Cuando no puedes sentir tus emociones, es probable que estés en un estado disociativo. Esto ocurre con frecuencia cuando las personas están abrumadas, y el cuerpo cambia al modo de supervivencia, lo que resulta en entumecimiento o vacío.

¿Cuál es la causa de la alexitimia?

¿Cuáles son las causas y consecuencias de la alexitimia? En general, la alexitimia proviene de experiencias difíciles tempranas, principalmente de la infancia, en donde como mecanismo de defensa y contención de determinadas emociones intensas, se cierra la expresión y reconocimiento de los estados emocionales.

Las personas que tienen alexitimia pueden describirse a sí mismas como con dificultades para expresar las emociones que se consideran socialmente apropiadas como felicidad en una ocasión alegre. Otras personas pueden tener además problemas para identificar sus emociones. Dichas personas no necesariamente tienen apatía.

¿Cuáles son los 7 vacíos emocionales?

Apatía, aburrimiento, desinterés, falta de motivación, desgana. Tristeza, aislamiento, melancolía. Frustración, ansiedad, hastío, fatiga.

¿Qué es el bloqueo emocional?

El bloqueo emocional es un mecanismo de defensa que nos impide que podamos sentir emociones con normalidad. Por ello, nos impide pensar con claridad y nos afecta a nuestras acciones de nuestra vida cotidiana. En algún momento de nuestra vida todos hemos pasado por algún bloqueo emocional.

¿Cómo ayudar a una persona que no siente nada?

Intenta mantener el contacto visual y no estar en modo multitarea. Escucha todo lo que tenga que contarte, con una actitud libre de juicios, sin categorizar ni, mucho menos, diagnosticar. Aunque parezca que no sirva de nada, para muchas personas es muy terapéutico el poder expresar lo que siente y lo que le ocurre.

expresión de las emociones, propias y ajenas. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) un 10% de la población mundial sufre de alexitimia.

¿Qué causa el desinterés en una persona?

Las causas del desinterés mayormente es la desincronización con lo que en su pensamiento interno quiere la persona; en este caso lo que el estudiante desea, y sólo está allí por las circunstancias, por desconocimiento de si mismo o por perseguir conveniencias.

¿Cómo se le llama a las personas que no entienden razones?

El trastorno de personalidad antisocial, a veces llamado sociopatía, es un trastorno mental en el cual una persona no demuestra discernimiento entre bien y mal e ignora los derechos y sentimientos de los demás.

¿Cómo se le dice a una persona que no quiere a nadie?

La personalidad de quien es contradependiente, se podría entender como alguien soberbio, que no necesita de los demás.

¿Qué causa el desinterés en una persona?

Las causas del desinterés mayormente es la desincronización con lo que en su pensamiento interno quiere la persona; en este caso lo que el estudiante desea, y sólo está allí por las circunstancias, por desconocimiento de si mismo o por perseguir conveniencias.

Google



¿Qué es un bloqueo emocional ejemplo?





Buscar...



 Sociedad

Beneficios de las saunas para la salud

 Facebook  Twitter  LinkedIn  WhatsApp



Powered by Hooligan Media

Las saunas se han utilizado desde tiempos remotos. En la actualidad se utilizan para eliminar el estrés. La palabra “sauna” proviene del idioma de Finlandia.

La temperatura de la sauna finlandesa es muy alta, entre 80 y 90 °C, y la humedad se encuentra por debajo del 20%.

La Sociedad Finlandesa de la Sauna informa que en Finlandia existen 1,6 millones de saunas para una población de 5,5 millones de habitantes, porque en este país gran parte de la población utilizan las saunas de manera habitual.

Powered by Hooligan Media

Muchos finlandeses tienen una sauna en su propia casa. En los viejos tiempos, la gente nacía en la sauna y también utilizaban ese sitio para cuidar a los enfermos.

^ iares. Los profesionales de SAUNAS LUXE explican que la sauna ofrece múltiples beneficios para la salud física y mental.

Tonifica los músculos

Las saunas reducen la celulitis, la grasa del cuerpo, alivian el dolor y la fatiga articular. Solo por sentarte y sudar, puedes perder peso, porque aumenta la intensidad de la función metabólica del organismo.

Powered by Hooligan Media

Elimina el estrés

La sauna relaja y reduce el estrés. Es perfecta para aquellos días que estás estresado. Son idóneas para mejorar la salud mental.

Mejora la circulación

Este sitio es ideal para las personas que tienen problemas cardiovasculares, porque el ritmo cardíaco aumenta y los vasos sanguíneos se ensanchan, por lo que aumenta la circulación.

La doctora Rita F. Redberg descubrió en un estudio finlandés que las personas que acudían a la sauna cuatro o siete veces por semana tenían 63 % menos probabilidades de experimentar un paro cardíaco y 50 % menos de morir de enfermedad cardiovascular, que los que solo acudían una vez por semana.

Las personas con artritis deben apostar por la sauna, porque reduce el dolor muscular y mejora el movimiento de las articulaciones.

Ayuda a vivir más

Powered by Hooligan Media

Con la sauna consigues una vida más sana y larga. Un estudio realizado a más de 2.000 personas asegura que a mayor frecuencia del uso, menor mortalidad.

Elimina patógenos

Muchas mujeres en Rusia y Finlandia daban a luz dentro de las saunas porque es un sitio sin bacterias.

Favorece el rendimiento deportivo



Powered by Hooligan Media

También mejora la recuperación muscular tras el esfuerzo físico, favorece la resistencia y previene lesiones.

Evita los resfriados

Investigadores de la Universidad de Viena han comprobado que las personas que acuden a la sauna se resfrían menos. Incluso si estás resfriado, la sauna te ayudará a reducir los síntomas.

Este refugio también es perfecto para pacientes con dolencias respiratorias como asma, bronquitis crónica o la congestión de pecho, porque produce mejoras transitorias en la función pulmonar.

El calor favorece la apertura de las vías respiratorias, ya que los músculos de los bronquios se relajan por el aire caliente inhalado.

Powered by Hooligan Media

Equivale a hacer ejercicio

En la sauna el ritmo cardíaco aumenta a los mismos niveles que cuando realizas una actividad física moderada, como andar en bicicleta. Muchas personas creen que la sauna baja la presión sanguínea, pero no es así, sino que la aumenta.

Previene los ictus

Según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, el ictus es la primera causa de muerte entre las mujeres españolas y la segunda en los varones. Este refugio natural puede prevenir el ictus.

Elimina toxinas a través de la piel

Powered by Hooligan Media

«Aunque la sauna cause expulsión de líquidos, no produce deshidratación en la piel. Al contrario, puede ser beneficiosa en pacientes con psoriasis», explica la revista Mejor con Salud.






A través del sudor, el cuerpo elimina impurezas de la piel, numerosas toxinas, restos sebáceos y epidermis muerta. La sauna es aconsejable para hidratar la piel y retrasar el envejecimiento.

^ También mejora el pelo y las uñas, porque la sauna consigue que los vasos sanguíneos sean más flexibles y así conseguir la oxigenación completa de los tejidos del cuerpo.

Powered by Hooligan Media

Ayuda a conciliar el sueño

Cuando sales de la sauna tienes la sensación de estar física y mentalmente limpio. El 90 % de los finlandeses aseguran que duermen mucho mejor después de la sauna.

 Facebook  Twitter  LinkedIn  Pinterest  WhatsApp

Noticias relacionadas

La agricultura sostenible también precisa de asesores

Existen muchos sectores en los que puedes trabajar en este país, cada uno con sus requerimientos, sus papeleos y, sí, sus ayudas y subvenciones. El mundo laboral es tan, tan amplio que es imposible conocer



Turismo en moto, una nueva forma de hacer turismo

Cuando uno oye la palabra turismo, se le vienen a la mente muchísimas posibilidades: turismo aventura, turismo rural, turismo urbano, turismo cultural, ¡incluso turismo de leyendas y de las casas más encantadas de la ciudad!

Los mejores lugares para encontrar el amor

Dicen que el amor no se busca, se encuentra. Pero es verdad que hay algunos sitios en los que es más fácil encontrar el amor que en otros. O al menos conocer a una persona



LA GUÍA DEL COLCHÓN - ¿CÓMO ELEGIR UN BUEN COLCHÓN?

¿CÓMO ELEGIR TU COLCHÓN CON TODAS LAS OFERTAS DISPONIBLES ACTUALMENTE EN EL MERCADO?

Colchones de espuma, muelles, látex ... Definitivamente, elegir tu colchón no es tan fácil.

Aquí encontrarás nuestra guía para encontrar el colchón ideal según tu morfología, presupuesto, tus hábitos de sueño e incluso tus alergias.



ÚLTIMOS ARTÍCULOS



No puedo dormir ¿qué puedo hacer?

¿Te pasas las noches dando vueltas en la cama sin encontrar postura? ¿Ves como pasc
Tranquilo, no estás solo. Aproximadamente un 40% ...

[Leer más](#)





Cómo dormir rápido

Muchos españoles tienen dificultades para conciliar el sueño. Es un problema muy habitual, negativamente a nuestra salud mental y física. Son muchos los factores que pueden causar

[Leer más](#)



Técnicas para dormir

¿Sufres de trastornos del sueño? ¿Sueles tener dificultades para dejar de lado el estrés cuando te dejas llevar por los brazos de Morfeo? No estás solo; casi la mitad de los españoles ...

