



Login

SUSCRIBETE



Sociedad

Naturaleza

>> Cambio16 > PERSONAS > Salud y Bienestar > Ocho de cada diez jóvenes españoles conocen el insomnio

Ocho de cada diez jóvenes españoles conocen el insomnio



por [Cambio16](#)

— 16/04/2024 en [Salud y Bienestar](#)

0 Noticias



3,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio !

E ¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España, que han presentado Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) y que pone de manifiesto que, aunque, por lo general, los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. Aunque, por, los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. El informe subraya que un 33% de los jóvenes encuestados admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas.

Dentro de este grupo, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas en las que hay más tendencia a dormir menos del tiempo recomendado. El estudio, resultado de una encuesta realizada a 3.405 participantes, es la primera investigación que analiza los hábitos de sueño de los españoles de entre 18 y 34 años.

En la presentación del trabajo participaron Eva Arranz, médico de Fundación MAPFRE, y Marta Rubio, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell. Rubio subrayó que “la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral, y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico”.

“La falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud, y cuyas consecuencias son, mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas”, apuntó.



DISPOSITIVOS ANTES DE DORMIR

Un hábito muy común en los jóvenes es el uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir (83%), a los que dedican una media de 48,6 minutos y que conlleva que tarden más tiempo en dormirse una hora más de media. Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% adopta medidas como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”, entre otras. En Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

INCIDENCIA DE LA SIESTA

La mayoría de los jóvenes reconoce no echarse la siesta de forma habitual (70%), pero aquellos que sí la practican (30%), suelen hacerlo en sus días libres y entre

15 y 45 minutos (49%), seguidos de un 44% que dedica a este momento una duración de más de 45 minutos, una cantidad mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno.

El informe también hace hincapié en que entre las actividades nocturnas que más realizan las personas de este grupo de edad están las relacionadas con las tareas del hogar (44%), seguidas de aquellas vinculadas al estudio (20%) y el trabajo (14%). Los jóvenes comprendidos en la franja de edad entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno es más frecuente en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 23 años (18,5%).

Más de la mitad (61%) admite restar horas de sueño para ocio u otras actividades de interés por la falta de tiempo personal durante la jornada (revenge bedtime procrastination), y un 33 % duerme de forma insuficiente (< 7 horas)

CONSUMO DE CAFÉ Y ALCOHOL

El 62% de los jóvenes que ha participado en el estudio reconoce que consume café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto.



Con respecto a otras sustancias, el 39% de los encuestados consume alcohol al menos una vez al mes. El 10% de ellos ingiere bebidas alcohólicas con el objetivo de conciliar el sueño; el 8% consume cannabis al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma de forma ocasional “remedios” sin receta que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, y en este sentido indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. La ansiedad y la depresión son las enfermedades [más comunes](#) en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente.

Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes, así como “desanimado” (58%). No obstante, la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como “bueno o muy bueno” (65%) y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como “regular” (32%).

Por sexo y edad, las sensaciones de nerviosismo, estrés o desánimo a la hora de realizar las actividades cotidianas están más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a 23 años).

Dormir entre 7 y 9 horas, mantener un horario regular durante toda la semana, evitar cenas pesadas, así como alcohol, café, bebidas energéticas y tabaco; y desconectar dispositivos electrónicos al menos entre media hora y una hora antes de acostarte, entre las recomendaciones para dormir bien.

Un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta más temprano de lo deseado, un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5% afirma dormir



bien. Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

Síntomas diurnos por dormir mal o menos de lo necesario

- cansancio o fatiga (54%),
- dolor de cabeza (40%),
- mal humor o irritabilidad (34%),
- problemas de atención, concentración o memoria (30%),
- somnolencia diurna (29%),
- falta de motivación o iniciativa (29%),
- preocupación o insatisfacción con el sueño (26%),
- dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%),
- complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%) y
- propensión a cometer errores o accidentes (11%).

Todos son más frecuentes en mujeres, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

TRASTORNO DE INSOMNIO CRÓNICO

Un 83,5% de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico. Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. Es el más frecuente, especialmente entre las mujeres, los que viven en zonas rurales, los que tienen un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menos exposición al aire libre en días laborables.

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre síntomas compatibles con otros trastornos del sueño como, por ejemplo, el síndrome de retraso de fase, que afecta al 6,8% y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche, así como el síndrome de sueño



uficiente, cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el

sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de 7 horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

Algunas recomendaciones para tener buena calidad de sueño

- Procurar dormir entre 7 y 9 horas,
- mantener un horario regular durante toda la semana,
- levantarse a la misma hora,
- acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia,
- evitar cenas pesadas,
- evitar el alcohol, café, bebidas energéticas y tabaco y
- desconectar dispositivos electrónicos al menos entre media hora y una hora antes de acostarte

También eliminar la mayor cantidad de luz posible en el dormitorio, bloquear ruidos, dejar el móvil fuera de la habitación, realizar actividad física en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicar deporte moderado de forma regular. La siesta no debe exceder de 30 minutos.

También en *Cambio16.com*:

[El deseo de dormir bien y los suplementos para un sueño regenerativo](#)

[Suscríbete y apóyanos «Por un mundo más humano, justo y regenerativo»](#)

Gracias por leer Cambio16. Vuestra suscripción no solo proporcionará noticias precisas y veraces, sino que también contribuirá al resurgimiento del periodismo en España para la transformación de la conciencia y de la sociedad mediante el crecimiento personal, la defensa de las libertades, las democracias, la justicia social, la conservación del medio ambiente y la biodiversidad.

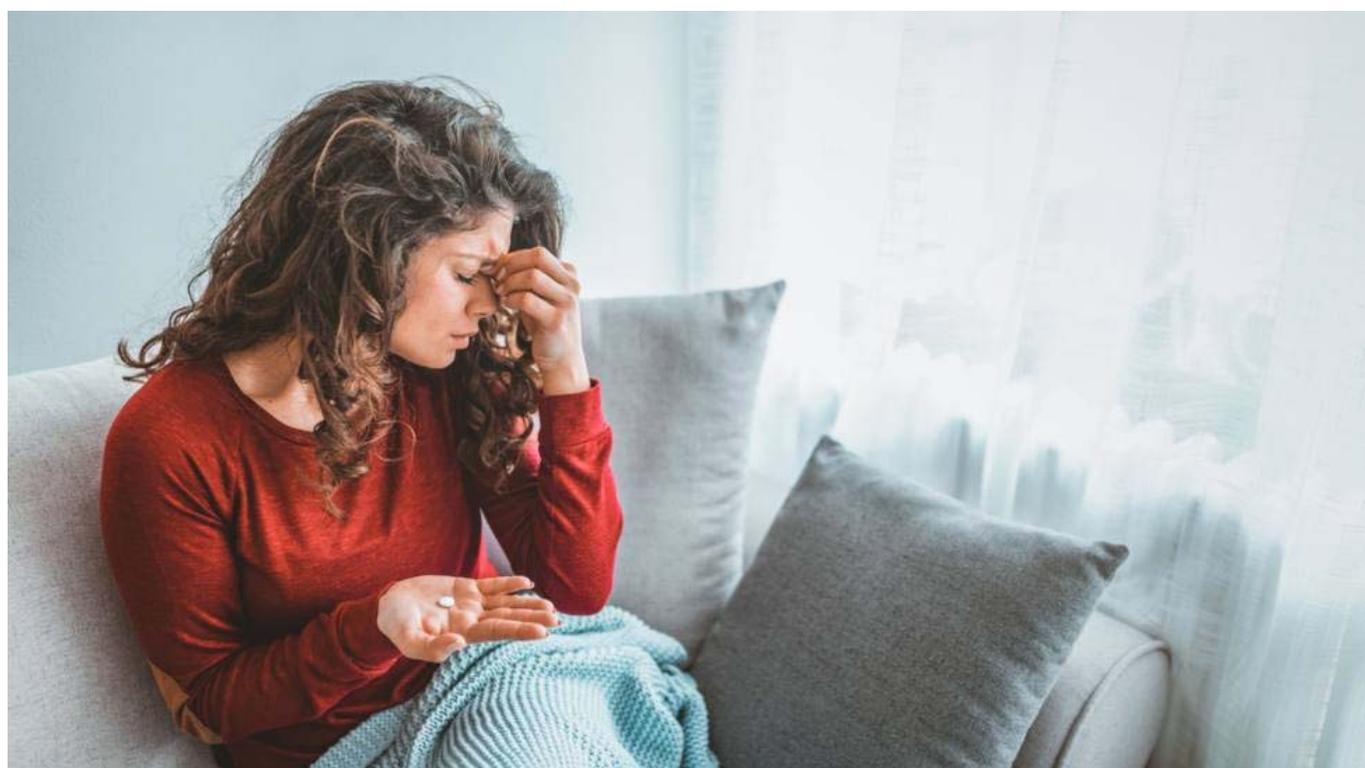


PONIENDO LAS CALLES

Noticias

La pastilla que hace más fácil la vida de cinco millones de personas en España: "Migrañas de alta frecuencia"

El doctor Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, descubre cómo funciona este medicamento en Poniendo las Calles con Carlos Moreno 'El Pulpo'



Según la Sociedad Española de Neurología, la migraña afecta a más de cinco millones de personas en España y, de ellos, 1,5 millones la sufren crónica. [En Poniendo las Calles ponemos el foco sobre este problema](#) y presentamos con el

Alma, Corazón, Vida

SALUD SIN MITOS

Prevención del ictus: la importancia de cuidar la salud cardiovascular para proteger al cerebro

Evitar la formación de trombos, tanto en el corazón como en las piernas, es una de las claves para evitar que se produzca un accidente cerebrovascular

OFRECIDO POR QUIRÓNSALUD

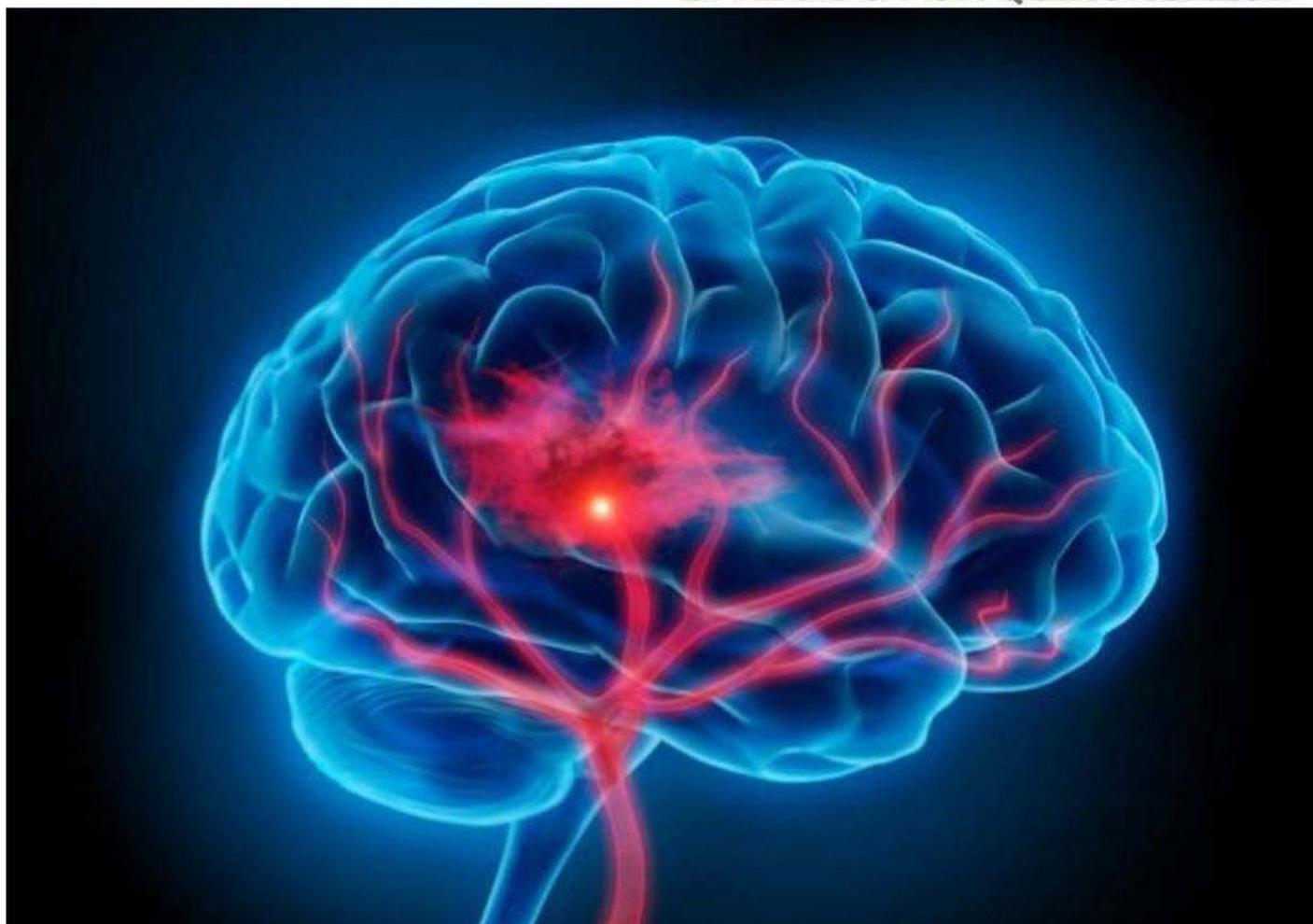


Foto: iStock.

Por **EC Brands**

17/04/2024 - 05:00

"La causa más frecuente de trombos intracardiacos es la **fibrilación auricular**. Esta patología produce una contracción auricular rápida e irregular que hace que la sangre circule más lenta y con un flujo turbulento, lo que facilita la formación de estos trombos", explica el doctor **Tomas Datino**, jefe de la Unidad de Arritmias del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid. "Se forman generalmente en una parte de la aurícula izquierda denominada orejuela".

El especialista indica que "para prevenir su aparición puede ser necesario el **uso de anticoagulantes**; sin embargo, una alternativa a la anticoagulación (sobre todo en pacientes que no pueden recibir esta terapia) es la implantación de un dispositivo que ocluya la orejuela, previniendo la formación de coágulos derivados de la fibrilación auricular sin necesidad de someter al paciente a una terapia anticoagulante".

