

Hacer ejercicio 2 o 3 veces por semana mejora la calidad del sueño (https://800noticias.com/hacer-ejercicio-2-o-3-veces-por-semana-mejora-la-calidad-del-sueno)

1 de abril, 2024 - 9:46 am



(https://800noticias.com/cms/wp-content/uploads/2023/05/sueno-reparador.jpg)

800 Noticias

Los trastornos del sueño afectan a entre un 22 y un 30% de la población española, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que señala que el insomnio "definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España". Unos buenos hábitos resultan clave para dormir bien y ahora un nuevo estudio indica que las personas que hacen ejercicio con regularidad –al menos dos o tres veces por semana– son menos propensas a experimentar insomnio.

La investigación ha sido liderada por las psicólogas Erla Bjornsdottir y Elin Helga Thorarinsdottir del Departamento de Psicología en la Universidad de Reykjavik (Islandia) y se ha publicado en la revista *BMJ Open*. Sus resultados sugieren que mantener una rutina de ejercicio a lo largo del tiempo contribuye significativamente a mejorar la calidad y la duración del sueño nocturno. Es decir, que la actividad física regular desempeña un papel clave en la optimización del sueño y la disminución de los síntomas asociados al insomnio.

Durante el estudio, se monitorearon los patrones de ejercicio y la calidad del sueño de 4.339 adultos de mediana edad, procedentes de 21 hospitales en nueve países europeos a los que se preguntó con qué frecuencia realizaban actividades físicas que les provocaran respiración agitada o sudoración. De todos los participantes en el estudio, el 37% siempre evitó hacer ejercicio, el 25% siempre se mantuvo activo, el 20% dejó de ejercitarse con el tiempo y el 18% empezó a moverse más desde el inicio hasta el final del estudio.

La actividad física regula el sueño: no dormir poco, ni demasiado

Los investigadores comprobaron que los que se mantuvieron activos tuvieron menos problemas para empezar a dormir, eran menos propensos a dormir muy poco (menos de seis horas por noche) o demasiado (más de nueve horas por noche) en comparación con los que preferían un estilo de vida más sedentario.

En concreto, los resultados mostraron que aquellos individuos que mantenían una actividad física constante, realizando ejercicio como mínimo una hora a la semana repartida en dos sesiones, presentaban:

- Un 42% menos probabilidades de tener dificultades para conciliar el sueño.
- Un 22% menos riesgo de padecer cualquier síntoma de insomnio.
- Un 40% menos posibilidades de experimentar múltiples síntomas de insomnio, que incluyen dificultades para dormirse, despertares nocturnos y somnolencia excesiva durante el día.

Además, se encontró que las personas que se ejercitaban regularmente tenían un 55% más probabilidades de dormir la cantidad de horas recomendadas por noche, que oscila entre seis y nueve horas. Estos individuos también tenían un 29% menos probabilidades de dormir menos de seis horas y un 52% menos riesgo de exceder las nueve horas de sueño.

El estudio también observó que aquellos participantes que comenzaron a ejercitarse durante el periodo de investigación tenían un 21% más probabilidades de normalizar sus patrones de sueño en comparación con aquellos que permanecieron sedentarios. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han establecido una relación entre el ejercicio regular y una mejora en la calidad del sueño.

Según los investigadores, el ejercicio no solo ayuda a cansar el cuerpo para promover un buen descanso nocturno, sino que también incentiva la adopción de un estilo de vida más saludable. Los resultados se mantuvieron incluso después de considerar factores como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, si fumaban o no, y el lugar del estudio. Los autores han concluido en su artículo que las personas que se ejercitan regularmente tienen un menor riesgo de sufrir algunos síntomas de insomnio y de tener patrones de sueño extremos, ya sea durmiendo muy poco, o demasiado.

Con información de WebConsultas (https://www.webconsultas.com/noticias/ejercicio-y-deporte/hacer-ejercicio-2-o-3-veces-por-semana-mejora-la-calidad-del-sueno)

Únete a nuestro canal de Telegram, información sin censura: <https://t.me/canal800noticias>

► Suscribir vía Telegram (https://t.me/canal800Noticias)

(#facebook) (#twitter) (#whatsapp) (#telegram) (#email)
 (https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2F800noticias.com%2Fhacer-ejercicio-2-o-3-veces-por-semana-mejora-la-calidad-del-sueno&title=Hacer%20ejercicio%20%20%20%203%20veces%20por%20semana%20mejora%20la%20calidad%20del%20sue%C3%B1o)

calidad (https://800noticias.com/tags/calidad) ejercicios (https://800noticias.com/tags/ejercicios) Salud (https://800noticias.com/tags/salud) Sueño (https://800noticias.com/tags/sueno)

LEA TAMBIÉN



(https://800noticias.com/una-persona-con-gripe-aviar-tras-contacto-con-vacas-infectadas-en-ee-uu)

■ Salud (https://800noticias.com/seccion/salud)

Una persona con gripe aviar tras contacto con vacas infectadas en EEUU (https://800noticias.com/una-persona-con-gripe-aviar-tras-contacto-con-vacas-infectadas-en-ee-uu)

1 de abril, 2024 - 3:41 pm



(https://800noticias.com/desarrollan-una-nueva-clase-de-antibioticos-eficaz-contra-bacterias-multirresistentes)

■ Salud (https://800noticias.com/seccion/salud)

Desarrollan una nueva clase de antibióticos eficaz contra bacterias multirresistentes (https://800noticias.com/desarrollan-una-nueva-clase-de-antibioticos-eficaz-contra-bacterias-multirresistentes)

1 de abril, 2024 - 3:20 pm



(https://800noticias.com/estudio-confirma-que-los-huevos-no-suben-el-colesterol-y-pueden-mejorar-la-salud)

■ Salud (https://800noticias.com/seccion/salud)

Estudio confirma que los huevos no suben el colesterol y pueden mejorar la salud (https://800noticias.com/estudio-confirma-que-los-huevos-no-suben-el-colesterol-y-pueden-mejorar-la-salud)

1 de abril, 2024 - 1:48 pm



(https://800noticias.com/signos-visibles-de-la-falta-de-colageno)

■ Salud (https://800noticias.com/seccion/salud)

Signos visibles de la falta de colágeno (https://800noticias.com/signos-visibles-de-la-falta-de-colageno)

1 de abril, 2024 - 10:55 am

Síguenos por @800noticias

[bekia.es](https://www.bekia.es)

La influencer Gala González confiesa que padece neuralgia del trigémino: 'Llegamos a experimentar pensamientos oscuros'

Brais Besteiro

3-4 minutos

La empresaria ha hablado públicamente sobre esta enfermedad poco conocida y que es una de las más dolorosas que se pueden padecer en el rostro.

Gala González es una de esas [personalidades de internet](#) que fueron reconocidas en las redes sociales antes incluso de que se acuñase el término de 'influencer'. Ahora, años después de comenzar su andadura, se ha convertido también en empresaria con su propia marca de ropa, en una celebridad más allá de nuestras fronteras y sigue siendo un referente - cada vez más- atesorando casi 2 millones de seguidores en Instagram. Pero **detrás de esa idílica vida se esconde una rara enfermedad de la que ella misma ha hablado ahora en pleno brote: la neuralgia de trigémino.**

Noticias hoy [Dólar blue](#) [Javier Milei](#) [Argentinos en Chile](#) [Nicolás Kreplak](#) [Elisa Carrió](#) [Encuesta](#) [Copa Libertadores](#)

En vivo [Milei y el aniversario de Malvinas: a qué hora es el acto este 2 de abril y lo que te](#)

Internacional

Qué es lo primero que olvidan las personas con Alzheimer

Es la forma más común de demencia
El valor de la familia en ese momento.





01/04/2024 16:07 / Actualizado al 01/04/2024 14:29

**VER RESUMEN**
Tiempo de lectura: 17s

La importancia de la **familia**, el amor, la conexión emocional. Correr la escala de prioridades, reconciliarse con el pasado. Con ese profundo mensaje, la película argentina **El hijo de la novia**, de Juan José Campanella, (con un gran duelo actoral entre **Ricardo Darín y Norma Aleandro**) visibilizaba hace poco más de dos décadas una de las enfermedades más desconcertantes y tristes que puede padecer una persona, y sus seres queridos: **el Alzheimer**.

Esta enfermedad progresiva y degenerativa de los nervios centrales, que destruye lentamente el pensamiento y la memoria, es la forma más común de demencia. Su diagnóstico temprano es muy importante, como indica en su sitio la prestigiosa [Clínica Mayo](#).

Una vez detectado el Alzheimer, el equipo médico podrá asesorar a la familia respecto de las expectativas frente a la enfermedad, pero también sobre cuestiones cotidianas como **estrategias de seguridad en el hogar, la necesidad de establecer rutinas y el control de los cambios** que se manifiestan en las habilidades sociales. La información será imprescindible para los tiempos que llegan. Pero, ¿cómo saber si una persona tiene Alzheimer? ¿Qué es lo primero que olvida?



¿Qué es lo primero que olvida una persona con Alzheimer?



¿Qué es lo primero que olvida una persona con Alzheimer? El trastorno de la memoria es lo primero a lo que hay que prestarle atención./ Foto Shutterstock.

La Fundación del Cerebro, organización española sin fines de lucro, indica en su [sitio web](#) que se cree que desde el 2020 hay más de 115,4 millones de personas con Alzheimer en todo el mundo.

En cuanto a las señales más comunes en la etapa temprana del



primeros signos ocurren lentamente y son casi imperceptibles, por lo que es difícil identificar su comienzo preciso. **Sin embargo, el trastorno de la memoria es un síntoma al que se le debe prestar mucha atención** y suele estar asociado con eventos que tuvieron lugar recientemente. Es decir, el olvido de información recién aprendida.

Puede ocurrir, por ejemplo, que la persona no recuerde qué comió unas horas antes u olvide detalles de una conversación que mantuvieron ese mismo día o muestren confusión frecuente con el día de la semana, el mes o el año.

Otras señales para prestarles atención



¿Qué es lo primero que olvida una persona con Alzheimer? La avanzada edad es uno de los factores de riesgo más importantes. También los antecedentes genéticos./ Shutterstock.

Los factores de riesgo más importantes del Alzheimer son la





Association, organización de salud creada en 1980 y dedicada a la atención de investigación de la enfermedad, **una de cada nueve personas mayores de 65 años la padece** y la cifra asciende a un tercio del total en el caso de los mayores de 85.

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



La brillante película *El hijo de la novia* (Juan José Campanella, 1991), le dio una gran humanidad a la enfermedad del Alzheimer. Darín, Alejandro y Alterio le dieron vida. [AP Photo/Libio Pensavalle].





pueden experimentarse (una o más), y que requieren consultar a un médico. Estas son algunas de ellas:

Planificar o resolver problemas. Se pueden experimentar cambios en la habilidad de trabajar con números. Por ejemplo, dificultad para manejar cuentas mensuales o problemas de concentración.

Desempeñar tareas habituales. En el hogar, el trabajo o en el tiempo de ocio. Puede ser la dificultad para llegar a un lugar conocido, controlar un presupuesto en la oficina o recordar las instrucciones de un juego habitual.

Desorientación de tiempo y lugar. Olvido de fechas, estaciones del año. Dificultad para percibir el paso del tiempo. También, no recordar dónde se encuentra o cómo llegó hasta ese lugar.

Dificultad con imágenes visuales o relación entre un objeto y otro en el ambiente. Problemas en la vista que dificultan percibir distancias y determinar colores o contrastes que pueden afectar las habilidades para conducir un vehículo.

El uso de palabras al hablar o escribir. Quienes padecen Alzheimer pueden tener dificultad para seguir o participar de





“palito para escribir” en lugar de “lápiz”.

Newsletter Clarín



Recibí en tu email todas las noticias, coberturas, historias y análisis de la mano de nuestros periodistas especializados

QUIERO RECIBIRLO

Tags relacionados

Alzheimer

Enfermedades Neurodegenerativas

Salud mental

Clbxt

Comentarios

SUSCRIBITE PARA COMENTAR

YA TENGO SUSCRIPCIÓN

Noticias destacadas



conrderuido.com

El grave riesgo del insomnio para la la salud y el bienestar de la juventud - Con R de Ruido

Con R de Ruido

10-12 minutos

El grave riesgo del insomnio para la la salud y el bienestar de la juventud. Un 40% de la población adulta experimenta síntomas de insomnio y, en España, un 14% cumple criterios de trastorno de insomnio crónico.

El mayor incremento se produce en el segmento de edad de los adultos jóvenes (18-34 años). Son datos del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de Trastornos del sueño en España', de Fundación Mapfre, de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Te lo contamos en conRderuido.com, portal profesional exclusivo de IPDGrupo.com con información para decidir sobre ruido, contaminación, salud y convivencia.



El grave riesgo del insomnio para la la salud y el bienestar

de la juventud

El sueño tiene un papel fundamental en la salud y el bienestar.

Los hábitos de sueño poco saludables en la población joven desencadenan problemas a largo plazo.

Una parte de los trastornos del sueño comienzan en la adolescencia y continúan en años posteriores.

La privación de sueño tiene implicaciones en el estado de ánimo y el rendimiento académico y laboral. Hábitos poco saludables, horarios de trabajo prolongados o desajustados con el ritmo circadiano e incompatibles con las obligaciones familiares son causa de esta privación.

La persistencia de falta de horas de sueño puede producir un síndrome de sueño insuficiente cuando no es posible mantener un adecuado estado de alerta durante el día y puede producir somnolencia diurna no deseada.