[Leer más](#)

TODO LO QUE DEBES SABER ACERCA DE LOS COLCHONES



CÓMO DORMIR EN EL EMBARAZO

El embarazo es un periodo fascinante, emotivo y bello en la vida de una mujer. El embarazo les aporta energía, vitalidad y belleza, y mejora su piel, su cabello y hasta sus

[Leer más](#)

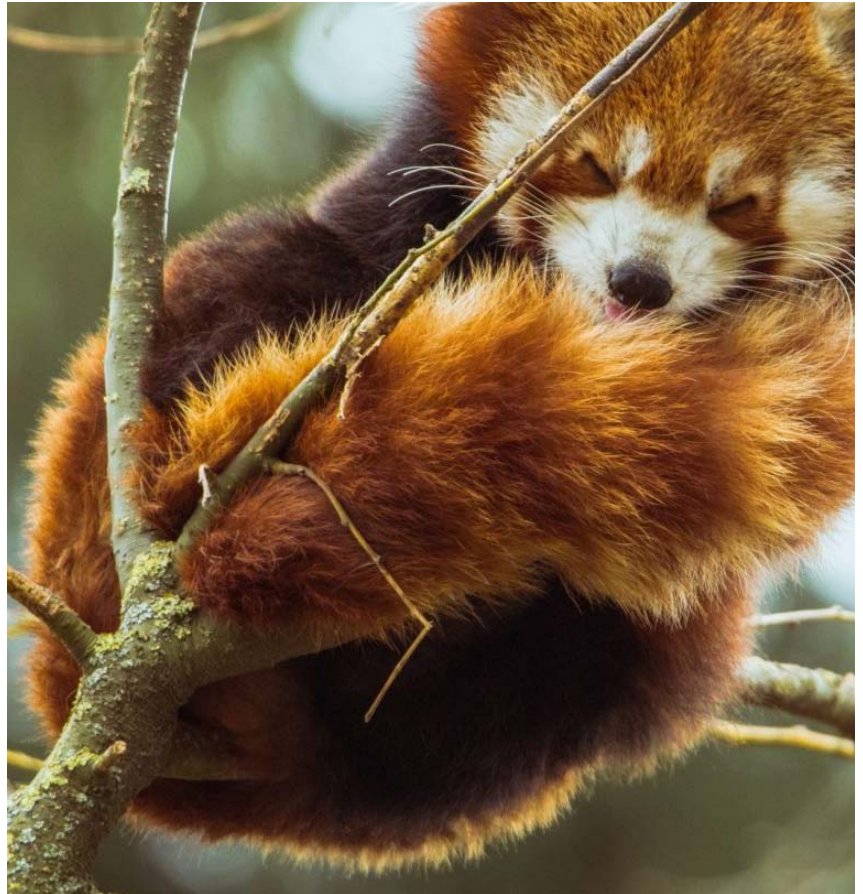


REMEDIOS NATURALES PARA DORMIR

Todo el mundo atraviesa a lo largo de su vida situaciones complicadas desde el punto de vista de los gustos y los cambios de estado de ánimo que provocan, estas situaciones suelen afectar directamente ...

[Leer más](#)





CÚAL ES LA MEJOR POSTURA PARA DORMIR

Dormir no solo es un placer, sino que es esencial para el buen funcionamiento de nuestro mente se restauran y recuperan fuerzas para afrontar un nuevo día. Sin embargo, gran part

[Leer más](#)

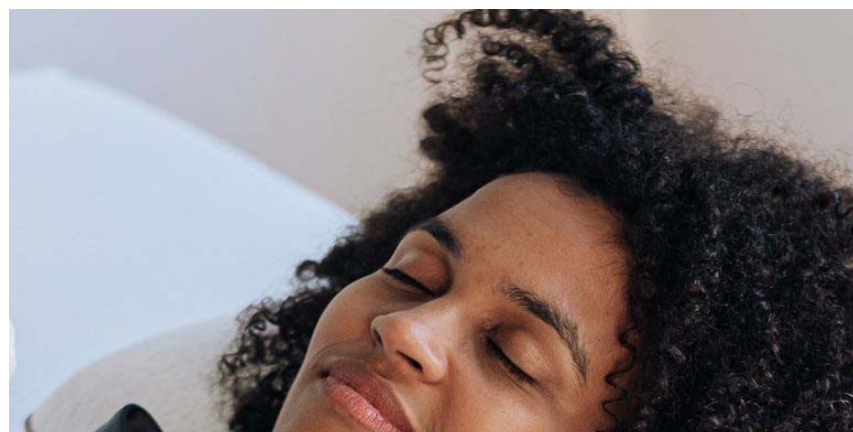
NUESTROS CONSEJOS PARA DORI



MASAJES PARA DORMIR BIEN

El estrés, los hábitos de vida, los problemas laborales, el estado de ánimo... hay multitud afectar a nuestro descanso e impedirnos dormir bien. Según un estudio de la Sociedad Esp

[Leer más](#)

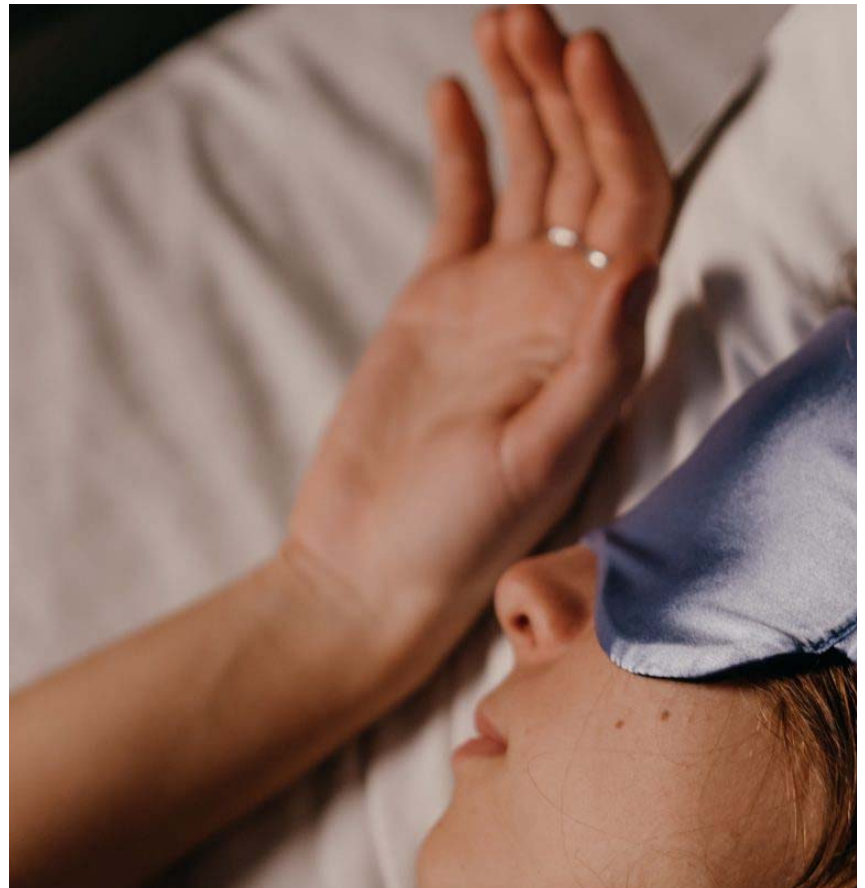




¿CÓMO ELEGIR ALMOHADA?

La almohada es uno de los objetos más inspiradores de la historia y de la propia vida. Sócrates dijo: "la buena conciencia es la mejor almohada para dormir", y el escritor Arturo Pérez Reverte r

[Leer más](#)



¿CUÁL ES LA TEMPERATURA IDEAL PARA DORMIR BIEN?

¿Eres de las personas que usan funda nórdica y pijama largo para dormir... incluso en ventana abierta en pleno mes de enero? A la hora de dormir, cada persona es única y resu

[Leer más](#)

[Home](#)

[Descanso](#)

[Colchón](#)

[Bienstar](#)

[Curiosidades](#)

[La marca Hypnia](#)

[Colchones](#)

[15 años de garantía](#)

[120 noches de prueba](#)

[Contacta](#)

Hypnia 2023

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

ENFERMEDADES

José Manuel Fuentes, investigador en párkinson: «Trato de cenar poco y temprano siempre que puedo»



LOIS BALADO



Jose Manuel Fuentes es catedrático de la Universidad de Extremadura. **La Voz de la Salud**

El investigador de la Universidad de Extremadura centra su trabajo en las principales mutaciones que parecen estar tras la enfermedad

29 abr 2023 . Actualizado a las 12:30 h.



Comentar · 1

Nuestro cuerpo está compuesto por billones de células. Ante esta cifra, se pueden imaginar la ingente tarea que supone conocer cómo funcionamos. Necesitamos gente que sepa mirar dentro de estas unidades microscópicas, pero fundamentales para la vida. **José Manuel Fuentes** estudia una parte de ellas. Este catedrático de la Universidad de Extremadura forma parte del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Neurodegenerativas (Ciberred) y es miembro del Instituto Universitario de Investigación Biosanitaria de Extremadura (Inube). Junto a su equipo, lleva años estudiando y especializándose en las principales mutaciones celulares que parecen estar detrás de la enfermedad de Parkinson, así como en el papel que el proceso de autofagia juega a la hora de prevenirla.