Hay que tener también en cuenta que los trombos no sólo se forman en el corazón: también **se pueden generar en las venas de las piernas**, en lo que se conoce como trombosis venosa profunda. En estos casos, los trombos pueden migrar desde la pierna a la aurícula derecha. A esto se suma que un tercio de las personas tiene foramen oval, es decir, un orificio entre las dos aurículas que se debería haber cerrado al nacer, pero que no lo ha hecho. Los trombos que llegan a la aurícula derecha desde las piernas pueden cruzar a la aurícula izquierda a través del foramen oval y llegar finalmente al cerebro. "Por eso, en estos casos puede ser necesario cerrar el foramen oval y evitar su permeabilidad para impedir que los trombos viajen desde las piernas hasta el cerebro y causen un ictus".

Doctor Tomás Datino, jefe de la Unidad de Arritmias del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid.

Esta es la razón por la que es tan importante tener en cuenta la salud cardiovascular para **cuidar el cerebro**. En opinión del doctor Tomás Datino, "la salud cardiovascular está íntimamente relacionada con lo que ocurre en el cerebro; por eso hablamos de enfermedades cerebro vasculares y cardiovasculares como la principal causa de muerte en los países desarrollados".

"El corazón o los vasos enfermos pueden generar trombos que migran al cerebro y que pueden producir falta de riego en distintas áreas. Estos trombos pueden producir infartos cerebrales, pero también, si son muy extensos y repetitivos, pueden generar un tipo de demencia", concluye el doctor Datino, que recomienda fervientemente **evitar los factores de riesgo cardiovascular**, como tabaquismo, colesterol elevado, hipertensión arterial, diabetes mellitus... "Si los evitamos o prevenimos, reducimos mucho el riesgo de las patologías cardíacas y cerebrales".

**Alma, Corazón, Vida**

SALUD SIN MITOS

Prevencción del ictus: la importancia de cuidar la salud cardiovascular para proteger al cerebro

Evitar la formación de trombos, tanto en el corazón como en las piernas, es una de las claves para evitar que se produzca un accidente cerebrovascular

OFRECIDO POR QUIRÓNSALUD

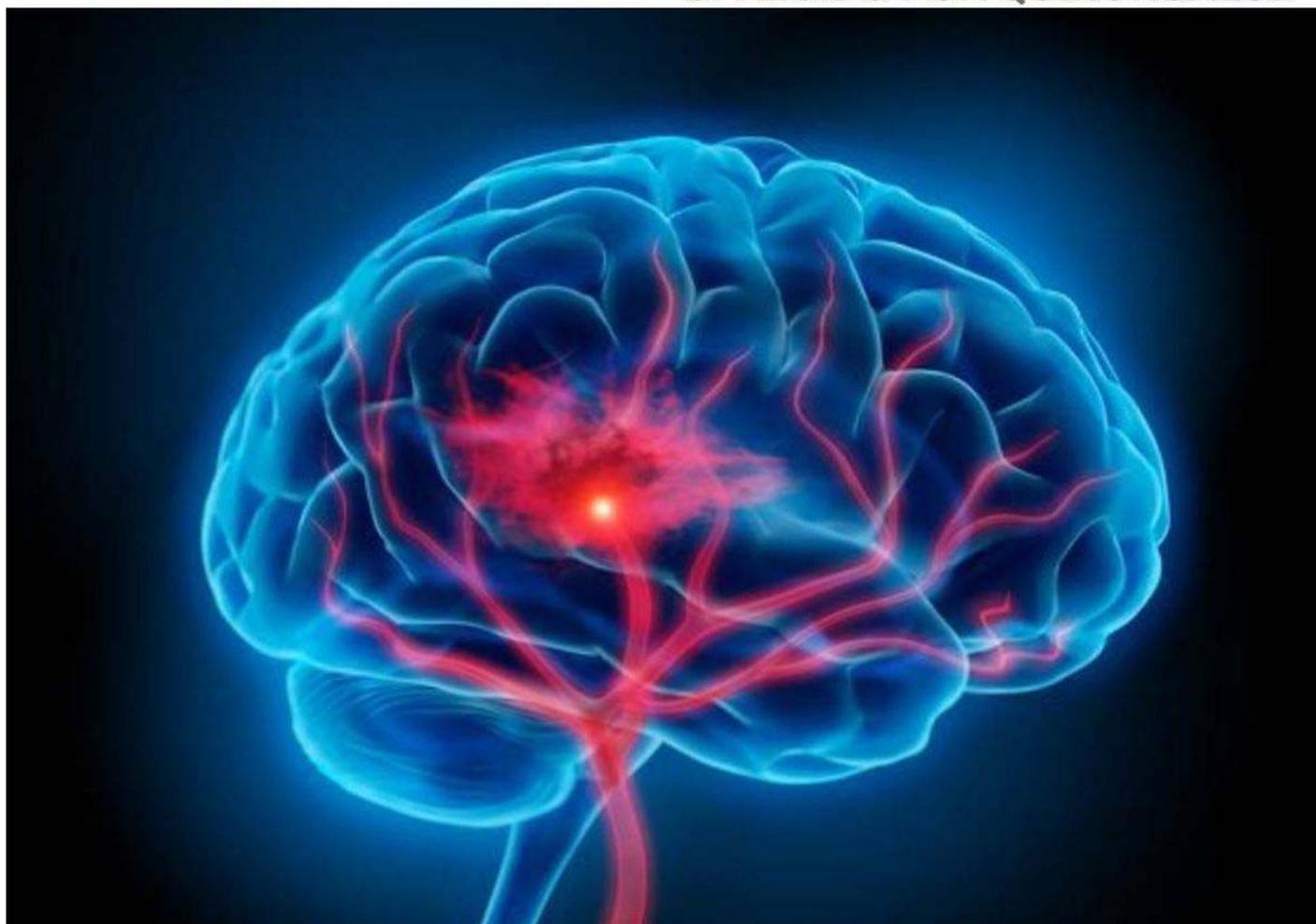


Foto: iStock.

Por **EC Brands**

17/04/2024 - 05:00

"La causa más frecuente de trombos intracardiacos es la **fibrilación auricular**. Esta patología produce una contracción auricular rápida e irregular que hace que la sangre circule más lenta y con un flujo turbulento, lo que facilita la formación de estos trombos", explica el doctor **Tomas Datino**, jefe de la Unidad de Arritmias del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid. "Se forman generalmente en una parte de la aurícula izquierda denominada orejuela".

El especialista indica que "para prevenir su aparición puede ser necesario el **uso de anticoagulantes**; sin embargo, una alternativa a la anticoagulación (sobre todo en pacientes que no pueden recibir esta terapia) es la implantación de un dispositivo que ocluya la orejuela, previniendo la formación de coágulos derivados de la fibrilación auricular sin necesidad de someter al paciente a una terapia anticoagulante".

Hay que tener también en cuenta que los trombos no sólo se forman en el corazón: también **se pueden generar en las venas de las piernas**, en lo que se conoce como trombosis venosa profunda. En estos casos, los trombos pueden migrar desde la pierna a la aurícula derecha. A esto se suma que un tercio de las personas tiene foramen oval, es decir, un orificio entre las dos aurículas que se debería haber cerrado al nacer, pero que no lo ha hecho. Los trombos que llegan a la aurícula derecha desde las piernas pueden cruzar a la aurícula izquierda a través del foramen oval y llegar finalmente al cerebro. "Por eso, en estos casos puede ser necesario cerrar el foramen oval y evitar su permeabilidad para impedir que los trombos viajen desde las piernas hasta el cerebro y causen un ictus".

Doctor Tomás Datino, jefe de la Unidad de Arritmias del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid.

Esta es la razón por la que es tan importante tener en cuenta la salud cardiovascular para **cuidar el cerebro**. En opinión del doctor Tomás Datino, "la salud cardiovascular está íntimamente relacionada con lo que ocurre en el cerebro; por eso hablamos de enfermedades cerebro vasculares y cardiovasculares como la principal causa de muerte en los países desarrollados".

"El corazón o los vasos enfermos pueden generar trombos que migran al cerebro y que pueden producir falta de riego en distintas áreas. Estos trombos pueden producir infartos cerebrales, pero también, si son muy extensos y repetitivos, pueden generar un tipo de demencia", concluye el doctor Datino, que recomienda fervientemente **evitar los factores de riesgo cardiovascular**, como tabaquismo, colesterol elevado, hipertensión arterial, diabetes mellitus... "Si los evitamos o prevenimos, reducimos mucho el riesgo de las patologías cardíacas y cerebrales".

17 de abril de 2024 4:30 AM



SALUD (HTTPS://ELESPECTADORDECARACAS.COM/CATEGORY/SALUD/)

Uso de móviles antes de dormir afecta a jóvenes

- By Yaniuska Briceño(https://elespectadordecaracas.com/author/yaniuska/)
- abril 16, 2024(https://elespectadordecaracas.com/2024/04/16/)



El uso del teléfono antes de dormir puede traer riesgos para la salud, sobre todo para los más jóvenes, según un estudio.

Una investigación fue realizada el pasado 7 de marzo, a cargo de la Fundación MAPFRE, La Sociedad Española de Neurología (SEN) y La Sociedad Española del Sueño (SES). Al estudio se le denominó "¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España".

Aproximadamente 3.400 personas entre los 18 y los 24 años participaron en este estudio. Los resultados que presentó fueron que el 83% de los jóvenes utilizan dispositivos móviles antes de dormir.

Muchos de los participantes también mencionaron que el tiempo promedio con que usan el teléfono antes de dormir es de 48,6 minutos. Como consecuencia, el 83,5% afirmó que presentan problemas de insomnio o dificultades a la hora de dormir, con solo un 16,5% asegurando que duermen bien.

Sacrificar el sueño por tiempo para el teléfono

Los resultados de este estudio manifestaron que, a pesar de que muchos jóvenes entienden la importancia del sueño, son pocos los que reconocen dormir bien.

El factor principal es el uso del teléfono. El 61% dice que lo usa en la noche debido a que carecen de tiempo suficiente durante el día. Unido a esto, está el hecho de que la mitad de los encuestados demora una hora en dormir, tiempo que pasan expuestos a la pantalla.

Entre otros datos recopilados, también se encuentra:

- 47% Despierta más temprano de lo esperado.
- 36% se despierta durante la noche y tiene problemas para volver a dormir.
- 39% se despierta con frecuencia.
- 27% admite distraerse con el celular.

Exposición a la pantalla

La doctora Marta Rubio, neuróloga y líder de la investigación, reveló que uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial. Explica que "inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño, y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menos calidad".

Como una medida para esto, el 59% de participantes han dicho que utilizan la función "filtro de luz" o dispositivos de tinta digital.

Alimentación y salud mental

Respecto a la alimentación, muchos de los encuestados admitieron utilizar ciertas bebidas para conciliar el sueño, o al menos, para compensar la falta de este. El 62% utiliza el café, 35% usa el té, y el 46% ingiere refrescos. Adicionalmente, el 35% ingiere bebidas alcohólicas una vez al mes.

También señala que el 8% de los entrevistados utiliza cannabis; y de esa cifra, un 63% dice que lo usa para conciliar el sueño.

Otro factor fundamental es el estado emocional de los entrevistados. El informe indica que el 29,3 de los jóvenes presentan problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Entre las emociones más frecuentes, el 69% afirmó estar estresado o nervioso durante el último mes, y el 58% se sentía desanimado.

Adicción al teléfono

La exposición al teléfono durante períodos de tiempo largo, ya ha sido advertida por diversos investigadores y también por los padres. Muchos de ellos están preocupados de las consecuencias que esto puede traer para sus hijos a nivel mental y físico.

La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido preocupación con respecto al nivel de adicción que esto puede causar a los más jóvenes.

Esto ha llevado a que se intente tomar medidas al respecto, como no exponer a los bebés a las pantallas durante su primer año de vida o limitar el uso de los teléfonos a los niños a 1 hora al día.

"La falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un período vulnerable de desarrollo y maduración cerebral y por el impacto que puede tener en su

rendimiento académico", fueron las palabras de la Dra. Marta Rubio al respecto.

Con información de 2001 (<https://2001online.com/zona3d/salud/usar-el-telefono-antes-de-dormir-puede-ser-perjudicial/>)

Síguenos en **Telegram** (<https://t.co/BbKWclqJ8p>), **Instagram** (<https://www.instagram.com/espectadordeccs/>) y **X** (<https://twitter.com/espectadorccs>) para recibir en directo todas nuestras actualizaciones

Tags

DORMIR ([HTTPS://ELESPECTADORDECARACAS.COM/TAG/DORMIR/](https://elespectadordecaracas.com/tag/dormir/)), **RIESGOS** ([HTTPS://ELESPECTADORDECARACAS.COM/TAG/RIESGOS/](https://elespectadordecaracas.com/tag/riesgos/)), **SALUD** ([HTTPS://ELESPECTADORDECARACAS.COM/TAG/SALUD/](https://elespectadordecaracas.com/tag/salud/)), **TELÉFONO** ([HTTPS://ELESPECTADORDECARACAS.COM/TAG/TELEFONO/](https://elespectadordecaracas.com/tag/telefono/))

Share this post:



◀ (<https://elespectadordecaracas.com/rescate-exitoso-hctadordecaracas.com/cuando-se-convirtio-miami-en-cuba/>)



(<https://cidecedu.com>)

Noticias Recientes



(<https://elespectadordecaracas.com/investigacion-a-exministro-zerpa-por-presunta-vinculacion-en-secuestro-de-alex-saab/>)

Investigan a exministro Zerpa por presunta vinculación en secuestro de Alex Saab (<https://elespectadordecaracas.com/investigacion-a-exministro-zerpa-por-presunta-vinculacion-en-secuestro-de-alex-saab/>)

El exministro de de Economía y Finanzas, Simón Zerpa está siendo investigado también por su presunta vinculación con el secuestro...

by **Diana Sánchez** (<https://elespectadordecaracas.com/autor/espectador1/>)

– 16 de abril de 2024 (<https://elespectadordecaracas.com/investigacion-a-exministro-zerpa-por-presunta-vinculacion-en-secuestro-de-alex-saab/>)



(<https://elespectadordecaracas.com/gladys-gutierrez-fue-designada-como-embajadora-de-venezuela-ante-espana/>)

Gladys Gutiérrez fue designada como embajadora de Venezuela ante España (<https://elespectadordecaracas.com/gladys-gutierrez-fue-designada-como-embajadora-de-venezuela-ante-espana/>)

Durante la sesión ordinaria de la Asamblea Nacional (AN) fue autorizada la designación de cuatro nuevas embajadoras quienes representarán al...

by **Diana Sánchez** (<https://elespectadordecaracas.com/autor/espectador1/>)

– 16 de abril de 2024 (<https://elespectadordecaracas.com/gladys-gutierrez-fue-designada-como-embajadora-de-venezuela-ante-espana/>)



erido
ano,
nto
os juntos
sta
5%
ño gratis*



TU HERALDO Consulta aquí la portada de HERALDO de este miércoles, 17 de abril de 2024

HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico Consulta a tu médico

La AEMPS retira un fármaco usado para tratar la epilepsia por un defecto en jeringas

Un defecto inusual afecta a lotes de 'Keppra 100mg', medicamento clave para tratar la epilepsia. Los lotes retirados no suponen un riesgo vital, según la AEMPS.