Accidentes de tráfico

Existe una clara evidencia del riesgo que implica sobre los accidentes de tráfico (es responsable en hasta un 30% de los casos. El riesgo mayor se da en adultos varones jóvenes, sobre todo si padecen apneas del sueño.

Además, es reconocida la asociación a largo plazo del mal descanso nocturno con un mayor riesgo de sufrir enfermedades *cardiovasculares, neurodegenerativas y metabólicas*.

Promover el desarrollo de hábitos de sueño saludables en la población joven puede ayudar a reducir la prevalencia de futuros trastornos del sueño y sus patologías derivadas.

¿Qué es el insomnio?

El insomnio, definido como síntoma, es la dificultad para iniciar, mantener el sueño o despertar antes de lo que se desearía.

Cuando esta dificultad para dormir causa síntomas diurnos en distintas tareas del funcionamiento de se El trastorno de insomnio se define cuando lo anterior no ocurre por una falta de oportunidad para dormir ni se debe a otros trastornos del sueño o enfermedades. El insomnio es el trastorno del sueño más común.

Hasta un 40% de la población adulta experimenta síntomas de insomnio y, en España (2018-1019), un 14% cumple criterios de trastorno de insomnio crónico (TIC). El mayor incremento se produce en el segmento de edad de los adultos jóvenes (18-34 años).

El insomnio constituye un problema con un alto impacto económico en salud pública, tanto en gastos directos como indirectos por falta de productividad, riesgo de accidentes laborales y de tráfico, mayor tendencia a enfermar y mala calidad de vida.



El sueño tiene un papel fundamental en la salud y el

bienestar. Los hábitos de sueño poco saludables en la población joven desencadenan problemas a largo plazo.

Sueño insuficiente

El sueño insuficiente es común en la sociedad moderna y puede deberse a una variedad de factores, incluidas exigencia laborales, responsabilidades sociales y familiares, afecciones médica y trastornos del sueño.

Pero también como elección personal mediada por una abundante oferta de ocio digital y el escaso tiempo libre. Cuando se da esta situación, hacemos referencia al término en inglés *revenge bedtime procrastination*.

Sería algo así como procrastinación a la hora de acostarse por venganza, el hábito de alargar de forma consciente la hora de ir a dormir para compensar la falta de tiempo personal durante el día, aun sabiendo las consecuencias negativas.

La prevalencia del sueño insuficiente, definido como sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos un mínimo de 7 horas), afecta hasta a un 37% de la población.

Hay que diferenciar sueño insuficiente de síndrome de sueño insuficiente. El primero no tiene por qué implicar el segundo, que requiere la presencia de dificultades diurnas a consecuencia del escaso sueño nocturno.





La prevalencia del sueño insuficiente, definido como sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos un mínimo de 7 horas), afecta hasta a un 37% de la población.

Síndrome de retraso de fase

El síndrome de retraso de fase (SRF) es una alteración del ciclo de sueño-vigilia que se caracteriza por un retraso en el mismo con respecto al ciclo día/noche.

Se debe a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad.

Los individuos afectados se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón. En ausencia de obligaciones, la duración del sueño sería normal para el rango de edad.

La prevalencia de este trastorno es máxima en adolescentes y adultos jóvenes, con una prevalencia del 3,3 % en los adultos jóvenes, según un estudio a gran escala poblacional noruego mediante encuestas en el que participaron 50.050 jóvenes de 18-35 años.



Principales conclusiones

Los encuestados españoles, de 18 a 34 años, de la muestra del estudio realizado por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española del Sueño (SES) y la Sociedad Española de Neurología (SEN):

- Consideran que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico. El 61% admite restar horas de sueño para ocio por la falta de tiempo durante la jornada. Y un 33% duerme de forma insuficiente.
- Se suelen acostar en las 22 y las 00 horas los días víspera de laborable y entre las 23 y las 02 los días de víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde. Las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto.
- Duermen una media de 7,6 horas (7,2 la víspera de laborables y 8,8 la víspera de festivo).
- Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser en días libres.
- Tienen un hábito muy común (83%) de uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medios de uso de 48,6 minutos.
- Indicar, en la mitad de los casos, tardar más de una hora en dormirse, pero destaca una hora de diferencia también entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir y de casi una hora de uso de pantallas en la cama.

Dificultad para levantarse

- Refieren dificultades para levantarse por las mañana en la mitad de los casos, requieren el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos.
- Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.
- Si tienen hijos, refieren tener un sueño fragmentado por cuidado de estos en la mitad de los casos, algo que es mas frecuente en las mujeres.
- Confirman haber sufrido una accidente de tráfico por falta de sueño en un 15% de los casos, ya sea por somnolencia (8%) o por desatención (7%). Hombres, jóvenes de 18-23 años y los que presentan apneas obstructivas del sueño son los que más accidentes por este motivo admiten.
- Afirman consumir, como sustancia estimulante más frecuente a diario, el café, con el objetivo de permanecer despiertos (43%).

Alcohol y sustancias ilegales

- Refieren consumir alcohol el menos una vez al mes en un 39% de los casos. Un 10% consume alcohol por la noche para ayudar a conciliar el sueño.
- Indican un consumo de sustancia ilegales al menos una vez al mes en un 8% en el caso de cannabis (con un 63% de uso para favorecer el sueño) y en un 6% en las drogas psicoestimulantes tipo cocaína (con un 63% de uso para mantenerse despierto). El alcohol y las drogas ilegales descritas son más consumidas por hombres. Aunque se consume más alcohol que cannabis, este último se consume en mayor medida como ayuda para dormir.

- Refieren consumir remedios sin receta como ayuda para dormir en un 15% de los casos, aunque habitualmente lo hacen menos de una vez a la semana. Un 9% usa fármacos con receta habitualmente de forma semanal.

[Insomnio](#)

- Confirman tener un problema de salud mental diagnosticado en un tercio de los casos, con la ansiedad como el más frecuente, seguido de la depresión. Un 19% atribuye su problema de salud mental como causa de su sintomatología de insomnio.
- Refieren alguno de los síntomas nocturnos o diurnos de síndrome de insomnio en un 83% y 87% respectivamente. La prevalencia de los que cumplirían criterios diagnósticos de TIC es del 12,8%. Los factores asociados a TIC son: sexo femenino, tendencia a hábitat rural, horario de trabajo por la tarde y menor tiempo al aire libre, con exposición a la luz del sol, en día laborales.
- Muestran sintomatología compatible con SSI en un 3,8 % de los casos. Se observan como factores asociados: rango intermedio de edad (24-29 años), vivir en localidades urbanas de 500.000 habitantes, tener hijos a cargo, trabajo nocturno y los turnos rotatorios, hábito de siesta (compensatoria), uso de pantallas antes de acostarse, sustitución voluntaria de horas de sueño por ocio, consumo de sustancias estimulantes para mantenerse despiertos, práctica de ejercicio físico a última hora de la tarde (> 19 h) y alimentación autocalificada como poco o nada saludable.
- Refieren sintomatología compatible con SFR en un 6,8 % de los casos. Los factores asociados son: edad de 24 a 29 años, perfil estudiantil, vivir solos en una vivienda, sustituir horas de sueño

por ocio, cronotipo vespertino, umenor tiempo medio de exposición a la luz del sol, práctica de ejercicio físico a última hora de la tarde (> 19 h) y nerviosismo, estrés y desánimo.



[Ronquidos](#) y apneas

- Afirman ser roncadores y tener apneas (según testigo de su sueño) en un 11 %, tener además somnolencia diurna y, por tanto, sintomatología sugestiva de AOS en un 1,9 %. Los factores sociodemográficos asociados son el sexo masculino y los tramos de mayor edad, observando un mayor porcentaje de obesidad.
- Indican síntomas que podrían ser compatibles con SPI (síndrome de piernas inquietas) en un 33 %, aunque no se puede estimar la prevalencia de la entidad por falta de criterios diagnósticos incluidos.

Publicidad

Vithas lanza 'Superando el ictus' el noveno capítulo de su podcast "Historias & Historiales"

Paqui Moyano, paciente de neurorrehabilitación de Vithas Sevilla, cuenta su historia de superación junto a la especialista en daño cerebral, la Dra. Myrtha O'Valle



Protagonistas del podcast Superando el Ictus de Historias&Historiales de Vithas (Foto. Vithas)

CS REDACCIÓN CONSALUD
1 ABRIL 2024 | 18:20 H



Archivado en:
ICTUS



En España, unas 110.000 personas sufren un **ictus** cada año. De ellas, el 15% fallecen. De los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (**SEN**). En el último capítulo del podcast de **Vithas**, Historias & Historiales, titulado "Superando el ictus. **Neurorrehabilitación** para continuar la vida", se presenta el caso de **Paqui Moyano**, paciente de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla.

Con esta iniciativa se da voz no solo a la paciente sino también a su familia y a los profesionales que la atendieron. A través del relato de sus experiencias en primera persona, la paciente da **una visión integral** de cómo el ictus supone una **nueva forma** de entender la vida y de adaptarse a las nuevas circunstancias.

Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda **aprender a vivir** con sus limitaciones y capacidades. En palabras de la directora de Irene en Vithas Sevilla, la Dra. Myrtha O'Valle, "la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un impedimento dejen de serlo".

"La familia consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades"

Todo ello, sin olvidar la importancia de una **rehabilitación neurológica** adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales de Vithas Sevilla no solo atienden la sintomatología, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las **herramientas necesarias** a sus pacientes. "No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual", destaca O'Valle.

"En este punto, la **terapia ocupacional** es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego **no se trasladan** al exterior, a su vida diaria", añade la especialista.

Por su parte, Paqui sigue luchando por mejorar y volver a las actividades de antes. "A mí, en concreto, se me ve mejor. El problema no es la cojera o cómo agarro la mano. No es ser la de antes, lo importante es **estar acompañada** y contar con el cariño de los tuyos", señala la paciente de Vithas que, en cuestión de minutos, su vida cambió de forma radical.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad



[Inicio](#) [Más Salud](#) Hacer ejercicio 2 o 3 veces por semana mejora la calidad del...

- [Salud](#)

Hacer ejercicio 2 o 3 veces por semana mejora la calidad del sueño

Por

[El Araguëño](#)

-

abril 1, 2024

[0](#)



Foto: Archivo

Los trastornos del sueño afectan a entre un 22 y un 30% de la población española, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que señala que el insomnio “definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España”. Unos buenos hábitos resultan clave para dormir bien y ahora un nuevo estudio indica que las personas que hacen ejercicio con regularidad –al menos dos o tres veces por semana– son menos propensas a experimentar insomnio.

La investigación ha sido liderada por las psicólogas Erla Bjornsdottir y Elin Helga Thorarinsdottir del Departamento de Psicología en la Universidad de Reykjavik (Islandia) y se ha publicado en la revista *BMJ Open*. Sus resultados sugieren que mantener una

rutina de ejercicio a lo largo del tiempo contribuye significativamente a mejorar la calidad y la duración del sueño nocturno. Es decir, que la actividad física regular desempeña un papel clave en la optimización del sueño y la disminución de los síntomas asociados al insomnio.

Durante el estudio, se monitorearon los patrones de ejercicio y la calidad del sueño de 4.339 adultos de mediana edad, procedentes de 21 hospitales en nueve países europeos a los que se preguntó con qué frecuencia realizaban actividades físicas que les provocaran respiración agitada o sudoración. De todos los participantes en el estudio, el 37% siempre evitó hacer ejercicio, el 25% siempre se mantuvo activo, el 20% dejó de ejercitarse con el tiempo y el 18% empezó a moverse más desde el inicio hasta el final del estudio.

La actividad física regula el sueño: no dormir poco, ni demasiado

Los investigadores comprobaron que los que se mantuvieron activos tuvieron menos problemas para empezar a dormir, eran menos propensos a dormir muy poco (menos de seis horas por noche) o demasiado (más de nueve horas por noche) en comparación con los que preferían un estilo de vida más sedentario.

En concreto, los resultados mostraron que aquellos individuos que mantenían una actividad física constante, realizando ejercicio como mínimo una hora a la semana repartida en dos sesiones, presentaban:

- Un 42% menos probabilidades de tener dificultades para conciliar el sueño.
- Un 22% menos riesgo de padecer cualquier síntoma de insomnio.
- Un 40% menos posibilidades de experimentar múltiples síntomas de insomnio, que incluyen dificultades para dormirse, despertares nocturnos y somnolencia excesiva durante el día.

Además, se encontró que las personas que se ejercitaban regularmente tenían un 55% más probabilidades de dormir la cantidad de horas recomendadas por noche, que oscila entre seis y nueve horas. Estos individuos también tenían un 29% menos probabilidades de dormir menos de seis horas y un 52% menos riesgo de exceder las nueve horas de sueño.

El estudio también observó que aquellos participantes que comenzaron a ejercitarse durante el periodo de investigación tenían un 21% más probabilidades de normalizar sus patrones de sueño en comparación con aquellos que permanecieron sedentarios. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han establecido una relación entre el ejercicio regular y una mejora en la calidad del sueño.

Según los investigadores, el ejercicio no solo ayuda a cansar el cuerpo para promover un buen descanso nocturno, sino que también incentiva la adopción de un estilo de vida más saludable. Los resultados se mantuvieron incluso después de considerar factores como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, si fumaban o no, y el lugar del estudio. Los autores han concluido en su artículo que las personas que se ejercitan regularmente tienen un menor riesgo de sufrir algunos síntomas de insomnio y de tener patrones de

sueño extremos, ya sea durmiendo muy poco, o demasiado.

