

Como tener un sueño de calidad: dos expertas nos dan las claves para conseguirlo

S. GUIJARRO | NOTICIA 23.04.2024 - 07:00H



El estilo de vida determina la calidad del sueño, que a su vez repercute en la manera en la que al día siguiente afrontaremos la jornada. Un bucle que puede deshacerse siguiendo unos sencillos consejos para favorecer el descanso saludable.

[El superalimento para tomar antes de dormir: ayuda a regular el azúcar y adelgazar](#)

[La práctica habitual y sana que mejora la calidad del sueño, según un estudio](#)

20minutos

Dormir bien nos garantiza tener energía para afrontar la jornada siguiente. / Getty Images

El sueño es fundamental para la salud a corto y largo plazo, así como para una buena calidad de vida. En **España, casi el 50 por ciento** de la población adulta (más de 12 millones de personas) tiene una calidad deficiente del sueño que no les permite descansar adecuadamente, con todo lo que eso implica. Estos datos, procedentes de la [Sociedad Española de Neurología](#), son especialmente preocupantes puesto que afectan directamente a la salud y el bienestar general del afectado.

El estilo de vida, así como el estrés o la ansiedad pueden ser determinantes en [la calidad del sueño](#) de los ciudadanos. Y lo es, porque afecta de forma significativa a nuestra capacidad para conciliar el sueño y descansar las horas necesarias para mantener una **correcta salud física, mental y emocional**.

Cómo Reacciona Tu cuerpo A Las Turbulencias De Un Avión

Para elaborar una guía en la que figuren esas pautas imprescindibles para retomar el descanso nocturno perdido, **20minutos** ha entrevistado a la **doctora Ana Fernández-Arcos, neuróloga** coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

La segunda experta, Ana Ortiz (gerente del Área de Salud del grupo Farmasierra), nos propone un decálogo para el autocuidado, que comienza con la **reducción del estrés** para mejorar la calidad del sueño.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Trastornos del sueño

Dormir

NOTICIA DESTACADA



El truco contra el insomnio que revolucionó las redes: "El mejor sueño de mi vida"

20minutos

La **rata de sueño** en el ser humano genera estrés, lentitud de pensamiento, **dificultad para lograr concentración**, fatiga e irritabilidad. "El estrés y la ansiedad son respuestas normales del organismo ante una situación que el cuerpo percibe como amenaza, que generan una respuesta de alerta necesaria para hacerles frente y buscar recursos y soluciones".



El estrés puede provocar insomnio. / yanalya (Freepik)

Sin embargo, cuando esta respuesta de alerta se vuelve desproporcionada al estímulo "puede **interferir con los ciclos naturales del sueño** y generar problemas fisisicológicos como **el insomnio**. La respuesta de activación y alerta es incompatible con el sueño. Esto puede dar lugar a dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche y un sueño de mala calidad en general", explica la doctora Ana Ortiz.

NOTICIA DESTACADA



La ciencia descubre el motivo por el que olvidamos unas cosas y otras no

La conexión entre la microbiota y el sistema nervioso central

Existe una estrecha relación entre la microbiota y el sistema nervioso central a través de una serie de vías de señalización que los expertos han bautizado como '**eje intestino-cerebro**'. Se trata de un complejo sistema de comunicación que pone en juego al **sistema nervioso, endocrino e inmunológico**, y que tiene una relación directa sobre el sueño.



20minutos

Los desequilibrios intestinales pueden alterar la producción de neurotransmisores y hormonas que regulan el sueño. / iStockPhotos

La razón de estas conexiones es que el intestino produce una cantidad importante de neurotransmisores y hormonas que regulan el descanso, como son la dopamina, la melanina y **la serotonina**. El **desequilibrio de las bacterias intestinales** puede modificar (para mal) la producción de estas hormonas y provocar alteraciones del sueño.

La doctora Ortiz habla de las últimas evidencias de que "la microbiota intestinal se ha revelado como una importante vía de intervención, al ser una potencial diana terapéutica y preventiva para manejar el estrés. Algunos estudios indican que determinadas cepas probióticas pueden tener un efecto positivo en la salud mental y emocional al modular el eje intestino-cerebro y **reducir la inflamación intestinal** que causa esta condición".

NOTICIA DESTACADA



¿Tienes sueño habitualmente? Un estudio revela que esto te puede hacer sentir hasta diez años mayor

Consejos expertos para dormir mejor

"En personas sanas, tener un sueño de calidad precisa dedicar un número de horas suficientes a dormir (entre 7-9 horas), en un horario adecuado y regular, principalmente despertando a la misma hora. Unos **buenos hábitos de sueño** son importantes para conseguir un descanso óptimo", comienza explicando la doctora Fernández-Arcos.



Los dispositivos electrónicos deben desconectarse horas antes de ir a dormir. / Getty Images

En el primer bloque a tener en cuenta para revertir un mal descanso está "reducir progresivamente la actividad al atardecer y la noche, evitando el **uso de dispositivos electrónicos** (tanto por la luz azul que emiten como por el estado de activación mental continuada que producen). Realizar una rutina previa a dormir que resulte placentera, dentro de las preferencias de cada uno".

20minutos

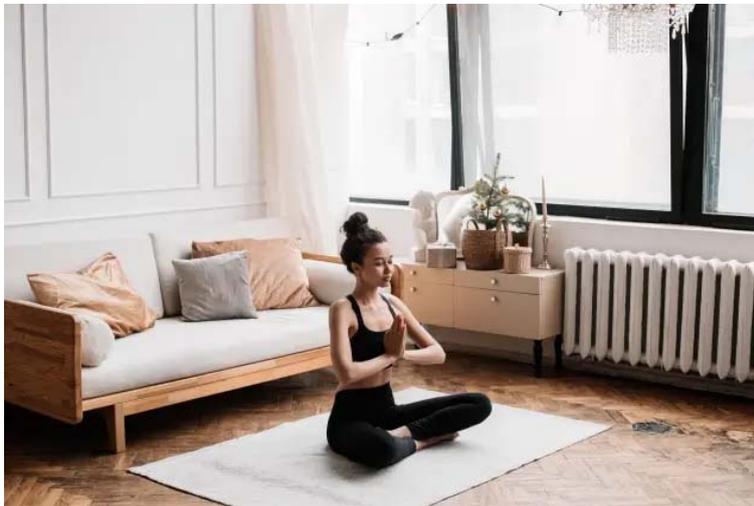
La temperatura de la habitación es importante que **no supere los 20 grados**, que esté a oscuras y libre de ruidos. Por lo que hace referencia al día, llevar a cabo una actividad física regular, evitando el ejercicio intenso a última hora de la tarde, es una excelente idea.

NOTICIA DESTACADA

Los medicamentos que pueden ser letales al conducir: de la somnolencia a los mareos

Guía de autocuidado para ganar calidad de sueño

La doctora Ortiz, por su parte, habla de la importancia de practicar técnicas de relajación durante unos minutos al día. El yoga y **la meditación** son excelentes propuestas, al **rebajar nuestro nivel de activación** calmando cuerpo y mente.



La meditación es una práctica muy beneficiosa para la salud en general, y para el sueño en particular. / PEXELS

Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, ayuda a regular el reloj interno del cuerpo haciendo que el sueño sea más reparador. Está demostrado que un mal descanso incrementa la **probabilidad de padecer alteraciones emocionales** (estrés, ansiedad, obsesiones).

Eso sí, se trata de poner orden a nuestras rutinas **pero sin forzar**. "Si estás despierto sin poder conciliar el sueño, no intentes forzarlo. Si no puedes dormir, levántate y siéntate en un lugar cómodo y haz algo relajante, como leer un libro o escuchar música. Solo vuelve a la cama cuando te sientas somnoliento. Debemos asociar la cama como lugar para dormir, y no de ocio o trabajo".

En cuanto a la alimentación, por la noche, mejor evitar alimentos ultraprocesados y ricos en azúcares. ¿Lo mejor para la cena? **Proteínas magras, frutas y verduras con fibra**. Para finalizar, como consejo añadido, la doctora Ortiz sugiere **una ducha antes de dormir**. Eso sí, "que sea con agua tibia y una o dos horas antes de ir a dormir para relajar cuerpo y mente".

NOTICIA DESTACADA

20minutos

Referencias

Wang H, Braun C, Murphy EF, Enck P. *Bifidobacterium longum* 1714™ Strain Modulates Brain Activity of Healthy Volunteers During Social Stress. Consultado on line en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6615936/> el 2 de abril de 2024

Lo más leído

Cómo evitar las piedras en los riñones: cinco consejos para prevenirlas

Retenidos en Tailandia dos periodistas españoles en la misma celda en la que estuvo Daniel Sancho: 'No nos dejan movernos'

Cómo hacer la llave mataleón y cómo liberarte de esta técnica para defenderte

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate a nuestra nueva *newsletter*.

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?

El mejor plan de verano está en la Región de Murcia

Lugares increíbles para desconectar en una playa tranquila, darte un chapuzón y practicar snorkel o callejear entre catedrales y monumentos históricos, con vuelo direc...

Volotea | Patrocinado

Más información

¿Ordenador lento? Hay una forma de acelerarlo entre un 30 y un 40%

Acelera tu ordenador en 4 clics

Outbyte Driver Updater | Patrocinado

Haz clic aquí

¡Descubre los secretos del trading con nuestro completo programa educativo!

MediaGlobFinance | Patrocinado

Haz clic aquí

¿Sabías que un salvaescaleras no tiene que ser costoso?

Comparar presupuestos y elige la mejor oferta

ofertarapida.es | Patrocinado

Ver oferta

Reserva ahora hasta con un 25% de descuento en tus próximas vacaciones a Cuba.

Cancelación flexible.

Meliá Hotels | Patrocinado

Reservar Ahora

Nuevo Audi Q6 e-tron 100% eléctrico

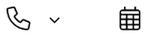
Descubre el sofisticado interior que incluye las innovadoras pantallas OLED.

Audi | Patrocinado

Ver oferta

Vida en Walmart: imágenes reveladoras

investing.com | Patrocinado



Blog Asepeyo

[AUTÓNOMOS](#)

[EMPRESA SALUDABLE](#)

[GESTIÓN Y RRHH](#)

[SEGURIDAD LABORAL](#)

Convierte la lectura en un hábito saludable

Algo tan sencillo como leer un libro puede convertirse en un viaje hacia mundos desconocidos y una poderosa herramienta para el **crecimiento personal**. Convertir la lectura en un hábito saludable ofrece muchos beneficios para el **bienestar mental** y **emocional**, además del **desarrollo cognitivo**.

Según el informe “**Hábitos de lectura y compra de libros en España**” del [Ministerio de Cultura](#):

- Los **índices de lectura** en el país **aumentaron 5,7 puntos** en los últimos diez años, especialmente entre los adolescentes
- El **35,2%** de los españoles **no leen nunca o casi nunca**
- Un **29,5%** de la población de 14 o más años lee en **soporte digital**
- Las **mujeres** son más lectoras (69.9%) que los hombres (59,5%)
- Por edad, la población más lectora está **entre los 14 y los 24 años** (74,2%)
- El **canal de compra** habitual es la **librería tradicional**, seguida de internet y de las cadenas de librerías



 Chat



¿Qué nos aporta leer?

- **Proporciona conocimiento, información y experiencias**

Permite adentrarnos en las áreas del saber a través de diferentes textos, por lo que la lectura se convierte en una fuente de progreso cultural y crecimiento personal.

- **Aporta un entretenimiento placentero**

Crea una interacción entre el texto y el lector.

- **Desarrolla la imaginación y la creatividad**

Nos convertimos en espectadores y actores de las historias que leemos.

- **Mejora la empatía**

Compartimos sensaciones y emociones con los personajes, que nos ayudan a ponernos en su lugar y a entender mejor a los demás.

- **Se convierte en una válvula de escape ante situaciones de tensión emocional o estrés**

De hecho, en Egipto, las bibliotecas recibían el sugestivo nombre de "clínicas del alma", con un cartel sobre las puertas de las bibliotecas que indicaba "medicina para el alma".



Beneficios saludables de la lectura

La lectura puede considerarse también una **forma de autocuidado físico y emocional**.

A nivel cognitivo

- Proporciona **conocimiento** y cultura
- Estimula la percepción, **concentración**, **memoria** y **atención**
- Aumenta la **reserva cognitiva** del cerebro y estimula la inteligencia

- Estimula el **intercambio de información**
- Incrementa la **capacidad de análisis** y de comprensión lectora
- Activa las regiones del cerebro que activan la **imaginación** y los **recuerdos**
- Mejora la **capacidad de comunicación**, por la expresión y el uso del lenguaje
- Estimula el **proceso de pensamiento**, el orden y la relación de las ideas
- Estimula la **actividad cerebral**, fortalece las conexiones neuronales e incrementa la rapidez de las respuestas
- Puede reducir el riesgo de padecer **deterioro cognitivo**, como el Alzheimer y otras demencias



A nivel emocional

- Permite vivir **nuevas experiencias**
- Nos hace sentir más **positivos** y nos divierte
- Aumenta la **empatía** y la **inteligencia emocional**. Nos permite comprender y conectar con los personajes e identificar emociones, experiencia que podemos trasladar a nuestra relación con los demás.
- Nos muestra **diferentes puntos de vista** y estimula el sentido crítico
- Podemos encontrar un marco de referencia para nuestros **valores** y creencias
- Mejora las **relaciones sociales**, al ofrecer temas de conversación para compartir
- Reduce el **estrés** y la ansiedad
- Ayuda a **relajar** y a combatir el insomnio
- La **lectura compartida** y la biblioterapia son herramientas que promueven el bienestar y la salud mental
- La **biblioterapia**, que proviene de la psicología conductual, es una terapia que utiliza la forma de relacionarse con un libro. La persona lectora se refleja en él, lo que permite ver una parte de sí misma que le ayuda a cambiar, crecer y a mejorar algún aspecto de su vida.
- Disfrutamos, cuando queramos, de **momentos de soledad** y de **atención plena** centrada en la lectura. Además, nos hace sentirnos **acompañados**.





6 consejos para convertir la lectura en un hábito saludable

1. Reserva cada día un momento para leer

Es una forma de desconectar de los problemas del día antes de acostarse y no precisa mucho tiempo, por lo que con unos 10-15 minutos puede ser suficiente.

2. Busca un buen ambiente de lectura

Un lugar tranquilo, con luz y sin interrupciones.

3. No te fuerces a leer un libro concreto

Si un libro no te "engancha", busca otro más acorde con tus gustos.

4. Deja que tu libro te acompañe

En los "tiempos muertos" coge tu libro en lugar de conectar con el móvil o las redes sociales.

5. Convierte la lectura en un hábito social

A través de blogs, foros literarios o clubes de lectura, puedes compartir tus experiencias con otras personas lectoras, grupos de amigos, compañeros o familiares.

6. Potencia la lectura en tus hijos como un hábito saludable

En los más jóvenes, como fuente de conocimiento, creatividad y salud física y mental.



Bibliografía

- **Hábitos de lectura y compra de libros en España 2022**

Federación de gremios de editores de España con el patrocinio del Ministerio de Cultura y Deporte, 2023.

- **Reading and its relation with the health and well-being of people**

Julio Alonso-Arévalo, Celia Luz Fernández-Martín, José Antonio Mirón Canelo y Antía Alonso-Vázquez.

Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud 2018;29(4).

- **Sociedad Española de Neurología**

[Artículo día mundial de la Enfermedad de Alzheimer](#), 2017.

- **Los poderes de la lectura por placer**

Coordinadora Elsa M. Ramírez Leyva. México: UNAM. Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas y de la Información, 2022. ISBN: 978-607-30-7002-7.

- **Programas de fomento a la lectura como política de bienestar estudiantil**

Alma Leticia Ferado García y Francisco José Argüello Zepeda. Caso:UAEM, 2018.