E. P. NOTICIA / ACTUALIZADA 17/4/2024 A LAS 10:28



Medicamentos suspendidos. MJ_Prototype de Getty Images

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) ha comunicado un defecto de **calidad en ciertos lotes del medicamento "Keppra 100 mg/ml"** en solución oral, utilizado para el tratamiento de las crisis epilépticas. Según informó el organismo regulador, [el problema detectado no representa un riesgo vital para los pacientes.](#)

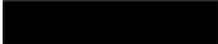
El fármaco afectado se presenta en frascos de **150 mililitros con una jeringa oral de tres mililitros incluida**. El defecto consiste en el desprendimiento de la tinta roja que marca la graduación en las jeringas dosificadoras suministradas junto con el medicamento. Los lotes implicados son **el 23I14, con fecha de caducidad 31/08/2026; el 23K16, con fecha de caducidad 31/10/2026; y el 23K17, también con fecha de caducidad 31/10/2026.**

TE PUEDE INTERESAR



Alerta alimentaria en España por un chocolate de Mercadona

LO MÁS LEÍDO



Retirada preventiva del mercado

La AEMPS ha ordenado la retirada del mercado de todas las unidades distribuidas de los lotes afectados y devolución al laboratorio por los cauces habituales.

Desde la agencia reguladora se ha querido transmitir un mensaje de tranquilidad a los pacientes y profesionales sanitarios, recalando que el defecto encontrado no supone un peligro grave para la salud. No obstante, se recomienda a los usuarios que dispongan de envases de los lotes afectados que se pongan en **contacto con su farmacia o centro de salud para proceder a su sustitución.**

Tratamiento para la epilepsia

El principio activo de "Keppra", el levetiracetam, es un fármaco antiepiléptico de amplio uso en España y a nivel internacional. Está indicado tanto en monoterapia como en terapia combinada para el tratamiento de las crisis de inicio parcial con o sin generalización secundaria, así como de las crisis mioclónicas y tónico-clónicas generalizadas.

La epilepsia es un trastorno neurológico crónico que afecta a alrededor de 400.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Contar con medicamentos seguros y eficaces resulta esencial para controlar las crisis y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

LO MÁS LEÍDO

[Miles de jóvenes podrán viajar gratis en tren este verano para descubrir Europa](#)

[¿Qué beneficios tiene el café para tu salud?](#)

[El truco que nunca hubieras imaginado para limpiar la suciedad de los cristales de casa sin esfuerzo](#)

RAQUEL SÁNCHEZ

[¿Qué beneficios tiene el café para tu salud?](#)

ARAGÓN MEDIA LAB

[Miles de jóvenes podrán viajar gratis en tren este verano para descubrir Europa](#)

E. P

[Denuncian el 'desbocado crecimiento' de los pisos turísticos ilegales, 60.000 el último año](#)

EDURNE MARTÍNEZ

[Esta fruta japonesa regula el colesterol y no es muy popular en España](#)

RAQUEL SÁNCHEZ

ETIQUETAS

Salud

España

Medicamentos

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?



[Qué es un profesor asociado y cuánto cobra en la Universidad de Zaragoza](#)

M. S.



[El Real Zaragoza será el primer gran club de fútbol español en recurrir a un estadio 100% modular](#)

JORGE LISBONA



[Zara ya es historia en este famoso centro comercial de Zaragoza](#)

JORGE LISBONA

COMENTARIOS



Sociedad > Salud

¿Cuáles son la señales de que una persona padece Alzheimer?

Este trastorno cerebral afecta a los recuerdos y la memoria, deteriorando esta capacidad paulatinamente.



1



1



Los primeros olvidos en el Alzheimer.

16 Abril 2024

El Alzheimer es una enfermedad difícil, tanto para quien la padece como para aquellos que lo acompañan. Desde la falta de comunicación, la dependencia en los hábitos cotidianos hasta la nostalgia y la tristeza, esta afección neurodegenerativa es progresiva y no tiene cura. ¿Cómo darnos cuenta cuando una persona la padece?

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno del cerebro que lentamente destruye la memoria y las habilidades de pensamiento y, con el tiempo, la capacidad de realizar hasta las tareas más sencillas. Poco a poco, lo aprendido durante toda la vida va degrandándose paulatinamente hasta incluso llegar a estadios graves donde los afectados no pueden comunicarse y dependen por completo de otros para su cuidado.

Las causas del Alzheimer: ¿por qué se produce esta enfermedad?

La afección no tiene una causa específica que haya sido descubierta por la ciencia. Es probable que sus motivos

incluyan una combinación de cambios en el cerebro relacionados con la edad, junto con factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. El daño inicialmente parece ocurrir en el hipocampo y la corteza entorrinal, partes del cerebro que son esenciales para la formación de recuerdos, A medida que mueren más neuronas, más partes del cerebro se ven afectadas y comienzan a encogerse.

En sus comienzos, el Alzheimer puede ser bastante silencioso, siendo sus síntomas leves y casi indetectables. Sin embargo se relacionan con la pérdida de la memoria. Ahora bien, qué es lo primero que se olvida cuando se padece esta enfermedad. De acuerdo a La Fundación del Cerebro, organización española sin fines de lucro, los olvidos principales están asociados a eventos que tuvieron lugar recientemente.

Los primeros olvidos: señales de que una persona padece Alzheimer

Así la persona que padece Alzheimer desconoce sobre las acciones, aprendizajes, comunicaciones recientes. Es probable que no recuerde qué comió unas horas antes u olvide detalles de una conversación que mantuvieron ese mismo día o muestren confusión frecuente con el día de la semana, el mes o el año.

Además de la pérdida de memoria corta, existen otras alarmas que pueden advertir sobre la presencia de la enfermedad. Situaciones muy distintas a las que responden a cambios típicos relacionados con la edad, como un error al sumar o restar, no encontrar la palabra exacta o requerir ayuda para usar la computadora.

 Tamaño texto



Comentarios 1



Sociedad

Nacional Internacional PequeOpi Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

NEUROLOGÍA

España pincha en la vida tras un ictus: la mitad de los médicos ve "insuficiente" la rehabilitación al salir del hospital

- Un estudio de FEDACE, con la participación de médicos rehabilitadores y neurólogos, desgrana los puntos negros una vez que el paciente abandona el centro sanitario
- La falta de protocolos y la escasa coordinación con Atención Primaria pueden suponer un riesgo de no detección de posibles secuelas, se reseña



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / SHUTTERSTOCK

Nieves Salinas

Madrid 17 ABR 2024 8:21

■

Sociedad

Castilla y León Nacional Internacional Medioambiente Tendencias 21 Más noticias Energía futura

NEUROLOGÍA

España pincha en la vida tras un ictus: la mitad de los médicos ve "insuficiente" la rehabilitación al salir del hospital

- Un estudio de FEDACE, con la participación de médicos rehabilitadores y neurólogos, desgrana los puntos negros una vez que el paciente abandona el centro sanitario
- La falta de protocolos y la escasa coordinación con Atención Primaria pueden suponer un riesgo de no detección de posibles secuelas, se reseña



En España, se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. / SHUTTERSTOCK

Bienestar Destacadas

Conozca los riesgos de usar el teléfono antes de dormir

Uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial



Angri Delgado • 16 de abril de 2024 Última modificación 16 de abril de 2024 0 156



El uso del teléfono antes de dormir puede traer riesgos para la salud, sobre todo

Gestionar el consentimiento de las cookies



Utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Lo hacemos para mejorar la experiencia de navegación y para mostrar anuncios (no) personalizados. El consentimiento a estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o los ID's únicos en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookie](#) [Política de Privacidad](#)



dormir, con solo un 16,5% asegurando que duermen bien.

Sacrificar el sueño por tiempo para el teléfono

Los resultados de este estudio manifestaron que, a pesar de que muchos jóvenes entienden la importancia del sueño, son pocos los que reconocen dormir bien.

El factor principal es el uso del teléfono. **El 61% dice que lo usa en la noche debido a que carecen de tiempo suficiente durante el día. Unido a esto, está el hecho de que la mitad de los encuestadores demora una hora en dormir, tiempo que pasan expuestos a la pantalla.**

Entre otros datos recopilados, también se encuentra:

47% Despierta más temprano de lo esperado.

36% se despierta durante la noche y tiene problemas para volver a dormir.

39% se despierta con frecuencia.

27% admite distraerse con el celular.

Exposición a la pantalla

Gestionar el consentimiento de las cookies



Utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Lo hacemos para mejorar la experiencia de navegación y para mostrar anuncios (no) personalizados. El consentimiento a estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o los ID's únicos en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookie](#) [Política de Privacidad](#)



ciertas bebidas para conciliar el sueño, o al menos, para compensar la falta de este. El 62% utiliza el café, 35% usa el té, y el 46% ingiere refrescos. Adicionalmente, el 35% ingiere bebidas alcohólicas una vez al mes.

También señala que el 8% de los entrevistados utiliza cannabis; y de esa cifra, un 63% dice que lo usa para conciliar el sueño.

Otro factor fundamental es el estado emocional de los entrevistados. El informe indica que el 29,3 de los jóvenes presentan problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Entre las emociones más frecuentes, el 69% afirmó estar estresado o nervioso durante el último mes, y el 58% se sentía desanimado.

Adicción al teléfono

La exposición al teléfono durante períodos de tiempo largo, ya ha sido advertida por diversos investigadores y también por los padres. Muchos de ellos están preocupados de las consecuencias que esto puede traer para sus hijos a nivel mental y físico.

La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido preocupación con respecto al nivel de adicción que esto puede causar a los más jóvenes.

Esto ha llevado a que se intente tomar medidas al respecto, como no exponer a

Gestionar el consentimiento de las cookies



Utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Lo hacemos para mejorar la experiencia de navegación y para mostrar anuncios (no) personalizados. El consentimiento a estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o los ID's únicos en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

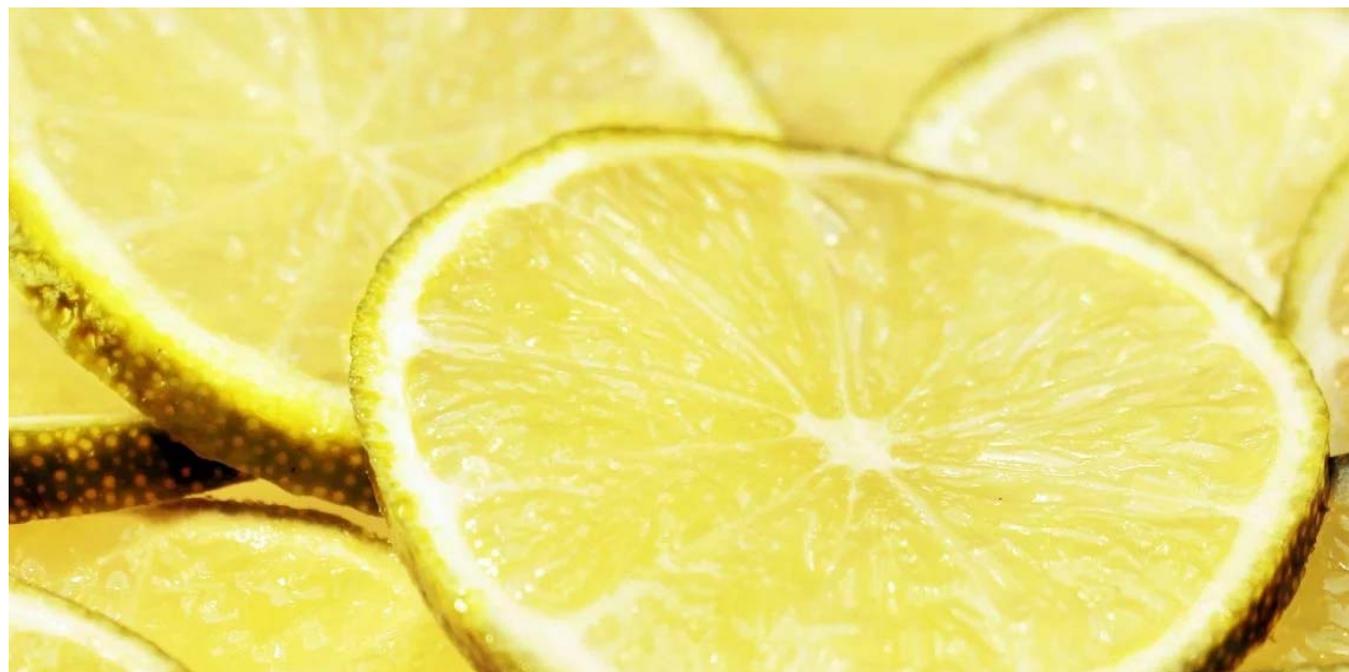
Ver preferencias

[Política de cookie](#) [Política de Privacidad](#)



[Home](#) > [Dietetica](#) > [Vitaminas](#)

Las mejores vitaminas para estudiar

by [Marta Burgues](#) — 16 de abril de 2024 in [Vitaminas](#)

Cuando se trata de mantener el cerebro a medida que cumplimos años, la dieta juega un papel importante. Comer una variedad de alimentos es clave para **obtener las vitaminas y los nutrientes** que a tu mente le hacen falta para seguir funcionando al máximo. Consciente de esto, antes deberías saber **cuáles son las mejores vitaminas para estudiar** y conocer cómo puedes obtenerlas con la alimentación.