—Hemos escuchado hablar de párkinson y hemos escuchado hablar de la autofagia. Generalmente, sale el tema de la autofagia cuando se habla de ayuno, pero lo que hacen ustedes es investigar este proceso en el marco de una enfermedad neurodegenerativa.

—Como prácticamente todas las enfermedades, el origen de la enfermedad de Parkinson es molecular. Hay tres factores que contribuyen al desarrollo de la enfermedad: uno sería el propio envejecimiento, que es un hecho irrefutable que

determinadas sustancias puede contribuir al desarrollo de la enfermedad; y luego están las causas de origen genético. Las mutaciones de algunos genes aumentan la susceptibilidad al desarrollo de la enfermedad.

¿Qué le pasa al cuerpo durante el ayuno?: «Lo que ocurre en tu organismo se parece mucho al efecto del ejercicio prolongado»

LOIS BALADO



—Todo claro por ahora, supongo que aquí es donde entra su grupo.

—Todos estos factores provocan que se puedan producir una serie de alteraciones moleculares en el interior de la célula que contribuyen, en el caso del párkinson, a la degeneración de las neuronas productoras de dopamina y, por tanto, a un déficit de este neurotransmisor. Nuestro trabajo, esencialmente, es tratar de buscar la explicación a qué relación tiene la mutación de uno de estos genes llamado LRRK2 en el párkinson, ya que es uno de los más prevalentes en el desarrollo de la enfermedad, y estudiar el papel que tiene un mecanismo celular denominado autofagia en ella. La autofagia es el mecanismo que usan las células para reciclar algunos de sus componentes (orgánulos, macromoléculas) que se encuentran alteradas en un momento determinado. Es una especie de eliminación de la basura celular. Tratamos de ver la interfase entre ambos procesos, investigar moléculas y, mediante la estimulación de la autofagia, tratar de minimizar el proceso neurodegenerativo asociado al párkinson.

—La investigación sobre autofagia está muy en boga, fue premiada con el Nobel de medicina en el 2016 y parece prometedora. Aunque sabemos bastante de este proceso de reciclaje en otros organismos, todavía se nos escapan cosas en los seres humanos.

—Conocemos bastante bien este mecanismo, también en humanos, lo que pasa es que, al igual que los mamíferos en general, somos organismos muy complejos. No todo es tan sencillo de estudiar como en una levadura o en un organismo unicelular. Es verdad que en humanos hay todavía muchísimo, muchísimo que conocer. Sobre todo cómo inducirla con fines terapéuticos.

—El público general conocerá la autofagia de manera somera por ser una de

—El mecanismo por el cual se descubrió la autofagia fue, precisamente, tras estudiar la ausencia de nutrientes, su restricción, en levaduras. Todos estos trabajos seminales fueron los que le permitieron a Yoshinori Ohsumi la obtención del premio Nobel en el 2016. Posteriormente, se vio que la autofagia servía para algo más y que, aunque el ayuno fuese el factor desencadenante, esta autofagia se podía estimular mediante otros procesos. En general, hay muchas moléculas que pueden activar la autofagia. El mecanismo de autofagia es muy complejo; podemos tocarlo en diferentes etapas de su desarrollo. Hay unas moléculas que se conocen como miméticos de restricción calórica (CRM, por sus siglas en inglés) que inducen la autofagia de una manera parecida a lo hace el ayuno pero, obviamente, sin restricción de nutrientes. Dentro de este grupo de miméticos de restricción calórica, hay distintos tipos de familias, moléculas muy diferentes entre ellas, aunque el famoso resveratrol, que se encuentra en la pulpa de la uva tinta, probablemente sea el que más se ha popularizado. Pero hay más, como la espermidina, moléculas que son capaces de inducir esta autofagia con un mecanismo muy similar al del ayuno. Por eso se llaman miméticos de restricción calórica, porque son capaces de mimetizar el efecto que provocaría un ayuno.

—**El resveratrol que, por cierto, ha sido muy útil para vender los beneficios del vino tinto.**

—Pero eso no es verdad. Para tomarte la cantidad de resveratrol terapéutica a base de vino estarías, prácticamente, en coma etílico todos los días. Evidentemente, un par de copas de vino llevan una cantidad de resveratrol, pero es muy modesta y no es terapéutica.

¿Por qué es imposible saber si una copa de vino al día es buena para la salud?

LOIS BALADO



—**Aunque hablemos de 'inducir' la autofagia, este proceso de 'limpieza' celular se está produciendo de manera natural y constante en nuestro cuerpo, ¿no es así?**

—Totalmente. Tengamos en cuenta que es un proceso de reciclaje de moléculas.

importante en un individuo sano sería la eliminación de todas aquellas macromoléculas, proteínas sobre todo, que se han alterado en un momento determinado. Tenemos un reciclaje constante de componentes en el interior de la célula y esos componentes que se alteran de una manera normal, somos capaces, a través de la autofagia, de degradarlos y reutilizar los 'ladrillos' que los componen. Degradamos esos complejos macroproteicos y obtenemos los aminoácidos que utilizamos para sintetizar nuevas proteínas. Y así sucesivamente. Por tanto, el papel que tiene la autofagia desde un punto de vista fisiológico es de reciclaje. Degradando componentes alterados evitamos su posible potencial tóxico. No podemos olvidar que, en el caso de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, de Parkinson, la enfermedad de Huntington, la ataxia o la ELA, uno de los hechos más significados a nivel molecular es precisamente la falta de una eliminación adecuada de estos complejos macroproteicos; se generan acumulaciones de proteínas alteradas, ya sea en el interior o el exterior de las células. En las enfermedades neurodegenerativas hay un déficit de autofagia. Somos incapaces de eliminar de una manera adecuada esos complejos macroproteicos y se van acumulando. Pero sí, estamos realizando todo el día autofagia. Por ejemplo, cuando dormimos, es muy importante el proceso de autofagia a nivel cerebral. Es por la noche cuando la autofagia del cerebro es muy activa, encargándose de eliminar toda la basura celular que se ha ido acumulando en las células del sistema nervioso central.



José Manuel Fuentes junto a su equipo de investigadores.

—¿Todas las células de nuestro cuerpo producen este proceso de autofagia?

—Prácticamente todas. Está la excepción de los eritrocitos maduros, que son células con una función muy especializada para el transporte de oxígeno, pero en la práctica totalidad de las células se produce en mayor o menor medida. Obviamente, hay células donde el proceso es mucho más activo.

—Esta pregunta no es muy científica, ¿pero podríamos decir que la autofagia es buena?

—En general, es buena para las enfermedades neurodegenerativas. Pero en el caso del cáncer, la autofagia permite la proliferación celular. Sobre todo en los estadios avanzados del tumor. Por lo tanto, depende.

—En relación al párkinson, ¿qué han descubierto?

—Hemos comprobado el papel neuroprotector que tiene la inducción de la autofagia. Tanto es así que varios de los genes que se relacionan con la enfermedad de Parkinson, incluido el LRRK2, tiene un papel en la regulación de autofagia y algunas de las mutaciones asociadas a estos genes, desregulan el proceso. En el modelo de estudio que nos centramos más es en la mutación G2029S; y está claro que esta mutación altera el proceso de autofagia. Llevamos bastantes años trabajando en este tema, hemos descubierto algunos aspectos del papel que tiene esta mutación en el desarrollo de la enfermedad y cómo esta mutación afecta a la progresión del proceso de autofagia. También estudiamos distintas moléculas que son capaces de inducir autofagia, tanto en células procedentes de individuos sanos como en personas que ya presentan esta mutación.

Vivir con párkinson a los 38 años: «La única forma de poner fin a la incertidumbre es esperar»

LOIS BALADO



—El desarrollo de párkinson está estrechamente ligado al envejecimiento; a la vez, los niveles de autofagia se reducen con el paso de los años. ¿Causa-consecuencia o simple casualidad?

—(Ríe). Evidentemente, casualidad no puede ser. Y no es solamente eso. A medida que vamos envejeciendo, también disminuye nuestra capacidad antioxidante; el potencial que tenemos de moléculas con capacidad antioxidante va disminuyendo con la edad. Con los años, disminuyen muchos de los factores que nos permiten tener un estatus saludable. La disminución de la autofagia que se produce con la edad, evidentemente juega un papel en el desarrollo de estas enfermedades en individuos sin ningún tipo de alteración genética.

—¿El futuro pasa por desarrollar fármacos que logren aumentar esta capacidad autofágica?

—Si me permites que te diga algo, no tienes más que visitar cualquier base de datos de ensayos clínicos para responder a esa pregunta. Hay un montón de ensayos clínicos a nivel mundial donde lo que ensayan son moléculas relacionadas con la autofagia de alguna manera; bien como inductores, bien como inhibidores y su estudio potencialmente terapéutico.

—Eso en los laboratorios, ¿pero en la clínica disponemos de algo que potencie esta autofagia?