- **Intervención comunitaria: el impacto de la lectura en la salud emocional**

Semfyc. Agnès Garriga Casanovas, Anna Guardiola Sala, Júlia Tort Domènech, Marina Mitjans Carrasco, Marina Mitjans Carrasco, Elisabeth Solf Morán, Marcos González Iglesias. Comunidad 2022; 24(3):13-17

Si te gusta comparte:



Te puede interesar



[10 consejos para cuidar tu salud auditiva](#)



[Quiérete y sé feliz, ¡potencia tu autoestima!](#)



[¿Qué hábitos de salud eliges hoy para que te acompañen mañana?](#)

[Sobre Asepeyo](#)



[Únete a nosotros](#)



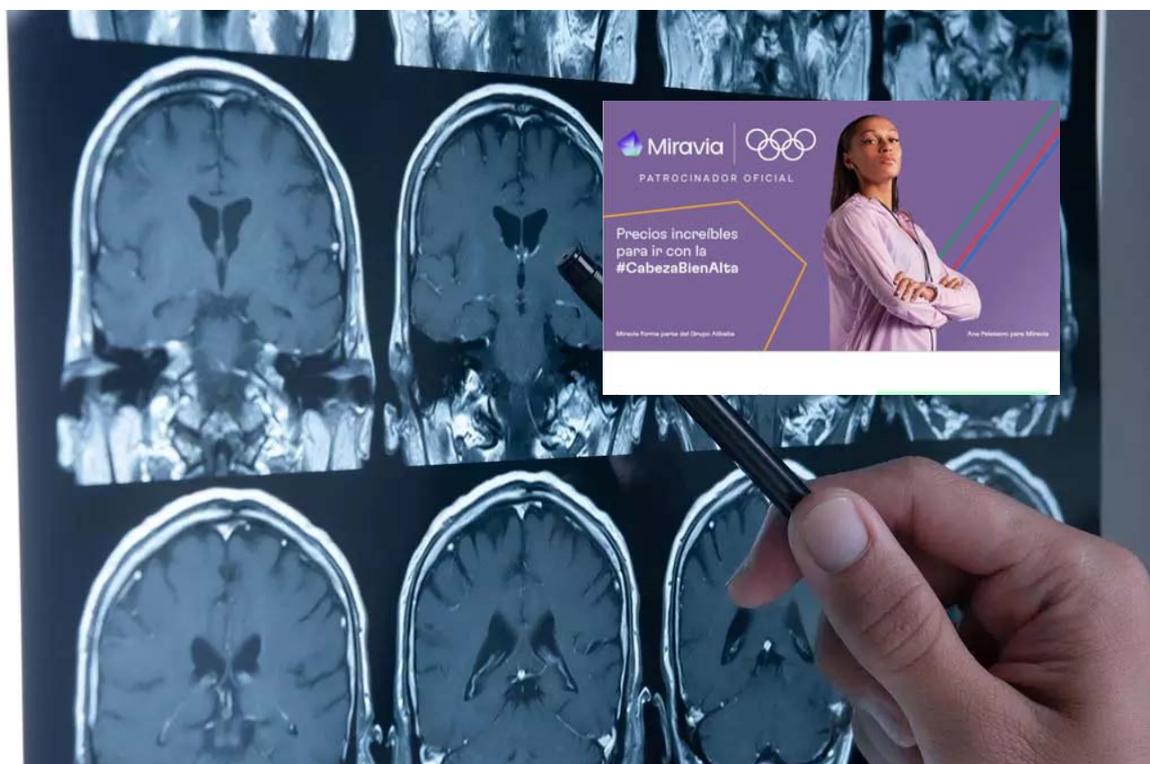
Sociedad

Andalucía España Internacional Cofradías Ejército Educación T21 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, desgana 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

[Inicio](#) > [Investigación y ensayos](#) > [Publicaciones científicas](#) >

Documento de consenso de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC), Sociedad de Medicina de Atención Primaria (SEMERGEN) y Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) sobre el tratamiento de la migraña

Publicaciones científicas

[NEUROLOGÍA]

Documento de consenso de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC), Sociedad de Medicina de Atención Primaria (SEMERGEN) y Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) sobre el tratamiento de la migraña

19-abr-2024 | Revista: **Medicina Clínica**

Robert Belvís 1 , Pablo Irimia 2 , Nuria González 3 , Jéscica García-Ull 4 , Patricia Pozo-Rosich 5 , Alba López-Bravo Noemí Morollón 7 , Sonia Quintas 8 , Antoni Plana 9 , Pablo Gregorio Baz 10 , Ana Tentor 11 , Natalia Gallego Artilles , Francisco Javier León 13 , Miguel Pérez Martín 14 , Inés Rivera 15 , Raquel Ramírez 16 , Isabel Colomina 17 , José Miguel Lainez 4 , Julio Pascual 18

Resumen

La migraña es una enfermedad con una alta prevalencia e incidencia, además de ser altamente discapacitante, y origina un gran impacto en la calidad de vida del paciente a nivel personal, familiar y laboral, pero también social, dado su elevado gasto debido a sus costes directos (asistenciales) e indirectos (presentismo y absentismo laboral).

Las múltiples y recientes novedades en su conocimiento fisiopatológico y en su terapia requieren una puesta al día y, por ello, en el presente artículo las sociedades científicas españolas más involucradas en su estudio y tratamiento (SEN, SEMFYC y SEMERGEN), conjuntamente con la Asociación Española de Pacientes con Migraña y otras Cefaleas (AEMICE), hemos elaborado estas recomendaciones asistenciales actualizadas.

Revisamos el tratamiento del ataque de migraña, que consistía principalmente en el uso de AINE y triptanes, al que se han añadido ditanes y gepantes. También analizamos el tratamiento preventivo integrado por fármacos preventivos orales, toxina botulínica y tratamientos que bloquean la acción del péptido relacionado con la calcitonina (CGRP).

Finalmente, destacamos que los tratamientos farmacológicos deben ser complementarios a la realización de medidas

CITA DEL ARTÍCULO: *Med Clin (Barc)*. 2024 Apr;193(0025):77-83(24)00137-4. DOI: 10.1016/j.medcli.2024.02.000

[VER PUBLICACIÓN EN PUBMED](#)



Nuestros autores



Dr. Pablo Irimia Sieira

[Ver Curriculum](#)

Especialista

Departamento de Neurología

Sede Pamplona



¡Únete a nuestra comunidad!

[SUSCRIBIRSE](#)

Síguenos



ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

[Enfermedades](#)

[Pruebas diagnósticas](#)

[Tratamientos](#)

[Cuidados en casa](#)

[Chequeos y salud](#)

NUESTROS PROFESIONALES

[Cancer Center](#)

[Conozca a los profesionales](#)

[Servicios médicos](#)

[Trabaje con nosotros](#)

INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

[Ensayos clínicos](#)

[Docencia y formación](#)

[Residentes y Unidades Docentes](#)

[Área para profesionales](#)

CONOZCA LA CLÍNICA

[Por qué venir](#) | [Tecnología](#) | [Premios y reconocimientos](#) | [Responsabilidad social corporativa](#)

INFORMACIÓN PRÁCTICA

[Sede de Madrid](#) | [Sede de Pamplona](#) | [Información práctica](#) | [Pacientes internacionales](#) | [Atención al paciente](#)

[Universidad de Navarra](#) | [Cima Universidad de Navarra](#) | [CIMA LAB Diagnostics](#)

[Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Tratamiento datos personales](#) | [Política de cookies](#) | [Mapa del sitio](#) | [Mapa del diccionario](#)

© CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA 2024



Salud

Un test de sangre detecta la esclerosis múltiple años antes de que se desarrolle

 Categoría: Especialidades médicas

 Publicado: 22 Abril 2024



(Buenos Aires).- La **esclerosis múltiple** (EM) puede detectarse en la sangre de las personas años antes de que aparezcan los síntomas. Científicos de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) han encontrado anticuerpos específicos en la sangre de pacientes años antes de que aparezcan síntomas de esclerosis múltiple.

Este grupo de anticuerpos estaba presente en un 10 % de las 250 personas que desarrollaron la enfermedad más tarde, que formaban parte de una muestra de más de 10 millones de militares de EE.UU. Este hallazgo, publicado en 'Nature Medicine', ofrece una vía prometedora para la detección temprana y puede revolucionar el tratamiento de la enfermedad.

En aproximadamente el 10% de los casos de EM, el organismo comienza a producir anticuerpos distintivos contra sus propias proteínas mucho antes de que los síntomas se hagan evidentes. Estos autoanticuerpos se unen tanto a células humanas como a patógenos comunes, potencialmente explicando los ataques inmunitarios en el cerebro y la médula espinal característicos de la EM.

Explica Enric Monreal, Hospital Universitario Ramón y Cajal y miembro del Instituto Ramón y Cajal de Investigación Sanitaria, las causas de EM, una enfermedad autoinmune y la segunda

causa de discapacidad en individuos jóvenes, no son del todo conocidas. *Se reconoce una predisposición genética, sobre la cual inciden factores ambientales, entre los que destacan infecciones víricas como por ejemplo la producida por el virus de Epstein-Barr.*

Este estudio, señala a **Science Media Centre**, intenta profundizar en los procesos implicados en los años anteriores al inicio de los síntomas en la EM. Utiliza la misma base de datos de pacientes del servicio militar estadounidense (10 millones) con la que se publicó otro trabajo en 2022 en la prestigiosa revista Science, que buscaba profundizar la relación entre el virus del Epstein-Barr (causante de la mononucleosis infecciosa, también conocida como «la enfermedad del beso») y la EM. Con la **detección temprana**, podemos iniciar intervenciones más pronto, ofreciendo a los pacientes una mejor calidad de vida

La investigación ha empleado la **tecnología avanzada para analizar muestras de sangre de personas** que posteriormente desarrollaron EM. Al emplear una técnica llamada secuenciación de inmunoprecipitación de fagos (PhIP-Seq), que detecta **autoanticuerpos** contra miles de proteínas humanas, identificaron una firma consistente en aquellos que desarrollaron la enfermedad.

El equipo examinó muestras de sangre recopiladas de personal militar años antes y después de su diagnóstico de EM. Sorprendentemente, encontraron una abundancia de autoanticuerpos en un subconjunto de individuos, indicando un posible indicador temprano de EM.

Un posterior análisis de muestras de sangre de pacientes en el estudio ORIGINS de UCSF confirmó la presencia de este patrón de autoanticuerpos, con una predictibilidad del 100% para el diagnóstico de EM. Este descubrimiento ofrece la promesa de un diagnóstico más preciso y oportuno, facilitando las discusiones sobre las opciones de tratamiento.

*Aunque muchas preguntas sobre la EM permanecen sin respuesta, este estudio representa un paso crítico en nuestra comprensión de la enfermedad, comenta **Stephen Hauser**, director del **Instituto Weill de Neurociencias** de UCSF y autor principal del artículo.*

Para **Ana Belén Caminero Rodríguez**, coordinadora del grupo GEEMENIR de la Sociedad Española de Neurología y jefa de Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, el estudio encaja perfectamente con los resultados de estudios previos.

En primer lugar, señala a SMC, *existe un periodo presintomático o preclínico de esta enfermedad, de varios años de duración, durante el cual el paciente aún no tiene los síntomas típicos de la EM, pero sí otros síntomas más inespecíficos, prodrómicos, durante los cuales puede ya estar desarrollándose un proceso inflamatorio dentro del SNC. No obstante, son muy pocos los pacientes a los que se hace el diagnóstico de la enfermedad en estas fases.*

El VEB es hoy por hoy el factor de riesgo más importante y consolidado de EM

Por otro lado, *permite consolidar la importancia del VEB en el desarrollo de la EM. Hace dos años, se publicó otro gran estudio que demostró también en la misma cohorte de militares estadounidenses que el riesgo de EM aumenta 32 veces después de la infección por el VEB y no*

estadounidenses, que el riesgo de EM **triplicata** 32 veces después de la infección por el VEB y **no** después de otros virus que se transmiten de forma similar, como el citomegalovirus. Es hoy por hoy el factor de riesgo más importante y consolidado.

En su opinión, la consecuencia más importante de esto es que, con el estudio de esta huella inmunológica, *se podrían detectar sujetos en riesgo de desarrollar una EM en los años siguientes para iniciar los tratamientos modificadores de la enfermedad de la manera más precoz posible e implementar todas aquellas medidas encaminadas a evitar el acúmulo de discapacidad.*

Además, continúa, *el desarrollo de una vacuna efectiva frente al VEB podría potencialmente prevenir esta enfermedad, si se aplica antes de que el sujeto haya resultado infectado por el virus. Además, los resultados de esta investigación abren nuevos caminos para mejorar los resultados en salud de los pacientes con EM.*

No todos los pacientes son iguales

La investigación, asegura **Luis Querol Gutiérrez**, del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau e investigador del Institut de Recerca Biomèdica Sant Pau en Barcelona, tiene varias implicaciones relevantes para entender la enfermedad y para seguir investigando, aunque, creo, poco implementables actualmente en la práctica clínica. *La primera es que parece claro que no todos los pacientes son iguales inmunológicamente. Esto es algo que ya intuimos por otros motivos, pero el estudio lo reconfirma. Es probable que esto quiera decir que, desde el punto de vista de los mecanismos y las causas, la EM no sea una enfermedad, sino un conjunto de enfermedades que se parecen mucho entre sí en las manifestaciones pero que tienen mecanismos diversos.*

La otra implicación importante, que también era conocida, *es que es posible que haya agentes patógenos externos (el virus de Epstein-Barr, sobre todo) que, aunque no sean la única causa, pueden ejercer un papel de desencadenantes en una población predispuesta.* Monreal, sin embargo, advierte que no existe una perspectiva cercana de que estos autoanticuerpos puedan medirse en la práctica clínica a corto ni largo plazo.

Fuente: ABC Salud

[← Anterior](#)

[Siguiente >](#)





Privacidad

INTER-FAX 962 660 383



📅 23 de abril del 2024

🔄 ACTUALIZADO Lunes, 22 Abril 2024 | 19:44

EL ECONÓMICO

Diario digital del Camp de Morvedre - Fundado en 1986



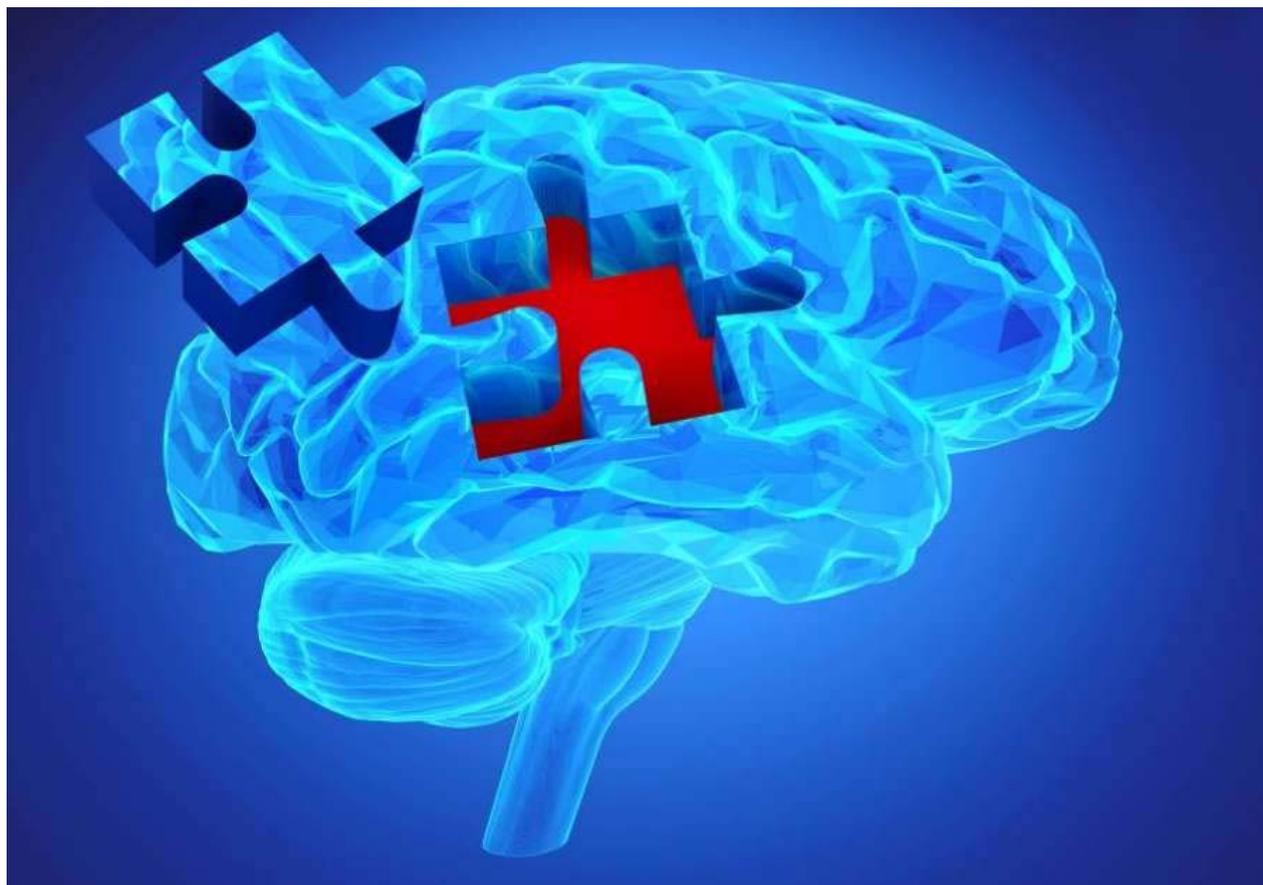
Salud

Está aquí: [El Económico](#) / [Salud](#)

Conlleva para ellos un riesgo superior de desarrollar a futuro otro tipo de demencias, como el Alzheimer, pero también otras enfermedades neurodegenerativas

El 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año

tamaño de la fuente 🔍 🔍 | [Imprimir](#)



Lunes, 22 Abril 2024 18:43

Cada año se producen en España más de 100.000 casos de daño cerebral traumático (la incidencia anual estimada es de más de 200 casos por cada 100.000 habitantes), y

Privacidad aproximadamente el 75% de los casos se dan en menores de 35 años. Aunque algo más del 60% de los casos de daño cerebral traumático, también llamados traumatismos craneoencefálicos (TCE), que se producen al año son debidos a accidentes de tráfico y a accidentes laborales, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que al menos un 20% de los casos se deben a lesiones deportivas.

También, según estimaciones de la SEN, entre el 10% y el 20% de todas las lesiones deportivas que se producen cada año son traumatismos craneoencefálicos y alrededor de un 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año, siendo los deportes donde se encuentra una mayor incidencia de este tipo de lesiones el fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo.



«Un traumatismo craneoencefálico (TCE) -o, como preferimos denominarlo, un daño cerebral traumático (DCT)- es causado por un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza, que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Y aunque no todos los golpes en la cabeza causan traumatismos, cuando ocurre, y dependiendo de su gravedad, pueden producir desde un breve cambio en el estado mental o la conciencia, hasta períodos más largos de inconsciencia o serios problemas cerebrales después de la lesión», explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. Los traumatismos craneoencefálicos son la primera causa de muerte e incapacidad en la población menor de 45 años en los países desarrollados, según datos de la OMS. Además, la discapacidad es frecuente en aquellos que sobreviven a un DCT grave, ya que se estima que, en todo el mundo, un 43% de sus afectados padece algún tipo de discapacidad.