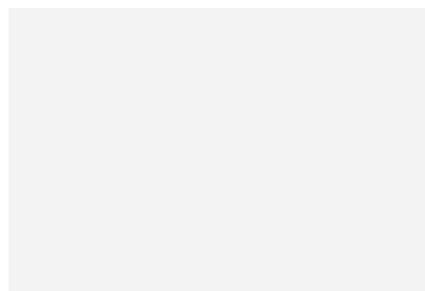
Con información de WebConsultas

- Etiquetas
- [buen dormir](#)
- [ejercicios](#)
- [salud](#)
- [ticker](#)

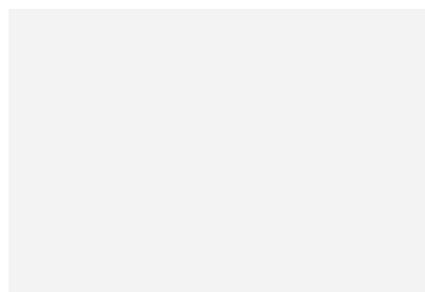
Artículo anterior [Cuál es la fruta que tiene más potasio y ayuda a controlar la hipertensión](#)

Artículo siguiente [Una fuerte nevada deja aislada la localidad turística de Livigno en los Alpes italianos](#)

[Artículos relacionados](#) [Más del autor](#)



[Cuál es la fruta que tiene más potasio y ayuda a controlar la hipertensión](#)



[Nódulos tiroideos: Síntomas](#)



Limpieza si, pero sin productos Criminales...



ANTONIO QUIRÓS ABADÍA

Actualizado: 01/04/24 | 8:37 | TIEMPO DE LECTURA: 5 MIN.



Con bastante tiempo de investigación, un estudio de laboratorio epidemiológico ha producido una sólida evidencia de la exposición a sustancias químicas presentes en productos de limpiezas comunes. Lo ha publicado la revista científica Nature Neuroscience en este mes de marzo. Éstos son capaces de desarrollar trastornos neurológicos en las personas que tranquilas y habitualmente lo usan. Como la esclerosis múltiple o el



significando que no tiene cura, y empeorará con el tiempo. Afectando cada vez a mayor número de personas. Según comunicó la Sociedad Española de Neurología. Igual que no para de crecer el número de personas con severos trastornos del espectro autista (TEA) en España, estimándose en más de 450.000 diagnosticados...

Se caracteriza por comportamientos restringidos y repetitivos, afectando a la comunicación e interacción social. La investigación advierte muy seriamente, de que dos compuestos presentes en desinfectantes y productos empleados en limpieza de cocinas, baños y otros lugares necesariamente, están vinculados a éstas enfermedades neurológicas. Los desinfectantes conocidos como retardantes de llama, impactan negativamente en el desarrollo de oligodendrocitos. Siendo cruciales éstas células cerebrales para el adecuado sistema nervioso. Los resultados del estudio obtenido en experimentos de laboratorio y en análisis de datos epidemiológicos, sugieren una asociación entre la exposición a éstos compuestos y el peligroso problema de salud en el cerebro de niñas y niños. Los investigadores examinaron más de 1.800 productos químicos domésticos comunes que, según éstos, carecían de investigación sobre su posible relación con el cerebro humano... Se descubrieron dos que podían tener efectos negativos sobre éste: Los compuestos de amonio cuaternario = a Quats o QAC, y los retardantes de llama organofosforados. Estando éstos neurotóxicos en desinfectantes domésticos como algunos productos de Lysol, Clorox, Downy, en jabones corporales, suavizantes, champús, protectores solares, toallitas para bebés, cremas de afeitar y ... Pedí a cierto departamento del Gobierno Español, de supuesta vigilancia, de éstos productos y ciertas marcas, pero no lo he conseguido ...



materiales de la construcción y algunos muebles en casas y oficinas, con espumas y plásticos ignífugos. Según el programa de Defensa del Medio Ambiente, Green Science Policy Institute. Quedando demostrado también, que los compuestos cuaternios provocan la muerte de los oligodendrocitos, mientras que los retardantes de llama organofosforados impiden su maduración, significando haber descubierto un factor de riesgo de enfermedad neurológica no reconocida hasta ahora. Lo certifica Paul Tesar, autor del estudio y director de la Facultad de Medicina de la Universidad Case Wéstern Reserve. Tesar explicó que, la pérdida de oligodendrocitos es característica común en las enfermedades neurológicas, ya que la exposición a éstos químicos representa un factor de riesgo previamente subestimado. La revista Forbes, en contacto con Brian Sansoni, vicepresidente senior de Comunicaciones, Divulgación y Afiliación del Instituto Americano de Limpieza (ACI) que representa a los principales fabricantes de productos de limpieza, incluidos Clorox Company, Procter & Gamble (empresa matriz de Dwny) y Reckitt (empresa matriz de Lysol) se supone que para recabar más datos... Sansoni dijo que, existen rigurosas pruebas de seguridad por la salud humana, que son evaluadas por la Agencia de Protección Medioambiental de EE.UU. para su aprobación y cumplimiento de todas las directrices normativas... En Europa se supone que están obligados a reglamentos de la Unión Europea. Se dice que los fabricantes de empresas miembros del ACI deben hacer de la seguridad de sus productos una prioridad absoluta... Se supone que los Cuats son eficaces para eliminar bacterias, gérmenes, virus y mohos...

El uso de productos de limpieza desinfectante y su composición química se supone que contribuye a la salud



limpieza llamaron la atención por problemas contra la salud por toxicidad. Otras empresas decidieron utilizar retardantes de llama organofosforados. Pero en 2022, se controlaron en ratas recién nacidas expuestas a organofosforados en el útero que presentaron alteraciones en el desarrollo del cerebro. Y en la Asociación Americana de Osteopatía, vieron en ratones reducción en espermatozoides, y las hembras ovulaban mucho menos, con defectos en los nacimientos de éstos roedores... Quedando demostrado una vez más, la complejidad de los efectos de productos químicos en la salud cerebral humana... Se necesitan más investigaciones y estudios para comprender mejor los mecanismos subyacentes e implicaciones a largo plazo. Una colaboración continua entre científicos, formuladores de políticas y la comunidad en general, abordando desafíos que PROTEJA EFECTIVAMENTE LA SALUD CEREBRAL ...

Otro estudio epidemiológico, ha evidenciado que la exposición al disolvente químico tricloroetileno (TCE) puede producir la enfermedad de Parkinson, este trastorno del movimiento afecta a más de 150.000 personas españolas. Lo comunicó la Sociedad Española de Neurología. Siendo ésta de muy rápido crecimiento mundial. El tricloroetilo es líquido, incoloro y no inflamable, disolviendo fácilmente grasas, ceras y alquitranes. Se utilizó en muchos sectores en la década de 1970, hasta descubrirse que es cancerígeno. Ahora se emplea en seco, para refrigerante y desengrasante de equipos metálicos en la industria pesada. LO QUE LLEGA A SER DESESPERANTE ES QUE A ESTAS ALTURAS, CON LOS ADELANTOS ACTUALES NO TENGAMOS PRODUCTOS ALTERNATIVOS PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR... Se recurrirá a la ¡ INTELIGENCIA



SALUD En sus redes sociales

Gala González desvela la dolorosa enfermedad que padece: "Ojalá pronto exista una cura"

Conquistó la fama poco a poco al convertirse en una de las primeras blogueras de moda de nuestro país, antes incluso de la explosión de las redes.



Comentar



La bloguera Gala González. GTRES

Gtres

INICIAR SESIÓN

SOLO SUSCRIPTORES

EDICIÓN IMPRESA Y DIGITAL

TIENDA

OFERTA EDITORIAL

QUIERO SUSCRIBIRME

CONTACTO

el
publicista ²⁵

INICIO

NOTICIAS

ARTÍCULOS

ENTREVISTAS

MUJERES REFERENTES

REPORTAJES

ENLACES

NEWSLETTER

ACTUALIDAD

01/04/2024 | 'VERTE BIEN', DE LLYC PARA MULTIÓPTICAS

BUSCAR ...



EL PUBLICISTA

NOTICIAS

ANUNCIANTES

Vithas lanza un nuevo capítulo de Historias & Historiales sobre el ictus

HISTORIAS & HISTORIALES

Un podcast de  vithas

Capítulo 10:
La vida después del ictus.
"Neurorrehabilitación para continuar viviendo".

2 DE ABRIL DE 2024

La empresa de servicios de salud continúa con su podcast en el que esta vez hablan de la superación de un ictus y la importancia del seguimiento y

bankinter.
El banco que ve el dinero como lo ves tú.



En las agencias y medios no solo compartimos ideas.

CUÉNTAME MÁS

humanización del proceso de neurorrehabilitación

El nuevo capítulo del podcast lanzado por **Vithas, Historias & Historiales**, se centra en el caso de Paqui Moyano, paciente de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla. En el capítulo, titulado “Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida” también participa la Dra. Myrtha O’Valle.

Alrededor de 110.000 personas sufren un ictus cada año en España, siendo este fatal en un 15% de los casos. De aquellos que sobreviven, alrededor del 30% queda en situación de dependencia funcional, de acuerdo con los datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología.

En el capítulo, se da voz a la paciente Paqui Moyano, así como a su familia y a los profesionales que la atendieron. A través de su relato, narra cómo sufrir un ictus le dio una nueva visión de cómo entender y plantearse la vida y adaptarse a las nuevas circunstancias. De acuerdo con la doctora Myrtha O’Valle, profesional del Irene, “la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un impedimento dejen de serlo”.

SÍGUENOS EN FACEBOOK

VÍDEO DESTACADO

ARTÍCULOS ALEATORIOS



16/02/2024

Las gafas de realidad inmersiva más realistas del mundo son de



Protagonistas del capítulo 'La vida después del Ictus'

Las claves para aprender a vivir con las consecuencias de algo así son paciencia, amor y acompañamiento, además de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural, de acuerdo con lo expuesto en el podcast.

“No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria”, destaca O’Valle.

Este capítulo, así como todos los de la serie, están **disponibles en la plataforma Spotify**. Todas las historias están protagonizadas por médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, junto con sus pacientes y familiares.

Turismo de Canarias

La entidad juega con el reciente lanzamiento de Apple para reivindicar la importancia de lo real en un momento en el que todo es virtual. Se ha desplegado una lona enfrente de la tienda de la compañía ...

LEER MÁS



08/03/2024

Spark Foundry ficha a Mar Echeverri, Laura Cubillano y...



19/02/2024

Más de 500 árboles plantados en la segunda edición del One...



11/03/2024

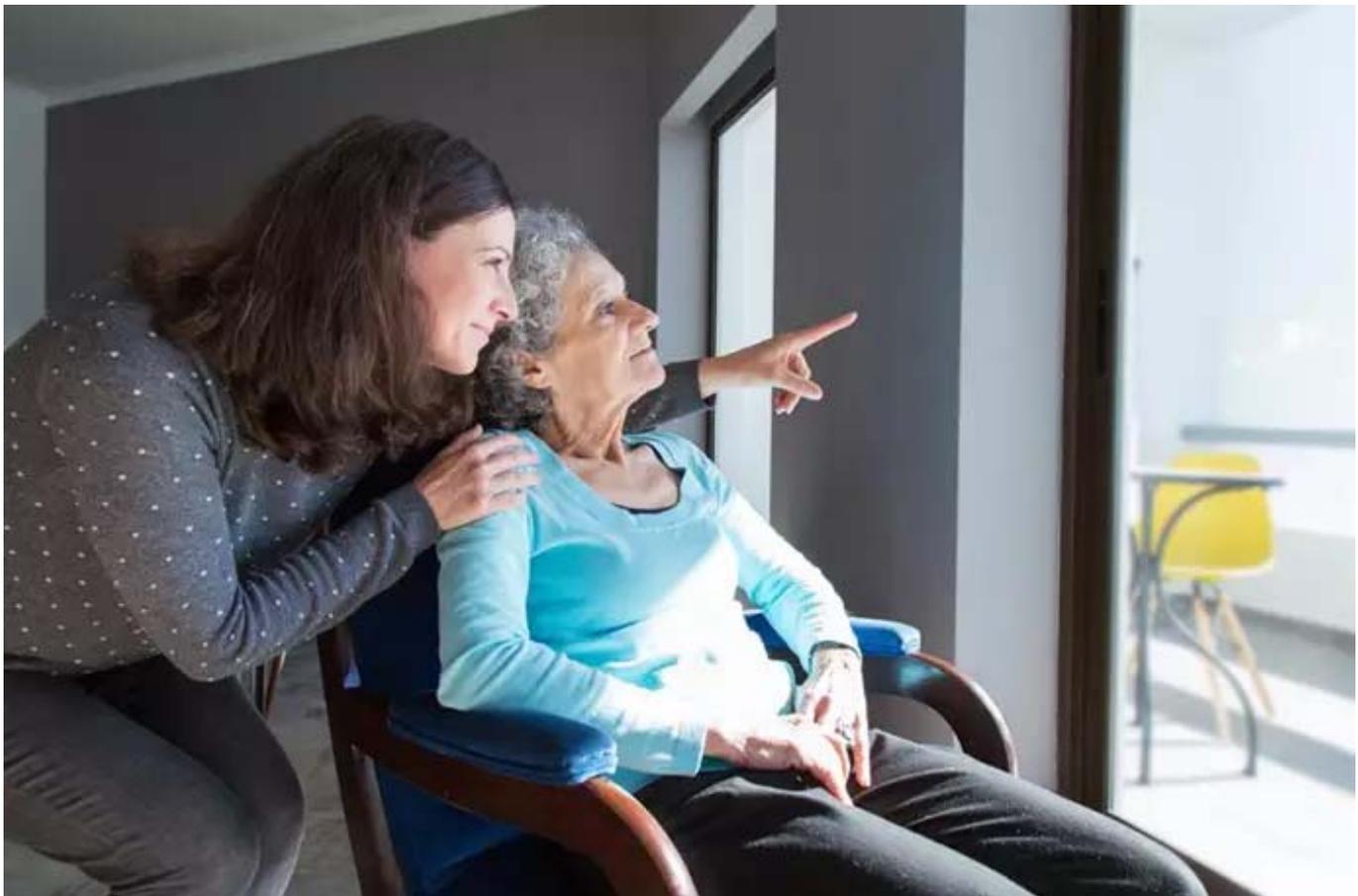
La nueva generación es de ellas



22/03/2024

infosalus / **investigación**

¿Es hereditario el Alzheimer? ¿Qué otras enfermedades predisponen a padecerlo?



