

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

¿Qué personas no deben tomar melatonina? Esto es lo que dicen los expertos

Ines Gutierrez

5-6 minutos

Según los datos de la **Sociedad Española de Neurología**, más de 4 millones de personas en España padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, desde [insomnio](#) a pesadillas, pasando por la parálisis del sueño. No descansar de manera adecuada puede tener consecuencias para nuestro día a día, al estar más cansados y de peor humor, pero **también para nuestra salud**. Dormir es una necesidad básica tan importante como comer o beber.

Por eso las personas que tienen problemas para dormir **en ocasiones recurren a ayudas externas**. Algunos necesitan crear el ambiente perfecto, para otras hacer ejercicio a lo largo del día para llegar cansados a la noche es suficiente. Hay quien hace listas de cosas, para sacar de su mente las ideas que le impiden descansar, y otros recurren infusiones o aromaterapia. También hay personas que **optan por los suplementos de melatonina**, una solución que no todo el mundo debería tomar.

Estos son los tres yogures que ningún experto en nutrición recomienda en España Estos son los tres yogures que ningún experto en nutrición recomienda en España

Ver Más

Melatonina: qué es y para qué se utiliza



Qué personas no deben tomar melatonina.

Pixabay/daha3131053

La melatonina **es una hormona que el cuerpo produce** y que se encarga de regular los ciclos de vigilia y sueño. La oscuridad hace que el cuerpo genere melatonina, que se encarga de indicarle al cuerpo que es el momento de dormir; durante el día, **la luz hace disminuir la producción de melatonina**, indicando al cuerpo que tiene que estar despierto.

Existen investigaciones donde se sugiere que los [suplementos de melatonina](#) podrían ayudar a las personas que tienen trastornos del sueño, aliviando el insomnio y el desfase horario. En contra de lo que sucede con otros medicamentos para dormir, se considera que el uso de la melatonina no causa dependencia, aunque sí que **puede tener ciertos efectos secundarios**, como dolor de cabeza, mareos, náuseas o

somnolencia durante el día.

También puede producir **otros efectos secundarios menos frecuentes**, como los que desgrana el Dr. Brent Bauer para la Clínica Mayo. Puede producir sueños vívidos o pesadillas, **depresión a corto plazo e irritabilidad**, disminución del apetito y un mayor riesgo de caídas y convulsiones, así como **cambios de humor y disminución de la lucidez**.

“Este suplemento de venta sin receta se comercializa como una manera de ayudar a superar el insomnio causado por los [trastornos de ritmo circadiano](#)”, explica el doctor Alex Ferré Masó, Doctorado y médico especialista en Medicina del sueño y experto en Top Doctors. “Generalmente, se considera que es seguro usar la melatonina por algunas semanas, pero **no hay evidencia convincente que pruebe que la melatonina sea un tratamiento efectivo para el insomnio**, y no se sabe si es segura a largo plazo”.

Contraindicaciones, ¿quién no debe tomar melatonina?



Qué personas no deberían tomar melatonina.

Freepik

Todavía han ciertas **dudas sobre el uso de la melatonina** para el tratamiento de determinadas enfermedades o para algunos casos concretos, por ejemplo, **no se ha demostrado que sea eficaz en aquellas personas que trabajan por turnos.**

También hay casos en los que se desaconseja su uso, por ser incompatible con otros tratamientos o **afectar negativamente a algunas enfermedades.** Por esto, aunque se venda sin necesidad de receta, es necesario consultar siempre con un especialista que pueda guiarnos y darnos un diagnóstico en caso de necesitarlo.

La melatonina interactúa con medicamentos anticoagulantes y también aquellos que se toman para **prevenir convulsiones.**

No se debe tomar si se está medicando para tratar la hipertensión arterial o se toman [medicamentos para la diabetes](#), inmunosupresores o que se desintegran en el hígado. Tampoco con anticonceptivos.

No conviene tomar melatonina **ni durante el embarazo ni durante la lactancia**, tampoco los niños deberían tomarla. Deberían evitarla quienes tienen trastornos hemorrágicos, convulsivos, presión arterial alta o han recibido un trasplante. **La melatonina puede empeorar los síntomas de la depresión.**

Referencias

Melatonina. (2023, 10 agosto). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-melatonin/art-20363071>

Melatonina: MedlinePlus suplementos. (s. f.).

Bienestar

SALUD MENTAL

Estas son las 5 señales que te ayudan a detectar el Alzheimer, según Cambridge

A través de un estudio, en el que participaron medio millón de británicos, la Universidad de Cambridge ha compartido detalles para conocer más a fondo esta enfermedad mental



El alzhéimer es la enfermedad neurodegenerativa más común (Freepik)

Por F. Garay

09/12/2023 - 15:01



- [Investigadores consiguen revertir algunos síntomas de deterioro cognitivo del Alzheimer en ratones](#)
- [4 juegos mentales sencillos y muy eficaces para mejorar tu memoria](#)

El **alzhéimer** es una de las enfermedades más comunes y letales en el mundo. En España, de acuerdo a la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), una de cada tres personas mayores de **85 años** sufren este padecimiento. Aunque la enfermedad aún no tiene cura, una **detección temprana** es vital para tratarla de la forma correcta.

Debido a su importancia la comunidad científica no ha dejado de buscar soluciones eficaces para **mejorar** los tratamientos actuales. Por eso, la **Universidad de Cambridge (Reino Unido)** ha decidido publicar un estudio en la revista *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association* aportando nuevas perspectivas y mejoras en el diagnóstico y tratamiento de estas afecciones.

Great to see our study on detecting early changes in multiple neurodegenerative diseases early published today. I hope this motivates us to use that window of opportunity for prevention and treatment trials <https://t.co/tkUTL7z4Qx> @uk_biobank @CambridgeFTD @CambridgeBRC

– Timothy Rittman (@timrittman) October 13, 2022

Los científicos se han centrado en cómo **detectar** la enfermedad de una forma **precoz**, ya que usualmente el diagnóstico llega cuando el padecimiento se encuentra en una fase avanzada. Cuando los **síntomas** se vuelven más **evidentes** el daño a nivel neurológico puede haberse iniciado años o incluso décadas antes. A causa de la tardanza del diagnóstico resulta imposible revertir el deterioro patológico y restaurar las funciones cognitivas.

Nuevos detalles para prevenir el alzhéimer

La investigación detalla que los científicos recurrieron al **Biobanco**, una base de datos biomédicos que contiene **registros** genéticos, de **salud** y de hábitos de vida de **medio millón** de voluntarios con edades entre los 40 y 69 años. Los datos recopilados incluyeron pruebas de resolución de problemas, memoria, tiempo de reacción, mediciones de ganancia o pérdida de peso, registros de caídas y capacidad de fuerza de agarre.

Con ello, los investigadores pudieron observar si había algún **indicio** de la enfermedad cuando se recogieron por **primera vez** las mediciones de los participantes entre **cinco y nueve años** antes del diagnóstico.

Foto: Salud mental: las señales de que algo no va bien. (Unsplash/Sinitta Leunen)

TE PUEDE INTERESAR

Atención a tu salud mental: cuando hay señales de que algo no va bien

Inés Gutiérrez R.PP

Los científicos se dieron cuenta que las personas que desarrollaron **alzhéimer** o **demencia frontotemporal** obtuvieron **peores resultados** en las siguientes categorías:

- Resolución de problemas.
- Tiempo de reacción.
- Recuerdo de listas de números.

- Capacidad para acordarse de hacer algo en el futuro.
- Test de emparejamiento de figuras familiares.

“La gente no debería preocuparse sin motivo si, por ejemplo, le cuesta recordar el número de teléfono. Incluso los demás individuos sanos tendrán puntuaciones mejores y peores que los demás. Pero lo que sí es importante es hablar con nuestro doctor si nos damos cuenta que estamos teniendo problemas para recordar en nuestra vida diaria”, ha señalado Tim Rittman, científico de la Universidad de Cambridge.
window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');



Última hora

De la ensalada de flores a la moneda de café: las recetas ganadoras de Laura Londoño en 'MasterChef Celebrity 8'

Un medicamento diseñado para la artritis demuestra que para la diabetes tipo 1 en seco

¿Tienes un estilo de vida sedentario? Esto hará que disminuya tu riesgo de muerte

[Ver más](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Acceder | Registrarse

Home | **Forums** | Nuevo | Miembros



artículos / ¿Cuál es la importancia de la lectura como herramienta para el aprendizaje?

Te bajamos el precio de la luz ¡Garantizado!

¿Cuál es la importancia de la lectura como herramienta para el aprendizaje?

Lo quiero



Escrito por: **Carlos Salgado** | Última actualización: 10 de octubre de 2023

Puntuación: 4.5/5 (3 valoraciones)

La lectura es esencial en el proceso de aprendizaje porque permite acceder a información y conocimiento de diversas áreas, estimula el pensamiento crítico, mejora la capacidad cognitiva y ayuda a desarrollar habilidades fundamentales para el éxito en cualquier ámbito de la vida.

Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [escuelaclinica.lat](#)

Preguntas en tendencia

- 39 [¿Cuántos aviones pueden volar en un día?](#)
- 28 [¿Cuántas estrellas Michelin puede llegar a tener un restaurante?](#)
- 21 [¿Cómo desactivar el uso de datos en segundo plano?](#)
- 44 [¿Cómo saber si su hijo es autista?](#)
- 41 [¿Qué argentino ganó el Balón de Oro?](#)
- 43 [¿Cómo saber que un navegador es seguro?](#)
- 21 [¿Cuántos caballos tiene una KTM 250?](#)
- 21 [¿Por qué Miles Morales es negro?](#)
- 22 [¿Cuándo nació muralismo?](#)
- 15 [¿Cuántos paneles](#)



Anuncio publicitario


¿Cuál es la importancia de la lectura en el aprendizaje?