—Hay muchos ensayos y mucho trabajo detrás, pero no tenemos una pildorita que se venda en farmacias. Bueno, en realidad sí las tenemos, lo que pasa es que se usan para otra cosa. Por ejemplo, la famosa metformina que se utiliza en los diabéticos tipo II, es un potente inductor de autofagia. Se ha visto en modelos animales cómo la metformina cumple todas las características de un mimético de restricción calórica y cómo la autofagia inducida por ella aumenta la esperanza de vida en organismos inferiores como moscas o gusanos. Lo que pasa es que se vende para otra cosa. Tenemos en el mercado moléculas inductoras de autofagia, pero su efecto se ha visto con posterioridad para otra finalidad terapéutica como el caso de la metformina.

—Hablamos de inducción de autofagia, entiendo que la inhibición se estudia en su papel contra el cáncer.

—Efectivamente, aunque en estadios precoces su activación también puede jugar un papel relevante. En el caso del cáncer, es mucho más complejo y es necesario estudiar el contexto.

—Y la gran pregunta... ¿es recomendable el ayuno?

—Yo no soy nutricionista y, por tanto, no voy a hablar de dietas porque no me corresponde. Se trata de un tema tremendamente complejo que hay que valorar individualmente en función de las características de cada persona. Hablar genéricamente de dietas, de restricciones y de ayuno me da mucho miedo, porque no todos somos iguales, no todos vamos a responder de la misma manera y no todos vamos a tener los mismos requerimientos nutricionales. A nivel personal, José Manuel Fuentes, no el científico, sino la persona, trata de cenar poco y temprano siempre que puede. Que si un día salgo a tomar algo y termino de cenar a las 2 de la mañana, no pasa nada. Pero si puedo estar cenado a las 19.30 o a las 20, pues lo hago.

—Claro, pero no sé si se puede separar a José Manuel Fuentes del científico.

—(Ríe). Creo que de esa manera hacemos una estimulación de autofagia nocturna, prolongando el ayuno nocturno que todos hacemos. Simplemente, me gusta prolongarlo un poquito más. No sé si me va venir bien o no, pero mal tampoco, probablemente. Pero siempre en base a una nutrición completa: carne, pescado, huevos, leche... Sencillamente ceno un poquito menos, trato de que no haya azúcares libres y ya está. Entre ayuno e inanición hay una diferencia muy notable.



Parkinson: qué es, síntomas, fases de la enfermedad y tratamientos

CINTHYA MARTÍNEZ

Hoy se celebra el **Día Mundial del Párkinson**. Una fecha elegida en 1997 por la Organización Mundial

vez esta enfermedad que según la Sociedad Española de Neurología (SEN), padecen alrededor de 150.000 personas en nuestro país. En la mente de muchos ahora mismo, rondará una persona a la que le **tiembla una mano**, un brazo o una pierna. Incluso es posible que se visualice a Anne Hathaway interpretando a una joven con esta enfermedad en *Amor y otras drogas*. Pero más allá de este signo, que al contrario de lo que se pueda pensar, no está presente en todos los pacientes —el temblor se manifiesta en alrededor del 70 % de los pacientes—, hay muchos más. ¿Cuáles son los otros **síntomas**? ¿Por qué se producen? ¿**Qué tratamientos existen**?

Seguir leyendo

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

¡Suscribirme a la newsletter!



Lois Balado Tomé

A Coruña (1988). Redactor multimedia que lleva más de una década haciendo periodismo. Un viaje que empezó en televisión, continuó en la redacción de un periódico y que ahora navega en las aguas abiertas de Internet. Creo en las nuevas narrativas, en que cambian las formas de informarse pero que la necesidad por saber sigue ahí. Conté historias políticas, conté historias deportivas y ahora cuento historias de salud.

Te recomendamos

Archivado en: [Párkinson](#) [Alzheimer](#)

«Mamá, me duele la cabeza»: la odisea de Valentina sufriendo migraña crónica

CINTHYA MARTÍNEZ



Carlos González, pediatra: «Si el niño no come la fruta, que coma otra cosa, no pasa nada»

CINTHYA MARTÍNEZ





Fallera trans Vivienda Javi Guerra Valencia CF Predicciones Narcolancha Nostradamus Piedra de Scone Atl

Contenido exclusivo para suscriptores digitales

Lv (+) > **COMUNITAT VALENCIANA** VALÈNCIA FALLAS COMARCAS SUCESOS ECONOM

ÚLTIMA HORA

La pareja de Xàtiva, culpable del asesinato del carrer Blanc



Cajas de vacunas contra la meningitis B de la marca Bexsero en una farmacia. / BERNABE/JAVIER LALIN

PUBLICIDAD

Adiós a pagar 300 euros por la vacuna de la meningitis B

Los bebés nacidos este año ya tienen financiadas las tres dosis de Bexsero, que hasta ahora pagaban los padres en farmacias | os niños también reciben vacunas contra los tipos A, C, W e Y



Victoria Salinas

València | 29·04·23 | 07:00

Qué! Qué! + Seguir

¿Problemas de sueño? Este es el r los expertos para dormirte en mir

Historia de Sergio Martín del Peso • jueves

Conciliar bien el sueño es, valga la redundancia, el sue
personas. Pero, por desgracia, esta facultad es muy pc
menos en los tiempos en los que vivimos en los que e
preocupaciones y demás problemas chocan frontalme
propósito. Existen numerosas "recetas" y consejos par
de [manera correcta](#), técnicas de relajación, [remedios c](#)
infusiones naturales...

Por eso mismo, el hecho de gozar de un sueño de cali
alcance de unos pocos... a menos que sigan las indica
elaboradas nada menos que por la **Universidad de H**
que las más famosa y laureada del mundo. ¿Quieres c
secreto? Pues aquí te dejamos las pautas a seguir par
tengas un sueño revitalizador cada día.

Sueño contra insomnio



¿Problemas de sueño? Este es el remedio de los expertos para dormirte en minutos
© Proporcionado por Qué!

El insomnio es un mal que afecta a muchas personas en nuestro país.
Un problema que puede acarrear muchas más consecuencias negativas
para la salud física y mental de quien lo padece de los que algunas
personas pueden pensar en un primer momento. Y es que el sueño es
un **bien muy necesario** para el organismo.

De hecho y según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en

Continuar leyendo



Intermittent fasting diet plan

(Ad) Simple



AdCh

C El Confidencial + Seguir

Las dos recomendaciones de un psiquiatra antes de ir a la cama para dormir del tirón

Historia de El Confidencial • viernes

Los trastornos del sueño están a la hora del día. La [Sociedad de Neurología](#) indica que **el insomnio afecta en España a cuatro millones de españoles**. Buscando un sueño rápido provocamos que dependamos cada vez más de pastillas y suplementos de melatonina, en lugar de pararnos a buscar nuestro insomnio y solucionarlo de raíz.

El psiquiatra Aric A. Prather, doctorado en la Universidad de San Francisco, publicó un artículo para la [CNBC](#) donde comparte **trucos para poder dormir del tirón**. Este profesional de la salud mental ha ayudado a muchos pacientes a mejorar sus hábitos de sueño sin necesidad de fármacos. Prather hace hincapié en que influye a la hora de no poder dormir es pensar demasiado



noche. Cuando nos vamos a dormir, todo está tranquilo encontramos un momento de paz. En lugar de aprovechar para descansar, empezamos a darle vueltas a todos nuestros problemas, caemos en una espiral de negatividad y catastrofismo. A veces el cerebro juega en nuestra contra, una vez comienza a pensar en consolidar esos pensamientos y es difícil parar.

La técnica para apartar los pensamientos negativos

La solución que ofrece Aric A. Prather consta de dos pasos: **reservar 15 minutos al día**, preferiblemente por la tarde, en un momento de "preocupación emocional". Durante esos minutos, pensar tranquilamente en todos los problemas y dificultades que se han ido acumulando durante el día. Todo lo que te haga sentir ansiedad o preocupación.



Este calor nocturno te va a quitar 58 horas de sueño al año
© Proporcionado por El Confidencial

¿Tienes problemas de sueño? Descubre cómo puedes padecer insomnio y debes acudir a un especialista

Juan Montagu

La vigilia nocturna ha sido y es un problema demasiado común entre la población, pero la llegada de la pandemia lo ha agravado exponencialmente. Aprende a frenar el problema

La segunda parte consiste en **hacer una lista con todas esas preocupaciones y problemas y, al lado, escribir la solución** que hayas encontrado. Es un listado de problemas y soluciones. Puedes proponer varios remedios a un mismo problema o, en lugar de una solución tajante, escribir los primeros pasos para solventar esa situación. No hace falta resolver todos los conflictos del mundo en una tarde.

Si quieres, **puedes consultar esa lista al día siguiente.** Otras personas simplemente se sienten bien con el simple hecho de escribir en papel todo lo que les aflige. Es un método tan rápido y sencillo que vale la pena probarlo. Prather asegura que, si se practica con regularidad, puede convertirse en una rutina diaria muy efectiva para luchar contra el insomnio.

Contenido patrocinado



clinicadonosti@nesa.world[mailto:%20%20clinicadonosti@nesa.world]
943 190 610[tel:+34943190610]



[https://www.instagram
/nesaclinicdonosti/

nesaWORLD® CLINIC

[https://nesaclinic.world]

Pide tu cita
[https://nesaclinic.world/contacto/]



¿Problemas de Sueño?

Dato Relevante

El 48% de los españoles carecen de un sueño de calidad.