¿Cuáles son las vitaminas indispensables para el bienestar del cerebro? Descúbrelo y mantén bien tu memoria.

Vitaminas para estudiar

[Contenido \[Ver\]](#)

Vitaminas B

La familia de vitaminas B incluye niacina -vitamina B3-, vitamina B6, ácido fólico -vitamina B9- y vitamina B12. Todas ellas son consideradas unánimemente como las mejores vitaminas para aprender. Este estudio del Instituto de investigación biomédica IRB de Barcelona analiza concretamente la influencia de la [vitamina B12 en la reprogramación celular y la regeneración de los tejidos](#). Los expertos dicen que esta **vitamina ayuda a mantener la salud de las neuronas**.

En líneas generales, más allá del caso específico de [la vitamina B12](#), las vitaminas del grupo B son beneficiosas para los pacientes que aún no han experimentado deterioros cognitivos.

Son más útiles para prevenir que para combatir las enfermedades que normalmente afectan al cerebro y sus funciones. Los informes sostienen que no hay evidencias de que estas **vitaminas consigan revertir el daño cognitivo**. Justamente por eso, si quieres entonces desarrollar tu mente, deberías incorporarlas a tu dieta ya mismo.

¿Cómo obtener la vitamina B?

Fuera de los suplementos, que no deberías consumir sin asesoramiento especializado, puedes obtener vitaminas B de los productos animales como la carne. También de las patatas y verduras con almidón. Y lo ideal es ingerir los alimentos con otros ricos en probióticos que aceleran la absorción de las vitaminas B.

Vitaminas C y D: vitaminas para estudiar

Se ha averiguado que la vitamina C es útil para la función cognitiva y, en particular, para optimizar la atención. La ciencia descubrió que quienes presentaban niveles bajos de vitamina C y la tomaron -de alimentos o suplementos- estaban más motivados para trabajar y tuvieron mejor concentración y rendimiento.

Podría decirse que la única razón para ello era **la absorción de esta vitamina**, ya que las condiciones objetivas de los trabajadores no habían cambiado nada.

Una [publicación de la Universidad Complutense de Madrid](#) asegura que la vitamina C se encuentra en frutas y hortalizas, especialmente en cítricos, fresas, tomates, pimientos y patatas y que «en países en los que el consumo de verduras y frutas es alto, como España, la ingesta de vitamina C es realmente satisfactoria».

Y, lo más interesante, la mayor parte de la misma es aportada por **alimentos que se consumen frescos y/o crudos** -frutas y ensaladas-.

En cuanto a la vitamina D, sería perfecto si **podieras exponerte al sol al menos unos 20 minutos diarios** para que esta exposición favorezca su generación. Bastarán esos 20 minutos al día donde tomar sol para que nuestro propio cuerpo se encargue de producir suficiente vitamina D.

La Revista científico-sanitaria SANUM informa que «los niveles bajos de vitamina D pueden dar lugar a enfermedades neurodegenerativas como esclerosis múltiple, demencia, Alzheimer o Parkinson» y que «la vitamina D es un importante factor protector en el inicio y el progreso de dichas afecciones neurológicas».

Esto, en su análisis del [papel de la vitamina D en las enfermedades neurológicas](#) y cómo controlar los niveles de vitamina D es esencial para poder prevenir las.

¿Cómo obtener las vitaminas C y D?

Así como la vitamina D se obtiene del sol, la vitamina C se halla en frutas, sobre todo los cítricos y [el kiwi](#), además de en los pimientos rojos y verdes.

Vitamina E: vitaminas para estudiar

Esta vitamina es un antioxidante en el organismo. Es decir, protege a las células del estrés oxidativo, un tipo de daño provocado por los radicales libres, algo así como moléculas inestables, que son la causa de patologías **como la enfermedad de Alzheimer**.

El cerebro es extraordinariamente susceptible al estrés oxidativo, que aumenta durante el envejecimiento y acelera el deterioro cognitivo. Y por eso no se pueden descuidar los niveles de vitamina E, ni descartar el consumo de suplementos ante la deficiencia de esta sustancia. Al igual que otras vitaminas, la E supone un obstáculo para las afecciones que dañan el desempeño cerebral.

La web [Circunvalación del Hipocampo](#), con el Aval Científico Institucional de la Sociedad Española de Neurología, profundiza el tema y desvela que «existe evidencia científica que apoya que las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer muestran niveles significativamente más bajos de vitamina E».

¿Cómo obtener la vitamina E?

La vitamina E está presente en las verduras de hojas verdes oscuras, el pimiento rojo, los espárragos, el aguacate, la calabaza, el mango, las nueces y las semillas. Asimismo, los aceites de maíz y soja aportan vitamina E. Diversos frutos secos son fuente de ella, [jadóptalos](#) como un snack saludable para el día a día!

Marta Burgues

Periodista con más de 25 años de experiencia. Ejerce como redactora, redactora jefe y coordinadora de contenidos en medios escritos y digitales, empresas y agencias, y servicios de comunicación.

Post Relacionados

VITAMINAS

Estas son las mejores vitaminas para el embarazo

17 DE ABRIL DE 2024

VITAMINAS

Vitamina B12: ¿qué es y para qué sirve?

17 DE ABRIL DE 2024

ALIMENTOS

Si añades esta especia al café por las mañanas ayudarás a tu memoria

16 DE ABRIL DE 2024

VITAMINAS

Las mejores fuentes de vitamina C que

VITAMINAS

¿Qué es el magnesio? beneficios para la

- Vida y Salud
- Opinión
- Astrología
- Ciencia y Tecnología
- Economía
- Música
- Política
- Salud
- Turismo
- Noti-America Magazine
- Contacto

ACTUALIDAD

Riesgos de usar el teléfono antes de dormir

POR VALENTINA NOGUERA · 16 DE ABRIL DE 2024



SHARE



NOTI-AMERICA.COM
| CHILE – El uso del
teléfono antes de
dormir puede traer
riesgos para la salud,
sobre todo para los

más jóvenes, según un estudio.

Una investigación fue realizada el pasado 7 de marzo, a cargo de la Fundación MAPFRE, La Sociedad Española de Neurología (SEN) y La Sociedad Española del Sueño (SES). Al estudio se le denominó “¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España”.

Aproximadamente 3.400 personas entre los 18 y los 24 años participaron en este estudio. Los resultados que presentó fueron que el 83% de los jóvenes utilizan dispositivos móviles antes de dormir.

Muchos de los participantes también mencionaron que el tiempo promedio con que usan el teléfono antes de dormir es de 48,6 minutos. Como consecuencia, el 83,5% afirmó que presentan problemas

Falta poco para que se corone un **NUEVO CAMPEON**

¡Que esperas; para realizar tu apuesta en **micasio**

Regístrate **GRATIS** Con el código **NOTIAMERICA**

1er DEPÓSITO + BONO 100%

micasio.com
¡Juega, gana y, sobre todo... **COBRA!**

Se juega responsablemente. Edad mínima 18 años. micasino.com es un operador de juego autorizado por el Consejo de Reguladores de Juego de España (DGOJ) y el Consejo de Reguladores de Juego de Colombia (CRGJ).

ENTRADAS RECIENTES

- 🕒 Justicia ecuatoriana procesa a ciudadano que transportaba 375 kilos de cocaína

- 🕒 ¿Qué es y por qué urge la humanización de la energía desde la empresa privada?

- 🕒 ¿Qué es y por qué urge la humanización de la energía desde la empresa privada?

- 🕒 “Elegancia y encanto: el mundo de Dicken Castro y un diplomático colombiano”

- 🕒 Balance entre vida laboral y personal: una estrategia de reclutamiento cada vez más utilizada por las compañías

de insomnio o dificultades a la hora de dormir, con solo un 16,5% asegurando que duermen bien.

Sacrificar el sueño por tiempo para el teléfono

Los resultados de este estudio manifestaron que, a pesar de que muchos jóvenes entienden la importancia del sueño, son pocos los que reconocen dormir bien.

El factor principal es el uso del teléfono. El 61% dice que lo usa en la noche debido a que carecen de tiempo suficiente durante el día. Unido a esto, está el hecho de que la mitad de los encuestadores demora una hora en dormir, tiempo que pasan expuestos a la pantalla.

COMENTARIOS RECIENTES

- Periodistas en CNP: “El Gobierno mantiene política de agresión a periodistas y medios”
- Almeida en Candidatos a las primarias de gira por el país en campaña presidencial
- Candidatos en Comisión técnica dará apoyo al voto de los venezolanos en el exterior
- Vive tu mejor experiencia de pesca en México – Camiseta de Fútbol en Pescar en México: el paraíso para mar y agua dulce
- La importancia de las capacitaciones en el mundo empresarial - Argentina | Noti-America.com en Venezuela: La Reina de las maracas revela sus secretos

ARCHIVOS

Elegir el mes



Entre otros datos recopilado s, también se encuentra:

47% Despierta más temprano de lo esperado.

36% se despierta durante la noche y tiene problemas para volver a dormir.

39% se despierta con frecuencia.

27% admite distraerse con el celular.

Exposición a la pantalla

La doctora Marta Rubio, neuróloga y líder de la investigación, reveló que uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial.

Explica que “inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que

necesitamos para conciliar el sueño, y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menos calidad”.

Como una medida para esto, el 59% de participantes han dicho que utilizan la función “filtro de luz” o dispositivos de tinta digital.

Alimentación y salud mental

Respecto a la alimentación, muchos de los encuestados admitieron utilizar ciertas bebidas para conciliar el sueño, o al menos, para compensar la falta de este. El 62% utiliza el café, 35% usa el té, y el 46% ingiere refrescos.

Adicionalmente, el 35% ingiere bebidas alcohólicas una vez al mes.

También señala que el 8% de los entrevistados utiliza cannabis; y de esa

cifra, un 63% dice que lo usa para conciliar el sueño.

Otro factor fundamental es el estado emocional de los entrevistados. El informe indica que el 29,3 de los jóvenes presentan problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Entre las emociones más frecuentes, el 69% afirmó estar estresado o nervioso durante el último mes, y el 58% se sentía desanimado.

Adicción al teléfono

La exposición al teléfono durante períodos de tiempo largo, ya ha sido advertida por diversos investigadores y también por los padres. Muchos de ellos están preocupados de las consecuencias que esto puede traer para sus hijos a nivel mental y físico.

La propia

Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido preocupación con respecto al nivel de adicción que esto puede causar a los más jóvenes.

Esto ha llevado a que se intente tomar medidas al respecto, como no exponer a los bebés a las pantallas durante su primer año de vida o limitar el uso de los teléfonos a los niños a 1 hora al día.

“La falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un período vulnerable de desarrollo y maduración cerebral y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico”, fueron las palabras de la Dra. Marta Rubio al respecto.



April 17, 2024 - 04:32 am



Salud Noticias 24 horas

Entérate | Conozca los riesgos de usar el teléfono antes de dormir

16 abril, 2024 Noticias 24 horas

Uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial.

El uso del teléfono antes de dormir puede traer riesgos para la salud, sobre todo para los más jóvenes, según un estudio.

Una investigación fue realizada el pasado 7 de marzo, a cargo de la Fundación MAPFRE, La Sociedad Española de Neurología (SEN) y La Sociedad Española del Sueño (SES). Al estudio se le denominó "¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España".



Aproximadamente 3.400 personas entre los 18 y los 24 años participaron en este estudio. Los resultados que presentó fueron que el 83% de los jóvenes utilizan dispositivos móviles antes de dormir.

Muchos de los participantes también mencionaron que el tiempo promedio con que usan el teléfono antes de dormir es de 48,6 minutos.

Como consecuencia, el 83,5% afirmó que presentan problemas de insomnio o dificultades a la hora de dormir, con solo un 16,5% asegurando que duermen bien.

Noticias



General Noticias 24 horas

Factor M, un concurso para escoger las canciones que acompañarán la campaña presidencial

16 abril, 2024 Noticias 24 horas

A través de un encuentro entre el Presidente Nicolás Maduro, quien estaba acompañado de la primera dama Cilia Flores y



A pagar en X: así funcionará la medida que busca cobrar por publicar mensajes, ¿cuánto costará? 16 abril, 2024



Estos son los países que ya no requerirán visa para ingresar a Estados Unidos 16 abril, 2024



Ministro Pedro Rafael Tellechea Ruiz participa en la reunión extraordinaria de la Comisión Permanente de Energía y Petróleo 16 abril, 2024



Internacionales Noticias 24 horas

¡Importante! Declaran en emergencia sector eléctrico de Ecuador

16 abril, 2024 Noticias 24 horas

El presidente de Ecuador, Daniel Noboa, declaró en emergencia el sector eléctrico de ese país y exigió la renuncia de



TSJ y AN

verifican avances de sistematización de procesos judiciales en el país 16 abril, 2024



Factor M, un concurso para escoger las canciones que acompañarán la campaña presidencial 16 abril, 2024



Inundaciones paralizan aeropuerto en Dubái 16 abril, 2024

Entradas recientes

¡Importante! Declaran en emergencia sector eléctrico de Ecuador

TSJ y AN verifican avances de sistematización de procesos judiciales en el país

Factor M, un concurso para escoger las canciones que acompañarán la campaña presidencial

Inundaciones paralizan aeropuerto en Dubái

Gobernador Rafael Lacava entregó patrullas a la Policía Municipal de Guacara

Deportes



Sacrificar el sueño por tiempo para el teléfono

Los resultados de este estudio manifestaron que, a pesar de que muchos jóvenes entienden la importancia del sueño, son pocos los que reconocen dormir bien. El factor principal es el uso del teléfono.

El 61% dice que lo usa en la noche debido a que carecen de tiempo suficiente durante el día.