La lectura como forma de aprendizaje tiene un papel preponderante en la adquisición, reproducción y creación del conocimiento; para que esto sea así se requiere contar con un cuerpo teórico coherente que sirva de fundamento para comprenderla.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en uv.mx](#)


¿Cuál es la importancia de la lectura?

Ayuda al desarrollo y perfeccionamiento del lenguaje. Mejora la expresión oral y escrita y hace el lenguaje más fluido. Da la facilidad para exponer el propio pensamiento y posibilita la capacidad de pensar. Potencia la capacidad de observación, de atención y de concentración.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en ipac.edu.ec](#)

¿Qué importancia tiene la lectura en el ámbito académico y social?

La lectura mejora la expresión oral y escrita y hace el lenguaje más fluido. Aumenta el vocabulario y mejora la ortografía. El desarrollo óptimo de las habilidades de la lectura será decisivo para que la persona tenga acceso al mundo de la cultura en esta era de la revolución de la información.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en redalyc.org](#)


¿Que se aprende a través de la lectura?

Preguntas populares

- 25 [¿Cuál es la cantidad máxima que se puede retirar en un cajero?](#)
- 37 [¿Qué cosas son fortalezas?](#)
- 32 [¿Cuánto es la saturación normal de una persona de 60 años?](#)
- 24 [¿Cómo puedo editar un documento en mi iPhone?](#)
- 21 [¿Qué significa MET Gala en español?](#)
- 31 [¿Qué es más peligroso un tiburón o una ballena?](#)
- 18 [¿Cuál es la hamburguesa más grande de Mac?](#)
- 15 [¿Como la hierba verde se secarán?](#)
- 39 [¿Qué es más saludable whisky o ron?](#)
- 42 [¿Qué es una oración reflexiva directa e indirecta?](#)



La lectura es un proceso mediante el cual podemos aprender un sin fin de cosas, imaginar mundos nunca vistos y ensanchar nuestra visión de la realidad al acceder a conocimientos que otros han descubierto y sistematizado.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en ibero.mx](#)


EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO: El Impacto que Tienen Los Pensamientos Positivos en la Vida!

40 preguntas relacionadas encontradas

¿Qué beneficios nos aporta la lectura?


Nos permite conectar y ponernos en la piel de otras personas / personajes. Ejercita a nuestro cerebro: despierta vías neuronales, activa la memoria... Nos hace recordar, conocer y aprender. Libera nuestras emociones: alegría, tristeza, cólera, miedo, sorpresa, amor...



 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en euskadi.eus


¿Qué beneficios nos da la lectura?

Ayuda a la comprensión de textos, mejora la gramática, el vocabulario y la escritura. Facilita la comunicación. Hace que podamos sentirnos activos. Y que podamos concentrarnos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en euskadi.eus

¿Qué importancia tiene la lectura en su desarrollo académico y profesional?

La importancia de la lectura no solo contribuye al mejoramiento de los estudiantes en la formación vocacional para su crecimiento personal, sino que también educa, forma al estudiante creando hábitos de reflexión, análisis, esfuerzo, concentración, recrea, hace gozar, entretiene y distrae.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en redalyc.org

¿Cómo influye la lectura en el aprendizaje de los niños?

La lectura amplía los horizontes del individuo, permitiéndole ponerse en contacto con lugares, gentes, experiencias y costumbres lejanas a él en el tiempo o en el espacio, estimula y satisface la curiosidad intelectual y científica, desarrolla la creatividad, pues al ampliar nuestro horizonte lexicológico y cultural ...


 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en feandalucia.ccoo.es

¿Cuál es la importancia de la lectura según autores?

Varios autores concuerdan con la importancia de la lectura




radica en la capacidad de adquirir más conocimientos y fortalecer a las personas (Guthrie y Greaney citados por Brice 1996) y por lo tanto cada vez hay más niños en las escuelas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en redalyc.org

¿Qué es la lectura y cuál es su propósito?

La lectura es comprender, y este acto implica el ejercicio de habilidades mentales superiores tales como: predecir, inferir, analizar, sintetizar, entre otras (Santiago, Castillo & Ruíz.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en cum.edu.co

¿Qué importancia tiene la lectura en la primera infancia?

La lectura en la primera infancia es esencial para el desarrollo integral de los niños, ya que les ayuda a desarrollar habilidades lingüísticas, cognitivas, emocionales y sociales fundamentales para su vida.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en uniandinos.org.co

¿Qué habilidades desarrolla la lectura en los niños?


Cuando los niños leen, la atención les permite captar información del texto. La memoria funcional les permite retener esa información y usarla para entender el significado, y así adquirir conocimiento a partir de lo que están leyendo. La capacidad de supervisarse uno mismo mientras lee también está ligada a ella.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en understood.org




¿Qué dice Piaget acerca de la importancia de la lectura?

Este autor concibió la lectura como un acto "global" e "ideo-visual" donde lo fundamental es reconocer globalmente las palabras u oraciones, para luego analizar las partes que las componen; a la vez, aboga por comenzar este proceso con unidades significativas para el párvulo.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en redalyc.org

¿Cuál es el impacto de la lectura?

Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a ordenar ideas, a interrelacionar conceptos, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas" (Sociedad Española de Neurología, 2013, en línea).

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en scielo.org.co

¿Qué importancia tiene la lectura en nuestra sociedad?

La lectura es una de las piedras angulares para la adquisición de conocimiento. Leer, la lectura, es una de las mejores habilidades que podemos adquirir. Ella nos acompañará a lo largo de nuestras vidas y permitirá que adquiramos conocimiento, y que entendamos el mundo y todo lo que nos rodea.


 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en comunidadbaratz.com

¿Qué es el fomentar la lectura?

Fomentar la lectura significa apuntar a estimular esta actividad para que sea una práctica en la que los estudiantes encuentren




satisfacción, preguntas, respuestas y emoción.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en centre.uc.cl](https://www.clubmitsubishiasx.com/faq/cual-es-la-importancia-de-la-l...)

¿Qué beneficios aporta en el niño la lectoescritura?


Beneficios de la lectoescritura en Educación Infantil

Desarrollar el aprendizaje basado en el pensamiento. Adquirir y perfeccionar lenguaje y la comunicación. Mejorar la concentración y la memoria. Contribuir a una ortografía y redacción buenas.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en innovacion-educativa.universidadeuropea.com](https://www.clubmitsubishiasx.com/faq/cual-es-la-importancia-de-la-l...)


¿Por qué es importante la lectura y escritura en los niños?

Al estimular dicho pensamiento, les damos la oportunidad de crecer siendo seres autónomos, seguros de sí mismos, capaces de tomar decisiones y, de esa forma, los educamos para la vida y no sólo para el momento.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en mineducacion.gov.co](https://www.clubmitsubishiasx.com/faq/cual-es-la-importancia-de-la-l...)

¿Qué dice Piaget sobre la lectura en los niños?


Este autor concibió la lectura como un acto "global" e "ideo-visual" donde lo fundamental es reconocer globalmente las palabras u oraciones, para luego analizar las partes que las componen; a la vez, aboga por comenzar este proceso con unidades significativas para el párvulo.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en redalyc.org](https://www.clubmitsubishiasx.com/faq/cual-es-la-importancia-de-la-l...)



¿Cuál es la importancia de la lectura comprensiva?

La comprensión lectora es una de las destrezas lingüísticas que nos permite interpretar el discurso escrito. Para ello, es necesario que la persona involucre su actitud, experiencia y conocimientos previos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en inee.edu.mx

¿Qué se puede hacer para fomentar la lectura?

La mejor manera de fomentar la lectura es permitir que lean lo que les parezca interesante, ya sean cómics, revistas o novelas gráficas. Los libros que elijan puede que no sean sus favoritos, pero no se oponga. Leer es leer. Evite cualquier impulso de censurar sus elecciones.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en understood.org

¿Cuál es el objeto de la lectura?


Conocer y comprender la complejidad de los procesos de lectura y escritura en los diferentes ámbitos discursivos. Fortalecer las habilidades y estrategias discursivas. Desarrollar la lectura crítica y la producción eficaz de los diferentes géneros discursivos. Distinguir y conocer la diversidad textual.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en fcai.uncuyo.edu.ar




¿Qué implica la lectura?

Como proceso mental, la lectura es una traducción de símbolos a ideas en la que se aprehende determinada información. Es la primera toma de contacto con el tema y un paso fundamental para el estudio. Requiere atención y concentración.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en biblioguias.unex.es

¿Cuál es el objetivo principal de la literatura?


Los textos literarios tienen la finalidad de hacer reflexionar a los lectores, de cautivarlos a través de las palabras y también pueden transmitir un mensaje de enseñanza, todo esto expresado y escrito con un lenguaje que logre embellecer la estética del texto.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en colegio-auroradechile.cl

[← Artículo precedente](#)

[Artículo successivo →](#)

[¿Cuál es el perfil de un ...](#) [¿Cuánto tarda en quitarse una verruga](#)

 Default Style

[Contáctanos](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Ayuda](#)

[Artículos](#)

[Portal](#)

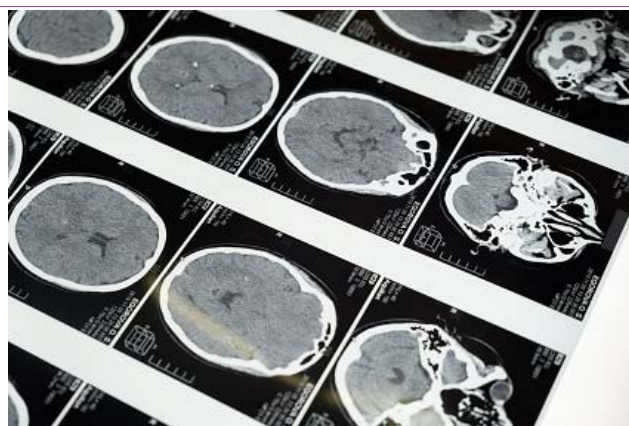


Community platform by XenForo® © 2010-2021 XenForo Ltd. | Traducido por XenFácil ©2010-2016

Addon provided by xfworld.net ©2000-2022

"





II Concurso de trabajos originales de Neurohistoria

En: Noticias

Redacción, 06-12-2023.- El **Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la Neurología de La Sociedad Española de Neurología (SEN)**, vía la **Fundación Privada de la SEN**, convoca la segunda edición del “**Concurso de trabajos originales de Historia de la Neurología**”.