Archivo - Madre e hija mirando por la ventana.
- MANGOSTAR_STUDIO/ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: lunes, 1 abril 2024 8:31
@infosalus_com

MADRID, 1 Abr. (EDIZIONES) -

Siguen existiendo numerosas incógnitas sobre el Alzheimer, una enfermedad a día de hoy incurable y que nos lleva con el paso de los años a sufrir un deterioro neurocognitivo que no somos capaces de frenar, y que afecta ya a cerca de 800.000 españoles, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Entrevistamos en Infosalus a una de las mayores investigadoras del Alzheimer en España, a la **doctora Inés Moreno, que es bióloga de formación, doctora en Neurobiología, así como profesora titular del departamento de Biología Celular de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Málaga**, con más de 20 años de trabajo de investigación a sus espaldas sobre la enfermedad.

Ha querido precisamente publicar 'La enfermedad de Alzheimer. Cuando se esfuman los recuerdos' (Oberon), un manual en el que recopila todos los conocimientos que se disponen en la actualidad sobre la enfermedad, y aprovechamos su publicación para hacerle un par de preguntas que muchas personas se hacen sobre esta enfermedad.

En primer lugar, **queremos saber si el Alzheimer es hereditario**, es decir, si nuestra abuela o nuestra madre o padre lo padecen, ¿nosotros también sufriremos esta patología? La también vicerrectora adjunta de divulgación e Instituto científico de la Universidad de Málaga señala que **la respuesta es relativa**.

"Sí y no. **Sólo un 1% de los casos de Alzheimer son hereditarios como tal**, es decir, la enfermedad se desarrolla porque existe una mutación en un gen que hace que hereda la descendencia. En estos casos hay un 50% de probabilidades de tenerlo, pero si cuentas con esa mutación genética finalmente, al 100%, desarrollarás la enfermedad. Es el único caso en el que es hereditario", afirma. **En estos casos la enfermedad se inicia de manera temprana, con 35-40 años**; aunque manifiesta que uno de los casos más tempranos que se conocen es a los 19.

Ahora bien, sí señala que **en el otro 99% de casos, el Alzheimer no es hereditario, sino que es 'esporádico'**, como así se le llama, y son aquellos casos en los que se desconoce que provoca este deterioro neurocognitivo. "Muchos de nuestros genes están detrás de estos casos, nos predisponen a desarrollarlo, y es posible que haya familias más predispuestas que otras", agrega.

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE LA ENFERMEDAD

Con ello, recuerda esta investigadora que **existen múltiples factores de riesgo** a la hora de desarrollar la enfermedad, siendo el principal la edad, "cuantos más años más probabilidad de desarrollar la enfermedad".

Dice que el otro factor de riesgo importante es el sexo, siendo **el Alzheimer más frecuente en las mujeres** que en los hombres, "dos de cada tres pacientes son mujeres"; así como la genética, 'APOE-4' es uno de los genes que si lo tienes, concentras un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad, por ejemplo.

Después la vicerrectora adjunta de divulgación e Instituto científico de la Universidad de Málaga mantiene que se encontrarían **otros factores de riesgo relacionados con la vida**

cotidiana, de manera que "todo lo que sea el mantenimiento de una vida saludable evita desarrollar Alzheimer".

Así, insiste en que hay **un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad si se es fumador, si se toma alcohol en exceso, si una persona tiene una dieta no saludable**, no tipo mediterránea, y mantiene una alta ingesta de azúcares o de alimentos procesados, así como de carnes rojas; pero también **si no hay buenos hábitos de sueño**, o se padece apnea del sueño.

"**El ejercicio también es muy importante**, y quienes son sedentarias cuentan con mayor riesgo de padecer enfermedad; aparte del estado social. El aislamiento también podría en cierto modo llevar a una mayor propensión de desarrollar la enfermedad; y relacionados con los niveles educativos, **aquellas personas que han estudiado más tiempo con estudios superiores tienen menos riesgo** de padecer la enfermedad", añade esta profesora.

Explica que en el Alzheimer lo que sucede es que con el paso del tiempo, **no se sabe por qué, dos proteínas que se producen en el cerebro de todas las personas, en esta enfermedad se acumulan de forma masiva y se vuelven tóxicas** (la proteína beta amiloide, y la proteína TAU), matando a las neuronas del cerebro, dando lugar en consecuencia a esos fallos cognitivos.

¿QUÉ OTRAS ENFERMEDADES PREDISPONEN A PADECER ALZHEIMER?

Son conocidos, según apunta esta investigadora, cuáles son los principales factores de riesgo del Alzheimer. Entre estos, a día de hoy no se pueden combatir ni el sexo, ni los factores genéticos que hemos contado antes. "Sin tratamientos efectivos actuales, el control del Alzheimer se hace difícil. **Hay factores de riesgo fácilmente modificables**, como los hábitos de vida, primando siempre un estilo de vida saludable. La intervención de varios factores de riesgo podría prevenir hasta el 35% de los casos de demencia", agrega.

Pero recuerda Inés Moreno que hay una serie de enfermedades que pueden incrementar el riesgo de padecer Alzheimer: "Son enfermedades que suelen estar asociadas a la edad como **las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, hipercolesterolemia, aterosclerosis, isquemias o hemorragias cerebrovasculares, o los problemas de corazón, por ejemplo)**".

Aunque también señala a **la diabetes tipo 2**, que afecta a más de 30 millones de personas en el mundo; al síndrome de Down, personas que tienen un envejecimiento relativamente acelerado y en ellos la proteína beta amiloide está en el cromosoma que está triplicado y por su genética tienen más cantidad y hace que se acumule más.

A su vez, apunta a **los traumatismos craneoencefálicos**, ya que alteran la función normal del cerebro tras un golpe, una sacudida o una herida penetrante en la cabeza, y que provocan un daño directo en las células del cerebro por ese impacto directo, aclara esta experta de la Universidad de Málaga.

Hace mención también de la depresión, **del trastorno depresivo mayor**: "La depresión es un síntoma común entre los pacientes, aunque aún se desconoce si la depresión es un factor de riesgo para el Alzheimer o sólo un síntoma. Se sabe que la pérdida de las neuronas que producen dopamina producen fallo cognitivo y su administración mejora la memoria. Además, los fármacos que incrementan los niveles de serotonina parecen ser capaces de reducir los niveles de beta-amiloide".

Por otro lado, la doctora en Neurobiología, así como profesora titular del departamento de Biología Celular de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Málaga habla de **la epilepsia**, un trastorno neurológico que puede dar lugar a cambios neuropatológicos, atrofia cerebral, y deterioro cognitivo. Además de las infecciones bacterianas y víricas, relacionadas con un mayor riesgo de desarrollar Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.

ANDALUCÍA

Vithas lanza el podcast 'Superando el ictus. Neurorehabilitación para continuar la vida'



Vithas lanza el podcast 'Superando el ictus. Neurorehabilitación para continuar la vida'.
- VITHAS

Europa Press Andalucía

Publicado: lunes, 1 abril 2024 13:15

@epandalucia



✉ Newsletter

SEVILLA, 1 Abr. (EUROPA PRESS) -

Vithas lanza el noveno capítulo de su podcast 'Historias & Historiales' para comprender los casos que hay detrás de cada ictus, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15% fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El capítulo, que se aloja en la plataforma de Spotify, 'Superando el ictus. Neurorehabilitación para continuar la vida' presenta el caso de Paqui Moyano, paciente de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla, y se da voz también a su familia y a los profesionales que la atendieron.

A través del relato de sus experiencias en primera persona, la paciente da una visión integral de cómo el ictus supone una nueva forma de entender la vida y de adaptarse a las nuevas circunstancias. En palabras de la doctora Myrtha O'Valle, directora de Irene en Vithas Sevilla, "la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un impedimento dejen de serlo".

Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda aprender a vivir con sus limitaciones y capacidades. Sin olvidar la importancia de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales

de Vithas Sevilla no solo atienden la sintomatología, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las herramientas necesarias a sus pacientes.

"No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria", destaca O'Valle.

Por su parte, Paqui sigue luchando por mejorar y volver a las actividades de antes. "A mí, en concreto, se me ve mejor. El problema no es la cojera o cómo agarro la mano. No es ser la de

antes, lo importante es estar acompañada y contar con el cariño de los tuyos", señala la paciente de Vithas que, en cuestión de minutos, su vida cambió de forma radical.

PODCAST 'HISTORIAS & HISTORIALES'

Las historias del canal de pódcast 'Historias & Historiales' de Vithas están protagonizadas por médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, junto a sus pacientes y familiares. A lo largo de sucesivos capítulos, el pódcast cuenta en primera persona las historias de superación personal y profesional que se ocultan tras los historiales clínicos, y cómo la lucha contra la enfermedad une a médicos y pacientes, que viven juntos momentos de desesperanza y dolor, y también de optimismo y alegría cuando todo marcha bien. Del mismo modo, 'Historias & Historiales' dará a conocer aspectos no muy conocidos del día a día de los profesionales sanitarios en un hospital.

El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española.

Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.



[inicio](#) / [noticias](#) / [investigación](#) / en españa, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica



01/04/2024 7:45:48

Ref.: <https://isanidad.com/277124/en-espana-mas-de-23-millones-de-personas-padecen-algun-tipo-de-enfermedad-neurologica/>

Según un estudio reciente, las enfermedades neurológicas han sido la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo en 2021

Redacción

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, las enfermedades neurológicas han sido en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo, suponiendo más de 443 millones de años, cifras que han aumentado más de un 18% en los últimos 20 años. Este estudio titulado Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021 se ha publicado en la revista científica Lancet Neurology.

Las enfermedades neurológicas afectan alrededor de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial, y en 2021 fueron las responsables de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y de más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo.

Las enfermedades neurológicas afectan ya a más del 43% de la población mundial

Según los resultados de este estudio, en España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, a más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, a 1,5 millones.

Tras realizar un análisis exhaustivo de los datos de mortalidad, se ha mostrado que el ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la

epilepsia, las complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con los AVAD más altos en todo el mundo.

Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón

“Aunque no toda la carga de enfermedades neurológicas está vinculada con el envejecimiento de la población, el aumento en la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el ictus o la enfermedad de Parkinson. Por tanto, es crucial que las políticas de salud a nivel global no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad” comenta el Dr. Jesús Porta-Estessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Asimismo, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables eliminando los factores de riesgo para el ictus, demencias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática. De esta forma se señala, por ejemplo, que, de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3%) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15%).

La mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medianos ya que los recursos de atención médica son escasos

El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%). En el caso de la discapacidad intelectual, el principal factor de riesgo es la exposición al plomo.

Esta investigación también determina que la mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medianos, donde los recursos de atención médica son escasos y en aquellos países que no están lo suficientemente preparados para abordar el creciente número de casos de enfermedades neurológicas. Sólo el 24% de los países estudiados disponen de presupuestos específicos y sólo el 55% de los países disponen de guías y pautas clínicas para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.

SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER

SUSCRIBIRME

Acepto la [política de privacidad](#)

**Haz una donación económica.
Ayúdanos a seguir investigando la ELA**

DONAR AHORA

© FUNDELA 2004-2023 ·

[Aviso legal](#)

[Condiciones Generales](#)

[Privacidad](#)

[Accesibilidad](#)

[Cookies](#)

[Autorización](#)

martes, 2 de abril de 2024 | 11:19 | www.gentedigital.es |  

Gente

Vithas lanza el podcast 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida'

Vithas lanza el noveno capítulo de su podcast 'Historias & Historiales' para comprender los casos que hay detrás de cada ictus, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15% fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

01/4/2024 - 13:15

SEVILLA, 1 (EUROPA PRESS)

Vithas lanza el noveno capítulo de su podcast 'Historias & Historiales' para comprender los casos que hay detrás de cada ictus, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15% fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El capítulo, que se aloja en la plataforma de Spotify, 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida' presenta el caso de Paqui Moyano, paciente de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla, y se da voz también a su familia y a los profesionales que la atendieron.

A través del relato de sus experiencias en primera persona, la paciente da una visión integral de cómo el ictus supone una nueva forma de entender la vida y de adaptarse a las nuevas circunstancias. En

palabras de la doctora Myrtha O'Valle, directora de Irene en Vithas Sevilla, "la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un impedimento dejen de serlo".

Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda aprender a vivir con sus limitaciones y capacidades. Sin olvidar la importancia de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales de Vithas Sevilla no solo atienden la sintomatología, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las herramientas necesarias a sus pacientes.

"No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria", destaca O'Valle.

Por su parte, Paqui sigue luchando por mejorar y volver a las actividades de antes. "A mí, en concreto, se me ve mejor. El problema no es la cojera o cómo agarro la mano. No es ser la de antes, lo importante es estar acompañada y contar con el cariño de los tuyos", señala la paciente de Vithas que, en cuestión de minutos, su vida cambió de forma radical.