«Pero además de las consecuencias inmediatas que puede conllevar un traumatismo craneoencefálico, cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre sus efectos en la salud cerebral a largo plazo. En los últimos años, se han publicado diversos estudios centrados en analizar la evolución de la salud cerebral de jugadores profesionales de deportes de contacto que en el pasado sufrieron conmociones cerebrales, encontrando numerosa evidencia científica de la relación entre los TCE y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas en la madurez», comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Desde hace prácticamente un siglo ya se conoce la asociación el daño cerebral traumático y el desarrollo de encefalopatía traumática crónica, una enfermedad neurodegenerativa que se produce, principalmente, por haber padecido lesiones cerebrales traumáticas repetitivas en el pasado. Algunos estudios apuntan a que cerca del 90% de los casos de encefalopatía crónica postraumática se producen en jugadores profesionales de deportes de contacto, sobre todo, en deportistas de boxeo, rugby, fútbol americano, hockey, artes marciales y lucha libre.

Privacidad

Además, más recientemente, son diversos los estudios que han señalado que el daño cerebral ocasionado por los golpes repetidos en la cabeza conlleva para los deportistas un riesgo superior de desarrollar a futuro otro tipo de demencias, como el Alzheimer, pero también otras enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson. «Y eso no solo se ha visto en las disciplinas deportivas más agresivas, como las que antes se han mencionado, sino también en otro tipo de deportes de contacto como puede ser el fútbol. Lo que ha llevado a que la International Football Association Board ya haya recomendado la prohibición de realizar cabezazos en el fútbol infantil, por riesgo de lesiones cerebrales», señala el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Publicidad



Así, un estudio realizado entre futbolistas suecos recientemente señalaba que, salvo los porteros, los futbolistas tenían 1,5 veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa en comparación con la población general. Otro estudio realizado en Escocia aumentaba esta cifra, señalando que los futbolistas profesionales tienen 3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa que el resto de la población y cinco veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer.

«Aunque los beneficios de practicar deporte, tanto para la salud general como para la cerebral, siempre serán superiores a los posibles riesgos, es importante concienciar sobre la necesidad de prevenir los traumatismos de cabeza y aún más en la infancia y la adolescencia, donde el cerebro está en desarrollo. Y esto es importante no solo a la hora de hacer deporte, sino en general, a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, donde la utilización sistemática del casco, del cinturón de seguridad u otros sistemas de seguridad pueden ser vitales», finaliza el Dr. Porta-Etessam.

Si le ha interesado esta información, puede unirse a nuestro canal de Telegram y recibirá todas las noticias que publicamos para el Camp de Morvedre. Síguenos en <https://t.me/eleco1986>

Publicado en [Salud](#)Etiquetado como [#prevencion](#) [#daño cerebral](#) [#sen](#) [#neurología](#)

Artículos relacionados (por etiqueta)



INTER-FAX 962 660 383



📅 24 de abril del 2024

♻️ ACTUALIZADO Miércoles, 24 Abril 2024 | 10:49

EL ECONÓMICO

Diario digital del Camp de Morvedre - Fundado en 1986



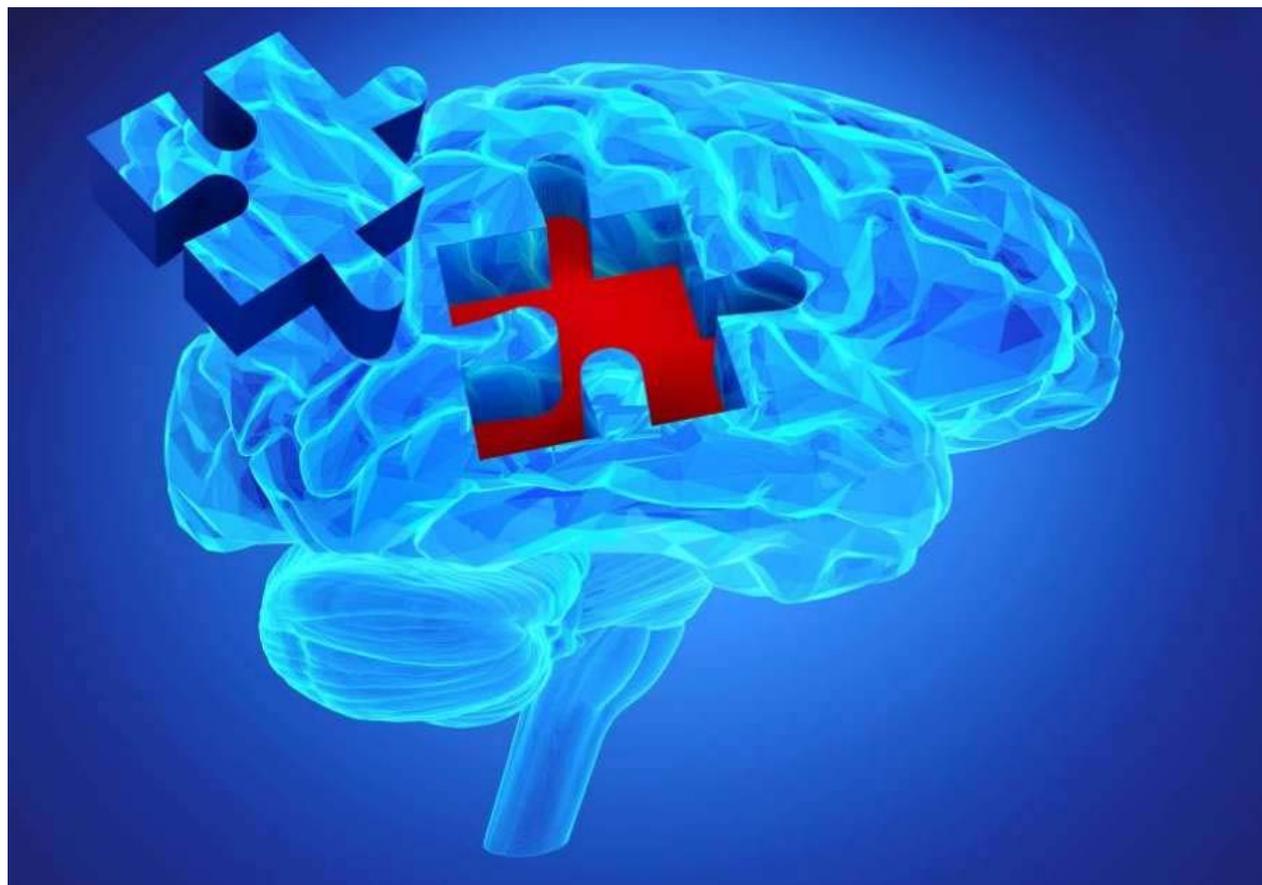
Últimas

Está aquí: [El Económico](#) / [Últimas](#) / [Salud](#)

Conlleva para ellos un riesgo superior de desarrollar a futuro otro tipo de demencias, como el Alzheimer, pero también otras enfermedades neurodegenerativas

El 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año

tamaño de la fuente 🔍 🔍 | [Imprimir](#)



Lunes, 22 Abril 2024 18:43

Cada año se producen en España más de 100.000 casos de daño cerebral traumático (la incidencia anual estimada es de más de 200 casos por cada 100.000 habitantes), y

Privacidad aproximadamente el 75% de los casos se dan en menores de 35 años. Aunque algo más del 60% de los casos de daño cerebral traumático, también llamados traumatismos craneoencefálicos (TCE), que se producen al año son debidos a accidentes de tráfico y a accidentes laborales, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que al menos un 20% de los casos se deben a lesiones deportivas.

También, según estimaciones de la SEN, entre el 10% y el 20% de todas las lesiones deportivas que se producen cada año son traumatismos craneoencefálicos y alrededor de un 20% de los jugadores de deportes de contacto padecen, al menos, un episodio de daño cerebral traumático al año, siendo los deportes donde se encuentra una mayor incidencia de este tipo de lesiones el fútbol, el fútbol americano, el rugby, el hockey y el boxeo.



«Un traumatismo craneoencefálico (TCE) -o, como preferimos denominarlo, un daño cerebral traumático (DCT)- es causado por un golpe, una sacudida o un impacto en la cabeza, que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro. Y aunque no todos los golpes en la cabeza causan traumatismos, cuando ocurre, y dependiendo de su gravedad, pueden producir desde un breve cambio en el estado mental o la conciencia, hasta períodos más largos de inconsciencia o serios problemas cerebrales después de la lesión», explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. Los traumatismos craneoencefálicos son la primera causa de muerte e incapacidad en la población menor de 45 años en los países desarrollados, según datos de la OMS. Además, la discapacidad es frecuente en aquellos que sobreviven a un DCT grave, ya que se estima que, en todo el mundo, un 43% de sus afectados padece algún tipo de discapacidad.

«Pero además de las consecuencias inmediatas que puede conllevar un traumatismo craneoencefálico, cada vez se encuentra una mayor evidencia sobre sus efectos en la salud cerebral a largo plazo. En los últimos años, se han publicado diversos estudios centrados en analizar la evolución de la salud cerebral de jugadores profesionales de deportes de contacto que en el pasado sufrieron conmociones cerebrales, encontrando numerosa evidencia científica de la relación entre los TCE y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas en la madurez», comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Desde hace prácticamente un siglo ya se conoce la asociación el daño cerebral traumático y el desarrollo de encefalopatía traumática crónica, una enfermedad neurodegenerativa que se produce, principalmente, por haber padecido lesiones cerebrales traumáticas repetitivas en el pasado. Algunos estudios apuntan a que cerca del 90% de los casos de encefalopatía crónica postraumática se producen en jugadores profesionales de deportes de contacto, sobre todo, en deportistas de boxeo, rugby, fútbol americano, hockey, artes marciales y lucha libre.

Privacidad Además, más recientemente, son diversos los estudios que han señalado que el daño cerebral ocasionado por los golpes repetidos en la cabeza conlleva para los deportistas un riesgo superior de desarrollar a futuro otro tipo de demencias, como el Alzheimer, pero también otras enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson. «Y eso no solo se ha visto en las disciplinas deportivas más agresivas, como las que antes se han mencionado, sino también en otro tipo de deportes de contacto como puede ser el fútbol. Lo que ha llevado a que la International Football Association Board ya haya recomendado la prohibición de realizar cabezazos en el fútbol infantil, por riesgo de lesiones cerebrales», señala el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Publicidad



Así, un estudio realizado entre futbolistas suecos recientemente señalaba que, salvo los porteros, los futbolistas tenían 1,5 veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa en comparación con la población general. Otro estudio realizado en Escocia aumentaba esta cifra, señalando que los futbolistas profesionales tienen 3,5 veces más riesgo de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa que el resto de la población y cinco veces más probabilidades de desarrollar Alzheimer.

«Aunque los beneficios de practicar deporte, tanto para la salud general como para la cerebral, siempre serán superiores a los posibles riesgos, es importante concienciar sobre la necesidad de prevenir los traumatismos de cabeza y aún más en la infancia y la adolescencia, donde el cerebro está en desarrollo. Y esto es importante no solo a la hora de hacer deporte, sino en general, a la hora de realizar cualquier tipo de actividad, donde la utilización sistemática del casco, del cinturón de seguridad u otros sistemas de seguridad pueden ser vitales», finaliza el Dr. Porta-Etessam.

Si le ha interesado esta información, puede unirse a nuestro canal de Telegram y recibirá todas las noticias que publicamos para el Camp de Morvedre. Síguenos en <https://t.me/eleco1986>



Publicado en [Salud](#)

Etiquetado como [#prevencion](#) [#daño cerebral](#) [#sen](#) [#neurología](#)

Artículos relacionados (por etiqueta)

nete a Lowi

Publicidad Lowi



¡Parece solo un garaje regular, pero espera a ver el interior!

Publicidad Consejos y Trucos



El Mundo

Seguir

34K Seguidores



Así funciona el primer tratamiento que frena las crisis de migraña

Historia de El Mundo • 2 mes(es) • 3 minutos de lectura

Rimegepant está financiado como fármaco preventivo en pacientes con entre 8 y 24 días de migraña al mes que han fracasado a tres tratamientos previos.

Pfizer anuncia que su medicamento antimigrañoso oral rimegepant (*Vydura*), el **único indicado para la prevención y tratamiento** de las crisis en adultos, ya está disponible en España.



Zig - Perros mas robados

Conoce los perros más robados en tu área

Publicidad

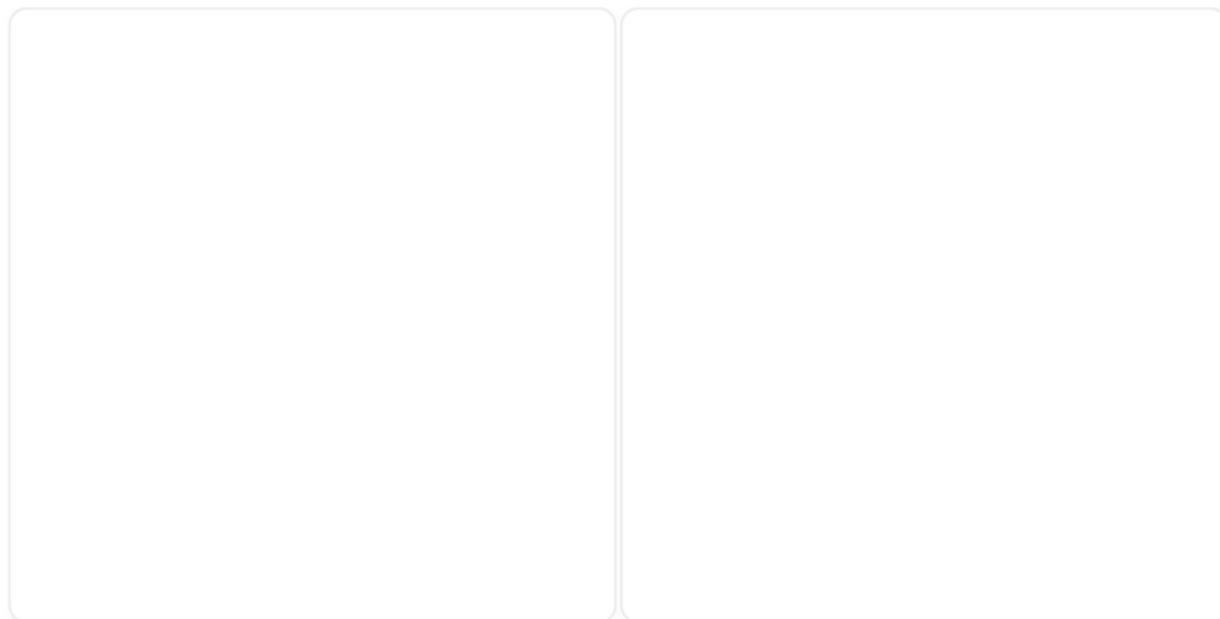
Rimegepant está autorizado para el tratamiento agudo de la migraña, con o sin aura, y para el tratamiento de la migraña episódica en pacientes que presentan **al menos cuatro crisis de migraña al mes**.

Jesús Porta-Etessam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que "la migraña es una enfermedad neurológica muy

mentarios

que la padecen, sin embargo, se da la paradoja de que es una patología rodeada de bastante incomprensión y tiende a banalizarse".

Contenido patrocinado



Más para ti



DONACIONES

EL PEPAZO DEPORTES PARANÓA SALUD SUCEOS



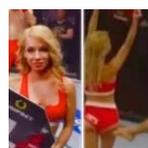
Esclerosis múltiple y sus síntomas de alerta

ABRIL 22, 2024



Una jornada de ensueño para los Suárez

ABRIL 23, 2024



Patea a una ring-girl y lo suspenden de por vida

ABRIL 23, 2024



Arabia Saudí es impulso clave para el boxeo

ABRIL 23, 2024



¿Es Ryan García ahora la cara del boxeo?

ABRIL 23, 2024



Los Knicks vencen a los Sixers en final de locos

ABRIL 23, 2024

Inicio > Titulares

Esclerosis múltiple y sus síntomas de alerta

por Diario El Pepazo — abril 22, 2024 en Titulares, Salud

AA



La visión doble o borrosa es uno de los síntomas. Foto Cortesía

212 COMPARTIDO 2.4k VISTAS

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

Compartir en Reddit

Compartir en Whatsapp



La esclerosis múltiple es la segunda causa de discapacidad en jóvenes en

evolución con tratamientos específicos.

Joanna Guillén Valera

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica, autoinmune y crónica que afecta a más de 50.000 personas en España, **sobre todo a gente joven (entre los 20 y los 40 años) y a mujeres**. La causa última del por qué aparece la enfermedad se desconoce y “puede que no haya una única”, explica a CuídatePlus Ana Belén Caminero, jefa de la sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes de la Sociedad Española de Neurología (SEN). De hecho, se cree que la esclerosis múltiple aparece por una combinación de diferentes causas, tanto genéticas como ambientales. **“Factores como el tabaco, el déficit de vitamina D o la infección por el virus Epstein-Barr, un virus que se vincula a la mononucleosis o enfermedad del beso, y que afecta a casi toda la población, pueden estar relacionados con la patología”**.

Lo que sí se conocen son los síntomas que aparecen **“en días o en pocas semanas”**, informa Caminero, y que son una de las clave “para su detección precoz, para la instauración del tratamiento con el fin de evitar su progresión y, por tanto, una mayor discapacidad en los pacientes”. No hay que olvidar que **la esclerosis múltiple es la segunda causa de discapacidad en adultos jóvenes en nuestro país** y que, no tiene cura hasta la fecha, sí hay una serie de fármacos y recomendaciones que pueden

“El 85% de los pacientes empieza con síntomas que se manifiestan en un periodo corto de tiempo y que pueden afectar a cualquier parte del sistema nervioso”.

Los más comunes son:

- Los relacionados con la agudeza visual como visión doble o pérdida de visión repentina.
- Hormigueo en parte de la cara.
- Dificultad a la hora de caminar.
- Mielitis (falta de fuerza o sensibilidad en piernas, brazos...).
- Fatiga.
- Otros posibles signos son las alteraciones sensitivas, los temblores, la pérdida de equilibrio o los mareos.

Eso sí, **“dependiendo de las áreas del sistema nervioso central que se hayan visto afectadas, los síntomas varían mucho de una persona a otra.** Así que casi cualquier síntoma o signo neurológico puede ser parte de la sintomatología de la esclerosis múltiple”, informa.