“ **El objetivo es estimular la investigación y la difusión del conocimiento de la Historia de la Neurología, disciplinas afines y otras especialidades científicas en su relación con aquellas.** ”

La **fecha límite de presentación es el 29 de marzo de 2024** y la resolución del premio se realizará el 17 de abril de 2024.

Compartimos con ustedes la convocatoria.



[HOME](#) > [ESTILO DE VIDA](#) > [SALUD](#)

La relación íntima de la migraña con otras enfermedades

Félix Esteban

9 dic. 2023 15:00h.



La migraña puede tener diferente origen y relación con otras enfermedades tanto físicas como mentales.

Es importante distinguir qué tipo de migraña se padece y si requiere de tratamiento.

Puedes prevenir, evitar y paliar la migraña si ya ha surgido el episodio, con una serie de medidas.

El 13% de la población sufre habitualmente de migraña. Es una enfermedad neurológica que afecta sobre todo a las mujeres jóvenes. También se ha descubierto que hay una relación íntima entre la migraña y otras enfermedades, por lo que conviene conocer bien esta simbiosis para un tratamiento adecuado.

La relación más frecuente

Si pensabas que habría una mayor relación con alguna dolencia física, lo cierto es que los expertos han descubierto que la depresión y la ansiedad son más frecuentes en pacientes con migraña. La causa parece ser principalmente genética, con lo que su tratamiento es más complejo. El sujeto predispuesto genéticamente a la ansiedad o depresión, también lo es a la migraña. Esta predisposición se extiende a otras patologías psiquiátricas.

La frecuencia e intensidad de la migraña alimenta además la disposición a sufrir ansiedad, puesto que tanto dolor frecuente aumenta mucho el estrés. El no poder hacer nada cuando se padece ni saber cuándo remitirá te sume en un estado de desesperación. De la misma forma, el carácter incapacitante provoca depresión, al sentirte impotente e incapaz de hacer cualquier actividad. Tienes que estar en cama y en silencio y oscuridad.

Relación con dolencias físicas

Luego están las dolencias físicas asociadas a la migraña. La más frecuente es el aumento de **probabilidad de desarrollar enfermedades vasculares, como el ictus o el infarto**. No es muy alta, pero se ha constatado, al igual que con las alergias o el insomnio.

PUBLICIDAD

lefties

WINTER COLLECTION.

Descubre lo último de la nueva colección de invierno.

[Ver más](#)

Inspired by  invibe

El estilo de vida también contribuye a la predisposición a la migraña, sobre todo la obesidad y el sobrepeso. De hecho, aumenta también la opción de que la dolencia se convierta en crónica. De ahí la importancia, también para evitar esto, de una alimentación sana y de dejar el sedentarismo.

La otra migraña

Se llama migraña vestibular y es frecuente dentro de los pacientes con migraña digamos normal. En este caso no se trata de un dolor de cabeza, sino de mareos. **Muchos pacientes con esta dolencia se mareaban de niños con facilidad**, la típica escena de vomitar en un trayecto con muchas curvas. En estos casos no son problemas en el oído y, sin embargo, van asociados a episodios de vértigo.

Estos mareos y vértigos pueden derivar al final en episodios de migraña y de dolor de cabeza. De hecho, en esas ocasiones, será más fácil aún que el sujeto se maree en un viaje o sufra vértigo. Los vértigos migrañosos o la migraña vestibular aparecen en un 20% de los pacientes. También es más frecuente en las formas crónicas, la fibromialgia y el síndrome miofascial.

Todas estas conclusiones las han estudiado especialistas como el doctor Pablo Irimia, coordinador del grupo de estudio de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Medidas para evitar y tratar la migraña

Es complicado que si sufres de migraña por un origen genético no tengas, al menos de vez en cuando, algún episodio, pero lo puedes reducir, en tiempo y en dolor, mediante unas medidas concretas, ya sea antes o durante el episodio, para que te duela menos o se acabe antes la crisis.

PUBLICIDAD

Lo primero, la prevención, y si es vital para evitar casi cualquier enfermedad, ocurre lo mismo para la migraña: el estilo de vida saludable. Es muy importante que lleves **una alimentación sana y equilibrada**, alejado de los alimentos que incluso provocan dolores de cabeza, tales como fritos, procesados, quesos fuertes, grasas trans, dulces, productos con azúcares añadidos y bebidas carbonatadas.

El otro pilar es evitar el sedentarismo, moviéndote lo más posible a lo largo del día y mejor aún si practicas algún deporte. Incluso salir a correr o realizar ejercicios en casa puede hacer que remita la migraña. **El sueño regular y a la misma hora es muy importante**, y si eres de los que hace siesta, que no sea más de 20-30 minutos, que es lo que necesita tu cerebro; acuéstate cuando al menos hayas cenado dos horas antes y estate una hora antes de dormir sin aparatos eléctricos ni mirar el móvil. Escucha música relajante y lee un poco.

Por último, la actitud: no te estreses con tareas o manías innecesarias, simplifica tu vida en acciones y posesiones. Si notas que el estrés viene, date

un respiro, descansa, respira, date una vuelta o haz estiramientos; y sé positivo, charla con un amigo unos minutos, mejor en persona tomando algo y comienza a practicar la meditación 10 minutos al día, no es tan difícil: un lugar en silencio, respira profundo con el diafragma y no pienses en nada

Si ya ha surgido

En cuanto a esta situación, cuando la migraña ha surgido, lo primero es dejar de hacer lo que estés haciendo, aunque muchas veces simplemente es imposible seguir. **Evita luces y sonidos y relájate en un cuarto oscuro y fresco**, colocándote compresas calientes o frías en cabeza y cuello, incluso con hielo. Si tienes tensión muscular, lo contrario, aplicándote calor en la zona a relajar. También te vendrá bien un baño o ducha con agua tibia.

Y por supuesto, si piensas que la migraña es normal y simplemente hay que asumirlo porque no tiene cura, ve a tu médico para que te chequee y diagnostique qué tipo de migraña tienes, o quizá sea otro [tipo de cefalea o dolor de cabeza](#), y el origen para un posible tratamiento. Hazlo sobre todo si los cuadros son frecuentes y de dolor intenso, por si requiere de medicación incluso.

Otros artículos interesantes:

Motivos por los que deberías ir al médico por un dolor de cabeza

¿Por qué comer hidratos y azúcar te da dolor de cabeza?

Creado por Business Solutions para Exponentia: Conoce la tecnológica que ha aumentado en más de 20 millones la facturación de una de las principales compañías agroalimentarias

TE RECOMENDAMOS

**Sociedad y consumo**[conomía doméstica](#)[Motor](#)[Viajes](#)[Vivienda](#)[Nuevas tecnologías](#)[Bricolaje](#)[Educación](#)

Comprar por la noche es malo para el bolsillo

La Sociedad Española de Neurología alerta de que realizar compras en tiendas online entre bostezos y luchando contra el sueño probablemente terminará con un arrepentimiento al despertar a la mañana siguiente

Por [Sonia Recio](#) | 7 de diciembre de 2023



Imagen: [Art-Of-Photo / iStock](#)

A la mayoría de las personas nos falta tiempo durante el día. El ritmo acelerado de nuestras actividades cotidianas nos impide abordar las tareas menos apremiantes, que posponemos hasta que contamos con un breve instante de tranquilidad. Al final, el único momento libre es justo antes de ir a dormir. **Acomodados en el sofá o en la cama, llenamos el carrito en tiendas virtuales** con cualquier cosa, sin prestar atención a los precios, nuestras necesidades reales o la conveniencia de adquirir esos productos. Realizamos estas transacciones de manera casi automática, sin tener un control consciente sobre nuestros impulsos. **Y esto tiene consecuencias no solo para el bolsillo**, según comenta a continuación la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La importancia de controlar nuestros impulsos

La Clínica Universidad de Navarra (CUN) define el [autocontrol](#) como "el conjunto de procesos de regulación de la propia conducta, que implican la manipulación de aspectos situacionales y la disposición de contingencias y consecuencias alternativas para así obtener metas a largo plazo". En resumen, **poseer autocontrol implica evaluar cómo tomamos decisiones y nos comportamos** para lograr nuestros objetivos, considerando nuestro entorno y las posibles consecuencias de nuestras acciones.

El autocontrol abarca desde la toma de decisiones cotidianas y triviales, como optar entre ver televisión o leer un libro, por ejemplo, hasta cuestiones más serias, como la posibilidad de causar daño a otra persona. Las compras también son actividades que requieren de esa regulación en nuestra conducta. En estos casos, **no controlar nuestros impulsos puede terminar afectando a nuestra economía por [tomar decisiones precipitadas](#).**

El sueño, clave para el autocontrol

Aunque pueda parecer un detalle poco importante, **el sueño guarda una estrecha relación con el autocontrol**. Un descanso adecuado es esencial para tener una correcta salud mental y emocional. La carencia de sueño puede tener un impacto significativamente negativo en las decisiones cotidianas, la concentración y la habilidad para manejar situaciones estresantes.

La doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología, explica que “el sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo. Y es que, **en el control de impulsos está implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad**”.