PODCAST 'HISTORIAS & HISTORIALES'

Las historias del canal de pódcast 'Historias & Historiales' de Vithas están protagonizadas por médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, junto a sus pacientes y familiares. A lo largo de sucesivos capítulos, el pódcast cuenta en primera persona las historias de superación personal y profesional que se ocultan tras los historiales clínicos, y cómo la lucha contra la enfermedad une a médicos y pacientes, que viven juntos momentos de desesperanza y dolor, y también de optimismo y alegría cuando todo marcha bien. Del mismo modo, 'Historias & Historiales' dará a conocer aspectos no muy conocidos del día a día de los profesionales sanitarios en un hospital.

El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española.

Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD



progresivamente con el Covid-19, al igual que los pacientes que, en el mismo periodo, están sometidos a ambas pruebas.



Estos exámenes los ejecutan, con carácter general, los profesionales de Enfermería. En el primer caso, se encargan de valorar si el usuario necesita ayuda para actividades cotidianas como comer, desplazarse, vestirse o cuidar su aseo personal. Para ello, utilizan el denominado Índice de Barthel que determina si presenta algún grado de deterioro funcional. En el segundo, evalúan situaciones de debilidad y riesgo de caída en personas independientes o con dependencia escasa. Para ello, se registra la velocidad de la marcha, el equilibrio o la capacidad para levantarse de una silla. El objetivo, en este caso, es evitar posibles fracturas y otras complicaciones.

Vithas lanza el podcast 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida'



Vithas lanza el **noveno capítulo de su podcast 'Historias & Historiales'** para comprender los casos que hay detrás de cada **ictus**, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15% fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española

de Neurología (SEN).

El capítulo, que se aloja en la plataforma de Spotify, 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida' presenta el caso de Paqui Moyano, paciente de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla, y se da voz también a su familia y a los profesionales que la atendieron.

A través del relato de sus experiencias, se ofrece una visión integral de cómo el paciente se adapta a las nuevas circunstancias. Irene O'Valle, directora de Irene en Vithas, y su familia también consiguen los

Soy el asistente virtual de iSanidad, puedes escribirme haciendo click en este mensaje



da una la v irt



mayores resultados, por sus capacidades, lo que por un impedimento dejen de



Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda aprender a vivir con sus limitaciones y capacidades. Sin olvidar la importancia de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales de Vithas Sevilla no solo atienden la sintomatología, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las herramientas necesarias a sus pacientes. “No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria”, destaca O’Valle

El Hospital Universitario de La Princesa realiza su intervención cardiaca con circulación extracorpórea número 10.000

El Servicio de **Cirugía Cardíaca del Hospital Universitario de La Princesa**, centro público de la Comunidad de Madrid, ha realizado su intervención **número 10.000 de cirugía cardiaca mayor con circulación extracorpórea**.

Este procedimiento permite a los cirujanos realizar intervenciones complejas a pacientes a corazón parado al mantener la circulación sanguínea oxigenada fuera del cuerpo mientras se está operando. A través de la circulación extracorporea la circulación sanguínea del paciente pasa a una máquina mediante unas cánulas con presión al organismo.

Esta cirugía, también llamada generalmente a pacientes



Soy el asistente virtual de iSanidad, puedes escribirme haciendo click en este mensaje

X de nuevo



llado



Publicidad

ENFERMEDADES

Neuralgia del trigémino, la enfermedad que sufre Gala González: «Lo que el cuerpo nos pide es dejarnos engullir por el sofá»



LAURA MIYARA
la voz de la salud



Gala González.

La influencer coruñesa contó a sus seguidores de Instagram que lleva dos semanas con un brote de dolor causado por esta patología que la lleva a «experimentar pensamientos oscuros»

31 Mar 2024. Actualizado a las 17:45 h.

[Comentar](#)

Publicidad

La influencer coruñesa Gala González ha comunicado a través de una historia en su cuenta de Instagram que lleva dos semanas con un brote de neuralgia trigeminal, una patología que afecta al nervio trigémino, el más importante que tenemos en la cara, causando unas cefaleas de intensidad extrema.

Se trata de una enfermedad que está considerada como una de las más dolorosas que existen, hasta el punto de haber sido denominada coloquialmente como la «enfermedad del suicidio».

Publicidad

«Para quienes saben cuánto se sufre en silencio esta enfermedad, os mando ánimo en esos momentos en los (que) nadie pueda llegar a entender este dolor constante y la poca calidad de vida con la que vivimos, así como levantarse y acostarse con dolor o no recordar la última vez que te sentiste bien», expresó la influencer de 38 años.

Qué es la neuralgia del trigémino

El nervio trigémino «se ocupa de dar la sensibilidad de la zona alrededor del ojo,

mejilla y mandíbula. Cuando se irrita alguna de estas ramas, provoca un dolor de gran intensidad y duración breve», explica el neurólogo Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 2.000 nuevos casos, principalmente en personas de entre 37 y 67 años de edad.

El nervio trigémino tiene tres ramas diferentes: una relacionada con la zona del ojo (rama oftálmica), otra, asociada a la región media del rostro, es decir, mejillas y nariz (maxilar) y la última, relacionada con el mentón (mandibular). En un 90 a 95 % de los casos, la neuralgia afecta al área maxilar y mandibular, respectivamente. En un 2 a 5 %, el dolor es bilateral.

Publicidad

Este dolor puede estar presente de manera continua en algunos casos, mientras que en otros aparece puntualmente en forma de crisis o brotes que pueden tener una duración de dos minutos y suelen ser intensos.

Estas manifestaciones pueden ocurrir incluso varias veces al día, de manera espontánea o debido a desencadenantes sutiles. «Incluso con el viento se puede tener una crisis. Cualquier estímulo o sensibilidad en la cara podría favorecerlos», explica Irimia.

«Ojalá pronto exista una solución más eficaz y hasta una cura. Por ahora solo pido paciencia a quienes convivís y trabajáis con alguien que padezca esta patología o dolores crónicos sin cura. No nos quejamos por gana ni por pena, no olvidéis que cuando decimos que estamos mal, en realidad estamos fatal y aunque no lo verbalizamos abiertamente, muchos llegamos a experimentar pensamientos “oscuros” donde perdemos toda esperanza, culpa del tan alto dolor con el que convivimos diariamente y que tanto nos debilita», confiesa González en su Instagram.

Publicidad

«Los brotes muchas veces se manifiestan camuflados bajo una depresión de la que no tenemos consciencia hasta que ya es tarde. Creo que intentamos llevar una vida lo más normal posible aunque lo que el cuerpo nos pide es dejarnos engullir por el sofá entre lágrimas en busca de consuelo», describe la influencer.

Causas

El origen de este cuadro es, en la gran mayoría de los casos, desconocido, lo que se denomina, en la jerga médica, como dolor idiopático. En algunas ocasiones, se puede relacionar la neuralgia a una irritación del nervio trigémino debida a la compresión de un vaso sanguíneo o incluso, aunque de forma muy infrecuente, a tumor.

También se sabe que hasta un 2 % de los pacientes con esclerosis múltiple (enfermedad desmielinizante del sistema nervioso) desarrollan neuralgia del trigémino.

Publicidad

La neuralgia del trigémino, una de las patologías más dolorosas: «Puede aumentar el riesgo de suicidio»

ALICIA BLANCO

En general, no es una enfermedad hereditaria y puede aparecer en cualquier persona. Tiene mayor peso, en muchos casos, el factor de la edad. «Es raro que aparezca por debajo de los 50 años, aunque es posible en pacientes más jóvenes», explica el coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN.

Aunque los brotes pueden presentarse de forma espontánea, es habitual la presencia de zonas gatillo que se activan ante estímulos táctiles o térmicos, como masticar, hablar, peinarse, cepillarse los dientes, comer o bostezar, actividades cotidianas diarias que pueden desencadenar una crisis de dolor muy incapacitante.

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico de la neuralgia del trigémino se basa fundamentalmente en la sintomatología clínica que relata el paciente: localización del dolor, momento del comienzo, desencadenantes, intervalos libres de dolor y efectividad de la medicación. También se realiza una exploración física para la evaluación sensitiva facial, del reflejo corneal, y de los músculos masticadores.

Publicidad

Pueden utilizarse asimismo técnicas de neuroimagen, entre las cuales la

resonancia magnética de alto campo es la más eficaz, ya que permite observar bucles vasculares y compresiones de vasos sobre el nervio trigémino que en estudios convencionales suelen pasar desapercibidos, además de descartar tumores y enfermedades desmielinizantes.

En general, cerca del 85 % de los pacientes quedan libres de dolor a largo plazo con un tratamiento médico adecuado. El tratamiento conservador farmacológico es la primera opción terapéutica. Algunos medicamentos anticonvulsivos, como la carbamazepina, la gabapentina, la fenitoína o la lamotrigina, ayudan a reducir o controlar el dolor. Los analgésicos habituales, como el paracetamol o el ibuprofeno, no suelen ser útiles para tratar este síntoma.

Se utiliza como primera elección la carbamazepina, que suele controlar los síntomas en el 70 % de los pacientes. Hay otros fármacos que se utilizan si falla esta primera opción, aunque tienen menos efecto. Entre ellos, se encuentra la toxina botulínica (bótox).

Publicidad

Para aquellos casos que no mejoran, existen diferentes procedimientos de radiofrecuencia y técnicas quirúrgicas que alivian e incluso curan los síntomas en un elevado porcentaje de pacientes. Por ejemplo, en el caso de que la vena esté en contacto con el nervio, «lo que se hace es separar esa arteria o vena del nervio mediante un procedimiento quirúrgico y así desaparece por completo el dolor», explica el coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN.

«Durante años se ha retrasado en exceso la recomendación de tratamiento quirúrgico. Ahora mismo, lo que hacemos es realizar la prueba con uno o dos fármacos y, si vemos que no se controla, ya pensamos en el otro procedimiento», asegura Irimia.

El inconveniente que tienen estos fármacos es que no se pueden introducir de una manera rápida, hay que ir aumentando la dosis poco a poco. «Entonces, ese proceso suele llevar varias semanas, concretamente entre tres o cuatro», añade el neurólogo.

Publicidad

Comentar

Dile adiós al insomnio con estos 5 métodos naturales para dormir a pierna suelta

por Andreina Barreto Jove 1 abril, 2024 20:29

¿Te cuesta conciliar el sueño? No estás solo, el **insomnio** es más común de lo que crees y actualmente es un tema que afecta a más del 30 % de la población mundial, según las recientes estimaciones de la Organización Mundial de la Salud. Además, la Sociedad Española de Neurología confirmó que 35 % de la población de España tiene dificultades para dormir.

Tener insomnio o no tener un **descanso pleno** a la hora de dormir puede llevar a consecuencias negativas para tu salud física y mental, así como el deterioro de relaciones interpersonales y tu desempeño en el trabajo o en actividades físicas. Esto debido a que puede provocar fatiga, irritabilidad, depresión, ansiedad, dificultades para concentrarte, problemas de memoria y rendimiento.

Control del sueño

Para combatir el **insomnio**, debes tomar en cuenta ciertas recomendaciones hechas por los expertos que debes aplicar desde varias horas antes de irte a la cama, entre ellas, no utilizar móviles, ordenadores ni aparatos que impliquen luz azul. Además, cenar ensaladas o platos que tengan bajo contenido calórico te ayudarán a conciliar el sueño.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

La mejor alarma arrasa en España, no vas a creer este precio

Privacidad

Securitas Alarma

Ver oferta

Es importante que antes de acostarte en la cama ordenes la habitación en la que vas a dormir, **mantener un ambiente ordenado** ayuda a la mente a relajarse y permite que se entre en un estado de somnolencia mucho más rápido. Sumado a esto, debe evitar el consumo de bebidas que contengan cafeína.

5 métodos naturales para decirle adiós al insomnio

Valeriana y lúpulo: la valeriana cuenta con propiedades **relajantes** para el sistema nervioso, mientras que los estróbilos del lúpulo contribuyen a entrar en una fase de sueño mucho más rápido. Ambas preparaciones consisten en calentar el agua y verter una cucharada de la planta o infusión durante 5 a 8 minutos, retirar la hierva o bolsa y beber. Hacer esto 30 minutos antes de dormir.

Vinagre de manzana y miel: esta combinación provoca un aumento de serotonina y melatonina, ambos elementos fundamentales para los ciclos de sueño, en el cuerpo. Usa una taza de agua tibia y agrega una cucharada de miel y dos de vinagre de manzana. Se recomienda ingerirlo una hora antes de **acostarte**.

Aroma natural de cereza: ayuda a regular de forma natural la **melatonina** producida por el cuerpo. Puede usarse con un rociador en la ropa de cama o el pijama que te pongas antes de dormir. El aroma a cereza te ayudará a entrar en un estado de relajación para un descanso óptimo.

Infusión de lechuga silvestre: sus propiedades ayudan a la relajación y es un **calmante** natural para los episodios de estrés, esto gracias a la cantidad de antioxidantes que tiene. Para prepararlo, debes trocear tres hojas de lechuga en una taza de agua. Una vez esté en ebullición, debes dejar que repose 10 minutos y tomarlo 20 minutos antes de [dormir](#).