Dossier de evidencia científica

Descargar
[https://nesaclinic.world/wp-content/uploads/Dossier-Evidencia-Cientifica-NESA.pdf]



clinicadonosti@nesa.world[mailto:%20%20clinicadonosti@nesa.world]
943 190 610[tel:+34943190610]



[https://www.instagram
/nesaclinicdonosti/

Nesa World Clinic Donosti - Sueño

Estado de situación

Estado de situación

En la actualidad, más de 12 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finalizan el día muy cansados y, además, más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave, según datos de Sociedad Española de Neurología (SEN).

“El sueño está involucrado en innumerables procesos fisiológicos, por lo que la mala calidad del sueño se relaciona con problemas de salud: aumento de riesgo de mortalidad por eventos cardiovasculares, problemas metabólicos como diabetes y obesidad, disfunciones neurocognitivas, problemas de salud mental...”, señala la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Descripción del Tratamiento

Descripción del Tratamiento

El abordaje clínico dentro de NESA WORLD CLINIC® se realiza desde una perspectiva global del análisis y la readaptación de la calidad del sueño del paciente. Lo acompañamos de manera multidisciplinar con distintos profesionales sanitarios dependiendo de la disfunción. (Insomnio, desregulación del ritmo circadiano, parasomnias, Apnea del sueño, etc).

► **Despliega para más información acerca de problemas de sueño**

“

El insomnio no es buen consejero. Lo único que permite ver con claridad son las consecuencias de la falta de sueño, y esa obvedad nulifica pensamientos y sentimientos

Carlos Monsiváis





20 AÑOS DESARROLLANDO
TURISMO MICE



[Leer en otro idioma](#) | [Read in a different language](#)

Viernes 28 de abril de 2023 | Número 5733

NEXOTUR	NEXOTUR /Agencias	NexoHotel/Alojamientos	CONEXO/Eventos	Nexobús/Transporte	Bolsa de Empleo	GRUPO Nexo
Galería de Personajes	Opinión	Evalu@net	Turóscopo	HumorCard	Calendario de eventos	Hemeroteca
Suscríbete	Staff	Banners	Contactar	Bajas	RSS	Buscar en esta edición

De interés... [CEAV](#) [madrid](#) [ocupacion hotelera](#) [cuatro estrellas](#) [Mesa del Turismo](#) [sector turistico](#) [Turespaña](#)

25 años de MICE & BT

Edición Especial

Solicite su ejemplar gratuito en el stand del Grupo NEXO en FITUR 2023 (Pabellón 10)

BOLETÍN DE NOTICIAS

Completa con tus datos y recibe las últimas noticias en tu correo.

* Introduce tu e-mail *

Condiciones de uso

PERSONAJE DEL DÍA

Jorge Marichal



En el marco de la 86ª Asamblea General de Hotrec, el

presidente de CEHAT ha puesto de manifiesto la importancia de España como destino turístico y como miembro activo en la industria hostelera europea. Por otra parte, Jorge Marichal ha señalado la relevancia de trabajar juntos como Sector para asegurar l sostenibilidad medioambiental, económica y social de este. En dicha asamblea se han tratado diferentes temas, como la conectividad, los proyectos de

[Galería de Personajes](#)

CONEXO



[Ampliar](#)

El Palacio de Congresos de Valencia aprueba las cuentas de 2022

CONEXO | Jueves 27 De Abril De 2023, 07:00h



El Consejo de Administración del Palacio de Congresos de Valencia ha aprobado las cuentas anuales de 2022.



20 AÑOS DESARROLLANDO
TURISMO MICE



25 años de MICE & BT

Edición Especial

PVP 18€
+ gastos de envío

Pedidos a: suscripciones@nexotur.com

EDICIÓN IMPRESA

El Consejo de Administración del **Palacio de Congresos de Valencia** ha aprobado las cuentas anuales de 2022, año en el que el edificio recuperó los eventos presenciales tras las restricciones sanitarias, y ha mantenido la previsión de crecimiento para este año.

[Privacidad](#)

Según el informe aprobado, **en el año 2022 se realizaron 135 eventos a los que acudieron 115.894 asistentes**, que generaron 89.690 pernотaciones en la ciudad de València.

Según ha detallado el Ayuntamiento de València en un comunicado, **las inversiones previstas alcanzan el 1,8 millones de euros**.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico

El informe presentado por el Consejo de Administración, muestra una recuperación de la actividad congresual, con **un incremento de un 112% en comparación con el ejercicio anterior**, "marcado por la pandemia". En concreto, la celebración de congresos en el año 2022 ha supuesto el 74% del negocio total de la entidad.

Entre las principales iniciativas llevadas a cabo en el pasado ejercicio destaca la renovación de butacas en los auditorios y las mejoras en la conectividad y el equipamiento tecnológico, **teniendo en cuenta criterios de sostenibilidad** y potenciación de eventos responsables.

En esta línea, el Consejo ha aprobado la ejecución de nuevas licitaciones que, gracias a una inversión prevista de 1,8 millones de euros, mantendrán esta tendencia de

adaptación de las instalaciones teniendo en cuenta la eficiencia energética.

El Palacio cumple este año un cuarto de siglo. En este tiempo ha albergado 3.200 eventos a los que han asistido 2,3 millones de asistentes y se han generado 2,4 millones de pernотaciones en la ciudad. Además, el edificio ha sido elegido Mejor Palacio de Congresos del Mundo por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos, y es uno de los tres en todo el mundo que ostentan hasta en dos ocasiones este galardón.

Congresos programados para este ejercicio

Para este año están previstos 23 nuevos congresos, entre los que figuran el XXXIV Congreso Nacional de Diabetes, 4th Annual Meeting of the European Society for Paediatric Oncology o el 34th Annual Meeting of the European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology, EUSOBI (European Society of Breast Imaging), Annual Scientific Meeting, Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología, Congreso de la Sociedad Española de Prótesis, el de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria SEMERGEN o el 28th International Congress for Battery Recycling.

© Copyright CONEXO | Diario online de Congresos, Reuniones e incentivos

Palacio de Congresos de Valencia



Especial NEXOTUR
Historia del Turismo
 Edición Impresa: 25 EUR
 Edición Digital: 15 EUR
 Pedidos por email a:
suscripciones@nexotur.com
[Hemeroteca Digital](#)
[Suscripción a Edición Impresa](#)

EDICIÓN IMPRESA



Guía CIMET 2023 de Inversiones Turísticas en Iberoamérica

EDICIÓN IMPRESA



Edición Especial 20 Años
[Hemeroteca Digital](#)
[Suscripción a Edición Impresa](#)

BOLSA DE EMPLEO ONLINE



Accede a la Bolsa de Empleo online más completa del Sector.

ENTRA AQUÍ para insertar tus ofertas o demandas de empleo y encuentra las más adecuadas a tus necesidades.

Lo más leído



AYER

En febrero un millón de viajes de trabajo sufrieron interrupciones en sus vuelos



ANTEAYER

El turismo corporativo creció un 38% durante el primer trimestre



SEMANA

La ciudad de Burgos presenta en Valencia la campaña "Burgos, cada vez más cerca"

Notas de Prensa

Cita telefónica

Migraña: Causas, diagnóstico y tratamiento actual

Tu experiencia nos importa

El Dr. Oriol Franch Ubía y la Dra. Elena Riva Amarante, neurólogos del Servicio de Neurología de nuestro hospital, presentan una actualización sobre los avances más recientes en el conocimiento de esta importante enfermedad.



28 de abril de 2023 / Hospital Ruber Internacional / Neurología



La Cefalea, comúnmente llamada dolor de cabeza, es un dolor localizado en la región craneal, la parte alta del cuello o en la mitad superior de la cara. **Según datos**

de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de un 90% de la población adulta ha sufrido en alguna ocasión algún episodio de cefalea. Se estima que la mitad de la población ha padecido cefalea al menos una vez en el último año.

No todos los dolores de cabeza son iguales, de hecho, según la III edición de la **Clasificación internacional de las cefaleas**

del Comité de clasificación de la cefalea de la Sociedad Internacional de Cefaleas (IHS), existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que pueden clasificarse en dos grandes grupos: las Cefaleas primarias, que son aquellas en las que la cefalea es en sí misma la enfermedad y no el síntoma de otra patología; y las Cefaleas secundarias, que aparecen como un síntoma de otra enfermedad.

"Las cefaleas primarias son aquellas que no son debidas a lesiones estructurales ni enfermedades sistémicas, son el grupo de cefaleas más prevalente, y entre ellas destaca la migraña, el motivo de consulta más frecuente en nuestro Servicio de Neurología", explica el doctor Oriol Franch Ubía, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Ruber Internacional.

Qué es la migraña

"La migraña es una enfermedad neurológica que cursa con episodios recurrentes de dolor de cabeza, de intensidad moderada a grave, que suelen durar horas o algunos días y pueden tener un alto impacto en la calidad de vida de la persona, limitando su actividad a nivel familiar, laboral y social".

MIGRAÑA: CRISIS DE DOLOR

[Portada](#) > [Secciones](#) > SANIDAD PRIVADA

HLA Montpellier participa en las conferencias 'Actualidad en Neurología'

Javier López, neurólogo de esta clínica, hablará de la pérdida de memoria y el dolor de cabeza



Javier López del Val, neurólogo y jefe de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica HLA Montpellier.