Es importante saber, además, que **todos ellos “son síntomas que aparecen de repente y sin una razón conocida”**, insiste la neuróloga. **“Son tan bruscos, que los pacientes, al ser jóvenes en su mayoría, suelen consultarlos con el médico, pero no siempre es así”**, indica la experta. De hecho, como cuenta a CuídatePlus **“hay veces en las que los pacientes llegan a la consulta años después de haber sufrido**

médico”. Esto, en opinión de Caminero, “es un problema” ya que el paciente ha estado todos esos años sin recibir un diagnóstico, ni un tratamiento y con la enfermedad progresando.

Acudir al médico ante los síntomas antes mencionados puede ser la diferencia entre tener una vida normal o sufrir una discapacidad. **“Si la enfermedad se trata a tiempo y se controla es muy probable que afecte poco a la calidad de vida de los pacientes.** Por el contrario, si el diagnóstico se aplaza puede suponer una mayor discapacidad”, apunta. Según los datos de la neuróloga, **“el 80% de los pacientes que sufren un brote (primeros síntomas) logra controlarse con la ayuda de corticoides,** pero si estos brotes se repiten y no se tratan, comenzarán a dejar y a acumular discapacidad. De ahí la importancia del diagnóstico”.

Como recuerda la experta, “en los últimos años se ha producido una auténtica revolución en el manejo de la esclerosis múltiple y **actualmente disponemos de numerosos tratamientos que pueden modificar el curso de la enfermedad, con medicamentos inmunomoduladores o inmunosupresores, y terapias sintomáticas** que abordan los síntomas específicos de la enfermedad. Por lo que ya son muchas las personas afectadas que disfrutan de una buena calidad de vida”.

Protocolo de atención

Cuando la enfermedad se detecta y

factores que tenga cada uno. También se tienen en cuenta datos demográficos y "Noticias De Interes" Con ello, se instauro el de alta o baja eficacia, dependiendo de las características y de los

de su o de seo de ens io u otro par están los Suá

No hay que olvidar que la esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta más a las mujeres que los hombres (3 de cada 4 son mujeres).

Como los tratamientos actúan modificando el sistema inmune, "además hacemos un protocolo de vacunación, para evitar el riesgo de infecciones y animamos al paciente a hacer deporte y actividades cognitivas y sociales, con el fin de que esté el mayor tiempo posible activo".

Otros consejos son, "que no fumen, que tengan unos niveles de vitamina D buenos y que se sometan con farmacovigilancia con el fin de minimizar los efectos secundarios y tener un buen control de la enfermedad", indica.

le, Pat a iones de una os lo rinc recibir girl inas y con

de por vida e incluso que lo haga de forma importante como cuando aparecen los brotes o se manifiestan sus síntomas, en ocasiones muy limitantes”, explica la

presidenta de Esclerosis Múltiple España, si la medicina, ya es importante para las personas que pierden la capacidad de hacer cosas que antes podían hacer. “El diagnóstico”, subraya.

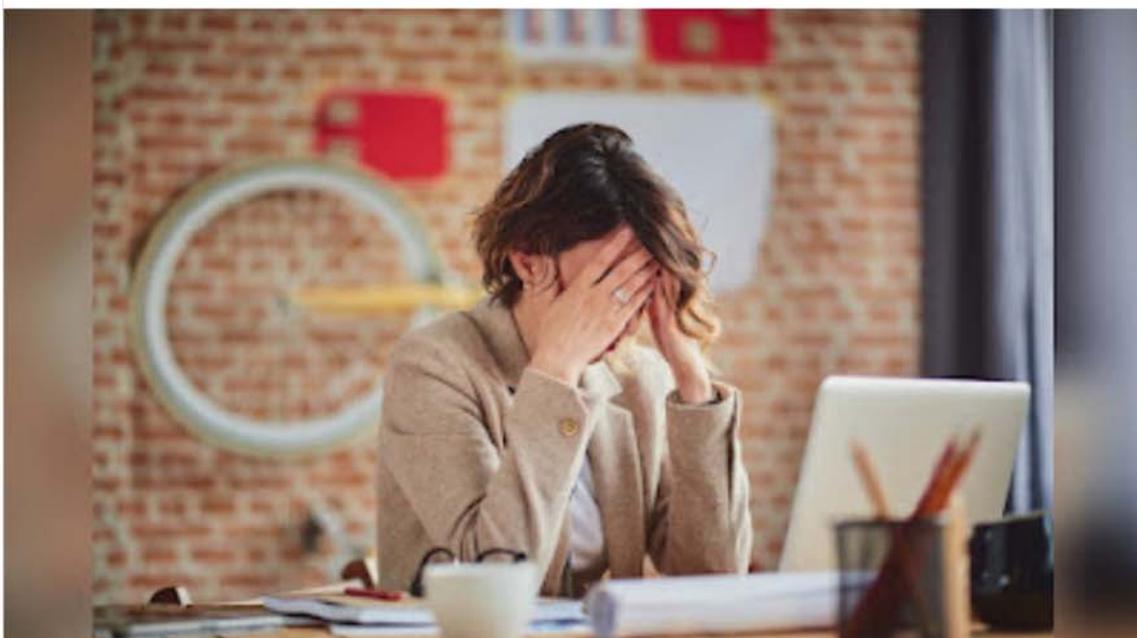
Por ello, desde Esclerosis Múltiple España, “llevamos doce años reclamando a los distintos gobiernos que se activen de forma urgente medidas para que las personas que viven con Esclerosis Múltiple hoy y aquellas que serán diagnosticadas mañana, en su mayoría personas jóvenes, puedan seguir adelante con sus planes de vida”, reivindica.

Precisamente para dar visibilidad a esta enfermedad, Merck, con el aval de la federación de pacientes Aedem-Cocemé, impulsa la campaña **Un ritmo imparable frente a la Esclerosis Múltiple, una iniciativa que tiene el objetivo de concienciar a la sociedad sobre la existencia e impacto de esta enfermedad**, así como desmitificarla para que las personas con esclerosis múltiple puedan disfrutar de una vida plena.

¿Es
Ry
y otras
Gar
s: red

Salud

Migraña en el trabajo: Cómo debe actuar el entorno

NEA  • Hace 32 mins  2  1 minuto de lectura

Uno de cada siete trabajadores sufre migraña, según datos que maneja la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), que ha lanzado la guía «La migraña en el trabajo. Claves para promover un entorno laboral más inclusivo para personas con migraña», en la que han participado un comité editorial de expertos de diferentes disciplinas (neurólogos, enfermeras, médicos de familia, especialistas en recursos humanos y pacientes).

La migraña (un 15 % de prevalencia) y la cefalea tensional (más del 60 %) son los dos tipos de cefaleas más frecuentes entre más de doscientas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Junto a las cefaleas en racimos son las dolencias que pueden ser crónicas.

“Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50 % de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña», según el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Cefalea define cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad, algo que un 89 % de la población masculina y un 99 % de la femenina asegura padecer o haber padecido en algún momento de su vida, informa esta sociedad médica.

¿Qué es la migraña?

«Migraña no es sufrir un simple dolor de cabeza», señala la guía de AEMICE. «Se manifiesta en forma de dolor de cabeza intenso y, en ocasiones, pulsátil, como si se sintieran los latidos del corazón en la cabeza,

de intensidad moderada o severa que suele aparecer en un lado de la cabeza».

(https://formato7.com/)

Descubren un indicador para detectar la esclerosis múltiple antes de los síntomas



En esta temporada de calor evita los incendios forestales y de pastizales

El primer paso para evitar los incendios es la prevención

- No enciendas fogatas
- No arrojes basura ni objetos inflamables
- No tires colillas de cigarro en carreteras y caminos
- No realices quemas agrícolas sin supervisión



lunes 22 abril, 2024

Un grupo de investigadores ha encontrado anticuerpos específicos en la sangre de pacientes años antes de que aparezcan síntomas de esclerosis múltiple. El hallazgo podría tener potencial para la detección precoz de la esclerosis múltiple, según consideran los investigadores que han publicado

sus hallazgos este viernes en *Nature Medicine*. Los investigadores de las UC San Francisco han descubierto que, en aproximadamente 1 de cada 10 casos de esclerosis, el organismo empieza a producir un conjunto característico de anticuerpos contra sus propias proteínas años antes de que aparezcan los síntomas.

Estos autoanticuerpos parecen unirse tanto a células humanas como a patógenos comunes, lo que posiblemente explique los ataques inmunitarios al cerebro y la médula espinal que caracterizan a la enfermedad. La patología puede provocar una pérdida devastadora del control motor, aunque los nuevos tratamientos pueden ralentizar el avance de la enfermedad y, por ejemplo, preservar la capacidad del paciente para caminar. Los científicos esperan que los autoanticuerpos que han descubierto puedan detectarse algún día con un simple análisis de sangre, lo que daría a los pacientes una ventaja a la hora de recibir tratamiento.

“En las últimas décadas, se ha producido una tendencia a tratar la esclerosis múltiple antes y de forma más agresiva con terapias nuevas y más potentes”, explica el Dr. Michael Wilson, neurólogo de la UC San Francisco y autor principal del estudio. “Un resultado diagnóstico como este hace más probable esa intervención temprana, dando a los pacientes la esperanza de una vida mejor”, valora.

Para llegar a estas conclusiones, el grupo analizó la sangre de 250 pacientes con la enfermedad recogida tras su diagnóstico y muestras de los mismos tomadas cinco o más años antes, cuando se alistaron en el ejército. Asimismo, analizaron muestras comparables de 250 veteranos sanos.

Por el gran número de sujetos y el momento anterior y posterior de las muestras, consideran que se trata de “una cohorte fenomenal de individuos para observar cómo se desarrolla este tipo de autoinmunidad a lo largo de la aparición clínica de esta enfermedad”, afirma Zamecnik.

Utilizando solo una milésima parte de un mililitro de sangre de cada momento vital, los científicos pensaron que observarían un aumento de los autoanticuerpos cuando aparecieran los primeros síntomas de la enfermedad. Sin embargo, descubrieron que el 10% de los pacientes con esclerosis presentaba una sorprendente abundancia de autoanticuerpos años antes del diagnóstico. Esta docena de autoanticuerpos seguía un patrón químico similar al de los virus comunes, como el virus

de Epstein-Barr (VEB), que infecta a más del 85% de la población y que, sin embargo, ha sido señalado en estudios anteriores como una de las causas de la patología.

Años antes del diagnóstico, este subgrupo de pacientes presentaba otros signos de guerra inmunológica en el cerebro. El Dr. Ahmed Abdelhak, coautor del artículo e investigador posdoctoral en el laboratorio del Dr. Ari Green en la UCSF, descubrió que los pacientes con estos autoanticuerpos presentaban niveles elevados de neurofilamentos ligeros (Nfl), una proteína que se libera cuando las neuronas se descomponen. Tal vez, creen los investigadores, el sistema inmunitario estaba confundiendo proteínas humanas amistosas con algún enemigo vírico, lo que conducía a toda una vida de la esclerosis. “Cuando analizamos a personas sanas utilizando nuestra tecnología, todo el mundo parece único, con su propia huella dactilar de experiencia inmunológica, como un copo de nieve”, señala DeRisi. “Es cuando la firma inmunológica de una persona se parece a la de otra y dejan de parecerse a un copo de nieve cuando empezamos a sospechar que algo va mal, y eso es lo que encontramos en estos pacientes con esclerosis”, añade.

Por otro lado, para confirmar sus hallazgos, el equipo analizó muestras de sangre de pacientes del estudio ORIGINS de la UCSF. Todos estos pacientes presentaban síntomas neurológicos y a muchos de ellos, aunque no a todos, se les diagnosticó esclerosis múltiple. Y, una vez más, el 10% de los pacientes presentaban el mismo patrón de autoanticuerpos. “El diagnóstico de la esclerosis múltiple no siempre es sencillo, porque no disponemos de biomarcadores específicos de la enfermedad”, señala Wilson.

“Estamos entusiasmados por tener cualquier cosa que pueda dar más certeza diagnóstica antes, para tener una discusión concreta sobre si se debe iniciar el tratamiento para cada paciente”, añade.

Reacciones positivas de los expertos al estudio

Varios expertos, que no han participado en este estudio, valoran positivamente a la par que plantean inconvenientes sobre la investigación en declaraciones a la agencia SMC España. Luis Querol Gutiérrez, neurólogo de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares-Neurología Autoinmune del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau e investigador del Institut de Recerca Biomèdica Sant Pau en Barcelona, resume que “se trata de un estudio interesante, empleando una técnica novedosa para detectar una población de pacientes con EM que comparten mecanismos inmunológicos, pero en el que, tanto la complejidad de la técnica empleada, la baja frecuencia de los autoanticuerpos encontrados y algunos aspectos técnicos impiden defender dicha técnica como algo empleable en la clínica asistencial en el momento actual”.

Para Manuel Comabella López, “el estudio es también importante porque permite desgranar la elevada heterogeneidad inherente a la esclerosis múltiple e identificar un subgrupo de pacientes que se caracteriza por una respuesta de anticuerpos frente a proteínas del propio organismo — diferente a la de otros pacientes con la enfermedad y diferente de los individuos sanos— que puede ayudar en un diagnóstico más temprano de estos pacientes”. “Aunque no se demuestra en el estudio, quizás estos pacientes presentarán también un peor pronóstico de su enfermedad, con base en las concentraciones más elevadas de neurofilamentos encontradas en sangre, y necesitarán un tratamiento más agresivo para su enfermedad”, explica el director del Laboratorio de Neuroinmunología Clínica en el Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (Cemcat) y especialista en Neurología del Hospital Universitario Vall d’Hebron en Barcelona.

Por su parte, Ana Belén Caminero Rodríguez, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología y jefa de Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, considera que “este estudio encaja perfectamente con los resultados de estudios previos”. “En primer lugar, existe un periodo presintomático o preclínico de esta enfermedad, de varios años de duración, durante el cual el paciente aún no tiene los síntomas típicos de la esclerosis múltiple, pero sí otros síntomas más inespecíficos, prodrómicos, durante los cuales puede ya estar desarrollándose un proceso inflamatorio dentro del SNC. No obstante, son muy pocos los pacientes a los que se hace el diagnóstico de la enfermedad en estas fases. Por otro lado, permite consolidar la importancia del VEB en el desarrollo de la EM. Hace dos años, se publicó otro gran estudio que demostró también en la misma cohorte de militares estadounidenses que el riesgo de esclerosis múltiple aumenta 32 veces después de la infección por el VEB y no después de otros virus que se transmiten de forma similar, como el citomegalovirus. Es hoy por hoy el factor de riesgo más importante y consolidado”, desarrolla. “La consecuencia más importante de esto es que, con el estudio de esta huella inmunológica, se podrían detectar sujetos en riesgo de desarrollar una esclerosis múltiple en los años siguientes para iniciar los tratamientos modificadores de la enfermedad de la manera más precoz posible e implementar todas aquellas medidas encaminadas a evitar el acúmulo de discapacidad.

Por otro lado, y de forma preventiva, el desarrollo de una vacuna efectiva frente al VEB podría potencialmente prevenir esta enfermedad, si se aplica antes de que el sujeto haya resultado infectado por el virus. Además, los resultados de esta investigación abren nuevos caminos para mejorar los resultados en salud de los pacientes con esclerosis múltiple”.

El confidencial

Conéctate con Formato7:

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro con actividades en 88 bibliotecas de la provincia de Cuenca

22/04/2024

CASTILLA-LA MANCHA

NOTAS DE PRENSA

LEER EN FUENTE OFICIAL



Estas imágenes pertenecen a [castillalamancha.es](https://www.castillalamancha.es)

El Gobierno regional se suma a la conmemoración del Día del Libro, que se celebra en todo el mundo el 23 de abril, con actividades en las todas las bibliotecas de la provincia de Cuenca que forman parte de la Red de Bibliotecas de Castilla-La Mancha: en total 88 centros, además de dos bibliobuses.

Con este motivo, la Biblioteca Pública 'Fermín Caballero' de Cuenca capital, la más grande de todas ellas, ha organizado varias actividades que arrancarán el mismo día 23, a las 11 horas, con el cuentacuentos 'Encuentada' de Jenny Fraile en el que participarán escolares de varios centros educativos.

El miércoles 24 de abril, a las 18 horas, en la Sala Transparente, habrá un 'Café tertulia con psicología' a cargo de Rocío Goitia y María Eugenia Visier que hablarán de la relación entre la actividad física y la salud mental. Ese mismo día, a las 19 horas, en la Sala Begoña Marlaska, se presentará el libro 'No pasarán: biografía de Dolores Ibárruri, La Pasionaria', de María Amorós.

La programación continuará el viernes 25 de abril, con la presentación, a las 19 horas, en la Sala Transparente, del libro 'Adiós a la migraña', del Doctor Jesús Porta-Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología, que será presentado por Ana Huete Hurtado, neuróloga del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca.

El jueves 2 de mayo, a las 19 horas, habrá con concierto de los alumnos de piano del Conservatorio Profesional de Música 'Pedro Aranaz' de Cuenca, dentro de la Semana de los Instrumento de Tecla, que este año celebra su vigésima edición.

Finalmente, el sábado 4 de mayo, a las 12 horas, se presentará la novela 'El café de las nueve', de Isabel Valera Fernández.



Recordar que, en la provincia de Cuenca, hay 88 bibliotecas adheridas a esta Red, además de dos bibliobuses, que dan cobertura a 190 municipios, con una población cercana a los 190.000 habitantes.

De otro lado, el Gobierno de Castilla-La Mancha, a través de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, presentó hace unos días el cartel del Día del Libro 2024, obra de diseñadora toledana Esther García, del que se han editado un total de 2.000 ejemplares que se han distribuido por las todas las bibliotecas y centros educativos de la región. Asimismo, se ha editado manifiesto que ha sido redactado por la divulgadora científica María García, más conocida como Boticaria García. De esta creación se han impreso 1.300 ejemplares, los cuales también están disposición del público en estos mismos espacios.