Comprar a última hora nos hace malos consumidores

Muchas personas aprovechan la noche para hacer compras online, ya que es el momento del día en el que disponen de tiempo libre. Sin embargo, este horario, según advierten desde la SEN, podría no ser el más propicio para tomar decisiones acertadas como las que hacemos durante el día.

La fatiga acumulada durante el día puede afectar negativamente la capacidad de atención y a la paciencia del comprador, conduciendo a tomar elecciones impulsivas. Nuestro cerebro no reflexiona sobre las implicaciones del coste, por lo que muy probablemente **gastaremos más** dinero del pensado. Nos convertiremos así en malos consumidores.



Imagen: [cottonbro studio](#)

“El cansancio y la somnolencia nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos a un momento más adecuado. Por esta razón, **es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo** si la compra se realiza por la noche”, ac’ la doctora Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN. ↑

Para la especialista, estar descansado y con los sentidos alertas es fundamental antes de validar el carro virtual. “Cualquier compra que hagamos es recomendable hacerla teniendo conciencia del gasto y de si lo que estamos comprando es verdaderamente necesario. Por lo tanto, recomendamos **evitar comprar cuando estamos privados de sueño, porque nuestro cerebro se vuelve más impulsivo y menos consecuente**”, agrega.

Navegar por Internet nos roba horas de sueño

La experiencia de **comprar al atardecer o durante la noche no solo afecta a nuestro presupuesto mensual, sino que también impacta en la calidad del sueño y descanso**. “En este momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. **Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante**, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental”, apunta García Malo.

La Sociedad Española de Neurología subraya la importancia fundamental de un sueño adecuado para llevar a cabo nuestras actividades diarias de manera óptima. Aunque la cantidad de horas de sueño varía entre las personas y a lo largo de la vida, cuando estas son inferiores a las recomendadas (aproximadamente 7 horas en adultos sanos) o son de baja calidad, debido a despertares frecuentes o trastornos del sueño, **se ven afectadas funciones cerebrales esenciales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial**.

En palabras de la doctora, “**tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción**. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal ya mencionada. Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño”.

[Compras](#)

[Compras Online](#)



[Índice](#)



[Recursos relacionados](#)



[Compartir](#)

Boletines EROSKI Consumer

Para estar al día y no perderte ninguna novedad en EROSKI Consumer, suscríbete nuestros boletines gratuitos.

- Suscríbete al boletín de Lo Mejor de la semana
- Suscríbete al boletín de la revista mensual EROSKI Consumer ES
- He leído y acepto las [políticas de privacidad](#)

[¡Suscríbete!](#)

Artículos relacionados



Economía doméstica

Black Friday sin riesgos: guía básica para las compras online

Por **Sonia Recio**





DIARIO ENFERMERO



Presentan la guía de epilepsia infantojuvenil

Publicado por: Diario Enfermero on: diciembre 08, 2023 En: Ciencia y salud

GEMA ROMERO.- La Asociación Nacional de Personas con Epilepsia (ANPE) ha presentado la Guía multidisciplinar de epilepsia infantojuvenil, “una herramienta para profesores, para personal docente y también para familias, para que sepan qué es la epilepsia, cómo detectarla y que conozcan qué necesidades tienen los niños y adolescentes en el ámbito educativo”, ha detallado la presidenta de ANPE, Isabel Madrid.

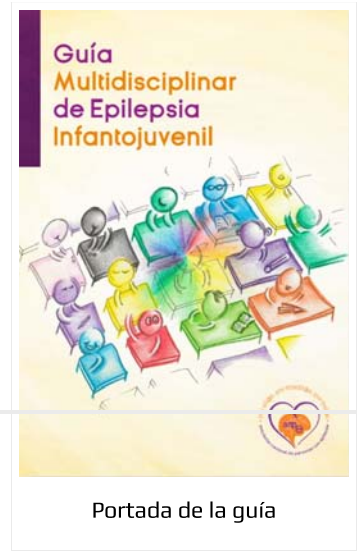
Este proyecto, pionero en España, “cambiará la visión que se tiene sobre la enfermedad a través de la educación”, señalan desde ANPE. El proyecto en el que han estado trabajando los últimos años, cuenta con el aval del Consejo General de Enfermería, fruto de convenio de colaboración que mantienen ambas instituciones por el que unieron sus fuerzas para reclamar la figura de la enfermera escolar en todo el territorio nacional.

Como señaló Diego Ayuso, secretario general del Consejo General de Enfermería en la presentación de la guía, “las enfermeras/os somos un ejército de la salud, estamos presentes en todos los ámbitos asistenciales y en concreto para mejorar la atención y cuidados de las niñas, niños y adolescentes con epilepsia es fundamental que se apueste por las enfermeras escolares”. “La presencia de enfermeras/os en los centros educativos -añade Ayuso- mejora enormemente la posibilidad de una escolarización normalizada para estos niños y jóvenes, dando seguridad y mejorando la calidad de vida, tanto de las personas afectadas, sus familias y los docentes, el seguimiento control y cuidados de estos niños y jóvenes es esencial para normalizar su vida en el ámbito educativo y las enfermeras son esenciales, pedimos que se incorporen de una forma efectiva cuanto antes”.



La epilepsia en España

Entre 400.000 y 700.000 personas sufren en España epilepsia y cada año se diagnostican entre 10.000 y 20.000 nuevos casos. Esto se traduce en 2 personas diagnosticadas cada hora. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la epilepsia es la tercera enfermedad neurológica más frecuente en ancianos, y el trastorno neurológico más frecuente en niños. La epilepsia no es una enfermedad en sí misma, sino muchas, pues es una manifestación sintomática de un mal funcionamiento en el sistema nervioso central asociado a múltiples causas genéticas: daño cerebral adquirido, ictus, traumatismos craneoencefálicos, etc.



Portada de la guía





NEUROLOGÍA

¿Qué otro beneficio tiene la vacuna de la gripe, que puede ser clave para las personas mayores?

Un estudio de la Universidad de Houston señala que las personas que han recibido la vacuna contra la gripe tienen "menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzhéimer"



Rafa Sardiña

04-12-23 | 17:01 | Actualizado a las 19:22



El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer / FREEPIK

PUBLICIDAD

Las personas que han recibido al menos una **vacuna contra la gripe** tienen un **40% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzhéimer** durante los primeros cuatro años desde su administración.

Es la conclusión de un estudio de la [Universidad de Houston](#).



La investigación, dirigida por **Avram S. Bukhbinder** y **Paul E. Schulz**, ha comparado el riesgo de incidencia de esta enfermedad neurológica entre pacientes con y sin vacunación previa contra el virus de la **influenza**, conocido comúnmente como gripe.

Los participantes, residentes en Estados Unidos, tenían 65 años o más.

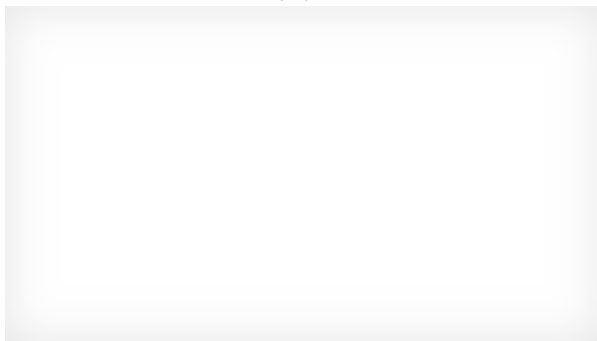
Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Este estudio se ha llevado a cabo dos años después de que los investigadores encontraran "un posible vínculo" entre la **vacuna contra la gripe** y el **menor riesgo de padecer alzhéimer**.

En **España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 800.000 personas están diagnosticadas con alzhéimer**.

PUBLICIDAD



Menor riesgo de alzhéimer si se vacuna anualmente

Se trata de la principal causa de demencia y "la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores" en nuestro país. La prevalencia de esta demencia aumenta "exponencialmente" a partir de los 65 años.

Tal y como explicó Bukhbinder, doctor en el [Hospital General de Massachusetts](#) (Estados Unidos)

- "La fuerza de este **efecto protector aumentó con la cantidad de años** que una persona recibió una vacuna anual contra la gripe."
- "En otras palabras, **la tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años de manera constante**".

El alzhéimer afecta a 800.000 personas en nuestro país / CLOSEUP OF A SUPPORT HANDS

Una investigación con 2 millones de pacientes

A lo largo de los cuatro años en los que se ha realizado este estudio, se ha descubierto que **el 5,1%** de los pacientes que fueron inoculados contra la gripe (infección que provoca más de 170.000 hospitalizaciones en ese país) **había desarrollado alzhéimer**.

El alzhéimer afecta a más de seis millones de personas en **Estados Unidos**. Como hace hincapié este estudio, el número de pacientes no deja de aumentar debido al envejecimiento de la población.

En contraposición, **el 8,5% de los pacientes** a los que no se les había administrado **ninguna dosis**, fueron **diagnosticados de alzhéimer** durante el seguimiento de esta investigación.

La tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años

[Avram S. Bukhbinder](#)

Han participado casi dos millones de estadounidenses en la investigación, pionera en el mundo.

Así, los especialistas hacen hincapié en el "**fuerte efecto protector de la vacuna contra la gripe**, también contra la enfermedad de **Alzhéimer**".

Y como señala **Paul E. Schulz**.

- "Dado que hay evidencia de que **varias vacunas pueden proteger contra la enfermedad de Alzhéimer**, pensamos que no es un efecto específico de la vacuna contra la gripe".

Otros estudios, tal y como recalcan los autores, "han revelado una disminución del riesgo de demencia asociada con la exposición previa a otras vacunas como la que se administra contra el tétanos, la **poliomielitis** y el **herpes**".