28 abr 2023. 12.25H

SE LEE EN 2 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [HLA GRUPO HOSPITALARIO](#)

El ciclo de conferencias '**Actualidad en Neurología**', que se celebra en el Patio de la Infanta de Ibercaja los días 3 y 17 de mayo a las 19 horas, abordará dos cuestiones muy frecuentes en Neurología: la **pérdida de memoria** y el **dolor de cabeza**.

Tres de cada diez personas mayores de 65 años presentan **deterioro cognitivo leve** (DCL) en España, lo que supone que tres millones de personas sufren este deterioro caracterizado por la pérdida de memoria y la pérdida de habilidades sin

ser de suficiente intensidad como para clasificarlo como demencia. En el año 2019 se registraron aproximadamente 576.440 casos de trastornos de la memoria en España.

Pérdida de memoria y dolor de cabeza

La propia **edad** y la **falta de utilización memorística** del cerebro van produciendo un progresivo declinar de las funciones en general. A través de esta conferencia se realizará una revisión de las principales entidades que pueden cursar, no solo con pérdida de memoria, sino con la disminución o pérdida de otras funciones de la vida diaria (habilidades manuales, lenguaje, etc.). Se hablará del deterioro cognitivo, la demencia de diferentes tipos y otras causas de pérdida de memoria.

Por otra parte, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi dos millones de españoles experimentan **dolor de cabeza** más de 15 días al mes y el 46 por ciento de la población española presenta algún tipo de cefalea activa, el 4 por ciento de la población española sufre algún tipo de cefalea crónica y en el 50 por ciento de los casos, migraña crónica. Además, la SEN también calcula que hasta un 89 por ciento de la población masculina y un 99 por ciento de la femenina asegura padecer o haber padecido dolores de cabeza.

Por ello, **Javier López del Val**, jefe de la Unidad de Trastornos del Movimiento de HLA Montpellier, reflexionará acerca de la pérdida de estos dos asuntos.

A lo largo de esta conferencia [-a la que es necesario estar inscrito para poder asistir-](#) se determinará cuáles son las **características** clínicas de los diferentes tipos de dolor de cabeza y se planteará una revisión, con criterios de diagnóstico y tratamiento de los diferentes tipos de cefaleas, puesto que para llegar al diagnóstico exacto del tipo de dolor de cabeza es crucial la experiencia del neurólogo.

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.

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

Empresa alemana crea la mejor aplicación para aprender idiomas

Aprovecha la oferta. Ahorra hasta un 50 %.

Babbel | Patrocinado

Más información

Nuevo Audi Q8 Sportback e-tron 100% eléctrico

Con aceleración de 0 a 100 km/h en 5,6 segundos.

Audi | Patrocinado

Ver oferta

Burgos: No vendas tu casa en España hasta que hayas leído esto

Experts in Money | Patrocinado

El IQ promedio en España es 95. Haz este IQ Test y verifica si tu IQ es más alto

Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu IQ

WW IQ Test | Patrocinado

Haz clic aquí

La pandemia silenciosa: el 50% de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño



| Drazen_zigic. FREEPIK

PUBLICIDAD

La falta de sueño en España ha derivado en el consumo abusivo de benzodiazepinas por parte de los pacientes, situando a nuestro país a la cabeza de Europa en esta práctica y en líder mundial en el consumo de hipnóticos.

Rebeca Gil

17/03/2023 - Act. el 28/04/2023 a las 14:37 [CEST](#)



Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados.

PUBLICIDAD

El insomnio es el más conocido y frecuente, pero, como explican los especialistas de la Sociedad Española de Neurología, hay otros que padecen de forma habitual los españoles como la [apnea obstructiva del sueño](#), trastornos del ritmo circadiano, el [síndrome de piernas inquietas](#), las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática.

Y es que casi la mitad de la población española sufre trastornos del sueño del tipo que sean. Esto afecta gravemente a su salud mental y física, y desencadena la aparición de enfermedades crónicas de diversa índole.

MÁS INFORMACIÓN



¿Dormir adelgaza? Este y otros mitos sobre alimentación y obesidad respondidos por especialistas

Porque no tener un buen dormir deteriora la calidad de vida, el rendimiento laboral y escolar, e impacta negativamente en el bienestar social y económico.

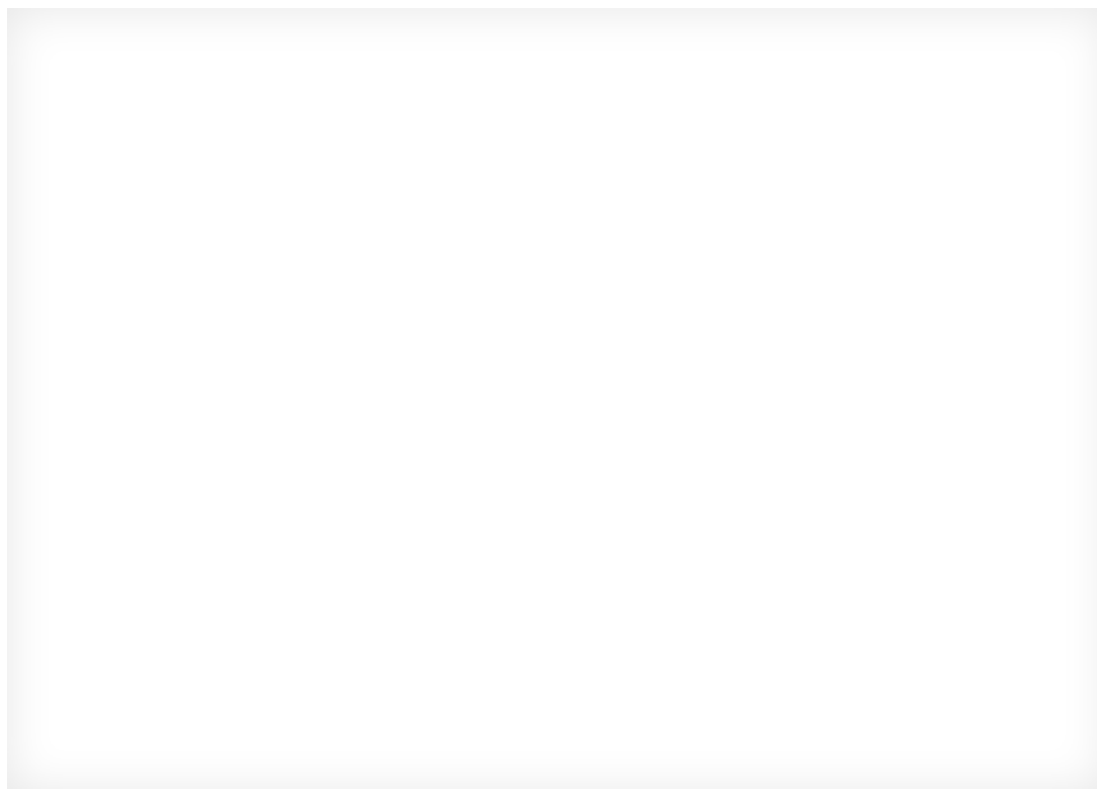
PUBLICIDAD

Adicionalmente, el consumo de fármacos con un alto componente adictivo para combatir el insomnio ha llevado a que España sea el mayor consumidor mundial de benzodiazepinas. Por toda esta situación, y con motivo del Día Mundial del Sueño, la [Alianza por el Sueño](#) reclama a las autoridades sanitarias la necesidad de establecer una Estrategia Nacional de Sueño con el objetivo de paliar esta preocupante situación.

DORMIR MAL NO ES NATURAL

La falta de sueño se ha convertido en una epidemia silenciosa que afecta cada día a más personas, tal y como definen la comunidad científica y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

PUBLICIDAD



El aumento de casos produce un efecto en cadena que repercute, no sólo en los pacientes, sino también en sus familias, empresas e, incluso, en la economía del país. Todo esto sitúa a los trastornos del sueño como un importante problema de salud pública y una tarea pendiente para nuestro sistema sanitario.

Tal y como explica la doctora Odile Romero, coordinadora de la Alianza por el

Sueño, jefe clínico de Neurofisiología y coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron y Hospital Quirónsalud de Barcelona y miembro de la [Sociedad Española del Sueño \(SES\)](#), “dormir es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas básicas para el desarrollo del día a día. Es importante que la sociedad entienda que el sueño es un pilar tan fundamental como la alimentación o la práctica de deporte para tener una calidad de vida óptima”.



Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados. | FREEPIK

SE DUPLICA EL NÚMERO DE PERSONAS CON INSOMNIO CRÓNICO

PUBLICIDAD

Según los datos manejados por la Alianza por el Sueño el insomnio crónico se ha duplicado en las dos últimas décadas, afectando ya a más de 6 millones de personas en España.

Y sufrir este trastorno del sueño no solo supone no descansar, sino que es un factor de riesgo para sufrir enfermedades graves de diversa índole, que incluyen [trastornos mentales](#), cardiovasculares, metabólicos (obesidad y diabetes) o incluso deterioro cognitivo.

El insomnio, sobre todo el crónico, se asocia a comorbilidades que incrementan el riesgo de mortalidad, suicidio, aislamiento social, absentismo laboral o escolar y baja productividad, con graves consecuencias en los pacientes.