La celebración del Día del Libro será la antesala de la Feria del Libro 'Cuenca Lee 2024' que se celebrará del 27 de abril al 2 de mayo, y en la que también participará la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, junto a la Diputación Provincial de Cuenca.

Etiquetas: Cuenca Delegación Provincial de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

Otras noticias relacionadas

Castilla-La Mancha

El Centro de la Mujer de Las Valeras realizó 403 atenciones en 2023, la mayoría relacionadas con el área laboral

16/04/2024

Notas de prensa

[infobae.com](https://www.infobae.com)

Así es la propuesta de ley del PSOE sobre las enfermedades neurodegenerativas

Daniel Malagón

4-5 minutos

Jornada parlamentaria 'Por una regulación que garantice una vida digna a las personas con ELA', organizada por ConELA y celebrada en el Congreso. (Europa Press)

Jornada parlamentaria 'Por una regulación que garantice una vida digna a las personas con ELA', organizada por ConELA y celebrada en el Congreso. (Europa Press)

La portavoz adjunta del Grupo Parlamentario Socialista y diputada por Badajoz, **Maribel García López**, defenderá el próximo martes 23, en el Pleno del Congreso, la toma en

consideración de la Proposición de Ley para la atención integral de las personas afectadas por enfermedades **neurodegenerativas**, una iniciativa que ha sido llevada entre los socialistas y Sumar la tercera iniciativa sobre ELA que llega al Parlamento este año, tras las de PP y Junts).

“Este texto legislativo responde y atiende las necesidades perentorias de todas las personas con enfermedades neurodegenerativas como la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), el Alzheimer, el Párkinson o la Esclerosis Múltiple, entre otras; pacientes vulnerables que requieren de una respuesta integral, coordinada y eficiente”, ha subrayado en una nota de prensa la ponente socialista.

El texto de la iniciativa detalla que se trata de **enfermedades crónicas** que en su progresión producen una “situación de dependencia y una necesidad de cuidados permanentes”, con gran repercusión en los ámbitos social, familiar y laboral, y que, además, “pueden llegar a generar un alto gasto económico por la atención social y sanitaria que requieren”. En este último apartado ponen especial atención en la ELA, una enfermedad que **evoluciona de forma muy rápida** y que afecta en España de **entre 4.000 a 4.500 personas**, según la Sociedad Española de Neurología.

Te puede interesar: [Científicos españoles descubren el posible origen de la ELA](#)

La medida tratará de reducir los trámites para la acreditación de la situación de discapacidad, así como agilizar los **tiempos entre las revisiones del grado de dependencia**.

En esta línea, se considerará, “a todos los efectos”, que presentan una discapacidad en grado igual o superior al 33% las personas pensionistas de la Seguridad Social “que tengan

reconocida una pensión de incapacidad permanente en el grado de total, absoluta o gran invalidez”, así como las personas pensionistas de clases pasivas -las que perciban una pensión por el fallecimiento de un familiar- “que tengan reconocida una pensión de jubilación o de retiro por incapacidad permanente para el servicio o inutilidad”.

Se incluirá además como afectados por una discapacidad en grado igual o superior al 33% a todas las personas que tengan **reconocida la situación de dependencia** en cualquiera de sus grados.

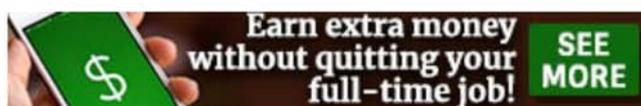
Te puede interesar: [Las pacientes con ELA y enfermedades neurodegenerativas tendrán un canal de acceso rápido a servicios](#)

Los socialistas adelantan que se establecerán ayudas a las **personas con electrodependencia** -dependen de una máquina conectada a la red eléctrica para preservar su salud-. Asimismo, mejorará la coordinación entre los servicios sanitarios y sociales, reconociendo a las comunidades autónomas, la función de establecer los procedimientos de coordinación necesarios para que estas personas reciban una atención multidisciplinar, continuada y lo más individualizada posible, en el marco de su propia normativa.

Igualmente, entre otras medidas, se establece la creación de **residencias especializadas para enfermos de ELA**. Así, a instancias del Gobierno de España, en el plazo máximo de seis meses desde la entrada en vigor de esta ley, se elevará una propuesta al Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia y al Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, para incluir la creación de estos centros.

El Informacional

Claves de expertas para lograr un sueño de calidad



En la actualidad, el descanso y el sueño de calidad se han convertido en aspectos fundamentales para mantener una buena salud física y mental. Según expertas en el tema, existen **claves** y recomendaciones que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y garantizar un descanso reparador. Aspectos como la **higiene del sueño**, la creación de una rutina antes de acostarse, la importancia de un entorno propicio para el descanso y la práctica de técnicas de relajación son algunas de las **estrategias** que expertas en el tema sugieren para lograr un sueño reparador. Es crucial prestar atención a estos consejos y adoptar hábitos saludables que favorezcan el descanso, ya que un sueño de calidad influye directamente en nuestro bienestar general.

Index



Consejos de expertas para lograr un sueño de calidad y bienestar

El sueño es fundamental para la salud a corto y largo plazo, así como para una buena calidad de vida. En España, casi el 50 por ciento de la población adulta (más de 12 millones de personas) tiene una calidad deficiente del sueño que no les permite descansar adecuadamente. Estos datos, procedentes de la Sociedad Española de Neurología, son especialmente preocupantes puesto que afectan directamente a la salud y el bienestar general del afectado.



Estrategias para combatir la falta de sueño y mejorar la salud

El estilo de vida, así como el estrés o la ansiedad, pueden ser determinantes en la calidad del sueño de los ciudadanos. La falta de sueño en el ser humano genera estrés, lentitud de pensamiento, dificultad para lograr concentración, fatiga e irritabilidad. El estrés y la ansiedad son respuestas normales del organismo ante una situación que el cuerpo percibe como amenaza, explica la doctora Ana Ortiz.

**¿Quieres ser
rico y feliz?
Sigue estos
sencillos pasos**

**Tap to win \$500
now!**

google

**Black Widow:
Watch now**

Descubre cómo el estrés afecta tu sueño y tu calidad de vida

El estrés puede provocar insomnio, ya que la respuesta de activación y alerta es incompatible con el sueño. La ciencia ha revelado la importancia de la microbiota intestinal en la calidad del sueño, siendo una potencial vía de intervención para manejar el estrés y mejorar la salud mental y emocional. Existe una estrecha relación entre la microbiota y el sistema nervioso central a través del 'eje intestino-cerebro'.

Claves y recomendaciones para dormir mejor y tener más energía

En personas sanas, tener un sueño de calidad precisa dedicar un número de horas suficientes a dormir, en un horario adecuado y regular. Unos buenos hábitos de sueño son importantes para conseguir un descanso óptimo. Reducir progresivamente la actividad al atardecer y la noche, así como practicar técnicas de relajación como yoga y meditación, son recomendaciones clave. Además, es crucial mantener una rutina para acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.

Natalia Vega

Hola, soy Natalia, redactora jefe de El Informacional, un periódico independiente de actualidad nacional en español. Mi pasión por la escritura y la información me llevó a especializarme en periodismo, y me siento afortunada de poder compartir noticias relevantes y veraces con nuestra audiencia cada día. Mi experiencia en el campo me ha permitido desarrollar un estilo único y conciso al redactar artículos que informan, educan y generan debate. En El Informacional, nos esforzamos por mantener altos estándares de objetividad y calidad en cada noticia que publicamos, con el objetivo de ser una fuente confiable para nuestros lectores. Estoy comprometida con mi trabajo y con la misión de ofrecer información de calidad a todos aquellos que nos siguen, contribuyendo así al fortalecimiento de la democracia y el acceso a la información veraz. ¡Gracias por seguirnos en El Informacional!

< [Cómo verificar la presión de los neumáticos antes de un viaje](#)

[¿Conoces el concepto de 'speed dating'? Descubre cómo funciona esta popular forma de ligar](#) >

[El motivo real por el que soñamos mientras dormimos, según un psicólogo](#)

[El superalimento que ayuda a regular el azúcar y perder peso si se consume antes de dormir.](#)

Ahora 5 meses con 1 año de Premium al 35% dto

¡Lo quiero! (https://www.ivoox.com/_10_promotion_1.html?promotion=29&utm_source=Promotbar_appwebview&utm_medium=web&utm_content=1ano35&utm_campaign=Libro245&atribution_utm_content=promo_webviewapp&atribution_utm_campaign=compia_premium&atribution_utm_medium=webviewapp)

IVoox Podcast & Radio



Por RTVE (https://www.ivoox.com/perfrtve_a0_podcaster_125_1.html) > Por tres razones (https://www.ivoox.com/podcast-por-tres-razones_sq_11759767_1.html)

23/04/2024 1 0 0

Por tres razones - Cinco meses de espera para el neurólogo: ¿qué pasa con mi tumor?

(https://www.ivoox.com/apx_bk_showPopover_127947066_1.html)

REPRODUCIR

00:00

13:00

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de Por tres razones - Cinco meses de espera para el neurólogo: ¿qué pasa con mi tumor?

Hoy en Por tres razones ponemos el foco en las largas listas de espera en la sanidad pública para diversas especialidades en muchas comunidades autónomas. Según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, la demora media para especialistas ha pasado de 67 días de media a 101 días. Hablamos con el Dr. Joaquín Escudero, miembro del Grupo de Estudio de Gestión de la Sociedad Española de Neurología, y con Guillermo de la Barreda, presidente de la Asociación para la Defensa de la Sanidad Pública de Canarias, que tiene la demora más larga. Además, escuchamos a pacientes como Maña Luisa Greta, de ASPAYM (Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas) de Granada, a Isabel Tellez, paciente con neuropatologías que ha esperado 2 años para una operación de suelo pélvico, y a Enrique Sainz de Muiñeta García de Galdestino, médico rehabilitador y miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF).

Escuchar audio

Mostrar

radio (https://www.ivoox.com/podcast-radio_sa_911412_1.html) magalon (https://www.ivoox.com/podcasts-magalon_sa_9137464_1.html) Programas de RNE (https://www.ivoox.com/podcasts-programas-rne_sa_9323110_1.html) Por tres razones (https://www.ivoox.com/podcast-por-tres-razones_sq_11759767_1.html)

Comentarios

Por decisión del propietario, no se aceptan comentarios anónimos. [Regístrate](#) para comentar.

Más de Mundo y sociedad

Por tres razones - Sant Jordi, gasolineras low cost y el deseo de volver a caminar - 22/04/24 (https://www.ivoox.com/por-tres-razones-sant-jordi-gasolineras-low-audios-mp3_rf_127874568_1.html) (https://www.ivoox.com/podcast-por-tres-razones_sq_11759767_1.html) | 42:55

Por qué repostar en una 'low cost' no conlleva riesgos (https://www.ivoox.com/por-tres-razones-por-repostar-en-audios-mp3_rf_127874564_1.html) Por tres razones (https://www.ivoox.com/podcast-por-tres-razones_sq_11759767_1.html) | 11:58

José Manuel, David custodia las fuentes de la vida (https://www.ivoox.com/entre-jose-manua-jose-manuel-david-custodia-audios-mp3_rf_127888488_1.html) Por tres razones (https://www.ivoox.com/podcast-por-tres-razones_sq_11759767_1.html) | 22:53

Historias mestizas que sanan el mundo (https://www.ivoox.com/historias-mestizas-sanar-mundo_sq_111490711_1.html) | 22:53

de descarrillar, amenazado por la sombra de la Guerra (https://www.ivoox.com/un-mundo-a-punto-descarrillar-amenazado-por-audios-mp3_rf_127775476_1.html) Por tres razones (https://www.ivoox.com/podcast-por-tres-razones_sq_11759767_1.html) | 01:07:52

VER TODOS (HTTPS://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-MUNDO-SOCIEDAD_SA_F418_1.HTML)

Por tres razones - Sant Jordi, gasolineras low cost y el deseo de volver a caminar - 22/04/24 (https://www.ivoox.com/por-tres-razones-sant-jordi-gasolineras-low-audios-mp3_rf_127874568_1.html)

Por qué repostar en una 'low cost' no conlleva riesgos (https://www.ivoox.com/por-tres-razones-por-repostar-en-audios-mp3_rf_127874564_1.html)

José Manuel, David custodia las fuentes de la vida (https://www.ivoox.com/entre-jose-manua-jose-manuel-david-custodia-audios-mp3_rf_127888488_1.html)

Historias mestizas que sanan el mundo (https://www.ivoox.com/historias-mestizas-sanar-mundo_sq_111490711_1.html)

de descarrillar, amenazado por la sombra de la Guerra (https://www.ivoox.com/un-mundo-a-punto-descarrillar-amenazado-por-audios-mp3_rf_127775476_1.html)

VER TODOS (HTTPS://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-MUNDO-SOCIEDAD_SA_F418_1.HTML)

IVOOX

Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)

Quiénes somos (https://www.ivoox.com/bios/bios/)

Centro de ayuda (https://www.ivoox.com/hc/es-es)

RECOMENDADO

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)

Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)



Publicidad

ENFERMEDADES

¿Qué la causa?, ¿existen tratamientos?, ¿cuál es la esperanza de vida?, preguntas y respuestas sobre el ELA



LOIS BALADO
LA VOZ DE LA SALUD



Se recomienda un abordaje multidisciplinar de la ELA desde el mismo momento del diagnóstico.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis lateral amiotrófica es la tercera enfermedad neurodegenerativa más prevalente en España

24 Apr 2024. Actualizado a las 10:37 h.

Comentar

Publicidad

La movilización y la presión ejercida desde las asociaciones de afectados por la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), encabezados por algunas voces

especialmente activas como la del exfutbolista Juan Carlos Unzué, han logrado que la voz de los pacientes se cuele en la agenda política. La llamada Ley ELA — aunque pacientes de otras patologías neurodegenerativas también se podrían beneficiar del texto— será votada en las cortes, ¿pero qué tiene de especial esta enfermedad?, ¿cuáles son sus consecuencias clínicas? Estas son algunas de las respuestas a las preguntas más comunes planteadas sobre una patología de la que, sabiendo cada vez más, sabemos todavía muy poco.

¿Qué es ELA?

ELA son las siglas de Esclerosis Lateral Amiotrófica, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas encargadas de transmitir los impulsos nerviosos desde el Sistema Nervioso Central a los diferentes músculos del cuerpo. Es una patología neurodegenerativa y rápida que acaba por provocar que el paciente acabe paralizado. Esta parálisis de los músculos respiratorios es, precisamente, la principal causa de muerte.

Publicidad

¿Tiene algo que ver con otros tipos de esclerosis como la múltiple?

Aunque compartan la palabra «esclerosis» y hablemos en ambos casos de enfermedades neurológicas, no son lo mismo. En el vocabulario médico se utiliza la palabra esclerosis para definir el «endurecimiento patológico de un órgano o tejido» y podemos encontrarla en otros campos de la medicina como la famosa aterosclerosis producida por el colesterol. Más allá del origen griego de la palabra, nada tienen que ver. Mientras que la esclerosis múltiple es una enfermedad que suele cursar con brotes y afectar más a mujeres jóvenes; la ELA se caracteriza por un empeoramiento gradual y constante del paciente, que suele ser diagnosticado en etapas más avanzadas de la vida.

¿Cuándo se descubrió la enfermedad?

La ELA fue descrita por primera vez a finales del siglo XIX por el neurólogo francés Jean-Martin Charcot, por lo que inicialmente fue bautizada como enfermedad epónima (Enfermedad de Charcot). Sin embargo, fue a raíz del diagnóstico de un famoso jugador de béisbol estadounidense de los New York Yankees cuando esta patología adquirió mayor fama. Lou Gehrig, estrella de la liga americana, se retiró del deporte profesional por una dolencia no diagnosticada a los 36 años y, solo dos años después, fallecería a causa de ELA, haciendo que en Estados Unidos muchos se sigan refiriendo a la ELA como la «enfermedad de Lou Gehrig». La enfermedad adquiriría fama mundial definitivamente a raíz del diagnóstico del físico Stephen Hawking.

¿A quién y cuándo se le suele diagnosticar ELA?

Pese al aumento de su fama, la ELA se sigue considerando una enfermedad rara debido a su baja prevalencia y su baja esperanza de vida tras el diagnóstico. Pese a todo, según datos de la Sociedad Española de Neurología, ya es la tercera enfermedad neurodegenerativa más común tras el alzhéimer y el párkinson. La prevalencia de la enfermedad en las poblaciones europeas —se aprecian ligeras diferencias en función de la ascendencia— es de 2.6 a 3 casos por cada 100.000 habitantes. En España se diagnostican entre 700 y 900 casos nuevos al año. En el país, entre 4.000 y 4.500 personas conviven con esta enfermedad. En lo que

respecta a la comunidad gallega, se estima que actualmente existen algo más 300 pacientes.

Publicidad

Sobre el perfil de paciente al que se le suele diagnosticar ELA, lo más habitual es que la enfermedad se manifieste entre los 50 y los 75 años. El riesgo de padecer esclerosis lateral amiotrófica parece ser algo mayor entre las poblaciones caucásicas y no existen grandes diferencias entre sexos; afecta prácticamente por igual a hombres y mujeres.

¿Cuál es la causa de esta patología?

Aunque el origen de la ELA ha sido ampliamente estudiado, a día de hoy sigue sin conocerse la etiología de la enfermedad. El análisis de los posibles factores ambientales no ha llegado a ninguna conclusión reveladora. Se siguen estudiando las posibles causas genéticas detrás de su aparición o si el debut de la enfermedad se debe a una combinación de ambas. «Probablemente exista alguna predisposición, pero por desgracia, no sabemos cuál es. Está claro que no todo el mundo tendrá la misma probabilidad, pero no sabemos cuál es la causa para ello», explica el neurólogo especialista en ELA y miembro de la SEN Francisco Javier Rodríguez, en esta entrevista a La Voz de la Salud.