Unido a esto, está el hecho de que la mitad de los encuestados demora una hora en dormir, tiempo que pasan expuestos a la pantalla.

Entre otros datos recopilados, también se encuentra:

47% Despierta más temprano de lo esperado.

36% se despierta durante la noche y tiene problemas para volver a dormir.

39% se despierta con frecuencia.

27% admite distraerse con el celular.



Exposición a la pantalla

La doctora Marta Rubio, neuróloga y líder de la investigación, reveló que uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial.

Explica que "inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño, y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menos calidad".

Como una medida para esto, el 59% de participantes han dicho que utilizan la función "filtro de luz" o dispositivos de tinta digital.

Con información de *Notitarde*

¿Qué opinas de esto?



Deportes Noticias 24 horas

La Esports World Cup pondrá \$60 millones de dólares en juego

16 abril, 2024 Noticias 24 horas

Con la misión de crear una competencia mundial que una a todos los gamers alrededor de un solo torneo, a



Marinos suma su quinto importado para la SPB (+ video)
16 abril, 2024



¡Acto ilegal! Vean lo que ocurrió durante una carrera en el Hipódromo La Rinconada: jinetes suspendidos por 1 año (+ Video)
16 abril, 2024



La llama olímpica ya va rumbo a París 2024 tras ser encendida en Grecia
16 abril, 2024

← Carrera por la tierra: Un evento para promover la sostenibilidad ambiental

Petro suspende gabinete bilateral con Ecuador por el asalto a la Embajada de México →

👍 También te puede gustar



La industria farmacéutica india



Conozca el tipo de cáncer más



¡Institución de referencia nacional!



[Inicio](#) / [Salud](#)

Salud

Conozca los riesgos de usar el teléfono antes de dormir

Uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial

16 de abril de 2024



Riesgos de usar el teléfono antes de dormir foto: referencial

Salud- El uso del teléfono antes de dormir puede traer riesgos para la salud, sobre todo para los más jóvenes, según un estudio.

Una investigación fue realizada el pasado 7 de marzo, a cargo de la Fundación MAPFRE, La Sociedad Española de Neurología

Buscar

Los resultados de este estudio manifestaron que, a pesar de que muchos jóvenes entienden la importancia del sueño, son pocos los que reconocen dormir bien.



> El factor principal es el uso del teléfono. **El 61% dice que lo usa en la noche debido a que carecen de tiempo suficiente durante el día. Unido a esto, está el hecho de que la mitad de los encuestados demora una hora en dormir, tiempo que pasan expuestos a la pantalla.**

Entre otros datos recopilados, también se encuentra:

47% Despierta más temprano de lo esperado.

36% se despierta durante la noche y tiene problemas para volver a dormir.

39% se despierta con frecuencia.

27% admite distraerse con el celular.

Exposición a la pantalla

La doctora Marta Rubio, neuróloga y líder de la investigación, reveló que uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial. Explica que **“inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño, y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menos calidad”**.

Como una medida para esto, el 59% de participantes han dicho que utilizan la función “filtro de luz” o dispositivos de tinta digital.

Alimentación y salud mental

Respecto a la alimentación, muchos de los encuestados admitieron utilizar ciertas bebidas para conciliar el sueño, o al menos, para compensar la falta de este. El 62% utiliza el café, 35% usa el té, y el 46% ingiere refrescos. Adicionalmente, el 35% ingiere bebidas alcohólicas una vez al mes.

También señala que el 8% de los entrevistados utiliza cannabis; y de esa cifra, un 63% dice que lo usa para conciliar el sueño.

Otro factor fundamental es el estado emocional de los entrevistados. El informe indica que el 29,3 de los jóvenes presentan problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Entre las emociones más frecuentes, el 69% afirmó estar estresado o nervioso durante el último mes, y el 58% se sentía desanimado.

Adicción al teléfono

La exposición al teléfono durante periodos de tiempo largo, ya ha sido advertida por diversos investigadores y también por los padres. Muchos de ellos están preocupados de las consecuencias que esto puede traer para sus hijos a nivel mental y físico.

La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido preocupación con respecto al nivel de adicción que esto puede causar a los más jóvenes.

Esto ha llevado a que se intente tomar medidas al respecto, como no exponer a los bebés a las pantallas durante su primer año de vida o limitar el uso de los teléfonos a los niños a 1 hora al día.

“La falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un período vulnerable de desarrollo y maduración cerebral y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico”, fueron las palabras de la Dra. Marta Rubio al respecto.

Anuncios

Sigue la información minuto a minuto en nuestro [Telegram](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) ¡La noticia en tus manos!

VÍA [Yhoselyn Sabariego](#)

FUENTE [Con Información De 2001](#)

Inicio › Salud

SALUD

Conoce los riesgos de usar el teléfono antes de dormir

16/04/2024



El uso del **teléfono** antes de dormir puede traer riesgos para la salud, sobre todo para los más jóvenes, según un estudio.

Una investigación fue realizada el pasado 7 de marzo, a cargo de la Fundación MAPFRE, La Sociedad Española de Neurología (SEN) y La Sociedad Española del Sueño (SES). Al estudio se le denominó “¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España”.



Aproximadamente 3.400 personas entre los 18 y los 24 años participaron en este estudio. Los resultados que presentó fueron que el 83% de los jóvenes utilizan dispositivos móviles antes de dormir.

Muchos de los participantes también mencionaron que el tiempo promedio con que usan el **teléfono** antes de dormir es de 48,6 minutos.

Como consecuencia, el 83,5% afirmó que presentan problemas de insomnio o dificultades a la hora de dormir, con solo un 16,5% asegurando que duermen bien.

Sacrificar el sueño por tiempo para el teléfono

Los resultados de este estudio manifestaron que, a pesar de que muchos jóvenes entienden la importancia del sueño, son pocos los que reconocen dormir bien.

Puedes leer: [3 pasos para verte fabulosa después de desvelarte](#)

El factor principal es el uso del teléfono. El 61% dice que lo usa en la noche debido a que carecen de tiempo suficiente durante el día. Unido a esto, está el hecho de que la mitad de los encuestados demora una hora en dormir, tiempo que pasan expuestos a la pantalla.

Entre otros datos recopilados, también se encuentra:

- 47% Despierta más temprano de lo esperado.
- 36% se despierta durante la noche y tiene problemas para volver a dormir.
- 39% se despierta con frecuencia.
- 27% admite distraerse con el celular.

Exposición a la pantalla

La doctora Marta Rubio, neuróloga y líder de la investigación, reveló que uno de los componentes que afecta el sueño de las personas es la exposición constante a la luz artificial. Explica que “inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño, y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menos calidad”.

Como una medida para esto, el 59% de participantes han dicho que utilizan la función “filtro de luz” o dispositivos de tinta digital.

Alimentación y salud mental

Respecto a la alimentación, muchos de los encuestados admitieron utilizar ciertas bebidas para conciliar el sueño, o al menos, para compensar la falta de este. El 62% utiliza el café, 35% usa el té, y el 46% ingiere refrescos. Adicionalmente, el 35% ingiere bebidas alcohólicas una vez al mes.

También señala que el 8% de los entrevistados utiliza cannabis; y de esa cifra, un 63% dice que lo usa para conciliar el sueño.

Otro factor fundamental es el estado emocional de los entrevistados. El informe indica que el 29,3 de los jóvenes presentan problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Entre las emociones más frecuentes, el 69% afirmó estar estresado o nervioso durante el último mes, y el 58% se sentía desanimado.

Otras noticias de interés

Conoce los riesgos de usar el teléfono antes de dormir

3 pasos para verte fabulosa después de desvelarte

¿Cómo mantenerse en forma y saludable a partir de los 40?

PSYCIENCIA

Evaluación remota del TDAH en adultos

webinar online 29 de abril 2024



RESERVA TU LUGAR



PSYCIENCIA



ARTÍCULOS RECOMENDADOS DE LA WEB

Mentes incapaces de evocar imágenes: así trabaja un cerebro con afantasia

DAVID APARICIO · 12/04/2024





PHOTO BY KINDEL MEDIA ON PEXELS.COM



Jessica Mozo para El País:

Imagine un árbol de Navidad. O trate de visualizar en la mente la última comida que tomó ayer. Intente también recordar la cara de un familiar al que hace tiempo que no ve. Seguramente, la mayoría de ustedes ha podido evocar esas imágenes mentales sin ningún tipo de problema, quizás con más o menos precisión y viveza de detalles, pero con la misma naturalidad con la que reviven visualmente cada día la forma de objetos, personas u experiencias vividas. Sin embargo, hay un porcentaje de personas, en torno al 1% de la población, que es incapaz de hacer este ejercicio: son aquellos individuos que tiene afantasia, una característica neurológica que impide crear imágenes conscientes en la mente. Una revisión científica ha profundizado recientemente en el conocimiento, todavía limitado, de este rasgo y ha concluido que se asocia con una reducción de la memoria autobiográfica y el reconocimiento facial. También es más común en personas con autismo y en individuos con tendencia a ocupaciones científicas.

Únete a los más de 18,000 suscriptores que reciben el boletín de Psyciencia

Potencia tu trabajo y conocimiento con nuestros artículos, recursos y descuentos de formación profesional.

Subscríbete

No te enviaremos spam. Puedes cancelar tu suscripción cuando quieras.

(...)

La revisión científica de Zeman describe que el 1% la población que experimenta una afantasia profunda, aunque hay todo un espectro muy variable y también destacan que entre el 2% y el 6% de los ciudadanos tiene un imaginario visual "vago y tenue". Hay también, en la otra cara de la moneda, alrededor de un 3% de la población que muestra justo lo contrario, la hiperfantasia, que es la habilidad de generar imágenes hiperrealistas en la mente. "Hay todo un espectro de la capacidad de evocación, pero no hay una valoración estándar y es muy difícil cualificarlo. Probablemente, sea un patrón de nacimiento", señala Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología, que no ha participado en esta investigación.

[Artículo completo en El País.](#)



David Aparicio

Editor general y cofundador de Psyciencia.com. Me especializo en la atención clínica de adultos con problemas de depresión, ansiedad y desregulación emocional.



PSYCIENCIA

CONTÁCTANOS

PUBLICIDAD

NOSOTROS

PUBLICA

Cuatro de cada diez personas que sufren migraña no están diagnosticadas



17 de abril de 2024

HOSPITAL QUIRONSALUD CLIDEBA NEUROLOGÍA

Badajoz, 17 de abril de 2024 - En Extremadura cerca del 14% de la población padece migraña, una enfermedad que es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dentro de ese alto porcentaje de población que sufre este tipo de cefalea primaria, cuatro de cada diez personas no tienen ningún tipo de diagnóstico, lo que aumenta notablemente la posibilidad de que esta patología se cronifique y sea más difícil de tratar en el futuro.

Alberto González Plata, neurólogo en el Hospital Quirónsalud Clideba de Badajoz, señala que la migraña es "la condición neurológica de consulta más frecuente y el dolor de cabeza más estudiado" pero que, aun así, se trata de una enfermedad infradiagnosticada. La SEN apunta a que esta falta de diagnóstico se debe principalmente a dos factores: quienes sufren migraña asocian los síntomas a otros tipos de dolor de cabeza y muchas personas creen que es una enfermedad que no tiene solución.

La consecuencia más directa de esta situación es que la mayoría esos pacientes no están recibiendo un tratamiento adecuado, lo cual puede cronificar la enfermedad, con el riesgo de generar una discapacidad de mayor grado que la que se sufre cuando son episodios aislados. Por ello, los expertos recomiendan consultar un especialista cuando el dolor de cabeza comience a ser frecuente y a afectar a la calidad de vida del paciente, con el fin de que puedan obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento adecuado.

Tratamientos sintomáticos y preventivos

En este sentido, el especialista de Clideba aclara que los tratamientos contra la migraña se dividen en dos grupos: sintomáticos y preventivos. El tratamiento sintomático es aquel destinado a utilizar en el momento en el que se tiene una crisis, con el objetivo de paliar el dolor en el menor tiempo posible. "Para ello recomendamos fundamentalmente los fármacos antiinflamatorios y los triptanes, que son unos analgésicos especialmente diseñados para la migraña", explica.

Por otra parte están los tratamientos preventivos, donde cada vez encontramos un mayor número de opciones. Estos tratamientos se aplican a base de fármacos que, tomados con una pauta regular, "pretenden reducir el número de días de dolor en un mes, así como la intensidad de cada una de estas crisis".

Nuevo fármaco

De entre todas las opciones para el tratamiento de la migraña, desde hace unas semanas está disponible en el mercado un nuevo fármaco que ha revolucionado la manera de afrontar esta enfermedad. La principal novedad es que se trata de un fármaco eficaz tanto para cuando se sufre una crisis aislada como para usar de forma preventiva, aunque no está recomendado para todo tipo de pacientes.

El doctor González Plata recuerda que este fármaco está indicado para aquellos pacientes "que presentan entre cuatro y catorce días de migrañas en un mes y que, además, hayan probado otros tratamientos preventivos más clásicos, habiendo tenido ineficacia o mala respuesta a estos". Si bien es cierto que un alto porcentaje de paciente no responde de la manera deseada a otras terapias, ya sea por ineficacia o mala tolerancia, el neurólogo insiste en destacar que el novedoso fármaco "de inicio no va a estar disponible para cualquier situación clínica y su uso, por el momento, no será de primera opción en la modalidad preventiva".



(<https://www.regiondigital.com/publicidad/count/1416>)

18 Abr 2024 | Suscríbete al Newsletter ([/usuarios/alta/](#))

 ([/noticias/hemeroteca/](#)) |

 (<https://www.facebook.com/RegionDigitalExtremadura>)

 (https://twitter.com/Region_Digital)

 ([/rss/](#))

Región**Digital**.com

([/index.php](#))

[Inicio \(/\)](#) / [Extremadura \(/noticias/2-extremadura/\)](#) / [Cuatro de cada diez personas que sufren migraña no están diagnosticadas](#)

Cuatro de cada diez personas que sufren migraña no están diagnosticadas

Según el neurólogo de Quirónsalud Clideba Alberto González, la migraña es una patología infradiagnosticada, lo que aumenta el riesgo de que se cronifique.