Por todo ello, desde la Alianza por el Sueño se recuerda que es imprescindible educar desde pequeños en la importancia del sueño, ya que nuestros niños no duermen las horas recomendadas y está empezando a observarse un deterioro en su desarrollo físico, cognitivo y psicológico.

MÁS INFORMACIÓN



Adiós al insomnio: Cómo volver a dormir a pierna con los consejos del especialista

“La sociedad actual y el uso de las nuevas tecnologías está provocando que los más jóvenes pierdan horas de sueño. Es necesario educar en la importancia del descanso y establecer rutinas familiares que lo favorezcan, tanto desde los

colegios como en los hogares, lo que reduciría la incidencia de fracaso escolar”, comenta el doctor Carlos Egea, coordinador de la Alianza por el Sueño, presidente de la [Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño](#) (FESMES) y Jefe de Servicio de Neumología y de la Unidad Funcional de Sueño de la OSI Araba.

ESPAÑA, LÍDER EN EL CONSUMO DE BENZODIACEPINAS

Toda esta situación ha derivado en el consumo abusivo de benzodiazepinas por parte de los pacientes, situando a España a la cabeza de Europa en esta práctica y en líder mundial en el consumo de hipnóticos según la [Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes](#).

Esta alerta también ha sido remarcada por la [Agencia Española del Medicamento](#) y por la Organización de Consumidores y Usuarios.

En palabras de la doctora Romero, “el abuso de estos fármacos tiene graves consecuencias en la salud de los pacientes y crea una importante adicción. Existen otras opciones terapéuticas y tratamientos para ayudar a las personas que presentan trastornos del sueño, como el establecimiento de unas correctas medidas de higiene del sueño. Por eso, definir e implementar protocolos de actuación a nivel asistencial es una urgencia médica y social”.

NOTICIAS RELACIONADAS

- **Cómo enfrentarnos a la ansiedad cuando llega la noche y no nos deja dormir**
- **Asocian la falta de sueño en la adolescencia con un mayor riesgo de esclerosis múltiple**

Ante todos estos datos y con el fin de movilizar a las autoridades y hacer visible este problema ante la sociedad, la Alianza por el Sueño reclaman “medidas urgentes para poder tratar a los pacientes y evitar las consecuencias que produce la falta de sueño. Es importante establecer una estrategia nacional que comprenda formación a profesionales, protocolos de actuación en el diagnóstico y tratamiento, y eliminar las trabas que encuentran los pacientes cuando acuden al médico por estos problemas”, afirma el doctor Egea.

TEMAS

El trastorno que 'predice' si vas a sufrir un infarto

Por Cristian Caraballo 29 de abril de 2023, 00:00



Un hombre, con síntomas de estar sufriendo un ataque al corazón. Europa Press

Compartir este artículo



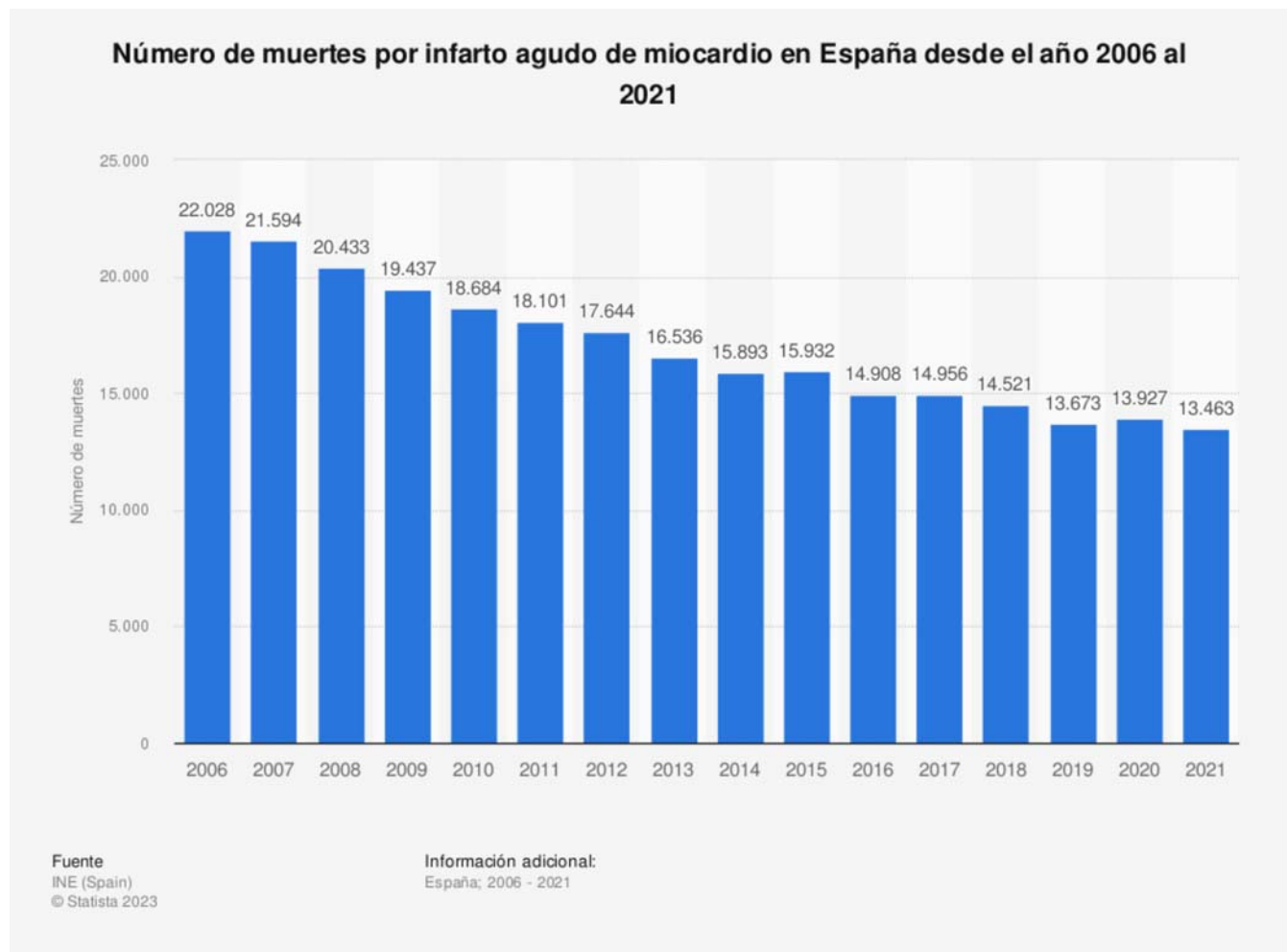
-
- **Un estudio, presentado en el Congreso Científico Anual del Colegio Americano de**

Cardiología, ha unido dos conceptos que profetizarían un ataque al corazón.

- **Este trastorno lo sufren cuatro millones de españoles.**
- [¿Problemas para conciliar el sueño?: Seis consejos para dormir mejor](#)

Según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), más de cuatro millones de españoles sufren un trastorno del **sueño crónico y grave**. Y más de **10 millones de ciudadanos** se levantan con la sensación de no haber tenido un **sueño reparador y acaban cansados**.

Ahora, al **insomnio**, hay que sumarle otro problema. Estas personas tienen un **69% más de probabilidades** de sufrir un **ataque al corazón**.



Encuentre más estadísticas en [Statista](#)

Así lo afirma un estudio presentado en el **Congreso Científico Anual del Colegio Americano de Cardiología**, que concluyó que la gente que dormía menos de cinco horas al día, tiene más riesgo de experimentar un **infarto. Un problema que puede afectar más a las mujeres.**

El **estudio** afirma que las **personas** que **dormían cinco horas o menos** registraron **1,38 y 1,56 veces más probabilidades de sufrir un ataque** en comparación con los que dormían seis, siete u ocho horas por la noche. No obstante, los que duermen **nueve o más horas** diarias también asumen riesgos.

Para su análisis, los **investigadores** han realizado una revisión sistemática de **1.226 estudios con pacientes** en el que el **13% sufría de insomnio.**

"Hay que practicar una buena higiene de sueño que empiece por estar en una **habitación oscura, tranquila y caldeada** sin exceso", concluye **Yomna E. Dean**, investigador de la **Facultad**

de **Medicina** de la **Universidad de Alejandría (Egipto)**.

Etiquetas

#infarto

#Ataque al corazón



Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (E)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate (/vademecum_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230428-hla+montpellier+participa+un+año+más+en+el+ciclo+de+conferencias++%238220+actualidad+en+neurolog+iacute+a+%238221+_17679)

Regístrate (/vademecum_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230428-hla+montpellier+participa+un+año+más+en+el+ciclo+de+conferencias++%238220+actualidad+en+neurolog+iacute+a+%238221+_17679)

Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

HLA Montpellier participa un año más en el ciclo de conferencias “Actualidad en Neurología”

VADEMECUM - 28/04/2023 CONGRESOS / FORMACIÓN (/busqueda-noticias-categoria_7-1)

El Dr. Javier López del Val, neurólogo y jefe de la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica HLA Montpellier, reflexionará acerca de la pérdida de memoria y del dolor de cabeza.



El ciclo de conferencias “Actualidad en Neurología”, que se celebra en el Patio de la Infanta de Ibercaja los días 3 y 17 de mayo a las 19 horas, abordará dos cuestiones muy frecuentes en Neurología: la pérdida de memoria y el dolor de cabeza.