Té de naranja: esta preparación es similar a la de otras infusiones. Debes [hervir](#) las hojas de naranja durante 20 minutos, dejar que repose y beber 30 minutos antes de acostarte.

noti-america.com

Hacer ejercicio 2 o 3 veces por semana mejora la calidad del sueño

valentina Noguera

4-5 minutos



NOTI-AMERICA.COM | MÉXICO – Los trastornos del sueño afectan a entre un 22 y un 30% de la población española, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que señala que el insomnio “definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España”. Unos buenos hábitos resultan clave para dormir bien y ahora un nuevo estudio indica que las personas que hacen ejercicio con regularidad –al menos dos o tres veces por semana– son menos propensas a experimentar insomnio.

La investigación ha sido liderada por las psicólogas Erla Bjornsdottir y Elin Helga Thorarinsdottir del Departamento de

Psicología en la Universidad de Reykjavik (Islandia) y se ha publicado en la revista BMJ Open. Sus resultados sugieren que mantener una rutina de ejercicio a lo largo del tiempo contribuye significativamente a mejorar la calidad y la duración del sueño nocturno. Es decir, que la actividad física regular desempeña un papel clave en la optimización del sueño y la disminución de los síntomas asociados al insomnio.

Durante el estudio, se monitorearon los patrones de ejercicio y la calidad del sueño de 4.339 adultos de mediana edad, procedentes de 21 hospitales en nueve países europeos a los que se preguntó con qué frecuencia realizaban actividades físicas que les provocaran respiración agitada o sudoración. De todos los participantes en el estudio, el 37% siempre evitó hacer ejercicio, el 25% siempre se mantuvo activo, el 20% dejó de ejercitarse con el tiempo y el 18% empezó a moverse más desde el inicio hasta el final del estudio.

La actividad física regula el sueño: no dormir poco, ni demasiado

Los investigadores comprobaron que los que se mantuvieron activos tuvieron menos problemas para empezar a dormir, eran menos propensos a dormir muy poco (menos de seis horas por noche) o demasiado (más de nueve horas por noche) en comparación con los que preferían un estilo de vida más sedentario.

En concreto, los resultados mostraron que aquellos individuos que mantenían una actividad física constante, realizando ejercicio como mínimo una hora a la semana repartida en dos sesiones, presentaban:

- Un 42% menos probabilidades de tener dificultades para

conciliar el sueño.

- Un 22% menos riesgo de padecer cualquier síntoma de insomnio.
- Un 40% menos posibilidades de experimentar múltiples síntomas de insomnio, que incluyen dificultades para dormirse, despertares nocturnos y somnolencia excesiva durante el día.

Además, se encontró que las personas que se ejercitaban regularmente tenían un 55% más probabilidades de dormir la cantidad de horas recomendadas por noche, que oscila entre seis y nueve horas. Estos individuos también tenían un 29% menos probabilidades de dormir menos de seis horas y un 52% menos riesgo de exceder las nueve horas de sueño.

El estudio también observó que aquellos participantes que comenzaron a ejercitarse durante el periodo de investigación tenían un 21% más probabilidades de normalizar sus patrones de sueño en comparación con aquellos que permanecieron sedentarios. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han establecido una relación entre el ejercicio regular y una mejora en la calidad del sueño.

Según los investigadores, el ejercicio no solo ayuda a cansar el cuerpo para promover un buen descanso nocturno, sino que también incentiva la adopción de un estilo de vida más saludable. Los resultados se mantuvieron incluso después de considerar factores como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, si fumaban o no, y el lugar del estudio. Los autores han concluido en su artículo que las personas que se ejercitan regularmente tienen un menor riesgo de sufrir algunos síntomas de insomnio y de tener patrones de sueño extremos, ya sea durmiendo muy poco, o demasiado.

Vithas lanza el podcast 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida'

Por **Redacción** - 1 abril, 2024



SEVILLA, 1 (EUROPA PRESS)

Vithas lanza el noveno capítulo de su podcast 'Historias & Historiales' para comprender los casos que hay detrás de cada ictus, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15% fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El capítulo, que se aloja en la plataforma de Spotify, 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida' presenta el caso de Paqui Moyano, paciente de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla, y se da voz también a su familia y a los profesionales que la atendieron.

A través del relato de sus experiencias en primera persona, la paciente da una visión integral de cómo el ictus supone una nueva forma de entender la vida y de adaptarse a las nuevas circunstancias. En palabras de la doctora Myrtha O'Valle, directora de Irene en Vithas Sevilla, «la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un

impedimento dejen de serlo».

Leer más: [El PSOE afea a la Junta la situación de la sanidad pública en Huelva, que está "entre las peores de España"](#)

Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda aprender a vivir con sus limitaciones y capacidades. Sin olvidar la importancia de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales de Vithas Sevilla no solo atienden la sintomatología, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las herramientas necesarias a sus pacientes.

«No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria», destaca O'Valle.

Por su parte, Paqui sigue luchando por mejorar y volver a las actividades de antes. «A mí, en concreto, se me ve mejor. El problema no es la cojera o cómo agarro la mano. No es ser la de antes, lo importante es estar acompañada y contar con el cariño de los tuyos», señala la paciente de Vithas que, en cuestión de minutos, su vida cambió de forma radical.



[Crea tu nuevo hogar](#)

[Cambias de casa, pero no de necesidades. Compra en IKEA.es](#)

Leer más: [Un juez de EEUU anula las condenas por asesinato de tres hombres encarcelados hace 25 años](#)

PODCAST 'HISTORIAS & HISTORIALES'

Las historias del canal de pódcast 'Historias & Historiales' de Vithas están protagonizadas por médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, junto a sus pacientes y familiares. A lo largo de sucesivos capítulos, el pódcast cuenta en primera persona las historias de superación personal y profesional que se ocultan tras los historiales clínicos, y cómo la lucha contra la enfermedad une a médicos y pacientes, que viven juntos momentos de desesperanza y dolor, y

también de optimismo y alegría cuando todo marcha bien. Del mismo modo, 'Historias & Historiales' dará a conocer aspectos no muy conocidos del día a día de los profesionales sanitarios en un hospital.

El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española.

Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

Leer más: [Salado: "El Gobierno central ha demostrado a las claras que no tiene voluntad de realizar el tren a Marbella"](#)

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Susíbete

- Te recomendamos -



Energía infantil por la casa

Ordena su habitación para almacenar momentos únicos. Compra en [IKEA.es](#)



Comienza tu nueva vida

Cambias de casa, pero no de necesidades. Compra en [IKEA.es](#)



Un refugio adolescente

El orden en su habitación dejará de ser una asignatura pendiente



Abre tu Cuenta NÓMINA

La libertad de ser inexplicable con todas tus tarjetas gratis ¡Todas!



Adiós a la silla de la ropa

Independízate de tus padres pero no del orden. Compra en [IKEA.es](#)



IKEA para Empresas

Sea cual sea tu negocio y presupuesto, nos adaptamos a él. Únete ya



PIDE UNA CURA

Neuralgia del trigémino, la enfermedad que condiciona el día a día de Gala González

- ✓ Gala González es una de las 'influencers' pioneras en nuestro país
- ✓ La creadora de contenido ha confesado que padece neuralgia del trigémino





Gala González durante la Fashion Week de Nueva York. / Gtres



SHEILA GONZÁLEZ OLIVA

Periodista especializada en corazón, moda, belleza y lifestyle.

02/04/2024 15:14 ACTUALIZADO: 02/04/2024 15:14

Gala González se ha sincerado en su cuenta de Instagram, donde reúne cerca de **dos millones de seguidores**. La **creadora de contenido** especializada en moda ha revelado a través de la pantalla la enfermedad que padece: **neuralgia del trigémino**. Una dolencia que, según la Sociedad Española de Neurología puede afectar al mayor nervio sensitivo que tenemos en el cráneo, que está destinado a dar sensibilidad a la zona del **ojo, la mejilla y la mandíbula** y que produce «un dolor crónico, de carácter punzante o eléctrico, que se inicia y finaliza de forma abrupta». Aquellos que lo padecen pueden tener dificultades en su día a día para llevar a cabo acciones tan cotidianas como «**hablar, masticar, lavarse la cara, afeitarse o sonarse**».

LO ÚLTIMO EN ACTUALIDAD



Neuralgia del trigémino, la enfermedad que condiciona el día a día de Gala González



Piru Urquijo, el último cisne de Madrid: retrato de la fascinante abuela de Teresa, prometida de Almeida



La polémica opinión de Shakira que sentará muy mal en Hollywood



Dulceida y su mujer, Alba Paul, anuncian que esperan su primer bebé juntas



Sergio Peris-Mencheta da la última hora sobre su estado de salud: «El último repecho es el trasplante»

Piru Urquijo, el último cisne de Madrid: retrato de la fascinante abuela de Teresa, prometida de Almeida

- ✓ Tía abuela de la futura duquesa de Huéscar y nieta de Gregorio Marañón, navegó con Dalí y cenó con Fidel Castro
- ✓ Cuenta atrás para la boda del año: Almeida, alcalde de Madrid, se casa con Teresa Urquijo
- ✓ El motivo por el que Felipe VI y Letizia podrían no acudir a la boda de Almeida, pero las infantas sí
- ✓ Cómo la prometida de Almeida se ha convertido en la que mejor hace la reverencia a los Reyes



Piru Urquijo, en la boda de los duques de Huéscar.



EDUARDO VERBO

Jefe de LOOK. Licenciado en Periodismo, se ha dedicado a los asuntos de la realeza y la aristocracia en El Mundo, Vanity Fair y ¡Hola!

02/04/2024 14:00 ACTUALIZADO: 02/04/2024 14:06

Carmen Fernández de Araoz, llamada en sociedad como **Piru Urquijo**, se ha convertido en una de las protagonistas colaterales de la próxima boda de su nieta, **Teresa Urquijo Moreno**, con el alcalde de Madrid, **José Luis Martínez-Almeida**, que se celebrará el sábado 6 de abril en la capital. Todo el mundo parece haber quedado fascinado con la azarosa existencia de la abuela política del primer edil quien cumplirá 90 años el próximo 2 de agosto y, en efecto, tiene una vida que merece ser contada. De hecho, en esta época de cisnes revisitados, nos podemos aventurar a asegurar que si **Truman Capote** la hubiese conocido probablemente la hubiera incorporado a su cohorte de **“ladies who lunch” en Le Côte Basque o Le Pavillon**. No hay duda de que es carne de literatura: su inconfundible cardado, su afición por las joyas, los broches y la mezcla de estampados. O, conociendo la energía incombustible de Piru, que cuenta con chófer y secretaria, hubiera sido ella la que se hubiera llevado al *enfant terrible* de las letras estadounidenses a almorzar al **Club Puerta de Hierro**.

En julio de 1957, nuestra protagonista copó los titulares por su boda con **Jaime Urquijo y Chacón**, hijo de los marqueses de Amurrio. El enlace, celebrado en la Real Basílica de San Francisco “El Grande” de Madrid, contó con la presencia de numerosas personalidades. Entre ellas, el entonces alcalde de la capital, **José María de la Blanca Finat y Escrivá de Romaní**, conde de Mayalde, uno de los testigos, así como el almirante **Abárzuza**, ministro de La Marina; el teniente general **Barroso**, ministro del Ejército, o el ex embajador estadounidense **James Clement Dunn**. Sin embargo, el encargado de llevarla hasta el altar fue su abuelo, el prestigioso médico **Gregorio Marañón**. El banquete tuvo lugar en el chalet de Tiro de Pichón de La Moraleja, en Madrid.

LO ÚLTIMO EN ACTUALIDAD

Neuralgia del trigémino, la enfermedad que condiciona el día a día de Gala González

Piru Urquijo, el último cisne de Madrid: retrato de la fascinante abuela de Teresa, prometida de Almeida

La polémica opinión de Shakira que sentará muy mal en Hollywood

Dulceida y su mujer, Alba Paul, anuncian que esperan su primer bebé juntas

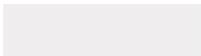
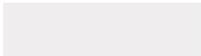
Sergio Peris-Mencheta da la última hora sobre su estado de salud: «El último repecho es el trasplante»

ÚLTIMAS NOTICIAS

Neuralgia del trigémino, la enfermedad que condiciona el día a día de Gala González

La curiosa reflexión de James Middleton sobre el trato a las

Auditado por ComScore

**fascinante abuela de Teresa, prometida de Almeida****La polémica opinión de Shakira que sentará muy mal en Hollywood****Las 5 chaquetas de entretiempo más versátiles para potenciar tus looks**