Pese a que en la mayoría de los pacientes parece existir una causa multifactorial detrás de la enfermedad, existe un pequeño porcentaje de afectados (entre un 5 y un 10 %) cuya patología tiene un origen familiar.

Publicidad

¿Cuáles son los síntomas de la Esclerosis Lateral Amiotrófica?

Los expertos detallan que se trata de una enfermedad muy variable porque tiene «varios puntos de inicio» y en cada paciente puede empezar en uno diferente. No existe un patrón claramente establecido de en qué lugares concretos va a aparecer. «Sin embargo, es verdad que notar atrofia progresiva, en pocos meses, en algún brazo o en alguna pierna, o que empiece a costar el hecho de pronunciar palabras o tragar, puede ser un signo de que se inicia la enfermedad», explica Francisco Javier Rodríguez que desarrolla su labor clínica en el Hospital de

La Paz.

Con el paso del tiempo, esos primeros síntomas van progresando. La atrofia y debilidad muscular inicial se extiende a las extremidades. «Por ejemplo, si empieza en un brazo, extendiéndose al otro brazo y a las piernas, progresivamente, a lo largo de los dos, tres, cuatro años». Afecta también a la musculatura que se encarga de hablar, tragar y respirar. Sin embargo, el neurólogo advierte de que existe aproximadamente un 20 % de pacientes que quedan estacionados en una fase de la enfermedad, tardando incluso años en evolucionar hasta una afectación completa de extremidades y musculatura.

¿Existe cura para la ELA?

A día de hoy, no existe un tratamiento curativo para la esclerosis lateral amiotrófica.

¿Existe algún tipo de tratamiento?

Pese a que no existe una cura para la enfermedad, el abordaje de la ELA se realiza de manera integral y multidisciplinar. Los cuidados, según se especifica desde las guías del Ministerio de Sanidad, debe comenzar en el mismo momento después del diagnóstico. «Además del tratamiento etiopatogénico, es fundamental el tratamiento sintomático adecuado, con el fin de mejorar la calidad de vida del paciente», se explica desde la cartera de sanidad. A nivel farmacológico, en España solo existe un medicamento aprobado para el tratamiento paliativo: el riluzol, aunque en otras agencias reguladoras como Japón o Estados Unidos hay aprobado un segundo: el edaravone.

Publicidad

¿Cuál es la esperanza de vida para un paciente que ha sido diagnosticado de ELA?

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la mitad de las personas que padecen ELA fallecen en menos de tres años tras serles comunicada su enfermedad; un 80 %, mueren en menos de cinco años; solo un 5 % de los pacientes superan los diez años de esperanza de vida después del diagnóstico. La causa de la muerte suele producirse por un fallo respiratorio debido a las

dificultades musculares provocadas por el daño neurológico.

No obstante, y pese a no existir una cura para la ELA, recientes estudios elaborados en Estados Unidos han relacionado una mayor prevalencia de la enfermedad en aquellas poblaciones que disponen de acceso a cuidados adecuados para los problemas derivados de la patología. Aunque el dato pueda resultar contradictorio, esta relación se debe a que aquellas personas que tienen acceso a mejores recursos y tratamientos logran un aumento de su supervivencia. Una tendencia que también confirmó un trabajo publicado en abril del 2019 por el departamento de neurociencia del King's College de Londres, donde se predecía un aumento de la prevalencia de la enfermedad en un período de cien años debido, en parte, a potenciales nuevos tratamientos y la mejora de los actuales.

Archivado en: Esclerosis lateral amiotrófica

Comentar

Te puede interesar

Recomendado por  Outbrain



Disfruta de hasta 50€ de regalo al contratar tu seguro de coche online

Noticias de Salud

📍 INICIO / CONTENIDOS / NOTICIAS DE SALUD
/ UN TEST DE SANGRE DETECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE AÑOS ANTES
DE QUE SE DESARROLLE



Un test de sangre detecta la esclerosis múltiple años antes de que se desarrolle

 [Lopezcorrea.com](https://lopezcorrea.com) ^



La esclerosis múltiple (EM) puede detectarse en la sangre de las personas años antes de que aparezcan los síntomas. Científicos de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) han encontrado anticuerpos específicos en la sangre de pacientes años antes de que aparezcan síntomas de esclerosis múltiple. Este grupo de anticuerpos estaba presente en un 10 % de las 250 personas que desarrollaron la enfermedad más tarde, que formaban parte de una muestra de más de 10 millones de militares de EE.UU.

Este hallazgo, publicado en 'Nature Medicine', ofrece una vía prometedora para la detección temprana y puede revolucionar el tratamiento de la enfermedad.

En aproximadamente el 10% de los casos de EM, el organismo comienza a producir anticuerpos distintivos contra sus propias proteínas mucho antes de que los síntomas se hagan evidentes. Estos autoanticuerpos se unen tanto a células humanas como a patógenos comunes, potencialmente explicando los ataques inmunitarios en el cerebro y la médula espinal característicos de la EM.

«Identificar esta firma autoinmune en la sangre podría revolucionar cómo abordamos el tratamiento de la EM», comenta Michael Wilson, autor principal del estudio y neurólogo de UCSF. «Con la detección temprana, podemos iniciar intervenciones más pronto, ofreciendo a los pacientes una mejor calidad de vida».

Explica Enric Monreal, Hospital Universitario Ramón y Cajal y miembro del Instituto Ramón y Cajal de Investigación Sanitaria, las causas de EM, una enfermedad autoinmune y la segunda causa de discapacidad en individuos jóvenes, no son del todo conocidas. «Se reconoce una predisposición genética, sobre la cual inciden factores ambientales, entre los que destacan infecciones víricas como por ejemplo la producía por el virus de Epstein-Barr».

Este estudio, señala a Science Media Centre, intenta profundizar en los procesos implicados en los años anteriores al inicio de los síntomas en la EM. Utiliza la misma base de datos de pacientes del servicio militar estadounidense (10 millones) con la que se publicó otro trabajo en la prestigiosa revista Science, que buscaba profundizar la relación



Lopezcorrea.com



La investigación ha empleado la tecnología avanzada para analizar muestras de sangre de personas que posteriormente desarrollaron EM. Al emplear una técnica llamada **secuenciación de inmunoprecipitación de fagos (PhIP-Seq)**, que detecta autoanticuerpos contra miles de proteínas humanas, identificaron una firma consistente en aquellos que desarrollaron la enfermedad.

El equipo examinó muestras de sangre recopiladas de personal militar años antes y después de su diagnóstico de EM. Sorprendentemente, encontraron una abundancia de autoanticuerpos en un subconjunto de individuos, indicando un posible indicador temprano de EM.

Más preciso

Un posterior análisis de muestras de sangre de pacientes en el estudio ORIGINS de UCSF confirmó la presencia de este patrón de autoanticuerpos, con una predictibilidad del 100% para el diagnóstico de EM. Este descubrimiento ofrece la promesa de un diagnóstico más preciso y oportuno, facilitando las discusiones sobre las opciones de tratamiento.

«Aunque muchas preguntas sobre la EM permanecen sin respuesta, **este estudio representa un paso crítico en nuestra comprensión de la enfermedad**», comenta Stephen Hauser, director del Instituto Weill de Neurociencias de UCSF y autor principal del artículo.

Para Ana Belén Caminero Rodríguez, coordinadora del grupo GEEMENIR de la Sociedad Española de Neurología y jefa de Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, el estudio encaja perfectamente con los resultados de estudios previos.

En primer lugar, señala a SMC, **«existe un periodo presintomático o preclínico de esta enfermedad, de varios años de duración, durante el cual el paciente aún no tiene los síntomas típicos de la EM, pero sí otros síntomas más inespecíficos, prodrómicos, durante los cuales puede ya estar desarrollándose un proceso inflamatorio dentro del SNC**. No obstante, son muy pocos los pacientes a los que se hace el diagnóstico de la enfermedad en estas fases».

El VEB es hoy por hoy el factor de riesgo más importante y consoli



Lopezcorrea.com



la EM. Hace dos años, se publicó otro gran estudio que demostró también en la misma cohorte de militares estadounidenses, que el riesgo de EM aumenta 32 veces después de la infección por el VEB y no después de otros virus que se transmiten de forma similar, como el citomegalovirus. Es hoy por hoy el factor de riesgo más importante y consolidado».

En su opinión, la consecuencia más importante de esto es que, con el estudio de esta huella inmunológica, **«se podrían detectar sujetos en riesgo de desarrollar una EM en los años siguientes para iniciar los tratamientos modificadores de la enfermedad de la manera más precoz posible e implementar todas aquellas medidas encaminadas a evitar el acúmulo de discapacidad»**.

Además, continúa, **«el desarrollo de una vacuna efectiva frente al VEB podría potencialmente prevenir esta enfermedad, si se aplica antes de que el sujeto haya resultado infectado por el virus. Además, los resultados de esta investigación abren nuevos caminos para mejorar los resultados en salud de los pacientes con EM»**.

No todos los pacientes son iguales

La investigación, asegura Luis Querol Gutiérrez, del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau e investigador del Institut de Recerca Biomèdica Sant Pau en Barcelona, tiene varias implicaciones relevantes para entender la enfermedad y para seguir investigando, aunque, creo, poco implementables actualmente en la práctica clínica. **«La primera es que parece claro que no todos los pacientes son iguales inmunológicamente**. Esto es algo que ya intuimos por otros motivos, pero el estudio lo reconfirma. Es probable que esto quiera decir que, desde el punto de vista de los mecanismos y las causas, **la EM no sea una enfermedad, sino un conjunto de enfermedades que se parecen mucho entre sí en las manifestaciones pero que tienen mecanismos diversos»**.

La otra implicación importante, que también era conocida, **«es que es posible que haya agentes patógenos externos (el virus de Epstein-Barr, sobre todo) que, aunque no sean la única causa, pueden ejercer un papel de desencadenantes en una población predispuesta»**.

Monreal, sin embargo, advierte que no existe una perspectiva clara de que estos autoanticuerpos puedan medirse en la práctica clínica a corto ni largo



Lopezcorrea.com

Inicio > OMC > Colegios y consejos autonómicos > El COM Almería celebra unas jornadas sobre el legado de Ramón y...

Colegios y consejos autonómicos

El COM Almería celebra unas jornadas sobre el legado de Ramón y Cajal en el 90 aniversario de su fallecimiento

Por **Colegios** 17 de abril de 2024

66 0



Escuchar

El Colegio Oficial de Médicos de Almería celebra este jueves, 18 de abril, unas jornadas para poner en valor la obra y el legado de Santiago Ramón y Cajal coincidiendo con el 90

aniversario de su fallecimiento.

El presidente del Colegio de Médicos, Francisco José Martínez Amo, inaugurará el acto que dará comienzo a las 19:30 horas y en el que se desarrollarán dos conferencias.

La primera de ellas del Dr. Pedro Serrano Castro, jefe de Servicio y director de la Unidad de Neurociencias el Hospital Regional Carlos Haya (Málaga) y profesor asociado de la Facultad de Medicina de Málaga.

'El vuelo de las mariposas del alma: los orígenes de la neurociencia moderna'

El Dr. Serrano Castro ha dirigido la Unidad de Neurociencias del Hospital Universitario Torrecárdenas, hospital en el que estuvo trabajando durante 20 años. Actualmente, coordina -desde el año 2019- la Red Neuro-RECA de Investigación clínica y traslacional en Neurología de Andalucía, así como la Alianza Andalucía-Roche de Neurología de precisión. Ha liderado 10 proyectos de investigación de financiación competitiva de ámbito autonómico o nacional y ha participado en otros 7.

Es el autor de 140 publicaciones en revistas indexadas en JCR, liderando 80 de ellas. Acapara un índice H de 27. En 2015, Serrano recibió el premio Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología por sus contribuciones científicas en el ámbito de la epilepsia. En 2022, recibió el premio de investigación científica de la Sociedad Andaluza de Neurología.

'Dr. Santiago Ramón y Cajal: Su legado a la Medicina y a la sociedad española'

La jornada contará con una segunda ponencia la pronunciará el profesor Antonio Campos Muñoz, catedrático de Historia de la Universidad de Granada. Lleva por título 'Dr. Santiago Ramón y Cajal: Su legado a la Medicina y a la sociedad española'. El Dr. Antonio Campos ha sido presidente de la Sociedad Española de Histología, decano de la Facultad de Medicina de Granada y director del Instituto Nacional de Salud Carlos III.

Es autor, entre otros, de 'El cuerpo humano, la construcción de la libertad' (1998) y ha publicado más de 150 trabajos de investigación en revistas nacionales e internacionales. Su investigación histológica se ha centrado en los tejidos mineralizados, especialmente en la membrana otoconial y en el desarrollo de nuevas técnicas de cuantificación con microscopía electrónica analítica para su aplicación a células y tejidos. En el año 2004 se incorporó



a la Real Academia Nacional de Medicina, para ocupar el sillón nº 38 de Histología, que en su día había desempeñado Santiago Ramón y Cajal.

RELACIONADOS



Las dimensiones éticas en la donación y el trasplante de órganos centran la reunión entre las órdenes médicas de España y China

Mónica García pide en Bruselas establecer criterios mínimos comunes para el reconocimiento de títulos no comunitarios



La Organización se reúne con el S del Uruguay para establecer sinerç

nete a Lowi

Publicidad Lowi



Estabilización natural del nivel de glucosa

Publicidad ZdrowieCodzienni...



Semana

Seguir

24.4K Seguidores



Los expertos nos dan las claves para mitigar los síntomas más incómodos de la menopausia

Historia de Tamara Izquierdo • 19 h • 4 minutos de lectura

La llegada de la [menopausia](#) puede suponer un cambio grande para muchas mujeres. **Los niveles de estrógenos caen en picado** y esto provoca una serie de desequilibrios que favorecen la aparición de síntomas poco deseables.

Fatiga, sofocos, insomnio, cambios de humor, dificultad de concentración, aumento de peso... son muchos los [síntomas](#) que van asociados a la menopausia y **pueden llegar a ser limitantes si no se tratan**. Los expertos nos dan las claves para conseguir un mayor bienestar en este nuevo ciclo vital.



Tusplacas-solares.es

Precios de placas solares 2024

Publicidad

Los síntomas menos conocidos de la menopausia

Comentarios

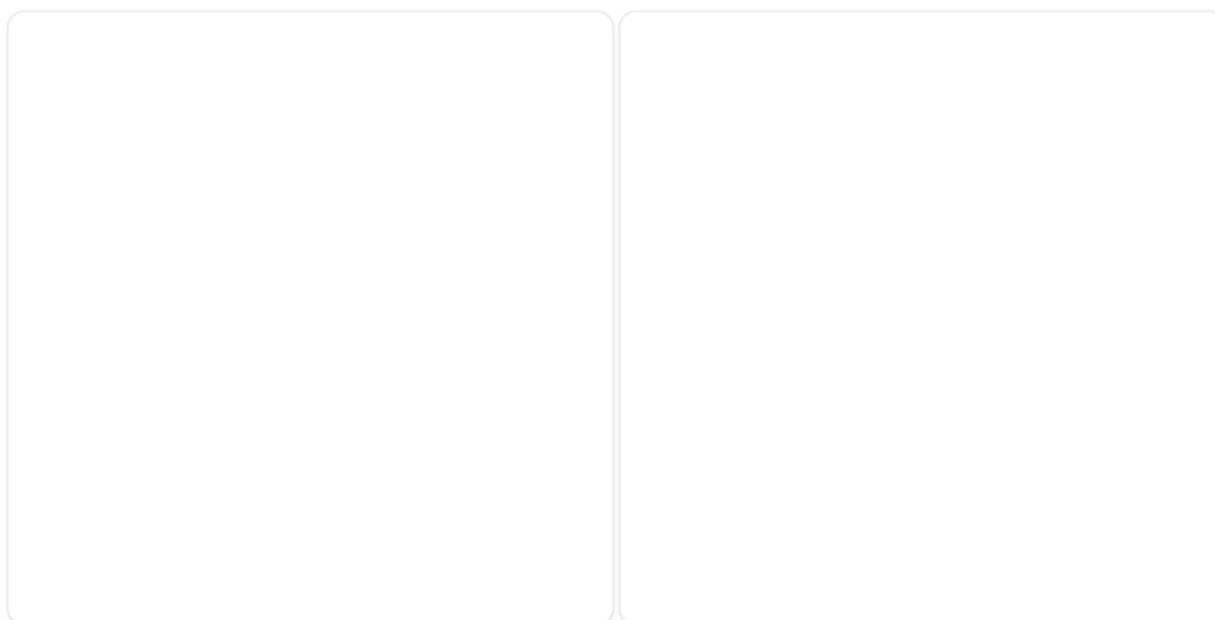
Se considera que una mujer ha entrado en la fase de la menopausia cuando han pasado 12 meses desde su último periodo menstrual. **A partir de ese momento hay una merma importante de los niveles de estrógenos** u hormonas femeninas que hacen que la mujer pueda sufrir algunos síntomas poco apetecibles y que pueden causar malestar.