La vacuna contra el Alzheimer, más cerca

Rafa López

Alzheimer: Síntomas y tratamiento

Cada año se diagnostican más de **40.000 nuevos casos de Alzheimer en España**. Los primeros síntomas y signos que deben alertarnos son:

- Pérdida de la memoria.
- Cambios de humor e incluso depresión.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultades visuales o de espacio.

Según los expertos, estos síntomas se manifiestan de una forma progresiva y gradual. La evolución puede prolongarse entre 5 y 15 años.

La [Sociedad Española de Neurología](#) prevé que **entre el 30 y 40% de los casos de Alzheimer están sin diagnosticar**. Esta situación impide que se pueda iniciar precozmente el tratamiento farmacológico indicado para la enfermedad.

El 40% de los casos de Alzheimer en España están sin diagnosticar / PHOTOGRAPHER: DRAGOS CONDREA

Eso sí, **los medicamentos disponibles en la actualidad "solo consiguen enlentecer** la progresión de los síntomas". Por tanto, **"no se reduce su gravedad** ni se restaura la función cognitiva".

Pero, ¿se puede evitar?

El doctor **Juan Fortea** subraya que "se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a **nueve factores de riesgo potencialmente modificables**".



Consulta aquí todas las noticias de Ibiza

Los factores de riesgo, según el neurólogo especializado en enfermedades neurodegenerativas, son:

- [Diabetes mellitus](#).
- [Hipertensión arterial](#) en edad media de la vida.
- [Obesidad](#) en edad media de la vida.
- [Tabaquismo](#).
- Inactividad física.
- [Depresión](#).
- Inactividad cognitiva.
- Bajo nivel educativo.
- [Hipoacusia](#) (incapacidad total o parcial para percibir sonidos).
- Aislamiento social.

TEMAS [neurología](#) - [gripe](#) - [alzheimer](#) - [medicina general](#) - [medicina preventiva](#)

EL CORREO

Una sola copa de vino me da dolor de cabeza: la ciencia sabe ya por qué

Una sola copa puede producir cefalea en solo media hora. Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina



Jon Garay

Seguir

Martes, 5 de diciembre 2023 | Actualizado 06/12/2023 00:03h.

Comenta



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes en nuestro

país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña.

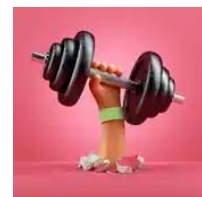
Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema -siempre que no se excedan, claro-. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quercetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista Scientific Reports, perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo -fundamentalmente el hígado- lo descomponga y elimine.

Noticias relacionadas

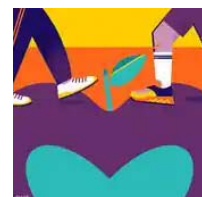
Los consejos del revolucionario del 'fitness' para vivir más y mejor

Óscar B. de Otálora



Andar rápido o correr, ¿qué es mejor para la salud?

Carmen Barreiro



«Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles

altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento recetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevarán a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina -las uvas la producen en respuesta a la luz solar- con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para explicar estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó el mencionado Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas.

La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas. La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Tampoco lo es para el dolor de cabeza.

ES NOTICIA: Mercedes · Porsche · Lexus · Ferrari · GTA VI coches · Podcast Motor



CONDUCIR

El lado más desconocido de los accidentes de tráfico



POR **RUBÉN PÉREZ**

05/12/2023 | Actualizado: 05/12/2023 | 18:32 H

En el último año, cerca de 130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico, de los cuales casi 1.800 fallecieron



Una mujer tras sufrir un siniestro de tráfico en una imagen de archivo.



Cada año, en todo el mundo, **1,3 millones de personas fallecen en siniestros viales y más de 50 millones resultan heridas**, muchas de ellas con secuelas permanentes. Así mismo, las [lesiones](#) causadas por los accidentes de tráfico son la principal causa de decesos en jóvenes de 5 a 29 años.

En España las cifras también dan que pensar. Según la [Dirección General de Tráfico](#) (DGT), en el último año, **cerca de 130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico**, de los cuales casi 1.800 fallecieron y más de 8.500 necesitaron de hospitalización superior a 24 horas.

MÁS INFORMACIÓN



Los coches de este color sufren más accidentes



¿Cuándo se producen más accidentes de tráfico?

Este último dato es el eje sobre el que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** lleva a cabo sus estudios anuales sobre la otra cara de los accidentes viales. Así, sus últimas investigaciones atestiguan que el 85% de las personas hospitalizadas por [accidente de tráfico](#) sufren **secuelas permanentes de carácter grave**, como lesiones medulares o daño cerebral.

Poniendo el foco sobre las lesiones medulares, desde la SEN estiman que, aproximadamente, el 50% de los nuevos casos son debidos a un traumatismo producido en un accidente de tráfico. Además, el **traumatismo craneoencefálico** por accidente supone **el 60% de los casos de daño cerebral adquirido**, siendo la principal causa de discapacidad en jóvenes.



El grave peligro de los patinetes

Más allá de los accidentes y, sus graves consecuencias, **ocurridos en**

coches, motos, furgonetas y camiones, desde la SEN quieren dar a conocer a la opinión pública la alta peligrosidad de los nuevos actores en la movilidad diaria. Los [vehículos de movilidad personal](#) (VMP).

La DGT cataloga los **VMP** como “un vehículo de una o más ruedas, dotado de una única plaza y propulsado exclusivamente por motores eléctricos que pueden proporcionar al vehículo una **velocidad máxima comprendida entre los 6 y los 25 km/h**”.

Los datos que ofrece la SEN exponen **la peligrosidad de estos vehículos, especialmente de los patinetes eléctricos**. Así, alrededor del 34% de los traumatismos craneoencefálicos entre [menores de edad](#) se deben a su uso.

Además, un reciente estudio del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona ha detectado un 40% más de accidentes de niños en patinete eléctrico, lo que ha hecho que los **casos de traumatismos craneoencefálicos** atendidos en los servicios de urgencias **se hayan disparado un 27,5%**.

EN PORTADA MULTIMEDIA | FALTA MANO DE OBRA CUALIFICADA: ESTAS SON LAS 5 PROFESIONES MÁS DEMANDADAS EN ESPAÑA

NEUROLOGÍA

Distonía: qué es y cómo se manifiesta el trastorno del movimiento más habitual después de los tics

- Alrededor de 20.000 personas en España están afectadas por algún tipo de distonía, pero los especialistas consideran que es una enfermedad subdiagnosticada



¿Qué es la distonía? /
JAMES HEILMAN. WIKIMEDIA COMMONS.

3 Se lee en
minutos

Redacción

10 de diciembre del 2023. Actualizada 11 de diciembre del 2023 a las 07:49



 ⁰ Comentarios ↓

Contracciones musculares involuntarias que provocan movimientos repetitivos y/o posturas anormales. Esto **son las distonías** consideradas por especialistas en [neurología](#) no como enfermedades neuromusculares sino como **trastornos del movimiento**.

A pesar del escaso conocimiento que se tiene de ella, desde la [Sociedad Española de Neurología](#) destacan que la distonía es el tercer trastorno del movimiento más frecuente después de la enfermedad de [Parkinson](#) y el temblor y el tercer tipo de trastorno de movimiento más habitual en la infancia, tras la [espasticidad](#) y los tics.



06 diciembre 2023 51 Views

XXIX CURSO NACIONAL DE CEFALÉAS PARA RESIDENTES DE NEUROLOGÍA 2024



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/12/pexels-rfstudio-3825586.jpg>) Redacción, 06-12-2023.- El **Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha organizado el **XXIX Curso Nacional de Cefaleas para Residentes de Neurología**, que tendrá lugar el 16 y 17 de febrero de 2024 en Madrid, Hotel Rafael Hoteles Atocha.

Este curso está dirigido a: socios de la SEN, residentes de Neurología de tercer y cuarto año que no hayan realizado el curso con anterioridad.

Se puede realizar la preinscripción: para solicitar asistir al curso se debe cumplimentar el [formulario de inscripción \(https://www.sen.es/attachments/article/3371/Formulario%20preinscripcion%CC%81n%20Curso%20Cefaleas%202024.pdf\)](https://www.sen.es/attachments/article/3371/Formulario%20preinscripcion%CC%81n%20Curso%20Cefaleas%202024.pdf) y remitirlo a cientifico@sen.org.es (<mailto:cientifico@sen.org.es>) **antes de las 14:00 horas del martes 2 de enero de 2024.**

Es responsabilidad de los interesados cerciorarse de la correcta recepción de su solicitud.

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/xxix-curso-nacional-de-cefaleas-para-residentes-de-neurologia-2024/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/xxix-curso-nacional-de-cefaleas-para-residentes-de-neurologia-2024/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/xxix-curso-nacional-de-cefaleas-para-residentes-de-neurologia-2024/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/xxix-curso-nacional-de-cefaleas-para-residentes-de-neurologia-2024/>)

PUBLICIDAD



Crean el "atlas" de células cerebrales humanas más extenso hasta la fecha

Los datos recopilados hasta ahora permitirán a los investigadores abordar cuestiones científicas fundamentales sobre el cerebro humano y su organización genética

Por **Lucía de Mingo Rodríguez** - 7 diciembre 2023

Descubrir las incógnitas que esconde el cerebro continúa siendo uno de los objetivos de la neurociencia. Saber cómo de diferentes son los cerebros de las personas a nivel celular, qué nos diferencia de los primates, cuántos tipos de células cerebrales tenemos y cuáles son sus propiedades o, incluso, cómo emergen y maduran, son algunas de las preguntas que sobrevuelan las mentes de los investigadores. Para abordarlas, un consorcio de científicos ha compartido nuevos conocimientos a través de **21 nuevos artículos**. Este ha sido un gran salto con respecto a trabajos publicados anteriormente, dado que revelan nuevos conocimientos sobre la composición celular de nuestro sistema nervioso en muchas regiones del cerebro, además de profundizar en lo que es distintivo del cerebro humano.