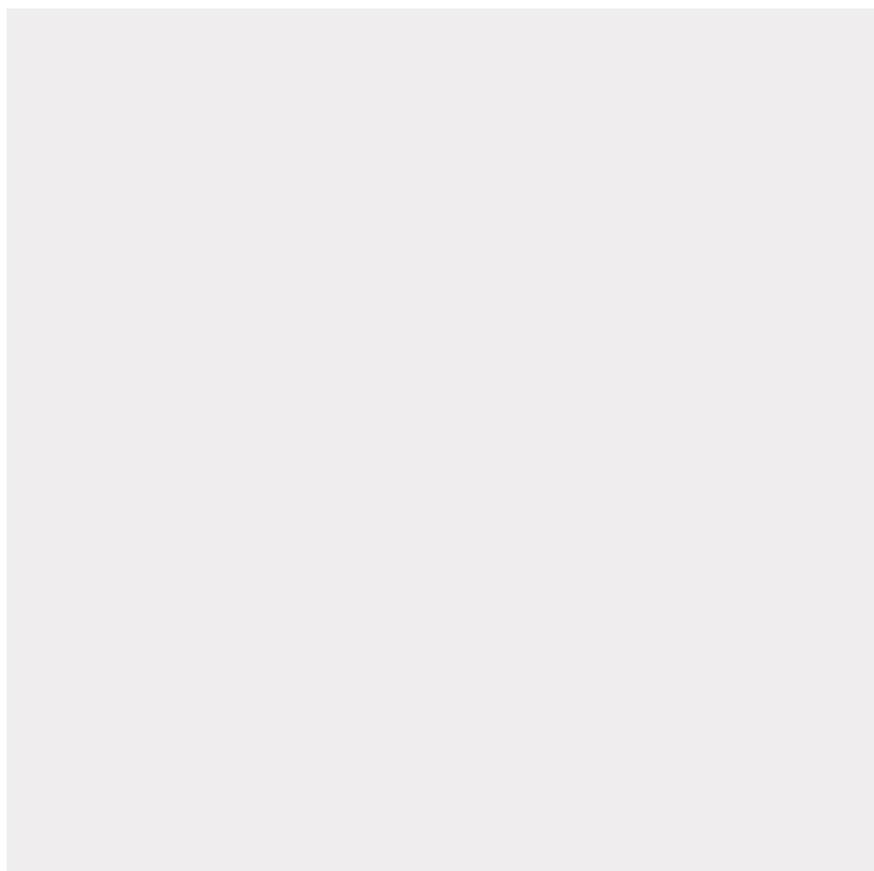
Una familia muy bien conectada

A lo largo de 62 años de sólido matrimonio, ella y su marido, fallecido en 2019 a los 88 años, crearon una gran familia de seis hijos: Juan, financiero fallecido en 1995 durante un accidente aéreo a los 36 años; Cristina, Gonzalo, Lucas, Victoria y Pedro. El primero, Juan, estuvo casado con Beatriz Zóbel de Ayala y Miranda, descendiente de los fundadores de Sotogrande, **una de las mujeres más ricas de Filipinas** y hoy mujer del fotógrafo Fernando Manso. La segunda, Cristina, con el economista Antoine Velge Thierry. El tercero, Gonzalo, consejero delegado de TALGO y ex presidente de Abengoa, está casado con **Marta Barreiros Cotoner**, nieta del marqués de Mondéjar, primer jefe de la Casa del Rey y propietaria de la floristería Aquilea, responsable de la decoración floral en la boda de su sobrina con el político del Partido Popular. **El cuarto, Lucas, director de comunicación de Roche Farma, es el padre de Teresa** y su mujer es *Beatriz Moreno y de Borbón*, hija de los marqueses de Laserna y primos del rey Juan Carlos. La quinta, Victoria, inversora, contrajo matrimonio con el economista Nicolás Thierry Gudefin. Pedro, el sexto, es ingeniero y está casado con Alba de Donestevé y Goyoaga.

Piru Urquijo, en Los Molinillos. / @valeriacotoner

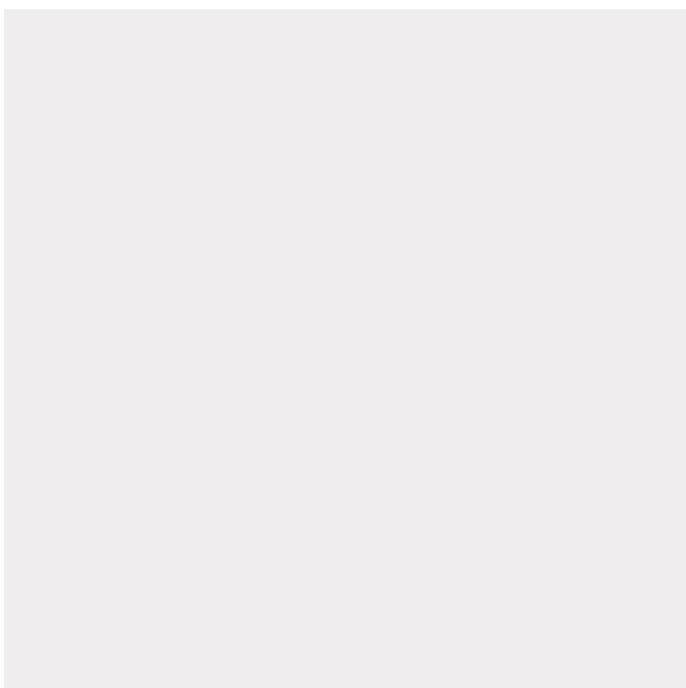
En su fabuloso piso en el epicentro del Barrio de Salamanca, ubicado en las inmediaciones de la iglesia de los Jesuitas, donde se casarán José Luis y Teresa, Piru y su marido han recibido **a numerosas personalidades, incluidos los reyes de Bulgaria y los de España**. Allí, un mayordomo exquisitamente vestido de blanco acomoda a los invitados y sirve, entre algunas viandas, jamón de bellota o unas croquetas recién hechas, marca de la casa.

A su vez, Piru **posee una increíble finca en Navalagamella** (Madrid), a unos 25 kilómetros de la capital. Llamada Los Molinillos, forma parte de la familia desde que la comprase en 1939 el suegro de Piru, Luis Cayetano de Urquijo, marqués de Amurrio. Los predios habían sido el escenario de la gran batalla de Brunete **que describió Ernst Hemingway en “Por quién doblan las campanas”** y, para su rehabilitación, el aristócrata contrató a un arquitecto californiano llamado **Arthur E. Middlehurst** que levantó un “Beverly Hills” en plena llanura castellana, tal y como ella misma contó a la edición americana de la revista *AD*.



Los Molinillos, la finca de Piru Urquijo. / @eiconthemove_

De los jardines se encargó **Cecilio Rodríguez, uno de los mejores paisajistas de España**. La casa, decorada por el célebre interiorista Duarte Pinto Coelho, cuenta con antigüedades que Piru, una gran amante de la belleza, ha ido coleccionando a lo largo de sus viajes por todo el mundo o, sin ir más lejos, de la Real Fábrica de Cristales de La Granja. José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo celebraron allí el pasado sábado 27 de enero la pedida de mano. Debido

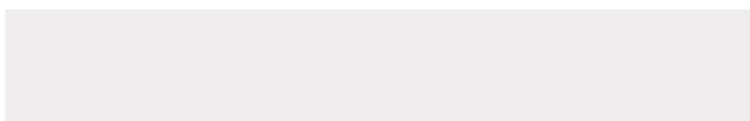


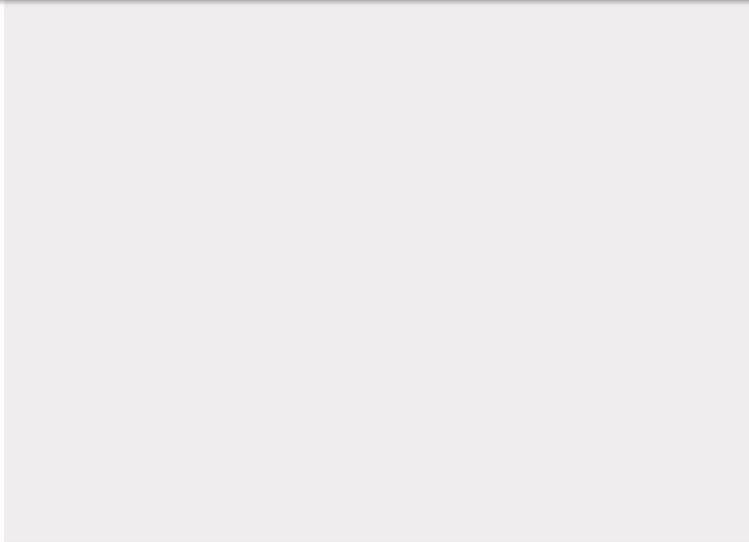
Piru Urquijo, en Los Molinillos. / @eiconthemove_

El verano que Piru navegó con Dalí

El salón de esta residencia es una buena muestra del poder de Piru y su marido en la sociedad española. Allí, hay una fotografía de la abuela de Teresa con **Salvador Dalí**, junto con el que el matrimonio navegó el Mediterráneo durante el verano de 1962 en **el yate de un buen amigo suyo, el empresario Ricardo Sicre**, espía de EE UU en la España franquista durante la II Guerra Mundial. “Gala, más difícil de carácter, no encajó en el viaje desde el primer momento. Le incomodaban los horarios, las comidas y la navegación. Al cabo de unos días, desembarcó en el primer puerto que encontramos y se quedó ahí, rodeada de un magnífico equipaje de Louis Vuitton. Nunca más volvimos a saber de ella ni se la volvió a mencionar. Pienso que la única que se quedó preocupada por ella fui yo”, comentó Piru a este periodista.

No iban solos. Les acompañaban el torero **Luis Miguel Dominguín**, la princesa Domitila Ruspoli o el escritor Robert Graves, entre otros amigos. “El literato nos amenizaba comentando “Yo, Claudio”, su obra de plena actualidad en aquellas fechas, y se paseaba por cubierta con un gran sombrero negro de ala ancha”, dijo Piru, **vestida de Yves Saint Laurent en la imagen**. La abuela de Teresa Urquijo es una gran amante de la alta costura. De hecho, es, junto a otras poderosas damas del Ibex, una de las mejores clientas de **Jan Taminiau**, el diseñador de cámara de la reina Máxima de Holanda. Otra de las propiedades de la familia fue el Palacio de Galiana de Toledo, hoy gestionado por **Sofía Palazuelo**, futura duquesa de Alba y sobrina nieta de Piru.





Piru Urquijo, con su nieta Paloma Urquijo Zobel de Ayala.

Con ustedes, Piru de España

En sus primeros años de vida profesional, su marido estuvo ligado al Grupo Banco Urquijo. Luego a Energías e Industrias Aragonesas durante cincuenta años y, durante cuarenta años, fue consejero de Tabacalera, la mitad de ellos ostentando el cargo de vicepresidente. Según su hijo Gonzalo, **presidente de la Fundación Hesperia de los reyes**, constituida tras la donación de cuatro millones de euros en 2010 por parte del menorquín Juan Ignacio Balada a los entonces príncipes de Asturias y a los nietos de los reyes eméritos, siempre fue una empresa muy querida por él, ya que su padre, Luis de Urquijo y Usía, marqués de Amurrio, la presidió durante varias décadas. **Fue un firme defensor del negocio de los puros, buscando acuerdos con Cuba.** Piru siempre tiene alguna anécdota que compartir de sus encuentros con el dictador cubano. De tanto rodearse de leyendas, ella misma se ha convertido en una. **Con ustedes, Piru de España.**

COMENTAR



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

Vithas presenta en su podcast la historia de superación de un ictus

Paqui Moyano, paciente de neurorrehabilitación de Vithas Sevilla, lo narra junto a la especialista Myrtha O'Valle



La protagonista de este episodio, Paqui, su marido, Jerónimo, y la médica Myrtha O'Valle.



1 abr. 2024 16:40H

SE LEE EN 3 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [SANIDAD PRIVADA](#) [ICTUS](#) [VITHAS](#)

Vithas lanza el noveno capítulo de su podcast *'Historias & Historiales'* para comprender los casos que hay detrás de cada ictus, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15 por ciento fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30 por ciento queda en situación de dependencia funcional, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

El capítulo, que se aloja en la plataforma de Spotify, *'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida'*

presenta el caso de Paqui Moyano, paciente de Irene, Instituto de **Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla**, y se da voz también a su familia y a los profesionales que la atendieron.

A través del relato de sus experiencias en primera persona, la paciente da una visión integral de cómo [el ictus](#) supone una nueva forma de entender la vida y de adaptarse a las nuevas circunstancias. En palabras de **Myrtha O'Valle**, directora de Irene en [Vithas Sevilla](#), "la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un impedimento dejen de serlo".

Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda aprender a vivir con sus limitaciones y capacidades. Sin olvidar la importancia de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales de Vithas Sevilla no solo atienden la **sintomatología**, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las herramientas necesarias a sus pacientes.

"No se puede entender la **neurorrehabilitación** sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria", destaca O'Valle.

Por su parte, Paqui sigue luchando por mejorar y volver a las actividades de antes. "A mí, en concreto, se me ve mejor. El problema no **es la cojera o cómo agarro la mano**. No es ser la de antes, lo importante es estar acompañada y contar con el cariño de los tuyos", señala la paciente de Vithas que, en cuestión de minutos, **su vida cambió de forma radical**.

El podcast de Vithas

Las historias del canal de [pódcast 'Historias & Historiales' de Vithas](#) están protagonizadas por médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, junto a sus pacientes y familiares. A lo largo de sucesivos capítulos, el pódcast cuenta en primera persona las historias de superación personal y profesional que se ocultan tras los historiales clínicos, y cómo la lucha contra la enfermedad une a médicos y pacientes, que viven juntos momentos de desesperanza y dolor, y también de optimismo y alegría cuando todo marcha bien. Del mismo modo, 'Historias & Historiales' dará a conocer aspectos no muy conocidos del **día a día de los profesionales sanitarios en un hospital**.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

HOY Chef José Andrés Precios trenes España Subida Euríbor marzo Declaración Renta 2023 El

Patricia Pardo Su reacción a la posible reconciliación entre Joana Sanz y Dani Alves



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO



01/04/2024

07:00h.



Barcelona, que ha realizado una breve prueba a 1.500 pacientes para conocer el **riesgo potencial de sufrir la enfermedad** a través de la descripción de una imagen por un mensaje de voz.

PUBLICIDAD

es una de las pacientes que **empieza a** tánea no la retengo. Si estoy hablando r tengo que apuntarlo, si no se me o sobre una problemática por la que ha de respuestas.

| Casi la mitad de la población mundial tiene alguna patología neurológica

| Localizado un anciano con alzhéimer desaparecido en Pinto gracias a un dispositivo GPS

| ¿Cómo geolocalizar el móvil de una persona desaparecida?