Los sofocos son los síntomas que más se asocian a la menopausia y pueden llegar a ser muy desagradables, incluso pueden interferir en el [sueño](#) y en la vida social. Pero no es el único síntoma que aparece cuando ocurre esta bajada hormonal, hay otros que incluso pueden pasarse por alto **y no relacionarlos directamente con la menopausia.**

Continuar leyendo

mental" y tiene que ver con el descenso hormonal. "Los estrógenos tienen una relación directa en cómo funciona nuestro cerebro que sufre muchísimos cambios en esta etapa de la vida. Cambia la forma en la que se comunica a través de

Contenido patrocinado



 Comentarios

[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Avances médicos](#)
- [Actualidad](#)
- [Bienestar](#)
- [Nutrición](#)
- [Dieta](#)
- [En forma](#)
- [Maternidad](#)
- [suscríbete](#)
 - [Suscríbete a tu revista](#)
 - [Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud](#)
 - [Suscríbete](#)
- [links](#)
 - [Newsletter](#)
 - [links](#)
 -
 -
 -
 -
 -
 -

[SUSCRÍBETE](#)[Alimentación](#)

[El batido casero dulce, rico en vitamina C y calcio, ideal para tomar entre horas](#)

[Alimentación](#)

[Qué verduras deberías comprar ecológicas SÍ o SÍ](#)

[Bienestar](#)

[La teoría U o por qué somos más felices a partir de los 50 años](#)

[Yoga para la cintura](#) [Romper ciclo infelicidad](#) [Truco japonés bajar el azúcar](#) [Pan trigo sarraceno](#) [Frases Marian Rojas](#) [¿Yoga o Pilates?](#) [Rutina vientre plano](#) [Torrijas sanas](#)

[Salud Activa](#)

No es un vaso de leche caliente: el hábito insospechado que ayuda a dormirte antes según la ciencia

Son muchas las personas que no logran un sueño reparador, algo que puede comportar muchos problemas físicos, mentales y emocionales. Investigadores de la Universidad de Texas han dado con un hábito infalible para conciliar el sueño.

Actualizado a 23 de abril de 2024, 19:45





Algunos hábitos de nuestro día a día pueden ayudarnos a tener un sueño más reparador.

iStock



[Diana Llorens](#)

Periodista

Mientras dormimos nuestro cuerpo y nuestro cerebro desaceleran, se reparan y revitalizan y se preparan para rendir mejor al día siguiente. Es por ello que es tan importante dormir las horas suficientes (se suelen recomendar entre 7 y 9) y tener un sueño verdaderamente reparador.

Sin embargo, esto no es siempre posible y son muchas las personas que tienen problemas para conseguirlo: **en España, más de 12 millones de personas no descansan de forma adecuada** y más 4 millones tienen algún tipo de trastorno del sueño grave, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología.

Thank you for watching

¿Qué podemos hacer para favorecer el descanso nocturno? Investigadores de la Universidad de Texas parecen haber dado con una clave infalible, que además es un **hábito muy beneficioso para la salud**.

Artículo relacionado

[4 ejercicios fáciles de yoga que devoran la grasa de la cintura](#)

Las fases del sueño

Cuando dormimos pasamos por diversas fases, que se dividen en dos grandes grupos: el sueño con movimientos oculares no rápidos (NREM) y el sueño con movimientos oculares rápidos (REM).

El **sueño NREM** se divide, a su vez, en tres etapas:

- **N1:** la etapa en la que tenemos un sueño más ligero, que representa aproximadamente el 5% del tiempo total de sueño. Tenemos una respiración regular y tono muscular.
- **N2:** el sueño es más profundo que en la etapa anterior y representa aproximadamente el 45% del total de sueño. Es la etapa en la que se cree que se consolidan nuestros recuerdos y nuestra memoria. Tanto nuestra frecuencia cardíaca como nuestra temperatura bajan en esta fase.
- **N3:** la etapa más profunda del sueño, que representa el 25% del total. **Nuestro cuerpo se repara y refuerza nuestras defensas** y es la que necesitamos para despertarnos descansados.

El **sueño REM consta de una sola etapa**, en la que nuestros ojos se mueven rápidamente debajo de los párpados. Es en esta etapa en la que solemos soñar. Es también una fase clave para la consolidación de la memoria, el aprendizaje y el procesamiento emocional.

El ciclo del sueño pasa por las etapas que hemos visto en este orden: **N1, N2, N3, N2, REM**.

Artículo relacionado

[Los 5 consejos del mayor experto en sueño del mundo para dormir de un tirón](#)

El hábito que más ayuda a dormir bien

Seguro que has podido comprobar por ti mismo que, **cuando realizas actividad física duermes mejor**. Pues bien, no es solo una percepción personal, la ciencia

también lo demuestra. De acuerdo con un reciente estudio publicado en la revista *Nature*, **el deporte no solo favorece el sueño, también hace que este sea de más calidad y que nos despertemos con más energía y de mejor humor.**

Para determinarlo, evaluaron durante diversos meses y mediante diferentes dispositivos la actividad física, el sueño y el estado de ánimo al despertar de 82 personas.

Vieron que hacer deporte (con el nivel de intensidad que sea) se asocia a un **aumento del sueño NREM** y una disminución del sueño REM, así como con una latencia REM más larga. En las personas más sedentarias observaron el patrón de sueño inverso.

Como vimos antes, **el sueño NREM es el más reparador**, de ahí que al aumentar este sueño la percepción de un mejor descanso sea mayor.

De acuerdo con los autores, una disminución de la relación REM/NREM y un aumento de la latencia REM se asociaron con un **mejor bienestar y con un aumento de la energía**, además de con una **reducción del estrés** y una mayor sensación de descanso durante el sueño.

“Nuestros resultados sugieren que la actividad física y el sueño explican una variación única en el estado de ánimo de una persona”, afirman los autores del estudio.

De hecho, la reducción del sueño REM y el aumento de la latencia de REM se ha observado también con el uso de medicamentos antidepresivos, por lo que “*los cambios en el sueño REM como resultado de la actividad física merecen mayor atención como un posible mecanismo antidepresivo*”, apuntan los investigadores.

Artículo relacionado

[Adiós cansancio: 5 minutos de estas posturas de yoga equivale a dormir 5 horas](#)

Otros beneficios de hacer ejercicio

Hacer ejercicio físico de forma habitual no solo es beneficioso para el sueño. Hay multitud de estudios que han comprobado sus beneficios en muchos otros ámbitos de la salud, por ejemplo:

- **Mejora el humor** y el estado de ánimo.
- **Ayuda a controlar el peso.**
- **Alivia el estrés** y la ansiedad y reduce el riesgo de depresión.
- **Aumenta la autoestima** y la autoconfianza.
- **Reduce el riesgo de diversas enfermedades crónicas.**
- **Aumenta la esperanza de vida.**
- **Ayuda a mantener y aumentar la masa muscular** y a tener los huesos fuertes.
- **Mejora la salud pulmonar.**

Los riesgos de no dormir bien

Como hemos comentado al inicio, el sueño es fundamental para reparar el cuerpo y el cerebro y tener energía y la mente clara para funcionar bien durante el día.

No dormir lo suficiente puede comportar serios problemas a la larga y se ha asociado a un mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el cáncer.

La falta de sueño **afecta también a la salud mental y al funcionamiento del cerebro** y puede perjudicar la memoria y la capacidad de concentración. También empeora el humor y el estado de ánimo y se asocia a un mayor riesgo de ansiedad y depresión.

Loading...

Newsletter

Los mejores consejos de salud y toda la actualidad, cada semana en tu bandeja de entrada.

[APÚNTATE](#)

[Suscríbete a la edición digital](#)

[Adiós al cansancio](#)

Edición papel

Recíbela en tu casa, cada mes y al mejor precio.

[suscríbete](#)

[Adiós al cansancio](#)

Edición digital

La revista siempre disponible en tu dispositivo favorito

[suscríbete](#)

Salud Activa

- [Horas de sueño](#)
- [Laxante natural](#)
- [Infusiones estreñimiento](#)
- [Tipos de dolor de cabeza](#)
- [Cuidados escayola](#)

Nutrición

- [Cenas ligeras](#)
- [Alimentos masa muscular](#)
- [Alimentos con vitamina E](#)
- [Bizcocho de manzana](#)
- [Azúcar en frutas](#)

Maternidad

- [Nombres de niña](#)

- [Nombres de niño](#)
- [Nombres de bebé](#)
- [Calendario del embarazo](#)
- [Canciones infantiles](#)

Bienestar

- [Ejercicios agilidad mental](#)
- [Ove bombing](#)
- [Síndrome chica buena](#)
- [Método Gökotta](#)
- [Método Misogi](#)

Síguenos

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [Tiktok](#)
- [YouTube](#)
- [Pinterest](#)

[Aviso legal](#) [Contacto](#) [Publicidad](#) [Staff](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Política de afiliación](#) [Notificaciones](#) [Gestionar Cookies](#) [Canal ético](#)

RBA

[Lecturas Semana](#) [El Mueble](#) [InStyle](#) [National Geographic](#) [NG Viajes](#) [NG Historia](#) [El Jueves](#) [Clara](#) [Cuerpoment](#) [Arquitectura y Diseño](#) [Tienda revistas](#) [Escuela](#)
[Cuerpoment](#) [Listísima](#) [Speak Up](#) [Interiores](#)

+



[Mejores y peores 'looks' Premios Laureus](#) [Familia Lequio](#) [Paola Olmedo](#) [Teresa Urquijo y Almeida Belén Esteban](#) [Claudia, evacuada de 'SV'](#) [Horóscopo del martes, 23 de abril](#)



•



[Iniciar Sesión](#)

- - [Corazón](#)
 - [Casas Reales](#)
 - [Casa Real Española](#)
 - [Televisión](#)
 - [Moda](#)
 - [El vestidor de Letizia](#)
 - [Belleza](#)
 - [Living](#)
 - [Horóscopo](#)

• [Síguenos](#)

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Pinterest](#)
- [Twitter](#)
- [Youtube](#)

•

[Ya en tu quiosco](#)

[y en versión digital](#)

[infórmate aquí](#)

[Newsletter](#)

[Almeida habla de la relación de Juan Urquijo e Irene Urdangarin](#)

[Living](#)

Los expertos nos dan las claves para mitigar los síntomas más incómodos de la menopausia

El desequilibrio hormonal que supone esta etapa vital femenina provoca algunos síntomas que pueden ser muy incómodos y molestos. Te contamos cómo minimizar el malestar para poder vivir de forma plena esta fase de la vida.



La menopausia trae consigo una baja de estrógenos que puede generar cierto malestar a la mujer.

Gtres



[Tamara Izquierdo](#)

Redactora experta en belleza y bienestar

Actualizado a 22 de abril de 2024, 19:34

La llegada de la [menopausia](#) puede suponer un cambio grande para muchas mujeres. **Los niveles de estrógenos caen en picado** y esto provoca una serie de desequilibrios que favorecen la aparición de síntomas poco deseables.

Fatiga, sofocos, insomnio, cambios de humor, dificultad de concentración, aumento de peso... son muchos los [síntomas](#) que van asociados a la menopausia y **pueden llegar a ser limitantes si no se tratan**. Los expertos nos dan las claves para conseguir un mayor bienestar en este nuevo ciclo vital.

Los síntomas menos conocidos de la menopausia

Se considera que una mujer ha entrado en la fase de la menopausia cuando han pasado 12 meses desde su último periodo menstrual. **A partir de ese momento hay una merma importante de los niveles de estrógenos** u hormonas femeninas que hacen que la mujer pueda sufrir algunos síntomas poco apetecibles y que pueden causar malestar.

Los sofocos son los síntomas que más se asocian a la menopausia y pueden llegar a ser muy desagradables, incluso pueden interferir en el [sueño](#) y en la vida social. Pero no es el único síntoma que aparece cuando ocurre esta bajada hormonal, hay otros que incluso pueden pasarse por alto y **no relacionarlos directamente con la menopausia**.



También te interesará

[La nutricionista de Pilar Rubio tiene la mejor dieta para afrontar la menopausia con éxito](#)

Marta Marcé, nutricionista, comunicadora y experta en menopausia, explica que son varios los **síntomas que no son tan conocidos** pero que pueden causar confusión y malestar en las mujeres:

- **Falta de memoria y concentración:** Algunos lo llaman “niebla mental” y tiene que ver con el descenso hormonal. “Los estrógenos tienen una relación directa en cómo funciona nuestro cerebro que sufre muchísimos cambios en esta etapa de la vida. Cambia la forma en la que se comunica a través de los neurotransmisores y por eso hay que cuidarlo mucho en esta fase y ejercitarlo como si fuera un músculo aprendiendo cosas nuevas, leyendo...”.
- **Dolor articular:** Los cambios hormonales de esta etapa, los procesos inflamatorios y el cambio en los niveles de colágeno, pueden hacer que duelan o molesten las articulaciones durante la menopausia. “Si sentimos dolor articular tenemos que hacer ejercicio físico, sobre todo de fuerza. Tener unos buenos niveles de vitamina D y llevar una alimentación [antiinflamatoria](#) es importantísimo”.
- **Falta de energía:** Sabemos que aparece el insomnio durante esta etapa pero no se habla de la falta de energía. “Hay cambios a la hora de formar la energía dentro de nuestras células, de forma el ATP que hace que nos sintamos más cansadas, también hay cambios en los neurotransmisores que hacen que también estemos menos motivadas. Es importante nutrir a las células para combatir esto”.



Unsplash

- **Irascibilidad:** “La inestabilidad por la subida de los andrógenos puede ser positiva ya que ayuda a poner límites, ya no estamos tanto para cuidar al otro sino para cuidar más de nosotras mismas. Los estrógenos regulan muchos neurotransmisores y por eso podemos sentirnos diferentes de ánimo”.
- **Cambios en el cuerpo:** “No es que sea únicamente un aumento de peso sino que es un cambio de la grasa, esto tiene que ver con las hormonas y con la resistencia a la insulina”.
- **Cambios en su digestión:** Muchas mujeres notan que hacen peores digestiones, sufren estreñimiento, hinchazón etc... “Los cambios en las mucosas que sufrimos también afectan a nuestra mucosa intestinal, por eso es clave nutrir nuestra microbiota”.



Unsplash

Migrañas y menopausia

¿Puede aparecer la migraña durante la menopausia? La migraña realmente no es un síntoma que surja por sí solo en la menopausia pero sí que puede empeorar o mejorar cuando llega esta etapa. **Jesús Porta-Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos** y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica a SEMANA que “La migraña es una enfermedad del cerebro. Es una enfermedad que tiene una herencia poligénica, es decir, que tiene un componente familiar, se hereda igual que la altura, por ejemplo, o que el color de la piel. Y luego hay factores ambientales, que llamamos epigenéticos, que **pueden hacer que en unas personas se manifieste antes, en otras más tarde, y en otras que no se manifieste**”.



¿Qué se puede hacer para tratar esta afección si se agrava con la llegada de la menopausia? “Una vez que se ha instalado la migraña lo que tenemos que hacer es tomar el tratamiento de las crisis lo antes posible. A esto se suma que **la mayoría de los pacientes tienen la necesidad de buscar un sitio tranquilo**, con poca intensidad lumínica y pocos estímulos sonoros porque estos habitualmente le molestan. Suelen buscar una habitación oscuras para estar dentro de ella. Pero es fundamental la toma precoz del tratamiento de las crisis”, señala el experto.



También te interesará

[5 alimentos antioxidantes que ayudan a combatir el envejecimiento prematuro y a prevenir enfermedades](#)

La alimentación y el ejercicio como claves

La nutricionista Marta Marcé propone una [alimentación antiinflamatoria](#) para mitigar los síntomas y el malestar durante la etapa de la menopausia. La dieta debe ser rica en nutrientes para que mantengan nuestro cerebro, articulaciones y resto del organismo en buenas condiciones. **Se deben priorizar las frutas y las verduras**, las [grasas saludables](#) (frutos secos, semillas, aguacate, aceite de oliva virgen extra, aceite de coco...), alimentos ricos en Omega 3 como el pescado azul (caballas, salmón, boquerones...), [especias antiinflamatorias](#) como la canela la cúrcuma o el jengibre, y alimentos ricos en antioxidantes como los frutos rojos, el té verde o el chocolate negro.

PUBLICIDAD

Puy du Fou España

A Pluma y Espada, reconocido recientemente como Mejor espectáculo del Mundo. ¿A qué esperas para conocerlo?

Compra ya tus entradas

Inspired by  invibee

Unsplash

En cuanto al [ejercicio físico](#) lo ideal es hacer regularmente entrenamientos de fuerza para mantener sanos los músculos y las articulaciones. **Comienza poco a poco y ve incrementando las cargas** de manera progresiva, así se estimularán los músculos eficazmente y sin riesgos.

Los **movimientos que se asemejen a actividades cotidianas** como las sentadillas (sentarse y levantarse), el peso muerto (recoger algo del suelo) o las zancadas o *step ups* (subir escaleras), son una forma perfecta para comenzar a trabajar fuerza e ir fortaleciendo poco a poco el cuerpo.

Tu salud está en juego y llevar una alimentación adecuada, **y una correcta rutina de ejercicios**, es fundamental para vivir la etapa de la menopausia de forma plena y satisfactoria.

más

- [Nutrición](#)
- [Fitness](#)

Recibirás alertas gratuitas sobre acciones con este nuevo algoritmo

TradeTrend | Patrocinado

Más informaci

Tu plan personalizado con DKV

LA SALUD MENTAL, CLAVE PARA IMPULSAR TU NEGOCIO.

DKV | Patrocinado

Más informaci

No hay dos días iguales.

SEAT Arona con 10 años de garantía.

Seat | Patrocinado

Encontrar Una Tienda

Hasta -25% en los Juguetes de Durex

Aprovecha los descuentos y sexplora más con la nueva gama de juguetes

Durex Play | Patrocinado

Compra ahora

Furgonetas camper sin vender 2024 (ver precios)

LifestyleTrendsHQ | Patrocinado

El precio de la alarma que arrasa en España te va a sorprender

Securitas Direct | Patrocinado



Salamanca por Cajal y la Ciencia

[Blog](#) [Comités y Ponentes](#) [Programa](#) [Premios](#) [Museo](#) [Declaración](#)

SALAMANCA: POR CAJAL Y LA CIENCIA

HOMENAJE A D. SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Que el día 17 de octubre sea considerado fiesta nacional y que sea, también, el día de Cajal y de la Ciencia.

Declaración: Salamanca por la Ciencia

Salamanca por Cajal y la Ciencia: Mañana. Homenaje a...



Salamanca por Cajal y la Ciencia: Tarde. Homenaje a D...