([/#facebook](#))

([/#twitter](#))

([/#pinterest](#))

([/#linkedin](#))

([/#email](#))

([/#print](#))

17 abril 2024 | Publicado : 11:06 (17/04/2024) | Actualizado: 17:07 (17/04/2024)



El neurólogo de Quirónsalud Clideba Alberto González Plata. Foto: Quirónsalud Clideba

En Extremadura cerca del 14% de la población padece migraña, una enfermedad que es la principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, dentro de ese alto porcentaje de población que sufre este tipo de cefalea primaria, cuatro de cada diez personas no tienen ningún tipo de diagnóstico, lo que aumenta notablemente la posibilidad de que esta patología se cronifique y sea más difícil de tratar en el futuro.

Así pues, Alberto González Plata, neurólogo en el Hospital Quirónsalud Clideba de Badajoz, señala que la migraña es "la condición neurológica de consulta más frecuente y el dolor de cabeza más estudiado" pero que, aún así, se trata de una enfermedad infradiagnosticada.

En este sentido, la SEN apunta a que esta falta de diagnóstico se debe principalmente a dos factores: quienes sufren migraña asocian los síntomas a otros tipos de dolor de cabeza y muchas personas creen que es una enfermedad que no tiene solución.

De hecho, según informa Quirónsalud Clideba en una nota de prensa, la consecuencia más directa de esta situación es que la mayoría esos pacientes no están recibiendo un tratamiento adecuado, lo cual puede cronificar la enfermedad, con el riesgo de generar una discapacidad de mayor grado que la que se sufre cuando son episodios aislados.

Por ello, los expertos recomiendan consultar un especialista cuando el dolor de cabeza comience a ser frecuente y a afectar a la calidad de vida del paciente, con el fin de que puedan obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento adecuado.

TRATAMIENTOS SINTOMÁTICOS Y PREVENTIVOS

En este sentido, el especialista de Clideba aclara que los tratamientos contra la migraña se dividen en dos grupos: sintomáticos y preventivos. El tratamiento sintomático es aquel destinado a utilizar en el momento en el que se tiene una crisis, con el objetivo de paliar el dolor en el menor tiempo posible.



"Para ello, recomendamos fundamentalmente los fármacos antiinflamatorios y los triptanes, que son unos analgésicos especialmente diseñados para la migraña", explica.

Por otra parte, están los tratamientos preventivos, donde cada vez encontramos un mayor número de opciones. Estos tratamientos se aplican a base de fármacos que, tomados con una pauta regular, "pretenden reducir el número de días de dolor es un mes, así como la intensidad de cada una de estas crisis".

NUEVO FÁRMACO

De entre todas las opciones para el tratamiento de la migraña, desde hace unas semanas está disponible en el mercado un nuevo fármaco que ha revolucionado la manera de afrontar esta enfermedad.

La principal novedad es que se trata de un fármaco eficaz tanto para cuando se sufre una crisis aislada como para usar de forma preventiva, aunque no está recomendado para todo tipo de pacientes.

A este respecto, el doctor González Plata recuerda que este fármaco está indicado para aquellos pacientes "que presentan entre cuatro y catorce días de migrañas en un mes y que, además, hayan probado otros tratamientos preventivos más clásicos, habiendo tenido ineficacia o mala respuesta a estos".

Si bien es cierto que un alto porcentaje de paciente no responde de la manera deseada a otras terapias, ya sea por ineficacia o mala tolerancia, el neurólogo insiste en destacar que el novedoso fármaco "de inicio no va a estar disponible para cualquier situación clínica y su uso, por el momento, no será de primera opción en la modalidad preventiva".

No obstante, el especialista de Quirónsalud destaca los avances de este nuevo tratamiento, que supondrá una importante mejora en la calidad de vida de muchos pacientes que hasta ahora no tenían una opción así a su alcance.

"La diferencia de este fármaco con los que ya había en el mercado es que te permite tomarlo por vía oral y que carece de efectos adversos importantes, según los ensayos clínicos", afirma.

QUIRÓNSALUD

Cabe recordar que Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud también está presente en Latinoamérica.

En conjunto, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 59 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, ??Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.



Al mismo tiempo, el Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por el Ministerio de Ciencia e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones.

Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizados en este ámbito una puntera laboral, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.



tras la tormenta



TRAS LA TORMENTA

Sueño y
conflicto15/04/2024 **54:56**

Resolvemos dudas sobre el sueño con el neurólogo Jesús Porta. Consejos psicológicos para abordar conflictos. Historias para el alma.

En **Tras la tormenta** nos preguntamos qué ocurre en el cerebro mientras dormimos. El presidente de la Sociedad Española de Neurología, **Jesús Porta**, resuelve todas nuestras **dudas sobre el sueño**. Muy despiertos aprendemos a **resignificar y abordar conflictos** de la mano de nuestra psicóloga **Ana de Luis**. Nos emocionamos con las historias sutiles de **Alfonso Levy** y con los **mensajes** de nuestros oyentes. Bienvenidos a esta hora de **autocuidado sonoro** y gracias por ser caminante tras la tormenta.

-0:00

IR AL DIRECTO

TRAS LA TORMENTA
Sueño y conflicto



ROTA

Día Internacional del Párkinson: Parar no es una opción

La Asociación de Familiares y Enfermos de Párkinson (AFEPA) celebra el Día Internacional del Párkinson con la intención de visibilizar esta enfermedad incurable

Hoy, 11 de abril, es el Día Internacional del Párkinson y la Asociación de Familiares y Enfermos de Párkinson Rota (AFEPA) ha querido realizar una serie de actividades, donde destaca su mesa informativa ubicada en el principio de la calle Charco, para visibilizar y dar a conocer los principales aspectos que determinan esta afección cerebral que causa trastornos del movimiento, mentales y del sueño, dolor y otros problemas de salud. Una iniciativa que vienen realizando desde los inicios de su fundación en 2019 y que en esta ocasión refrendan en su quinto aniversario bajo el lema de "Parar no es una opción"

◀ Detenido un vecino de Barbate por un presunto delito de tenencia de pornografía infantil

▶ Verjer por encima de todo ▶

Esta Asociación cuenta con 22 enfermos de párkinson que participan en los diferentes talleres semanales que se desarrollan en la sede de la AFEPA. **Logopedia, estimulación cognitiva y monitor deportivo son los ejes principales de la vida cotidiana de esta Asociación.** Hoy han querido realizar sus correspondientes quehaceres en el exterior, iniciando una marcha conjunta por el paseo marítimo, concretamente desde el Duque de Nájera, hasta la bajadilla de La Costilla, donde iniciaron una serie de estiramientos bajo la tutela e indicaciones del monitor deportivo. Una vez finalizaron sus ejercicios pasaron a iniciar su camino hasta **la mesa informativa para ofrecer información y diferentes artesanías realizadas por los afectados de párkinson y sus familiares.** Además, el colofón de este día será la iluminación de la rotonda de 'Las Manos' con los colores que representan a esta enfermedad.

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre 120.000 y 150.000 personas en España padecen la Enfermedad del Párkinson (EP). El Parkinson provoca una degeneración de la llamada “sustancia negra”, que contiene la dopamina, hormona que regula el movimiento. Por ello, los síntomas más frecuentes son temblores, rigidez muscular, bradicinesia y anomalías posturales.

La enfermedad de Párkinson es una condición degenerativa, progresiva y crónica del sistema nervioso que se caracteriza por causar daños neurológicos severos, generando alteraciones en el control y coordinación de los movimientos del cuerpo, así como rigidez muscular. El daño aparece cuando las neuronas del sistema encargadas de producir dopamina, un neurotransmisor que regula el movimiento, detienen su producción y esto termina por desencadenar la enfermedad. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la enfermedad de Parkinson afecta a 1 de cada 100 personas mayores de 60 años. **Se estima que para el año 2030 habrán alrededor de 12 millones de pacientes con párkinson**

Por lo que la labor cometida por la AFEPA durante el mes de abril, y sobre todo este día, es fundamental para la visibilización y concienciación de los efectos, síntomas y cómo se desarrolla el día a día de una persona afectada por párkinson, desde sus trabas hasta altibajos a lo largo de la vida de quien padece esta enfermedad.

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)

INSCRIBIRME

Psicología

Tecnología

Sanidad

FEDACE pide más recursos económicos y de profesionales para mejorar la atención a personas con secuelas tras un ictus

Agencias

Martes, 16 de abril de 2024, 11:22 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 16 (EUROPA PRESS)

La presidenta de la Federación Española de Daño Cerebral (FEDACE), Ana Cabellos, ha destacado que para mejorar la atención a las personas que han sufrido un ictus, "es imprescindible incrementar la dotación de recursos económicos y de profesionales sanitarios", al tiempo que ha reclamado que "faltan recursos para cubrir las necesidades reales de rehabilitación, tanto de las secuelas físicas, como de las cognitivas, de comunicación o de atención psicológica y de apoyo emocional para los pacientes y sus familias".

Además, desde FEDACE han recordado que el apoyo a los pacientes debe continuar una vez que han finalizado el proceso de rehabilitación para ayudarles en su reinserción en la sociedad. "Este proceso tiene un gran impacto en su calidad de vida, ya sea a nivel físico (por dificultades en la movilidad y en la realización de actividades diarias), a nivel cognitivo (complejidad para recuperar sus relaciones sociales) o a nivel emocional (aparición de depresión o sentimientos de soledad), unido al gran impacto que esto representa en la

Noticias relacionadas

ASPE insta a sumar esfuerzos entre todos los agentes de la sanidad para aliviar las listas de espera

El Gobierno da luz verde a la ampliación del catálogo de enfermedades detectables en el cribado neonatal

La Sociedad Española de Epidemiología se reúne con Pedro Gullón para abordar los próximos desafíos en salud pública

ONUSIDA reclama al FMI y al Banco Mundial mayor inversión para responder al VIH y a otras amenazas para la salud

La Federación de Padres de Niños con Cáncer lanza una campaña de recaudación para financiar su campamento terapéutico

economía personal y familiar", ha destacado Ceballos.

En este sentido, FEDACE, en colaboración con Ipsen, ha presentado el informe 'Investigación social sobre el impacto de las secuelas en las fases subaguda y crónica tras un ictus', un documento que analiza la situación actual en la atención a las personas con ictus, desde la visión del profesional sanitario y las personas con secuelas por dicha causa. El documento recoge también una serie de recomendaciones para avanzar hacia una atención integral del ictus, individualizada y centrada en la persona, que permita mejorar los resultados en salud.

El documento, avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física y realizado con la colaboración de un comité científico asesor, pone de relieve la importancia de impulsar un abordaje multidisciplinar y coordinado que permita un tratamiento integral desde el inicio y durante todo el proceso. Este estudio ha contado con la participación de 30 médicos rehabilitadores y neurólogos, y más de 100 pacientes de toda España.

EL ICTUS ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EN ESPAÑA

Para los expertos, el ictus supone un gran desafío de salud pública en todo el mundo. En España, representa la segunda causa de muerte y la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Para FEDACE, en los últimos años, gracias a la implantación del código ictus en la mayoría de las comunidades autónomas y a una mayor accesibilidad a tratamientos más efectivos, se ha logrado reducir la mortalidad por esta causa. Sin embargo, tal y como evidencian los resultados de este estudio, la falta de protocolos consensuados en las fases subaguda y crónica del ictus, así como la variabilidad de los programas de rehabilitación y la escasez de recursos disponibles hace que muchas de las personas afectadas no reciban una rehabilitación integral adaptada a sus necesidades, generando situaciones de inequidad tanto en el acceso como en la calidad asistencial y social prestada, y dificultando su correcta evolución y adaptación a la vida diaria.

Asimismo, Patricia Simal, miembro del comité científico asesor del informe y neuróloga de la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Clínico San Carlos, ha recordado la importancia de "protocolizar las intervenciones en las fases subaguda y crónica, así como mejorar el acceso y la calidad del tratamiento rehabilitador son aspectos fundamentales para que las personas afectadas logren una mayor autonomía y recuperen la máxima capacidad funcional y cognitiva".

Para ello, y como se recoge en las conclusiones del informe, es fundamental evaluar correctamente las necesidades de rehabilitación (intensidad, duración, etc.) en función de las necesidades de cada persona afectada, de una forma equitativa y con garantías de continuidad, sobre todo, en los casos de fase de crónica. "Para lograr esa evaluación es imprescindible mejorar la coordinación entre niveles asistenciales", finalizan los autores del estudio.

SANIDAD Y CCAA APRUEBAN LA ACTUALIZACIÓN DE LA ESTRATEGIA DEL ICTUS

La pasada semana, el Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas aprobaron la actualización de la Estrategia del Ictus del Sistema Nacional de

Salud con el objetivo de "conseguir una mejor prevención, atención y rehabilitación del ictus, basadas en la excelencia clínica y en condiciones de igualdad en todo el territorio".

La Estrategia se publicó en 2009 y estableció los objetivos de mejora en todos los niveles de la atención sanitaria de esta enfermedad. Ahora, la actualización del documento ha sido elaborada por el Ministerio de Sanidad y las CCAA, junto a las sociedades científicas y las asociaciones de pacientes.

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |     | 

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris

Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

MEJORAR EL ACCESO A LOS TRATAMIENTOS DISPONIBLES ES UNA DE LAS MEJORAS

Estrategia del Ictus del SNS 2024: con el objetivo puesto en disminuir la incidencia y el impacto de la enfermedad

PUBLICADO EL 17 DE ABRIL DE 2024 A LAS 8:20 POR SOMOS PACIENTES

Enfermedades cardio y cerebrovasculares, Ictus, Varios

COMENTAR



El Ministerio de Sanidad y las Comunidades Autónomas han comunicado recientemente la aprobación de la actualización de la [Estrategia del Ictus del Sistema Nacional de Salud \(SNS\)](#), un documento presentado inicialmente en el año 2009 y que, tras haber sido evaluado en 2013 y en 2021, estableció los **objetivos de mejora en todos los niveles de la atención sanitaria** de esta enfermedad cerebrovascular.