“ Si estoy hablando por teléfono y me dan alguna dirección tengo que apuntarlo, si no se me olvida ”







Vithas lanza el podcast 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida'

Vithas lanza el noveno capítulo de su podcast 'Historias & Historiales' para comprender los casos que hay detrás de cada ictus, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15% fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



x



AGENCIA 1 DE ABRIL DE 2024, 13:22

SEVILLA, 1 (EUROPA PRESS)

**Derechos Sociales**
presenta el primer Plan de
42 minutes ago

Privacidad

Vithas lanza el noveno capítulo de su podcast 'Historias & Historiales' para comprender los casos que hay detrás de cada ictus, teniendo en cuenta que, en España, unas 110.000 personas sufren uno cada año, del que el 15% fallecen y, de los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El capítulo, que se aloja en la plataforma de Spotify, 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida' presenta el caso de Paqui Moyano, paciente de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla, y se da voz también a su familia y a los profesionales que la atendieron.

A través del relato de sus experiencias en primera persona, la paciente da una visión integral de cómo el ictus supone una nueva forma de entender la vida y de adaptarse a las nuevas circunstancias. En palabras de la doctora Myrtha O'Valle, directora de Irene en Vithas Sevilla, "la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un impedimento dejen de serlo".

Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda aprender a vivir con sus limitaciones y capacidades. Sin olvidar la importancia de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales de Vithas Sevilla no solo atienden la sintomatología, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las herramientas necesarias a sus pacientes.

"No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria", destaca O'Valle.

Por su parte, Paqui sigue luchando por mejorar y volver a las actividades de antes. "A mí, en concreto, se me ve mejor. El problema no es la cojera o cómo agarro la mano. No es ser la de antes, lo importante es estar acompañada y contar con el cariño de los tuyos", señala la paciente de Vithas que, en cuestión de minutos, su vida cambió de forma radical.

x

PODCAST 'HISTORIAS & HISTORIALES'



Las historias del canal de podcast 'Historias & Historiales' de Vithas están



Derechos Sociales
presenta el primer Plan de
42 minutos ago

Privacidad

protagonizadas por médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, junto a sus pacientes y familiares. A lo largo de sucesivos capítulos, el pódcast cuenta en primera persona las historias de superación personal y profesional que se ocultan tras los historiales clínicos, y cómo la lucha contra la enfermedad une a médicos y pacientes, que viven juntos momentos de desesperanza y dolor, y también de optimismo y alegría cuando todo marcha bien. Del mismo modo, 'Historias & Historiales' dará a conocer aspectos no muy conocidos del día a día de los profesionales sanitarios en un hospital.

El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española.

Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.



teleprensa
PRIMER PERIÓDICO DIGITAL DE ALMERÍA

TELEPRENS@ WORLD, S.L. ES EDITORA DE WWW.TELEPRENSA.COM PERIÓDICO DIGITAL - ESPAÑA - DEPÓSITO LEGAL AL-61-2006 - ISSN-1885-9984 © TELEPRENSA WORLD S.L. APARTADO DE CORREOS 10.103, 04080 ALMERÍA WHATSAPP 671834321. CIF B04260022 REGISTRO MERCANTIL DE ALMERÍA TOMO 323 FOLIO 67 SECCIÓN 8 HOJA 9039. RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. QUEDA PROHIBIDA TODA REPRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN PÚBLICA Y UTILIZACIÓN, TOTAL O PARCIAL, DE LOS CONTENIDOS DE ESTA WEB, EN CUALQUIER FORMA O MODALIDAD, SIN PREVIA, EXPRESA Y ESCRITA AUTORIZACIÓN DESDE TELEPRENSA WORLD SL, INCLUYENDO Y EN PARTICULAR, SU MERA REPRODUCCIÓN Y/O PUESTA A DISPOSICIÓN COMO RESÚMENES, RESEÑAS O REVISTAS DE PRENSA CON FINES COMERCIALES O DIRECTA O INDIRECTAMENTE LUCRATIVOS. TELEPRENSA WORLD, S.L., NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS OPINIONES DE SUS COLABORADORES NI DE LAS REFLEJADAS POR SUS LECTORES EN LOS COMENTARIOS DE NOTICIAS O ARTÍCULOS, CORRESPONDIENDO TODA RESPONSABILIDAD A LA PERSONA QUE REALIZA TALES COMENTARIOS O EXPONE ESAS OPINIONES.

[QUIÉNES SOMOS](#)

[PUBLICIDAD](#)

[PROTECCIÓN DE DATOS](#)

X



openner



Derechos Sociales
presenta el primer Plan de
42 minutes ago

POWERED BY
OPENHOST

[Privacidad](#)



Q ¿En qué podemos ayudarte?

Madrid ▾

HOSPITALES VITHAS / SALA DE PRENSA / VITHAS LANZA 'SUPERANDO EL ICTUS. NEURORREHABILITACIÓN PARA CONTINUAR LA VIDA', EL NOVENO ...

Vithas lanza 'Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida', el noveno capítulo de su pódcast "Historias & Historiales"



01/07/2024

 Descargar App

 Pedir cita



Madrid ▾

- En esta ocasión, se presenta la historia de superación de un ictus, subrayando la importancia del seguimiento y humanización del proceso de neurorrehabilitación
- Paqui Moyano, paciente de neurorrehabilitación de Vithas Sevilla, cuenta su historia de superación junto a la especialista en daño cerebral, la Dra. Myrtha O'Valle

En España, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año. De ellas, el 15% fallecen. De los que sobreviven, en torno al 30% queda en situación de dependencia funcional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN)[1]. Para comprender la historia que hay detrás de cada accidente cerebrovascular, el nuevo capítulo de [Historias & Historiales](#), "Superando el ictus. Neurorrehabilitación para continuar la vida", presenta el caso de Paqui Moyano, paciente de Irenea, Instituto de Rehabilitación Neurológica del Hospital Vithas Sevilla.

En este episodio de "Historias & Historiales", el podcast de Vithas que se aloja en la plataforma de [Spotify](#), se da voz no solo a la paciente sino también a su familia y a los profesionales que la atendieron. A través del relato de sus experiencias en primera persona, la paciente da una visión integral de cómo el ictus supone una nueva forma de entender la vida y de adaptarse a las nuevas circunstancias. En palabras de la Dra. Myrtha O'Valle, directora de Irenea en Vithas Sevilla, "la familia también consigue los mayores resultados, porque al final hay que adaptar el entorno a nuestras capacidades, lo que permite que las pequeñas cosas que podrían ser un impedimento dejen de serlo".

Paciencia, amor y acompañamiento son las claves para que, quien lo sufre, pueda aprender a vivir con sus limitaciones y capacidades. Sin olvidar la importancia de una rehabilitación neurológica adecuada que incluya el abordaje en el entorno natural. Por ello, los profesionales de Vithas Sevilla no solo atienden la sintomatología, sino que profundizan en la terapia social y ocupacional con vistas a dotar de las herramientas necesarias a sus pacientes. "No se puede entender la neurorrehabilitación sin una apertura transdisciplinar, donde todas las disciplinas trabajen por igual. En este punto, la terapia ocupacional es clave para que los pacientes acaben controlando actividades que puedan llevar a su día a día. No sirve de nada que un paciente consiga hacer muchas fichas o muchos de ejercicios si luego no se trasladan al exterior, a su vida diaria", destaca O'Valle.

Por su parte, Paqui sigue luchando por mejorar y volver a las actividades de antes. "A

 Descargar App Pedir cita



Madrid ▾

Las historias del canal de pódcast “Historias & Historiales” de Vithas están protagonizadas por médicos, enfermeras y otros profesionales sanitarios, junto a sus pacientes y familiares.

A lo largo de sucesivos capítulos, el pódcast cuenta en primera persona las historias de superación personal y profesional que se ocultan tras los historiales clínicos, y cómo la lucha contra la enfermedad une a médicos y pacientes, que viven juntos momentos de desesperanza y dolor, y también de optimismo y alegría cuando todo marcha bien.

Del mismo modo, “Historias & Historiales” dará a conocer aspectos no muy conocidos del día a día de los profesionales sanitarios en un hospital.

[1] <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link223.pdf>

Sobre Vithas El [grupo Vithas](#) está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.



Dra. Myrtha OValle Rodríguez



Hospital Vithas Sevilla

Avenida Plácido Fernández Viagas, s/n

Contactar



Descargar App



Pedir cita



(<https://www.webconsultas.com/>)



(<https://www.webconsultas.com/noticias>)



Noticias de Ejercicio y deporte
(<https://www.webconsultas.com/noticias/ejercicio-y-deporte>)

Hacer ejercicio 2 o 3 veces por semana mejora la calidad del sueño

Las personas que hacen ejercicio dos o tres veces por semana tienen menos riesgo de sufrir síntomas de insomnio como dificultad para conciliar el sueño o despertares nocturnos y de tener patrones de sueño extremos como dormir muy poco, o demasiado.



Compartido: 7



Por: [EVA SALABERT \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/EVA-SALABERT\)](https://www.webconsultas.com/autores/eva-salabert)
01/04/2024

[X\(https://twitter.com/evasalabert\)](https://twitter.com/evasalabert)

[in\(https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888\)](https://es.linkedin.com/pub/eva-salabert/25/9a4/888)

Los trastornos del sueño afectan a entre un 22 y un 30% de la población española, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\) \(https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf\)](https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf) que señala que el [insomnio \(https://www.webconsultas.com/insomnio/insomnio-591\)](https://www.webconsultas.com/insomnio/insomnio-591) “definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España”. Unos buenos hábitos resultan clave para dormir bien y ahora un nuevo estudio indica que las personas que hacen ejercicio con regularidad –al menos dos o tres veces por semana– son menos propensas a experimentar insomnio.

▼ PUBLICIDAD

(<https://bmjopen.bmj.com/content/14/3/e067197>). Sus resultados sugieren que mantener una rutina de ejercicio a lo largo del tiempo contribuye significativamente a mejorar la calidad y la duración del sueño nocturno. Es decir, que la actividad física regular desempeña un papel clave en la optimización del sueño y la disminución de los síntomas asociados al insomnio.

Durante el estudio, se monitorearon los patrones de ejercicio y la calidad del sueño de 4.339 adultos de mediana edad, procedentes de 21 hospitales en nueve países europeos a los que se preguntó con qué frecuencia realizaban actividades físicas que les provocaran respiración agitada o sudoración. De todos los participantes en el estudio, el 37% siempre evitó hacer ejercicio, el 25% siempre se mantuvo activo, el 20% dejó de ejercitarse con el tiempo y el 18% empezó a moverse más desde el inicio hasta el final del estudio.

▼ PUBLICIDAD

■ La actividad física regula el sueño: no dormir poco, ni demasiado

Los investigadores comprobaron que los que se mantuvieron activos tuvieron menos problemas para empezar a dormir, eran menos propensos a dormir muy poco (menos de seis horas por noche) o demasiado (más de nueve horas por noche) en comparación con los que preferían un estilo de vida más sedentario.

En concreto, los resultados mostraron que aquellos individuos que mantenían una actividad física constante, realizando ejercicio como mínimo una hora a la semana repartida en dos sesiones, presentaban:

Un 42% menos probabilidades de tener dificultades para conciliar el sueño.

Un 22% menos riesgo de padecer cualquier síntoma de insomnio.

Un 40% menos posibilidades de experimentar múltiples [síntomas de insomnio \(https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/insomnio/sintomas-del-insomnio\)](https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/insomnio/sintomas-del-insomnio), que incluyen dificultades para dormirse, despertares nocturnos y somnolencia excesiva durante el día.

▼ PUBLICIDAD

Además, se encontró que las personas que se ejercitaban regularmente tenían un 55% más probabilidades de dormir la cantidad de horas recomendadas por noche, que oscila entre seis y nueve horas. Estos individuos también tenían un 29% menos probabilidades de dormir menos de seis horas y un 52% menos riesgo de exceder las nueve horas de sueño.

El estudio también observó que aquellos participantes que comenzaron a ejercitarse durante el periodo de investigación tenían un 21% más probabilidades de normalizar sus patrones de sueño en comparación con aquellos que permanecieron sedentarios. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han establecido una relación entre el ejercicio regular y una mejora en la calidad del sueño.

[SIGUIENTE](#)

más probabilidades de normalizar sus patrones de sueño en comparación con aquellos que permanecieron sedentarios

Según los investigadores, el ejercicio no solo ayuda a cansar el cuerpo para promover un buen descanso nocturno, sino que también incentiva la adopción de un estilo de vida más saludable. Los resultados se mantuvieron incluso después de considerar factores como la edad, el sexo, el índice de masa corporal, si fumaban o no, y el lugar del estudio. Los autores han concluido en su artículo que las personas que se ejercitan regularmente tienen un menor riesgo de sufrir algunos síntomas de insomnio y de tener patrones de sueño extremos, ya sea durmiendo muy poco, o demasiado.

Actualizado: 1 de abril de 2024

ETIQUETAS:

[Sueño \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/sueno\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/sueno)

[Ejercicio para cada edad \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/ejercicio-en-las-etapas-de-la-vida\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/ejercicio-en-las-etapas-de-la-vida)

[Entrenamiento \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/entrenamiento\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/entrenamiento)

[Insomnio \(https://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/insomnio\)](https://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/insomnio)

[Ejercicio y enfermedad \(https://www.webconsultas.com/categoria/ejercicio-y-deporte/ejercicio-y-enfermedad\)](https://www.webconsultas.com/categoria/ejercicio-y-deporte/ejercicio-y-enfermedad)

▼ PUBLICIDAD

 También te puede interesar...

SIGUIENTE