[Contacte](#)[Idioma:](#)[ca](#)

Essencial

Valproat en dones amb capacitat de gestació

El valproat té potencial teratogènic. En aquesta línia, s'observa que l'11% dels nadons exposats durant la vida intrauterina presenten malformacions congènites, i en el 30-40% dels casos tenen trastorns del neurodesenvolupament. A més, també augmenta la probabilitat que els nens i les nenes tinguin autisme, trastorns de l'espectre autista o hiperactivitat i dèficit d'atenció.

No s'ha d'utilitzar valproat en dones amb capacitat de gestació, excepte que no es pugui utilitzar una altra alternativa terapèutica. En cas que se'ls prescrigui, és necessari que aquestes dones compleixin les condicions d'un programa de prevenció de l'embaràs.

En dones amb capacitat de gestació, no es recomana la prescripció de valproat si no estan adherides al programa de prevenció de l'embaràs.

[Recomanació per a professionals \[PDF\]](#)

[Recomanació per a pacients](#)

Quina és la pràctica clínica de poc valor i per què?

El tractament amb valproat de les dones amb capacitat de gestació que no estan adherides a un programa de prevenció de l'embaràs es considera una pràctica clínica de poc valor.¹⁻⁷

El motiu és que l'àcid valproic, autoritzat per al tractament de certs tipus d'epilèpsia i del trastorn bipolar,² és teratogènic. Els nadons nascuts de dones tractades amb el fàrmac tenen

un risc augmentat de patir trastorns en el neurodesenvolupament o malformacions congènites.^{1-3,5-14}

En aquest sentit, es defineix una persona amb capacitat de gestar com aquella que és capaç de quedar-se embarassada. A través del programa de prevenció de l'embaràs cal valorar cada cas de prescripció del valproat, per conèixer les circumstàncies personals i la necessitat d'implementar mesures anticonceptives eficaces.⁷

AMUNT 

Què diu l'evidència sobre la pràctica clínica de poc valor?

Les guies de pràctica clínica, agències del medicament i documents de consens estan alineades en la recomanació d'evitar la prescripció de valproat en les dones amb capacitat per concebre,^{1-6,8-10} excepte si es compleixen les condicions del programa de prevenció d'embarassos.¹⁻⁶ Alguns documents són més taxatius, i recomanen limitar el seu ús només als casos en què altres alternatives terapèutiques no són possibles.^{1,3,4,6,7}

En concret, l'Agència Espanyola del Medicament i Productes Sanitaris (AEMPS) i altres agències van publicar una nota de seguretat l'any 2018 en què estableixen aquesta recomanació, així com la descripció del programa de prevenció d'embarassos.^{1,2,4,15} Les condicions incloses al programa són les següents: a) avaluar la capacitat d'embaràs en totes les dones, b) assessorar la dona sobre els riscos de l'àcid valproic durant l'embaràs, d'acord amb la seva edat i les circumstàncies personals, c) enteniment i acceptació per part de la pacient de les condicions del tractament, que inclouen: la realització regular de proves d'embaràs, l'ús de mètodes anticonceptius durant el tractament, la seva revisió anual i la consulta amb el o la professional de la salut si la dona planifica un embaràs, o es queda embarassada.^{1,3,4,7} A tal efecte, en l'àmbit europeu s'ha dissenyat un formulari anual de coneixement dels riscos associats al valproat, que la persona haurà de signar, amb la finalitat d'assegurar que està correctament informada.^{1,3,4,7}

A banda de l'anterior cal esmentar que, en l'actualitat, s'està avaluant si l'exposició dels homes al valproat també té efectes sobre la descendència. Recentment, l'AEMPS ha publicat una nota on explica que els resultats d'un estudi suggereixen que els nadons de pares tractats amb valproat els tres mesos previs a la concepció tenien un risc augmentat de presentar alteracions del neurodesenvolupament. En aquest sentit, el Comitè d'Avaluació de Riscos en Farmacovigilància de l'Agència Europea del Medicament (PRAC, per les sigles en anglès) ha sol·licitat informació addicional per avaluar la robustesa de les dades, amb l'objectiu d'emetre les recomanacions pertinents.¹⁶

AMUNT 

Quin és l'abast de la pràctica clínica de poc valor al nostre context?

A Catalunya l'any 2022, es va dispensar valproat a 5.610 dones i noies entre 12 i 55 anys. Aquesta xifra es manté estable respecte al 2021, on 5.672 dones van rebre valproat.¹⁷ Cal destacar que no és possible saber si aquestes dispensacions de valproat són inadequades o no. Alguns dels motius són que no es pot calcular quantes dones segueixen un programa de prevenció de l'embaràs, o si és improbable que la dona concebi per altres motius.

Un estudi europeu sobre l'impacte de les mesures de 2018 de minimització del risc, a partir dels registres de 5 països, va observar entre 2018 i 2020 una reducció de l'11,3% en la prevalença d'ús de valproat en dones de 12-55 anys a Espanya. La prescripció mensual conjunta d'anticonceptius va ser inferior al 25% en tots els països. Quant a l'exposició durant l'embaràs, la taxa de 2020 a Espanya va ser de 0,13 embarassos per 1.000 consumidores de valproat, sensiblement inferior a la d'abans de 2018 (0,48).¹⁸

D'altra banda, es disposa d'un estudi de cohorts de l'EURAP, que és un registre internacional on es recullen dades sobre l'exposició a medicaments anticrisis. Entre 1999 i 2016, es van registrar 1.381 embarassos on les dones van rebre valproat i d'aquests, 142 nadons (10,3%) van tenir malformacions congènites. La prevalença de malformacions congènites majors augmentava com més alta era la dosi de valproat en el moment de la concepció.¹⁹

[AMUNT](#) 

Quins esdeveniments adversos s'associen a la pràctica clínica de poc valor?

La presa de medicaments que contenen valproat durant l'embaràs pot causar malformacions en l'11% dels nadons i trastorns del neurodesenvolupament en el 30-40%.^{2,3,7,11,13,14}

Les malformacions congènites poden ser: espina bífida, malformacions facials i del crani (fenedures facials o del paladar), malformacions de les extremitats, cor (defecte septal), ronyons, tracte urinari (hipospàdies) i òrgans sexuals, o anomalies oftalmològiques.^{2,5,7,12,13}

Pel que fa als trastorns del neurodesenvolupament, aquests poden incloure l'endarreriment en l'aprenentatge de la parla o caminar, una intel·ligència menor respecte a d'altres nens i nenes de la mateixa edat, problemes de memòria o habilitats de parla i llenguatge més pobres.^{2,7}

L'evidència mostra que els nens i les nenes en edat escolar exposats al valproat durant l'embaràs poden tenir un coeficient intel·lectual fins a 8-10 punts més baix.^{5,7,11,12}

També és més probable que els nens i les nenes exposats a valproat a l'úter tinguin altres condicions com trastorns de l'espectre autista o trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat.^{2,5,7,12}

[AMUNT](#) 

Hi ha alguna circumstància en què aquesta pràctica estigui indicada?

En dones amb capacitat de gestació no es descriu cap escenari on seria adequat que rebessin valproat, sense estar adherides a un programa de prevenció de l'embaràs.

Tanmateix, quan la dona està embarassada i l'àcid valproic està indicat per a l'epilèpsia, es reconeix que en algunes pacients no és possible aturar el tractament,^{1,4} donat que existeix un risc elevat de recurrència de crisis de difícil control, que per si mateix pot suposar un risc durant l'embaràs.⁸ En aquests casos, haurien de continuar prenent-ne, amb un seguiment adequat per part dels professionals especialistes.^{1,4}

Per contra, si està indicat pel tractament del trastorn bipolar i la dona queda embarassada de forma inadvertida prenent el fàrmac, la recomanació general és considerar-ne la suspensió,^{1,4} tret de circumstàncies excepcionals.

[AMUNT](#) 

En conclusió

És important evitar l'ús de valproat en dones amb capacitat de gestació que no segueixin un programa de prevenció de l'embaràs. Això es deu al potencial teratogènic del medicament.

[AMUNT](#) 

Amb la col·laboració de

•• [Societat Catalana de Neurologia](#) .

•• [Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental](#) .

[AMUNT](#) 

Amb el suport de

- [Associació Catalana de Llevadores](#)

- [Societat Catalana de Farmàcia Clínica](#)

- [Societat Catalana de Farmacologia](#)

- [Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària](#)

- [Societat Catalana de Qualitat Assistencial](#)

- [Societat Catalana d'Obstetrícia i Ginecologia](#)

- [Programa d'harmonització farmacoterapèutica - Àrea del Medicament - Servei Català de la Salut](#)

AMUNT



Fonts

1. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). [Ácido valproico: nuevas medidas para evitar la exposición durante el embarazo](#). Madrid: Ministerio de Sanidad; 2017.
2. UK Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA). [Valproate use by women and girls](#). London (United Kingdom): MHRA; 2017.
3. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). [Antenatal and postnatal mental health: clinical management and service guidance. Clinical guideline \[CG192\]](#). London (United Kingdom): NICE; 2014 (updated 2020).
4. European Medicines Agency (EMA). [PRAC recommends new measures to avoid valproate exposure in pregnancy](#). Amsterdam (Netherlands): EMA; 2018.
5. Sociedad Española de Neurología (SEN). [Recomendaciones diagnóstico-terapéuticas de la SEN. Manual de Práctica Clínica en Epilepsia](#). Madrid: SEN; 2019.
6. Yatham LN, et al. [Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments \(CANMAT\) and International Society for Bipolar Disorders \(ISBD\) 2018 guidelines for the management of patients with bipolar disorder](#). Bipolar Disord. 2018;20:97-170.
7. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). [Guía para profesionales sanitarios. Riesgos del uso de valproato durante el embarazo y Programa de Prevención de Embarazos](#). Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022.
8. Vinayan KP, Smith ML, Carmant L, Kerr M, Hermann B, Dunn D, et al. [Systematic review of the screening, diagnosis, and management of ADHD in children with epilepsy. Consensus paper of the Task Force on Comorbidities of the ILAE Pediatric Commission](#). Epilepsia. 2018 Oct;59(10):1967-80.