Mejorar los tiempos en la atención sanitaria y a los tratamientos disponibles (ya que el ictus es una urgencia médica), **potenciar el acceso de los pacientes a las Unidades de Ictus y a la neurorrehabilitación** después del ictus, así como **invertir en formación e investigación**, son algunos aspectos actualizados en esta nueva Estrategia. Además, la actualización también pone el foco en la **importancia de la prevención**, proponiendo un abordaje integral de la promoción de la salud y de la prevención primaria y secundaria.

- Te interesa: [Identifica los síntomas de un ictus y gana un tiempo precioso](#)

«La actualización de la Estrategia supone un importante avance para poder hacer frente a los desafíos de una enfermedad tan grave y prevalente. En ella, hemos trabajado intensamente sociedades científicas, asociaciones de pacientes, el Ministerio de Sanidad, las Comunidades Autónomas y numerosos expertos, logrando un consenso unánime», señala la neuróloga Patricia Simal, coordinadora científica junto con el Dr. Jorge Matías-Guiu, y con la coordinación técnica de Pilar Aparicio, del Ministerio de Sanidad.

Desde la publicación de la Estrategia en 2009, «muchos han sido los avances científicos y

Enfermedades cardio y cerebrovasculares



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD

Alta prevalencia de cambios cerebrales ocultos en personas con enfermedades cardíacas

Publicado por [Somos Pacientes](#)

CardioAlianza publica el informe 'Best-IC', que analiza la situación de la insuficiencia cardíaca en España

Publicado por [Somos Pacientes](#)

La campaña 'Hermano Mayor' informa sobre los vínculos entre diabetes y enfermedades renales y cardiovasculares

Publicado por [Somos Pacientes](#)



FOROS DE ENFERMEDADES

¿Que consejos darías para ser un cuidador más feliz?

foroalzheimer

1 respuesta - hace 9 años

Cancer de mama

LuciaUtebo

1 respuesta - hace 9 años

Asociacion de Dermatomiositis Juvenil

gracielaarias

3 respuestas - hace 9 años



MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Enfermedades cardio y cerebrovasculares



AGENDA

abril 2024

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27
	29	30				

los cambios organizativos, diagnósticos y terapéuticos que han hecho necesaria una profunda revisión, ampliación y actualización de las líneas estratégicas, objetivos y recomendaciones”, reconoce la doctora.

Retos en prevención y mejora de la atención del ictus

El ictus es la primera causa de discapacidad en España –más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus-, además de la segunda causa de mortalidad en la población española, y la primera en mujeres. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se producen en España entre **110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus**. Además, cada año, unas 25.000 personas fallecen y cerca de 35.000 desarrollan una discapacidad por esta enfermedad.

“Son numerosos los retos que debemos afrontar para la prevención y la mejora de la atención del ictus porque es una de las enfermedades con mayor impacto en la población. Desde la SEN confiamos en que esta actualización, en la que tanto hemos trabajado, sirva para conseguir una mejor atención basada en la excelencia clínica y el equilibrio territorial, de todos los pacientes. El ictus es una de las enfermedades más prevalentes en nuestro país y además, de no ponerle freno, en menos de 15 años el número de casos de ictus aumentará un 35% debido al envejecimiento poblacional. Por lo tanto, debemos de seguir trabajando para intentar lograr reducir la mortalidad por ictus en España, aumentar la autonomía de los supervivientes, así como tratar de disminuir la diferencia de atención y recursos disponibles en las diferentes comunidades autónomas”, comenta la Dra. M^a Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología.

Aunque la edad es un factor de riesgo importante para padecer un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables o controlables. «Estimamos que hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente evitando o controlando aspectos como la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, el estrés, el colesterol o la diabetes. Por esa razón, es importantísimo que en esta actualización de la Estrategia del Ictus también se haya marcado como objetivo la prevención”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente la Sociedad Española de Neurología.

“Confiamos en que esta actualización sirva para disminuir la incidencia y el impacto de esta enfermedad en la población española ya que, además, se alinea con los principales objetivos y recomendaciones recogidos por el Plan de Acción Europeo para el Ictus 2018-2030 y por el Plan de acción de la Organización Mundial del Ictus para una asistencia sanitaria de calidad, que inciden en dos aspectos fundamentales: que el ictus se puede prevenir y que el ictus se puede tratar de manera efectiva. Está en manos de todos tratar de frenar esta enfermedad”.

Información relacionada

NOTICIA - "Mi salud, mi derecho": el lema del Día Mundial de la Salud 2024"

NOTICIA - "La Fundación Síndrome de Dravet celebra la Reunión Anual de Familias 2024"

NOTICIA - "Tratar las alteraciones de sueño en personas con alzhéimer tiene un impacto positivo en su calidad de vida"

Artículo anterior



"Las asociaciones tienen un papel formativo muy importante para la digitalización de la salud"

Publicado por [Somos Pacientes](#)



Arantxa Sáez (Cáncer de Tiroides): "Queremos que el diagnóstico genético llegue a todos"

Publicado por [Somos Pacientes](#)

Deja tu comentario

Puedes escribir un comentario rellenando tu nombre y tu email.

Si lo prefieres puedes comentar validándote con tu cuenta de Facebook o Twitter.

18 VIII Encuentro Nacional de Pacientes
Abr.

18 Qué son los linfocitos y cómo funcionan
Abr.

21 **24** Congreso Mundial FMH 2024
Abr. Abr.

23 Situación actual de las ER en España
Abr.

25 Jornada informativa sobre mieloma múltiple
Abr.

LES GUSTA SOMOS PACIENTES

AÑADIR ESTE SITIO A RSS

[+]

Nombre (obligatorio)



NEUROLOGÍA

Mónica García, ministra de Sanidad: "Es fundamental el trabajo en red para mejorar la calidad de vida de los pacientes con Alzheimer"

La ministra ha clausurado el evento 'Nuevos horizontes en la investigación y el tratamiento del Alzheimer', organizado por El Periódico de España, para debatir sobre la enfermedad



Mónica García, en el acto de Prensa Ibérica y El Periódico de España // JAVIER BARBANCHO

Nieves Salinas

Madrid 11 ABR 2024 15:08 Actualizada 11 ABR 2024 17:18



0

THEOBJECTIVE

Lifestyle

Estos son los cinco hábitos diarios que reducen el riesgo de desarrollar demencia

Establecer estos hábitos es vital para reducir el riesgo de aparición de este trastorno neurodegenerativo



Comer pescado es uno de ellos | Unsplash



María Palmero

@MariaPalmero_
mp@theobjective.com

Publicado: 16/04/2024 • 19:25

Actualizado: 17/04/2024 • 10:02

La demencia afecta a millones de personas en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, actualmente hay más de **55 millones** de afectados de este trastorno en todo el mundo. Asimismo, **cada año se diagnostican casi diez millones de casos nuevos**.

Este trastorno —que no enfermedad—, que suele aparecer a partir de los **65 años**, está asociado a un **deterioro crónico** y generalmente irreversible de la capacidad cognitiva es uno de los grandes enemigos de una población envejecida. Además, es evidente que además hay un patrón concomitante —como indica la Sociedad Española de Neurología— vinculado al alzhéimer.

En este sentido, **establecer determinados hábitos de vida saludables** es vital para **reducir el riesgo de aparición** de este trastorno neurodegenerativo, caracterizado por la pérdida progresiva de funciones cognitivas.



El caldo que recomiendan los expertos para adelgazar (y lo tienes en cualquier súper)

María Palmero

Estos son los cinco hábitos diarios que reducen el riesgo de desarrollar demencia

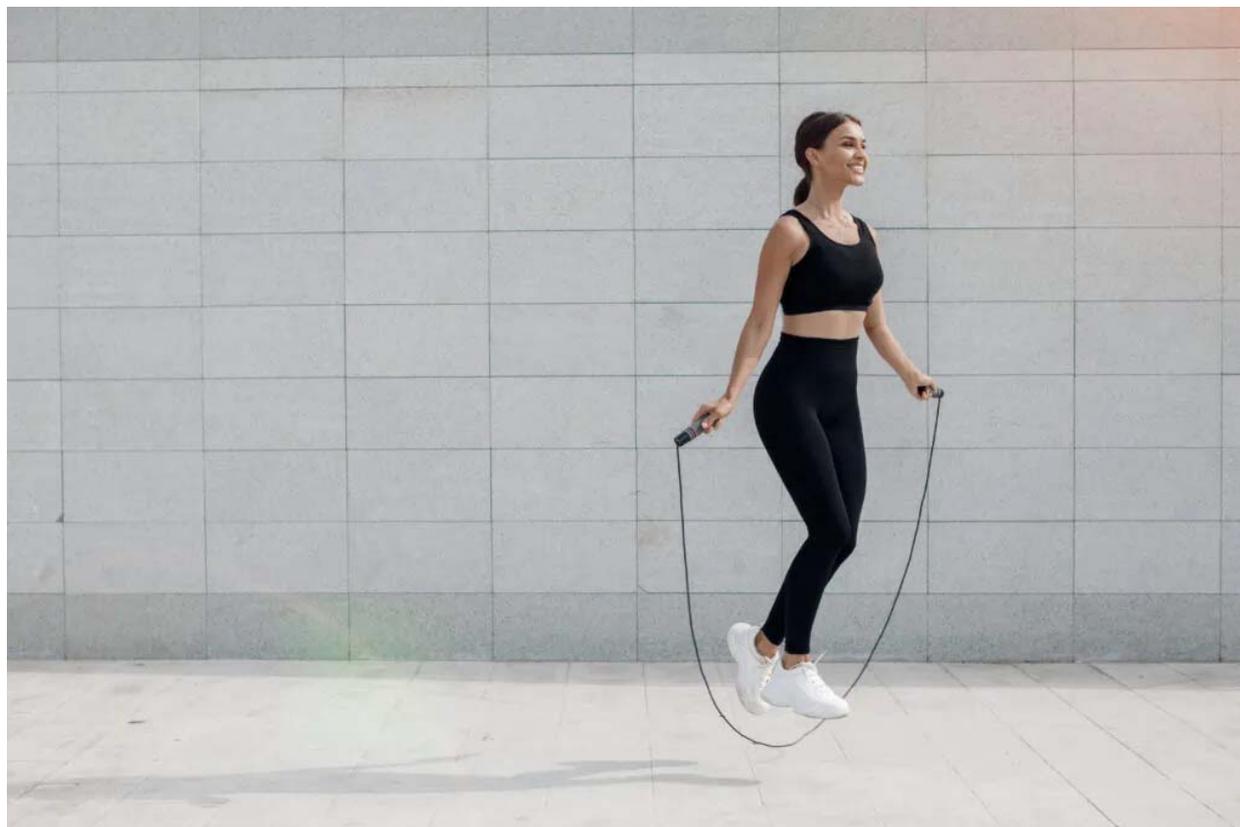
La adopción de hábitos saludables no solo contribuye a una vida más plena y activa, sino que también puede **aminorar el riesgo de desarrollar demencia**.

Así, **hay hábitos diarios que pueden combatir la demencia** y reducir su impronta cotidiana. No obstante, como apuntan desde MSD Manuals, se trata de un deterioro cognitivo habitualmente irreversible. Sin embargo, podemos hacer, desde ya mismo, todo lo que esté en nuestra mano para evitar padecerlo.

Actividad física regular

Caminar, nadar o practicar ejercicio aeróbico, aumenta el flujo sanguíneo en la cabeza, promoviendo la salud cardiovascular. Esto no solo mitiga la aparición de enfermedades como la hipertensión y la diabetes, sino que también estimula la liberación de factores de crecimiento que favorecen una neurogenesis, la **formación de nuevas conexiones neuronales**, fortaleciendo la resiliencia cerebral y rebajando el riesgo de demencia.

Cualquier ejercicio aeróbico supone una **mayor oxigenación muscular** y, por tanto, una mayor carga de nutrientes al cerebro, lo que genera el llamado factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF por sus siglas en inglés) y que es primordial para la reparación y mantenimiento de las neuronas, así como de la formación de nuevas conexiones.



Dieta rica en antioxidantes y ácidos grasos omega-3

Una dieta sana puede ser una buena herramienta para frenar el desarrollo de la demencia. Así lo han demostrado estudios que refuerzan que **la dieta mediterránea podría ayudar a combatir la demencia**, así como comer pescados azules, verduras y legumbres y aceite de oliva.

Una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, frutos secos y pescados grasos, tiene beneficios directos para la mente. «**Los antioxidantes protegen las células del estrés oxidativo**, mientras que los ácidos grasos omega-3 son componentes esenciales de las **membranas celulares**, contribuyendo a la salud y la función cerebral a largo plazo», asegura Sara Rueda, nutricionista de bluaU de Sanitas.



El superalimento con antioxidantes que previene la demencia y combate la depresión

Nuria Usero Gómez

Sueño de calidad

Las personas que tienen patrones de sueño **muy irregulares** pueden tener un mayor riesgo de demencia que aquellas con patrones más regulares, según un estudio publicado en *Neurology*, la revista médica de la Academia Americana de Neurología. Los investigadores precisan que estos resultados no prueban que la irregularidad del sueño cause demencia, sino que solo muestra **una asociación**.



Una mujer sueña mientras duerme

«Las recomendaciones sobre la salud del sueño suelen centrarse en **dormir la cantidad recomendada**, de siete a nueve horas por noche, pero se hace menos hincapié en mantener horarios regulares de sueño –afirma el autor del estudio, el doctor Matthew Paul Pase, de la Universidad Monash de Melbourne (Australia)–. Nuestros hallazgos sugieren que la regularidad del sueño de una persona es un **factor importante** a la hora de considerar el riesgo de demencia de una persona».