Tres de cada diez personas mayores de 65 años presentan deterioro cognitivo leve (DCL) en España, lo que supone que tres millones de personas sufren este deterioro caracterizado por la pérdida de memoria y la pérdida de habilidades sin ser de suficiente intensidad como para clasificarlo como demencia. En el año 2019 se registraron aproximadamente 576.440 casos de trastornos de la memoria en España.

La propia edad y la falta de utilización memorística del cerebro van produciendo un progresivo declinar de las funciones en general. A través de esta conferencia se realizará una revisión de las principales entidades que pueden cursar, no sólo con pérdida de memoria, sino con la disminución o pérdida de otras funciones de la vida diaria (habilidades manuales, lenguaje, etc.). Se hablará del deterioro cognitivo, la demencia de diferentes tipos y otras causas de pérdida de memoria.

Por otra parte, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi dos millones de españoles experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes y el 46% de la población española presenta algún tipo de cefalea activa, el 4% de la población española sufre algún tipo de cefalea crónica y en el 50% de los casos, migraña crónica. Además, la SEN también calcula que hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolores de cabeza.

A lo largo de esta conferencia se determinará cuáles son las características clínicas de los diferentes tipos de dolor de cabeza y se planteará una revisión, con criterios de diagnóstico y tratamiento de los diferentes tipos de cefaleas, puesto que para llegar al diagnóstico exacto del tipo de dolor de cabeza es crucial la experiencia del neurólogo.

Es imprescindible estar inscrito para poder asistir a las conferencias. Las inscripciones se realizan en la página web www.fundacionibercaja.es (<http://www.fundacionibercaja.es>)

Fuente: Grupo Hospitalario HLA

Enlaces de Interés

Entidades:

[Grupo Hospitalario HLA \(/busqueda-noticias-entidad_1229-1\)](#)

[SEN-Sociedad Española de Neurología \(/busqueda-noticias-entidad_687-1\)](#)

Indicaciones:

[Cefalea \(.../..../enfermedad-cefalea_1318_1\)](#)

[anterior \(/noticia_17685\)](#)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)

[siguiente \(/noticia_17680\)](#)



DESTACADO

Falcon Guerra entre Moncloa y Sol Campo

OPINIÓN → El espejismo del voto inmigrante

SEXUALIDAD

Por qué el (buen) sexo te puede hacer dormir mejor

La calidad del sueño influye sobre el sexo y viceversa. Aunque las relaciones sexuales son es lo único que te hará dormir, sí que puede ayudar a que tus noches sean más placenteras



Por qué el (buen) sexo te puede hacer dormir mejor. Pixabay

NURIA HERNÁNDEZ CASTELLANO

PUBLICADO 30/04/2023 19:00

ACTUALIZADO 30/04/2023 19:00

de un placer que hace que nuestro cerebro nos haga sentir un bienestar físico y emocional casi inmediato. **¿Has oído hablar del coma post-sexo?** Quizás hayas experimentado este estado de gran relajación después de tener **relaciones sexuales**, que te ha ayudado a entrar en un sueño tranquilo ausente de preocupaciones.

MÁS INFO



ASMR: qué es y cuáles son los beneficios para tu salud mental

Cómo llegar al orgasmo si padeces de endometriosis

Algunos estudios y expertos en sueño aseguran que **se puede promover una relación positiva entre el sueño y el sexo** y ver en qué medida el uso de juguetes sexuales y de mantener relaciones íntimas puede inducirlo con el objetivo de aliviar **el insomnio**. Un estudio de 2015 realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Michigan encontró que cuanto más dormían las personas, más interesadas estaban en **el sexo** al día siguiente. **El sueño breve afecta casi todos los aspectos de la salud** y el bienestar general de una persona, y **la salud sexual** no es una excepción.

Se sabe que **la actividad sexual libera en nuestro cuerpo muchas hormonas** que nos hacen sentir bien y que nos ayudan a aliviar el estrés y a estar más relajados. Estas hormonas se conocen como oxitocina, la hormona del amor, y endorfinas, estas nos hacen sentir felices. Por lo tanto, **alcanzar un orgasmo** antes de que llegue la hora de apagar las luces puede llevarnos a un estado placentero y relajado, haciendo que el inicio del sueño no suponga ningún esfuerzo.

La científica y experta en sueño Michele Lastella, de la Universidad Central de Queensland en Australia, hizo **una encuesta** con 460 adultos de entre 18 y 70 años en la que se les preguntó sobre su vida sexual y sus hábitos de sueño. Casi un 65 por ciento de los encuestados dijeron que **durmieron mucho mejor después de tener un orgasmo poco antes de acostarse**, probablemente debido a la liberación de oxitocina y otras endorfinas que acompañan a los orgasmos. "Se ha dicho que esta hormona, entre muchas otras hormonas del bienestar, actúa como un sedante para reducir el tiempo que se tarda en **conciliar el sueño**", explicaba en su estudio.



Tener sexo antes de dormir puede ayudar a conciliar mejor el sueño. *Pixabay*

Este

estado de relajación y somnolencia también **se puede conseguir**

mediante **la masturbación**. Lo que puede ser un buen punto para las

sueño crónico o grave según una encuesta realizada el año pasado por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Las hormonas que libera nuestro cuerpo después del **sexo** también tienen otros beneficios que pueden mejorar nuestro bienestar.

Entre ellos, la reducción de los niveles de cortisol en nuestro cuerpo, conocida como la hormona del estrés, y el fomento de los sentimientos de cercanía e intimidad con **nuestra pareja**. Todo esto **favorece el sueño** y nos ayuda a sentirnos seguros y tranquilos al final de un largo día.

Los perjuicios de dormir mal

Todos estos datos demuestran que **el sueño y el sexo** están tan estrechamente relacionados y que puede producirse un efecto directo en el otro si se priva de uno de ellos. Las investigaciones demuestran que tenemos 20 veces más probabilidades de sufrir ansiedad y cuatro veces más probabilidades de sufrir depresión si estamos privados de sueño. **La privación del sueño puede acumularse** a lo largo de unos días, semanas o meses, y suele estar causada por elecciones de estilo de vida poco saludables o por **el estrés relacionado con el trabajo** o la vida personal.

Suele afectar a las personas que duermen seis horas o menos cada noche y puede provocar problemas de salud a largo plazo, tanto mentales como físicos. Lo que también puede repercutir directamente en nuestra vida sexual, ya que **la ansiedad y el estrés pueden matar la libido y reducir nuestro apetito sexual**.

Según una encuesta realizada este año por We-Vibe, los españoles califican su propio **deseo sexual** con una media de 6,9 sobre 10. Aunque no es un mal score a niveles globales, debemos tener en cuenta que la falta de deseo sexual puede provocar tensiones emocionales en las relaciones y causar conflictos con la pareja.



Si no dormimos lo suficiente, el sexo también se puede ver afectado. *Pixabay*

¿Sexo contra el insomnio?

¿Cómo podemos tratar eficazmente la falta de sueño? Al reservar tiempo para nuestra vida personal, nos permitimos un espacio para digerir el día y hacer algo que nos guste. Nuestro cuerpo necesita melatonina y serotonina para poder dormir bien por la noche. La melatonina se segrega en ausencia de luz, mientras que la serotonina se crea con la luz natural del día, el ejercicio y **el sexo**.

Entre los consejos de los expertos se debe tratar el dormitorio como un **espacio de relajación para disfrutar del sexo y del sueño**, y evitar trabajar o consumir cualquier cosa que pueda promover el estrés con lo que evitar construir una asociación negativa al dormitorio.

Cuando dormimos bien, estamos ayudando a nuestro cuerpo a mantener los niveles de cortisol bajo control. Esto nos ayuda a **empezar el día sintiéndonos equilibrados**, refrescados y listos para afrontar cualquier situación nueva o estresante. La disminución de los niveles de **estrés y ansiedad** favorece el apetito sexual y una libido sana. "El sexo y el sueño van de la mano y si podemos trabajar para apoyar uno, el otro florecerá. Si se descuidan, puede

Vibe a nivel internacional.

La buena noticia es que se puede recuperar el sueño y hay muchas opciones diferentes para mejorarlo sin necesidad de medicación. Los expertos suelen animar a buscar métodos holísticos y a ver los problemas de sueño como una señal de que algo en no está desequilibrado. Esto podría ser mentalmente pero también físicamente, al **analizar la dieta** y cualquier deficiencia que el cuerpo pueda estar experimentando.

También **el sexo se podría considerar como una terapia natural para potenciar las hormonas del bienestar y volver a disfrutar de un buen sueño**. La encuesta mencionada anteriormente mostró que un 20,38 por ciento de los encuestados utiliza juguetes sexuales con su pareja de forma habitual, mientras que el 70,08 por ciento utiliza un juguete sexual mientras se masturba al menos la mitad de las veces.

El sexo o simplemente **tener un orgasmo** antes de irse a la cama ayudan a dormir mejor y eso provoca que mejore también tu vida sexual. Por lo tanto, aunque la actividad sexual no es la única forma de dormir de manera plácida toda la noche, lo cierto es que necesitas dormir lo suficiente para llevar una vida sexual activa y satisfactoria.

Dormir

Explícito

INsomnia

Relaciones de pareja

Relaciones sexuales

Salud

Sexo

Sexualidad