001;59(10):1807-80.

9. Centre of Perinatal Excellence (COPE). Mental Health Care in the Perinatal Period . Flemington Victoria (Australia): COPE; 2017.
10. World Health Organization (WHO). Statement on the risks associated with use of valproic acid (sodium valproate) in women and girls of childbearing potential . Geneva (Switzerland); 2023.
11. Bromley R, Weston J, Adab N, Greenhalgh J, Sanniti A, McKay AJ, Tudur Smith C, Marson AG. Treatment for epilepsy in pregnancy: neurodevelopmental outcomes in the child . Cochrane Database Syst Rev. 2014 Oct 30;2014(10):CD010236.
12. Clayton-Smith J, Bromley R, Dean J, Journal H, Odent S, Wood A, et al. Diagnosis and management of individuals with Fetal Valproate Spectrum Disorder; a consensus statement from the European Reference Network for Congenital Malformations and Intellectual Disability . Orphanet J Rare Dis. 2019 Jul 19;14(1):180.
13. Marxer CA, Rüegg S, Rauch MS, Panchaud A, Meier CR, Spöndlin J. A review of the evidence on the risk of congenital malformations and neurodevelopmental disorders in association with antiepileptic medications during pregnancy . Expert Opin Drug Saf. 2021 Dec;20(12):1487-99.
14. Weston J, Bromley R, Jackson CF, Adab N, Clayton-Smith J, Greenhalgh J, et al. Monotherapy treatment of epilepsy in pregnancy: congenital malformation outcomes in the child . Cochrane Database Syst Rev. 2016 Nov 7;11(11):CD010224.
15. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). Valproato (Depakine/Depakine crono): Programa de Prevención de Embarazos . Madrid: Ministerio de Sanidad; 2018.
16. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). Valproato: evaluación de la exposición paterna y riesgo de alteraciones del neurodesarrollo en niños . 2023.
17. Programa d'anàlisi de dades per a la recerca i la innovació en salut (PADRIS) [Dades no publicades]. Barcelona: Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
18. Abtahi S, Pajouheshnia R, Durán CE, Riera-Arnau J, Gamba M, Alsina E, et al. Impact of 2018 EU Risk Minimisation Measures and Revised Pregnancy Prevention Programme on Utilisation and Prescribing Trends of Medicinal Products Containing Valproate: An Interrupted Time Series Study . Drug Saf. 2023 Jul;46(7):689-702.
19. Tomson T, Battino D, Bonizzoni E, Craig J, Lindhout D, Perucca E, et al; EURAP Study Group. Comparative risk of major congenital malformations with eight different antiepileptic drugs: a prospective cohort study of the EURAP registry . Lancet Neurol. 2018 Jun;17(6):530-8.

Nota: Aquesta fitxa és una recomanació per a l'ajuda a la presa de decisions en l'atenció sanitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.

BIENESTAR

¿Te cuesta dormir? Esta es la crema que yo uso para relajarme antes de acostarme

Contiene magnesio y colágeno y me ayuda a conciliar el sueño más rápido y descansar mejor.



Por Agnès Teixidó

6 de diciembre de 2023

¿Existen [las cremas para dormir](#)? Sí, esa también fue la pregunta que me hice a mí misma cuando conocí **Magnesium & Collagen Power de Glow by Hormone University**. Y es que en ocasiones no necesitamos medicación para conciliar el sueño, solo encontrar una manera de relajarnos antes de acostarnos. **Glow by Hormone University** es una firma creada por **Ana González Herrera** para gestionar las etapas hormonales de la vida la mujer **con ingredientes naturales**, uno de sus productos estrella es **esta crema que ayuda a aliviar el estrés, mejorar la calidad del sueño** y disminuir el dolor muscular.

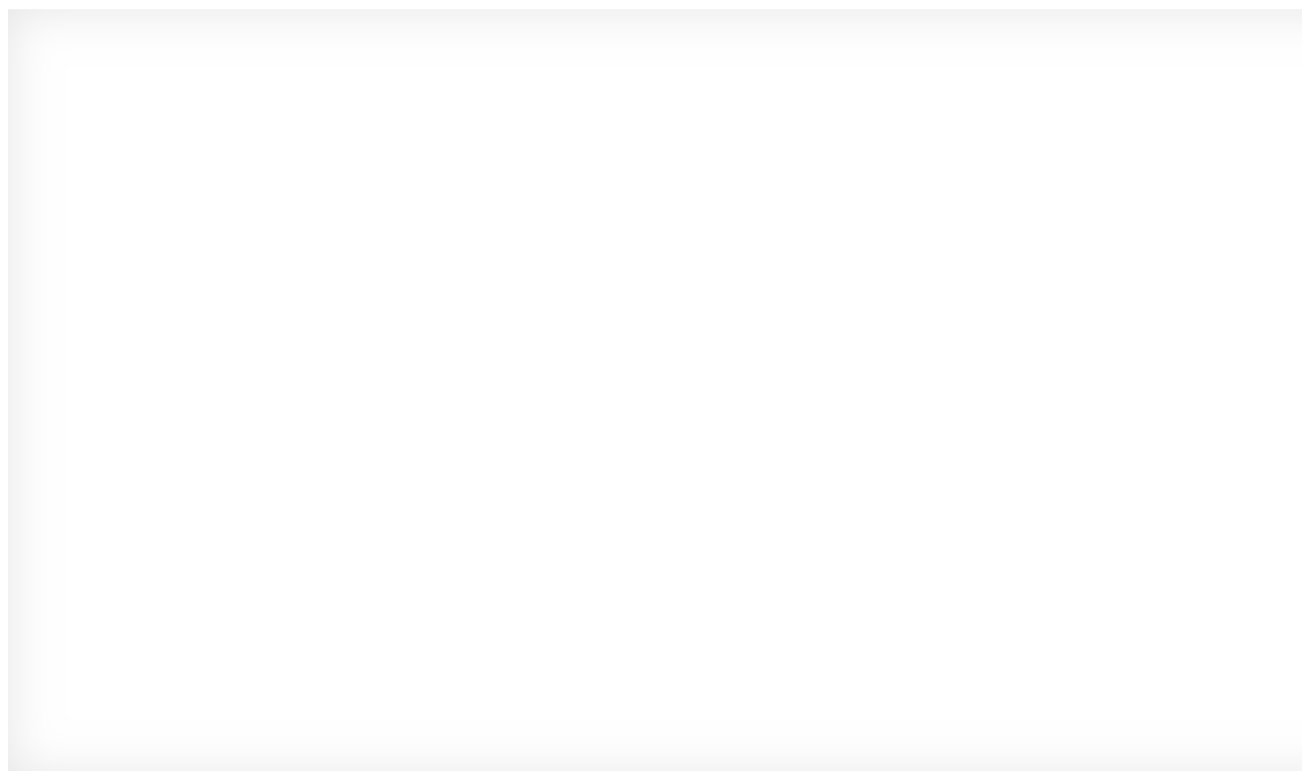
Estas cremas relajantes para el cuerpo son ideales antes de ir a dormir

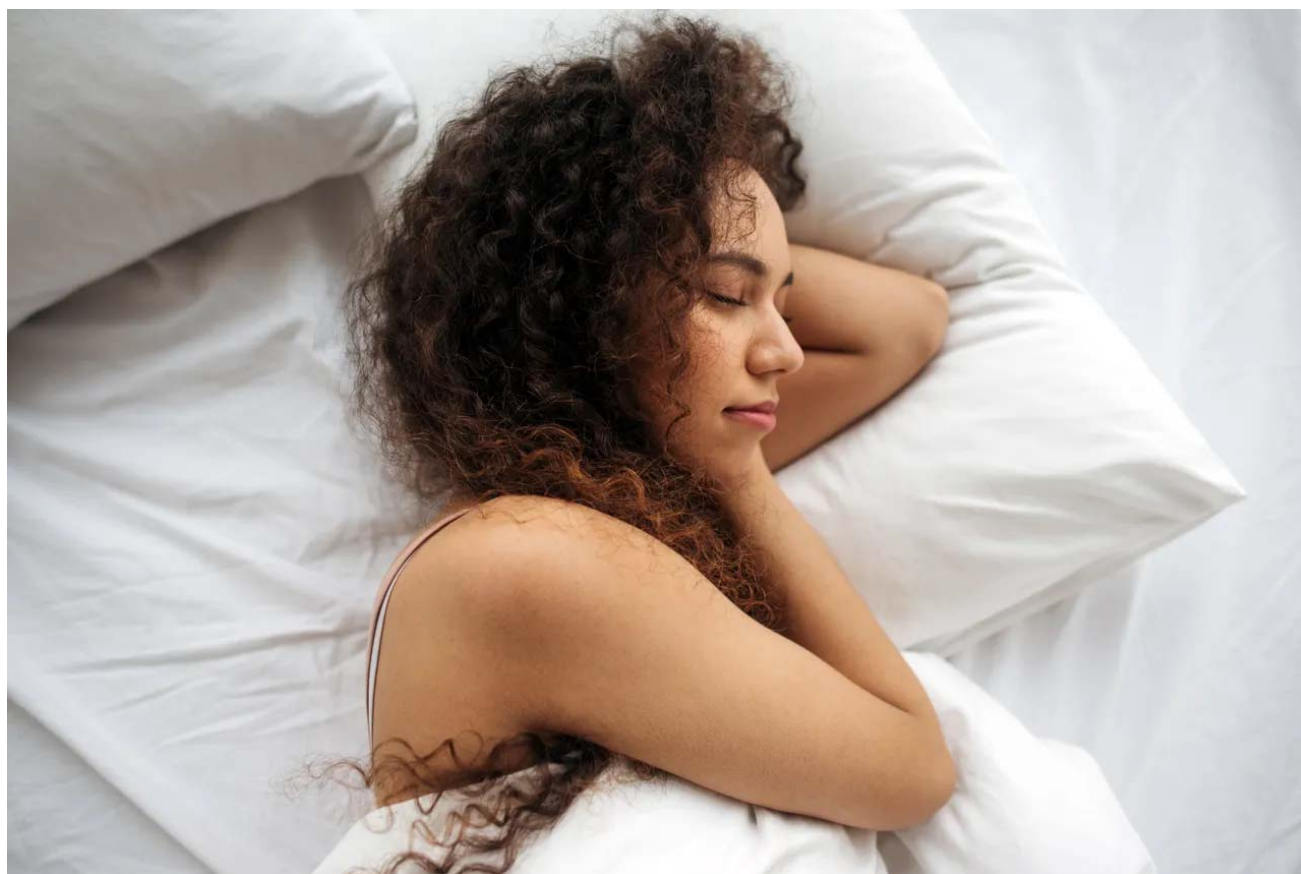
7 Slides

¿Por qué es importante el magnesio?