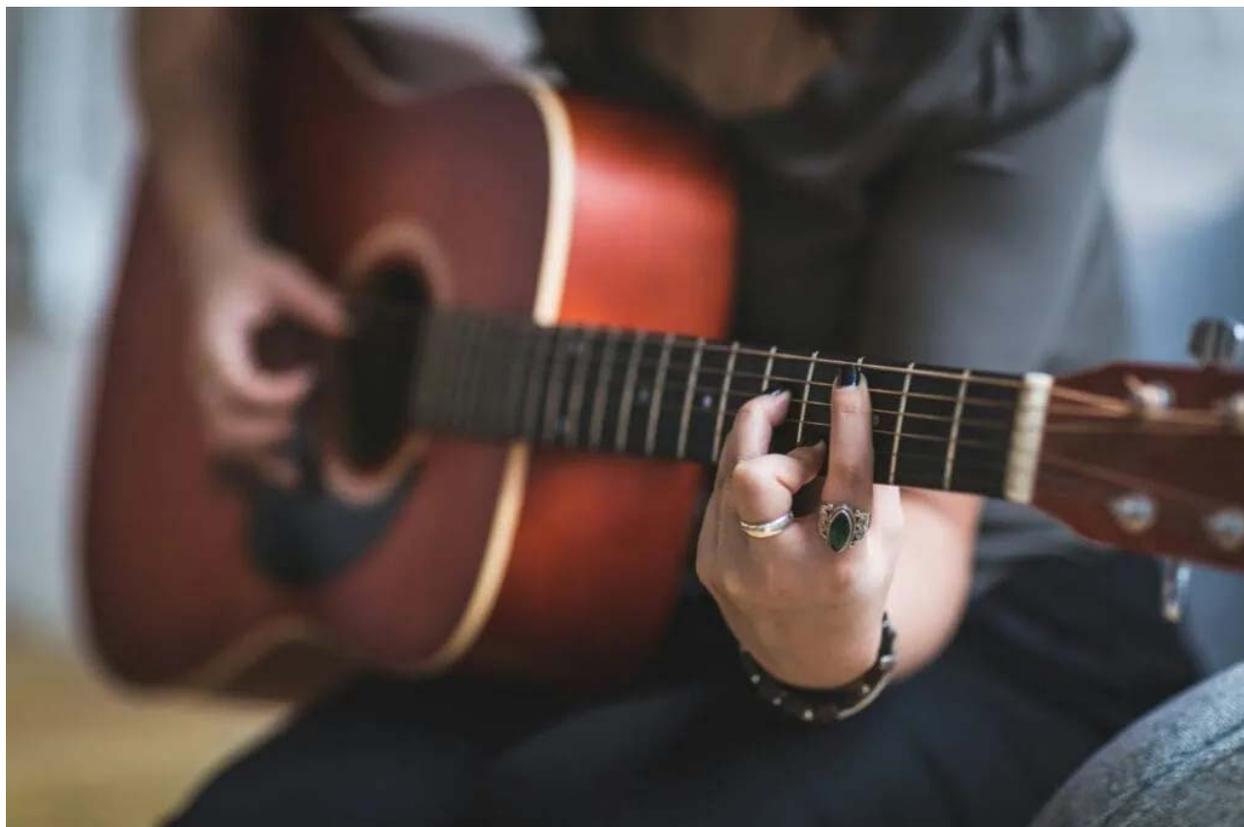


La psicología que hay tras los sueños: los más comunes, qué significan y qué nos quieren decir

María Palmero

Estimulación mental continua

Mantener la capacidad de razonamiento a través de la **lectura**, el **aprendizaje de nuevas habilidades** o la **participación en actividades intelectuales** ayuda a construir reservas cognitivas. Estas reservas actúan como un amortiguador contra el deterioro cognitivo, proporcionando al cerebro una mayor capacidad para compensar los daños que puedan surgir con el tiempo, mitigando así el peligro de demencia.



Tocar un instrumento puede reducir el riesgo de padecer demencia. Unsplash

Así, sería recomendable, por ejemplo, **tocar instrumentos musicales o aprender idiomas**. En ambos casos se aportan diferentes caminos, tanto en la prevención como ya con la manifestación sintomática de la demencia, contribuyendo las dos actividades a ralentizar esos síntomas. Así lo comprobó este estudio de la *International Journal of Alzheimer's Disease* realizado en personas gemelas, el cual demostró que las que tocaban un instrumento tenían **un 64% menos de probabilidades de desarrollar demencia**.



Marian Rojas Estapé: cinco hábitos que cambiarán tu vida para siempre

María Palmero

Gestión efectiva del estrés

Sufrir este estado mental de forma crónica trae consigo efectos perjudiciales en la salud cerebral. «Llevar a cabo prácticas como la **meditación**, la **respiración profunda** o el **yoga** son eficaces para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promover la **relajación**», agrega Andrea Trujillo, psicóloga del citado centro.



María Palmero

@MariaPalmero_
mp@theobjective.com

María Palmero (Madrid, 1991) Graduada en Periodismo por el Centro Universitario Villanueva (Universidad Complutense de Madrid), máster en Periodismo digital en la... [Ver más](#)



salud (<https://wdiarium.com/actualidad/salud>)

Terapias a medida para acabar con el párkinson

Con 10.000 nuevos casos al año en España, encontrar tratamientos eficaces para optimizar la calidad de vida y ralentizar el progreso de la enfermedad resulta fundamental para las personas afectadas. La medicación personalizada según la genética de cada paciente supone uno de los avances más esperanzadores



Susana V (<https://wdiarium.com/profile/susanav>) Abril 12, 2024 - 14:33

0



Foto de CURVD@ en Unsplash

Tiempo de lectura estimado: 11 minutos

El párkinson es la **segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente** después del alzhéimer. Se calcula que **afecta a más de 10 millones de personas en todo el mundo**, y alrededor de 160.000 en España. Según datos de la

Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican en nuestro país unos **10.000 nuevos casos**.
(<https://wdiarium.com/>)



Fue el médico británico **James Parkinson** quien describió por primera vez, en 1817, la patología que lleva su nombre, aunque inicialmente la llamó "parálisis agitante", por las señales que observó en seis personas con temblor en reposo y dificultades para el movimiento.

Habría que esperar hasta 1967 para contar con medicación capaz de controlar sus síntomas, mientras la enfermedad crecía en número de afectados a medida que aumentaba la esperanza de vida, ya que su principal factor de riesgo es la edad.

"Hoy hay muchos tratamientos sintomáticos que cambian la vida a los pacientes; tal cantidad de fármacos que no hay por qué aguantar efectos secundarios incapacitantes. Es posible probar hasta dar con el más adecuado", destaca la neuróloga **Lydia López Manzanares**, responsable de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario La Princesa de Madrid, centro de referencia acreditado.

El compuesto más eficaz sigue siendo el mismo que en 1967, la **levodopa**. El bioquímico Oleh Hornykiewicz (1926-2020) tuvo un papel crucial al observar que en el cerebro de las personas afectadas hay niveles muy bajos de un neurotransmisor fundamental para el movimiento, la dopamina, a consecuencia de la muerte de las neuronas que la producen.

Posteriormente, se demostró que, al aportar la dopamina deficitaria en forma de su precursor, la citada levodopa, se podían controlar los síntomas motores en las primeras etapas de la enfermedad.

El problema llega a medida que el párkinson progresa. Entonces, la duración de su beneficio terapéutico entre las tomas se acorta, lo que conlleva la aparición de periodos sin respuesta a la medicación (conocidos como periodos OFF o bloqueos), en los que el temblor, la rigidez y la lentitud de movimientos reaparecen.

Arsenal terapéutico en continua actualización

Estas fluctuaciones motoras entre los periodos ON (sin síntomas) y OFF (con síntomas) reducen la movilidad, y dificultan las actividades de la vida diarias y la interacción social. Ahí es donde entran los últimos fármacos comercializados en el último año y los que llegarán en los próximos meses.

Así, ya hay disponible una levodopa que se administra en perfusión continua bajo la piel, con una pequeña aguja de plástico. Funciona las 24 horas, sin necesidad de sonda al estómago como las anteriores, y evita las fluctuaciones, lo que aporta gran independencia a los pacientes en su día a día.

Este sitio utiliza cookies. Al continuar navegando por el sitio, usted acepta nuestro uso de cookies.



También se ha desarrollado un nuevo 'fármaco de rescate', que dispensa levodopa inhalada para anticiparse a los periodos sin respuesta a la medicación. "El inhalador administra la cantidad suficiente y evita al paciente soportar un periodo OFF antes de la siguiente toma. Además, su efecto es más rápido", resalta López Manzanares.

Hacia finales de este 2024 se espera que llegue al mercado un segundo medicamento de rescate para los bloqueos. Se trata de un compuesto muy conocido, la apomorfina, pero en una nueva vía de administración rápida y sencilla, en forma de lámina que se coloca bajo la lengua.

Además, la comunidad científica sigue investigando para conseguir tratamientos más efectivos, explica **Álvaro Sánchez Ferro**, neurólogo del Hospital Universitario 12 de Octubre y coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

"Junto con los análisis en terapia génica, también se apuesta por la inmunoterapia para desarrollar medicamentos que, mediante anticuerpos monoclonales, actúen sobre las proteínas que dañan las neuronas", añade.

Ejercicio para retrasar su avance

Como sostiene López Manzanares, "si bien no es posible aún curar el párkinson, se estudian tratamientos para enlentecer su progresión. Ya hay una forma de conseguirlo: la actividad física logra retrasar su avance".

Hay una evidencia consistente que demuestra los beneficios del ejercicio sobre los síntomas motores y no motores en pacientes con esta patología, lo que ha llevado a la comunidad científica a proponerlo como terapia modificadora de la enfermedad.

Un artículo publicado el pasado febrero en el *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* incide en el respaldo científico de la actividad física como un factor protector que previene la enfermedad de Parkinson y que actúa como una terapia sintomática eficaz. De ahí que se prescriba en una etapa temprana de la enfermedad, junto con el tratamiento médico convencional.

"Las personas que hacen habitualmente ejercicio de intensidad moderada aeróbico y de fuerza, al menos tres días en semana, sufren una progresión más lenta del párkinson. Se lo recomendamos a todos los pacientes porque posee un efecto protector frente a la progresión de la enfermedad", enfatiza Sánchez Ferro.

Eso sí, advierte López Manzanares, "tiene que ser ejercicio que canse, que se acelere un poco el corazón y que haga sudar". Esto permite retrasar el paso de un estadio a otro más avanzado, lo cual es significativo porque uno de cada cinco diagnósticos se

da en personas menores de 50 años.

Este sitio utiliza cookies. Al continuar navegando por el sitio, usted acepta nuestro uso de cookies.

"Con esa edad se sigue pagando hipoteca, universidades de los hijos, trabajando... Si

podemos ralentizar su avance para que no padezca una simple torpeza, algo de temblor y poco más durante los próximos 20 años, supondría mucho en la vida laboral y social de esa persona. Incluso evitar que llegue a producir discapacidad a corto plazo”, destaca.

El párkinson no solo afecta al movimiento

Sin embargo, los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer. Alrededor de un 30 % de los casos tienen como primera manifestación la depresión. “Debemos estar alerta cuando a partir de los 60 años surge este trastorno sin haber tenido episodios previos”, advierte Sánchez Ferro. “Otras señales no motores precoces habituales son la pérdida progresiva del olfato y los movimientos involuntarios durante el sueño”.

Las alteraciones no relacionadas con el movimiento pueden afectar también al lenguaje, atención, capacidad visoespacial, memoria de trabajo y funciones ejecutivas. Estas últimas están muy relacionadas con la facultad para planificar el día a día. Los expertos apuntan que trabajar las áreas afectadas es fundamental para preservarlas.

Azucena Balandín es socióloga y dirige la asociación Párkinson Aparkam, de Alcorcón, desde hace 20 años. “Los pacientes necesitan un servicio de rehabilitación para acudir diariamente, porque les ayuda a preservar las capacidades, a trabajar sobre los síntomas, a buscar estrategias de afrontamiento. Lo requieren a lo largo de toda la evolución de la enfermedad”, explica.

Como ocurre con el ejercicio físico, también se ha visto claramente la importancia de la intervención terapéutica no farmacológica en el plano cognitivo para mejorar la calidad de vida. Sin embargo, explica Balandín, “aunque está plenamente demostrado el beneficio para los pacientes, estos servicios no se ofrecen en el sistema público”.

Las ‘muchas caras’ de la enfermedad

Aunque el diagnóstico sigue siendo clínico, ahora se hacen más análisis genéticos que hace una década. “Cada vez somos capaces de afinar más, tanto en el diagnóstico como en la genética. En particular, esta última aporta mucha información, incluso sobre la evolución del paciente o qué terapias le pueden ir mejor”, continúa López-Manzanares.

Junto a los estudios genéticos, las pruebas complementarias de imagen y de medicina nuclear son también buenos aliados en el dictamen. Además, las unidades de trastornos del movimiento están cada vez mejor dotadas. Y esto incluye la enfermería, que puede elaborar los planes de salud para los pacientes y sus cuidadores.

“El párkinson es en realidad un síndrome que afecta al cerebro, y también a otros órganos, como intestino, corazón, piel, vista o sistema urogenital. Aunque solemos

agrupar todo como una enfermedad, sabemos que hay diferentes tipos, a veces determinados por mutaciones genéticas, sobre las que ya se están investigando tratamientos específicos”, concluye.



Etiquetas:

- Enfermedad (<https://wdiarium.com/tag/enfermedad>)
- Párkinson (<https://wdiarium.com/tag/parkinson>)
- Génética (<https://wdiarium.com/tag/genetica>)
- Sociedad Española de Neurología (<https://wdiarium.com/tag/sociedad-espanola-de-neurologia>)
- Salud (<https://wdiarium.com/tag/salud>)

◀ ARTÍCULO PREVIO

(<https://wdiarium.com/ia-y-privacidad-la-sostenibilidad-legal-del-machine-learning>)

IA y privacidad; la sostenibilidad legal del machine learning (<https://wdiarium.com/ia-y-privacidad-la-sostenibilidad-legal-del-machine-learning>)

SIGUIENTE ARTICULO ▶

(<https://wdiarium.com/el-gobierno-alcanza-un-acuerdo-con-los-sindicatos-de-justicia>)

El Gobierno alcanza un acuerdo con los sindicatos de Justicia (<https://wdiarium.com/el-gobierno-alcanza-un-acuerdo-con-los-sindicatos-de-justicia>)

¿CUÁL ES TU REACCIÓN?



Me gusta



No me gusta



Me encanta



Me divierte

Este sitio utiliza cookies. Al continuar navegando por el

sitio, usted acepta nuestro uso de cookies.

Me enfada

Me entristece

Me sorprende