Se obsequiará con el libro recopilatorio de la jornada editado por Ediciones Universidad de Salamanca (el libro posiblemente estará en verano pues nos han llegado muchos artículos). Muchas gracias.

CAJAL
historia de un polímata
una estrategia lapidaria, un cantón fisiológico
absolutamente autónomo y una escuela de maestros

Petilla de Aragón
Casa natal de Ramón y Cajal
1 de mayo de 2024 | 12:00

David Ezpeleta
Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología
Responsable de las Áreas de Historia y Cultura de la SEN

Conferencia: Cajal, historia de un polímata

David Ezpeleta, desde enero es [Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología](#) y [Responsable de las Áreas de Historia y Cultura de la SEN](#), nos hablará de



Cajal, historia de un polímata.

*Una estrategia lapidaria, un cantón fisiológico
absolutamente autónomo y una escuela de maestros.*

Te esperamos en Petilla de Aragón, Casa natal de Ramón y Cajal el 1 de mayor de 2024 a las 12h.



© David Ezpeleta. Cajal el mejor de la historia

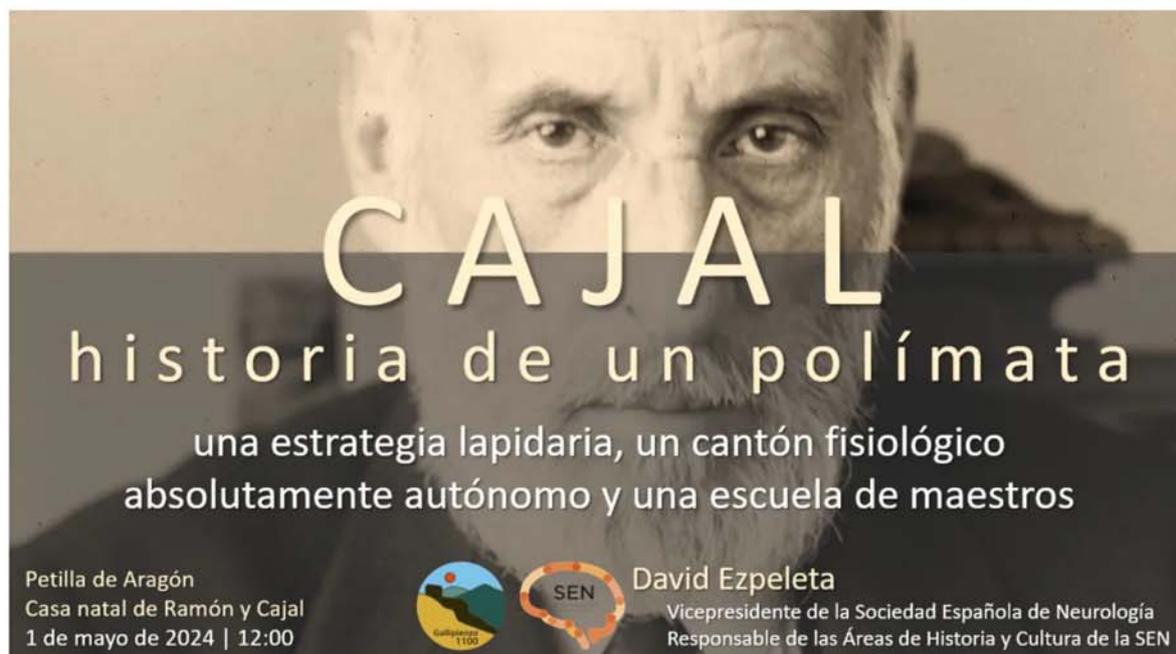
En palabras de [Gallipienzo MC.](#)

Santiago Ramón y Cajal nació el 1 de mayo de 1852 en Petilla de Aragón. Padre de la moderna neurociencia, su inmensa figura es inmortal. La cantidad de ciencias y artes que dominó es abrumadora.

Esta conferencia es la primera actividad del encuentro Gallipienzo-Petilla y forma parte del ciclo de actividades Gallipienzo 1.100. Más adelante se impartirá en Gallipienzo.

Pero... ¿Qué tiene que ver Petilla de Aragón con Gallipienzo? Para explicarlo hay que remontarse a ciertos negocios que tuvieron los reyes Pedro II de Aragón y Sancho VII «el Fuerte» de Navarra y a las leyendas que al respecto surgieron en la Val d'Onsella.

Muchas gracias al pueblo de Petilla por la invitación (teníamos previsto contactar con ellos, pero se adelantaron) y a la Sociedad Española de Neurología, que apoya y aplaude tan singular encuentro sobre cajalano.



CAJAL

historia de un polímata

una estrategia lapidaria, un cantón fisiológico
absolutamente autónomo y una escuela de maestros

Petilla de Aragón
Casa natal de Ramón y Cajal
1 de mayo de 2024 | 12:00



David Ezpeleta
Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología
Responsable de las Áreas de Historia y Cultura de la SEN

Cajal Historia de un Polímata

David es comisario junto con Juan A. de Carlos de la excelente [exposición "Santiago Ramón y Cajal: la historia de un polímata"](#).

Descubre más desde Salamanca por Cajal y la Ciencia

Suscríbete y recibe las últimas entradas en tu correo electrónico.

Suscribir

Estrategia lapidaria

Gracias por comentar

Deja un comentario

Ecologistas en Acción considera “lesiva” la marcha motera organizada para visibilizar la ELA

La organización ambiental solicita al Ayuntamiento y a la Diputación que “cancelen o reorienten” la marcha prevista para este sábado en Valladolid



Silvia Andrés García

Miércoles, 24 Abril 2024, 09:56



Lectura estimada: 2 min.



Política

Motor

Medicina

Última actualización: Miércoles, 24 Abril 2024, 10:09

Lo mas visto

> Aparatosa colisión entre dos camiones y tres coches en la VA-30

> Una guardia con los ángeles de la guarda

> Las franquicias toman Valladolid: las aperturas de las nuevas cadenas que están invadiendo la ciudad

> Detenido en Valladolid por acosar sexualmente a una niña de 13 años que sufrió una crisis de ansiedad

> Antolín, el policía nacional que lleva tres décadas velando por la seguridad de los vallisoletanos

La Concejalía de Salud del Ayuntamiento y la Diputación Provincial han apoyado la organización de una **marcha motera** en Valladolid el próximo sábado 27 de abril para visibilizar la **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)**, una **grave enfermedad neurodegenerativa asociada a la contaminación**.

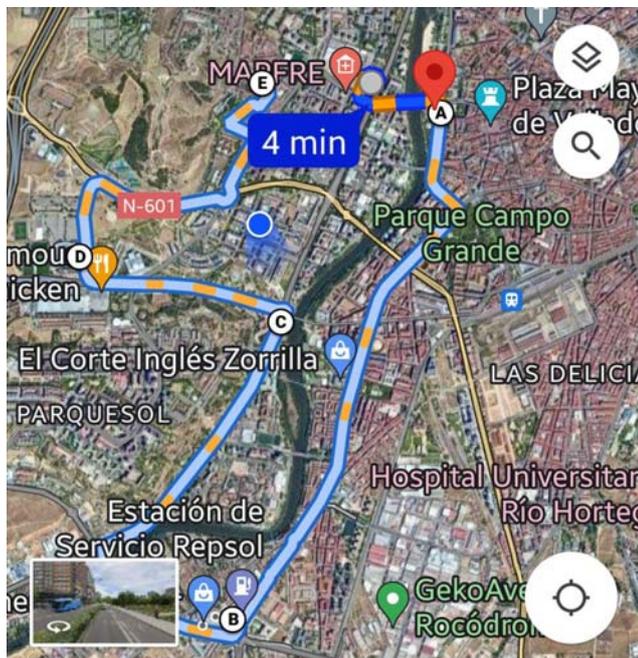
Ecologistas en Acción ha denunciado esta iniciativa, considerando que lanzaría "un mensaje equivocado sobre la forma de luchar contra la ELA" y otras enfermedades similares, además de que "incluso contribuiría a agravar estas patologías entre la numerosa población vallisoletana que las sufre".

Según el **Instituto de Salud Global**, la contaminación del aire causa cada año en Valladolid más de **doscientas muertes** prematuras por exposición al dióxido de nitrógeno y las partículas finas emitidas fundamentalmente por el tráfico motorizado. De acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología y FUNDELA**, esta exposición puede **agravar patologías** cardiorrespiratorias y enfermedades neurodegenerativas como la ELA, el Alzheimer o el Parkinson.

Además, Ecologistas en Acción remarca que según las mediciones realizadas durante la concentración motorista Pingüinos 2020, **las motos de gran cilindrada son el medio de transporte terrestre más contaminante**, por sus emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, partículas, hidrocarburos y ruido.

Por estos motivos, Ecologistas en Acción se ha dirigido a la entidad organizadora, la Asociación Bikers por la ELA España, así como al Alcalde de Valladolid, **Jesús Julio Carnero**, y al Presidente de la Diputación Provincial, **Conrado Íscar**, para que "reorienten el evento, cancelando la marcha motera y sustituyéndola por ejemplo por una **marcha ciclista, más coherente con el objetivo de la iniciativa**".

La confederación asegura no haber recibido respuesta una semana después de su demanda, por lo que ahora solicita que "de no cancelarse o reorientarse, se le retire todo apoyo institucional, económico y material". Además, pide una **reflexión colectiva** sobre la utilización recurrente desde hace años de **la ciudad vallisoletana como escenario de diversas marchas moteras masivas**, en especial Pingüinos y Motauros, "destacando a Valladolid en el mapa de la contaminación y la insostenibilidad".



Comparte esta noticia [f](#) [X](#) [S](#) [in](#)

Te recomendamos

Últimas Noticias

> **China enviará a España una nueva pareja de pandas**

> **Abren diligencias contra Begoña Gómez por supuesto tráfico de influencias**

> **Lucas Vázquez, exhibición en el olímpico pero debate en la selección**

> **El CPLV viaja a la República Checa en busca de un nuevo título europeo para sus vitrinas**

> **Ecologistas en Acción considera "lesiva" la marcha motera organizada para visibilizar la ELA**



BIENESTAR (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/BIENESTAR)

Este es el truco para dormir bien cuando tienes más de 60 años

Con el paso de los años, aumentan los problemas para dormir bien. Así, los expertos nos dan las claves más eficaces para conseguir descansar a partir de esa edad en la que las alteraciones del sueño se incrementan

- [Cómo fortalecer los abdominales a partir de los 60: los ejercicios más eficaces según Harvard \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/ejercicio/fortalecer-abdominales-ejercicios-harvard-60-anos.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/ejercicio/fortalecer-abdominales-ejercicios-harvard-60-anos.html)



Consejos para dormir bien a partir de los 60 años. FREEPIK



(https://www.vozpopuli.com/redaccion/patricia-nunez)

Patricia Núñez (https://www.vozpopuli.com/redaccion/patricia-nunez)

Publicado: 23/04/2024 11:54

Actualizado: 23/04/2024 11:54

(https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?

ir-60- u=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fconsejos-
truco-dormir-60-anos-sueno-sd.html)

60 años)



(https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fconsejos-
truco-dormir-60-anos-sueno-
sd.html&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fconsejos-truco-dormir-60-
anos-sueno-
sd.html&text=Este+es+el+truco+para+dormir+bien+cuando+tienes+m%C3%A1s+de+60+a%C3%B1os&via=voz_populi)



Dormir y descansar (https://www.vozpopuli.com/bienestar/hora-dejar-tomar-cafe-dormir-noche.html) cada noche es fundamental para nuestra salud.

Independientemente de la edad, **la falta de sueño afecta directamente a nuestra salud (https://www.vozpopuli.com/bienestar/dormir-poco-mal-consecuencias-salud.html)** y a nuestra calidad de vida. Algo por lo que los expertos recomiendan prestar atención tanto a **las horas que dormimos (https://www.vozpopuli.com/bienestar/oms-horas-sueno-60-anos.html)** como a la aparición de algún trastorno del sueño.

Según la **Sociedad Española de Neurología (https://www.sen.es/)** (SEN), se estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta de nuestro país sufre en algún momento **problemas para conciliar o mantener el sueño**. Unos problemas que, según los estudios, **se vuelven más evidentes con el paso de los años**.

Con el **envejecimiento (https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/superalimento-deseo-sexual-corazon-envejecimiento.html)**, las alteraciones en el patrón de sueño aumentan. Así, una persona que durante toda su vida no ha sufrido problemas a la hora de dormir, puede comenzar a experimentarlos a partir de cierta edad. Según los expertos, es **en torno a los 60 años cuando se comienza a tener más etapas ligeras del sueño que sueño profundo**. Así, sueñen ocurrir variaciones como despertarse más frecuentemente durante la noche, levantarse más temprano por la mañana, dificultad para quedarse dormido o tener menos tiempo de sueño profundo.

Aunque el tiempo que necesitamos dormir depende de cada persona y su etapa vital, durante la etapa adulta se recomiendan ocho horas de sueño. Algo que con el paso de los años suele reducirse notablemente en las personas que llegan a dormir menos de seis horas incluso despertándose entre tres y cuatro veces cada noche. Eso sí, a partir de los 60 años, la [Organización Mundial de la Salud \(https://www.who.int/es\)](https://www.who.int/es) **aconseja descansar al menos seis horas al día**.



DRAZEN ZIGIC EN FREEPIK

Consejos para dormir bien a partir de los 60 años

Las causas de estas alteraciones a la hora de dormir con el paso de los años son diversas, e incluso algunas tienen que ver con algún tipo de **problema médico relacionadas con el envejecimiento** como son la hipertensión, la insuficiencia renal, el dolor, la discapacidad física o la ansiedad. Pero otras pueden estar relacionadas con hábitos que se pueden corregir.

Para ello, los expertos dan una serie de sencillos **consejos para conseguir dormir bien, sobre todo a partir de cierta edad** en la que el ritmo circadiano que nos ayuda a regular nuestro descanso, se vuelve menos eficiente:

- Intentar mantener el **mismo horario** tanto a la hora de irse a dormir como para despertarse
- No dormir una **siesta** durante el día superior a 30 minutos
- Controlar lo que se come antes de irse a descansar, **evitando comidas copiosas** o que dificulten la digestión.
- **La hora de la cena** debe ser al menos dos horas antes de irse a dormir
- Es importante crear una **ambiente relajante** que ayude a conciliar el sueño, que esté oscura, en silencio y con una buena temperatura
- Aunque es recomendable practicar **ejercicio físico** a diario, es mejor no hacerlo antes de la hora de dormir. Así, es mejor mantenerse activo durante la tarde y relajar cuerpo y mente a la hora de la cena
- **Tener la televisión encendida o la radio** puede dificultar el descanso, por lo que es mejor apagarlas un rato antes de irse a la cama
- Se recomienda **realizar prácticas relajantes** antes de dormir que favorezcan el sueño, como por ejemplo meditar, escuchar música o leer e incluso darse una ducha o un baño
- El uso prolongado de **dispositivos electrónicos** puede afectar negativamente a la salud, e incluso al ritmo circadiano. Por lo que es necesario olvidarse del móvil, la Tablet y el ordenador antes de dormir
- Según los expertos, **hacer uso de la cama solo para dormir** es un sencillo truco que nos ayudará a conciliar el sueño de forma efectiva evitando dar vueltas sin poder dormir. De la misma manera, es importante no dormirse nunca en el sofá, una práctica muy habitual que favorece el insomnio.





GPOINTSTUDIO EN FREEPIK

Vozpópuli, en calidad de afiliado de Amazon, obtiene ingresos por las compras que cumplen los requisitos aplicables. La inclusión de enlaces no influye en ningún caso en la independencia editorial de este periódico: sus redactores seleccionan y analizan los productos libremente, de acuerdo con su criterio y conocimiento especializado.

[Dormir \(https://www.vozpopuli.com/tag/dormir\)](https://www.vozpopuli.com/tag/dormir)

[envejecer \(https://www.vozpopuli.com/tag/envejecer\)](https://www.vozpopuli.com/tag/envejecer)

[Insomnio \(https://www.vozpopuli.com/tag/insomnio\)](https://www.vozpopuli.com/tag/insomnio)

0 COMENTARIOS

Leer comentarios

[.com/es/?template=colorbox&utm_source=vozpopuli-vozpopuli&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:\)](#)
[.com/es/?template=colorbox&utm_source=vozpopuli-vozpopuli&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:\)](#)
Te puede gustar

[\(https://blztourerydv.space/\)](https://blztourerydv.space/)

Para los que sufren de dolor en las articulaciones, lean esto

Healthy life

[\(https://blztourerydv.space/\)](https://blztourerydv.space/)

<https://lds.xyz/43449>

Barcelona: Se buscan: 500 personas mayores de 50 años (Haz clic aquí)

Experto en Audicion

<https://lds.xyz/43449>

<https://ww1.eco-astuce.com/c377a29e-c901-4e33-96eb-734897fde0db>

Espanoles de 50 años pueden tener el funeral gratis

page.cobertura-expert.com

Más información

<https://ww1.eco-astuce.com/c377a29e-c901-4e33-96eb-734897fde0db>

<https://>

Tiempo en pantalla: cero.

Lufthansa

<https://>

<https://compara-seguros-funerarios.es/articulo/>

Espanoles nacidos entre 1954 y 1982 Pueden Evitar Gastos Funerarios Exorbitantes

compara-seguros-funerarios.es

<https://compara-seguros-funerarios.es/articulo/>

<https://wonders.com/ES/es/>

Una primavera llena de color y estilo con Wonders.

Wonders

Compra ahora

<https://wonders.com/ES/es/>

MÁS INFORMACIÓN

[¿Te sientes sin energía? Estos son los alimentos que combaten el cansancio \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimentos-cansancio-energia.html\)](#)

[El superalimento que ayuda a adelgazar, rejuvenece y aumenta la masa muscular \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/superalimento-adelgazar-rejuvenecer-masa-muscular.html\)](#)