“**El magnesio**, a menudo eclipsado por otros nutrientes, es un mineral de notable importancia para la salud de la mujer”, explica la [Dra Elisabeth Poynor](#), ginecóloga graduada **en Princeton y Columbia** e incluida en la lista de mejores doctores del **New York Times**. “Juega un papel en **más de 300 reacciones bioquímicas** dentro de nuestros cuerpos, impactando casi a cada sistema de órganos. Es por varias razones que **el magnesio es un mineral** que se merece un puesto en la rutina de bienestar de todas las mujeres”.

PUBLICIDAD





La tendencia más importante de la temporada: descansar. Maryna Terletska

1. Ayuda a dormir mejor y calmar la ansiedad

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), un **48% de la población adulta** tiene **dificultades para dormir**. Los **efectos calmantes del magnesio** sobre el sistema nervioso pueden suponer un gran cambio para las mujeres que buscan una mejor calidad del sueño. Según el **Dr Eric Berg**, “la señal número 1 de la **deficiencia de magnesio** es la fatiga, si no tienes suficiente magnesio no puedes producir energía”.

Esta crema con magnesio y colágeno es la relajación. Fiordaliso

2. Regula las hormonas

Las hormonas de las mujeres fluctúan a lo largo de su vida, desde la pubertad y el inicio de la menstruación hasta el embarazo, **la perimenopausia y la menopausia**. **El magnesio** puede ayudar a regular los cambios hormonales aliviando los cambios de humor y manteniendo la estabilidad emocional.

Sobre todo lo que el magnesio puede hacer por ti. © Carola de Armas

3. Reduce el dolor muscular

El magnesio tiene poder antiinflamatorio y puede ayudar a reducir el dolor muscular y acelera la **regeneración del tejido**.

Además, **el magnesio** es beneficioso para **la salud ósea y cardiovascular**, controlar los síntomas del síndrome premenstrual y reducir los dolores menstruales.

Si no puedes parar de usarla, es porque es LA CREMA. Klaus Vedfelt

Mi opinión sobre Magnesium & Collagen Power de Glow by Hormone University

A pesar de que entreno regularmente, o quizás precisamente a causa de ello, suelo tener agujetas a menudo. Una de esas noches en que me dolían

los brazos, decidí probar la crema **Magnesium & Collagen Power de Glow by Hormone University** para **aliviar el dolor muscular** sin conocer los demás **efectos beneficiosos [del magnesio](#)**. Me la apliqué en brazos, pecho y espalda antes de acostarme y enseguida me sentí muy relajada. A diferencia de la mayoría de noches, **no me costó conciliar el sueño y dormí profundamente**. A la mañana siguiente, las **agujetas habían disminuido** notablemente (aunque no había desaparecido por completo).



NEUROLOGÍA

¿Qué otro beneficio tiene la vacuna de la gripe, que puede ser clave para las personas mayores?

Un estudio de la Universidad de Houston señala que las personas que han recibido la vacuna contra la gripe tienen "menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer"



Rafa Sardiña

04-12-23 | 17:01 | Actualizado a las 19:22



El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer / FREEPIK

PUBLICIDAD

Las personas que han recibido al menos una **vacuna contra la gripe** tienen un **40% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer** durante los primeros cuatro años desde su administración.

Es la conclusión de un estudio de la [Universidad de Houston](#).

La investigación, dirigida por **Avram S. Bukhbinder** y **Paul E. Schulz**, ha comparado el riesgo de incidencia de esta enfermedad neurológica entre pacientes con y sin vacunación previa contra el virus de la **influenza**, conocido comúnmente como gripe.

Los participantes, residentes en Estados Unidos, tenían 65 años o más.

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Este estudio se ha llevado a cabo dos años después de que los investigadores encontraran **"un posible vínculo" entre la vacuna contra la gripe y el menor riesgo de padecer alzhéimer.**

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 800.000 personas están diagnosticadas con alzhéimer.**

Menor riesgo de alzhéimer si se vacuna anualmente

Se trata de la principal causa de demencia y "la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores" en nuestro país. La prevalencia de esta demencia aumenta "exponencialmente" a partir de los 65 años.

Tal y como explicó Bukhbinder, doctor en el [Hospital General de Massachusetts](#) (Estados Unidos)

- "La fuerza de este **efecto protector aumentó con la cantidad de años** que una persona recibió una vacuna anual contra la gripe."
- "En otras palabras, **la tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años de manera constante**".

El alzhéimer afecta a 800.000 personas en nuestro país / CLOSEUP OF A SUPPORT HANDS

Una investigación con 2 millones de pacientes

A lo largo de los cuatro años en los que se ha realizado este estudio, se ha descubierto que **el 5,1%** de los pacientes que fueron inoculados contra la gripe (infección que provoca más de 170.000 hospitalizaciones en ese país) **había desarrollado alzhéimer.**

El alzhéimer afecta a más de seis millones de personas en **Estados Unidos**. Como hace hincapié este estudio, el número de pacientes no deja de aumentar debido al envejecimiento de la población.

En contraposición, **el 8,5% de los pacientes** a los que no se les había administrado **ninguna dosis**, fueron **diagnosticados de alzhéimer** durante el seguimiento de esta investigación.

La tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años

[Avram S. Bukhbinder](#)

Han participado casi dos millones de estadounidenses en la investigación, pionera en el mundo.

Así, los especialistas hacen hincapié en el **“fuerte efecto protector de la vacuna contra la gripe**, también contra la enfermedad de **Alzhéimer”**.

Y como señala **Paul E. Schulz**.

- “Dado que hay evidencia de que **varias vacunas pueden proteger contra la enfermedad de Alzhéimer**, pensamos que no es un efecto específico de la vacuna contra la gripe”.

Otros estudios, tal y como recalcan los autores, “han revelado una disminución del riesgo de demencia asociada con la exposición previa a otras vacunas como la que se administra contra el tétanos, la **poliomielitis** y el **herpes**”.

Alzhéimer: Síntomas y tratamiento

Cada año se diagnostican más de **40.000 nuevos casos de alzhéimer en España**. Los primeros síntomas y signos que deben alertarnos son:

- Pérdida de la memoria.
- Cambios de humor e incluso depresión.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultades visuales o de espacio.

Según los expertos, estos síntomas se manifiestan de una forma progresiva y gradual. La evolución puede prolongarse entre 5 y 15 años.

La **Sociedad Española de Neurología** prevé que **entre el 30 y 40% de los casos de alzhéimer están sin diagnosticar**. Esta situación impide que se pueda iniciar precozmente el tratamiento farmacológico indicado para la enfermedad.

El 40% de los casos de alzhéimer en España están sin diagnosticar / PHOTOGRAPHER: DRAGOS CONDREA

Eso sí, **los medicamentos disponibles en la actualidad “solo consiguen enlentecer** la progresión de los síntomas”. Por tanto, **“no se reduce su gravedad** ni se restaura la función cognitiva”.

Pero, ¿se puede evitar?

El doctor **Juan Fortea** subraya que “se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzhéimer se puede atribuir a **nueve factores de riesgo potencialmente modificables**”.

Los factores de riesgo, según el neurólogo especializado en enfermedades neurodegenerativas, son:

- **Diabetes mellitus**.
- **Hipertensión arterial** en edad media de la vida.
- **Obesidad** en edad media de la vida.
- **Tabaquismo**.
- Inactividad física.
- **Depresión**.
- Inactividad cognitiva.
- Bajo nivel educativo.
- **Hipoacusia** (incapacidad total o parcial para percibir sonidos).
- Aislamiento social.

TEMAS [Neurología](#) - [gripe](#) - [Vacuna de la gripe](#) - [alzheimer](#) - [Medicina General](#) - [medicina preventiva](#)





NEUROLOGÍA

Distonía: qué es y cómo se manifiesta el trastorno del movimiento más habitual después de los tics

Alrededor de 20.000 personas en España están afectadas por algún tipo de distonía, pero los especialistas consideran que es una enfermedad subdiagnosticada



Redacción

10·12·23 | 20:00 | Actualizado a las 07:49



¿Qué es la distonía? / JAMES HEILMAN. WIKIMEDIA COMMONS.

PUBLICIDAD

Contracciones musculares involuntarias que provocan movimientos repetitivos y/o posturas anormales. Esto son las **distonías** consideradas por especialistas en [neurología](#) no como enfermedades neuromusculares sino como **trastornos del movimiento**.

RELACIONADAS

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

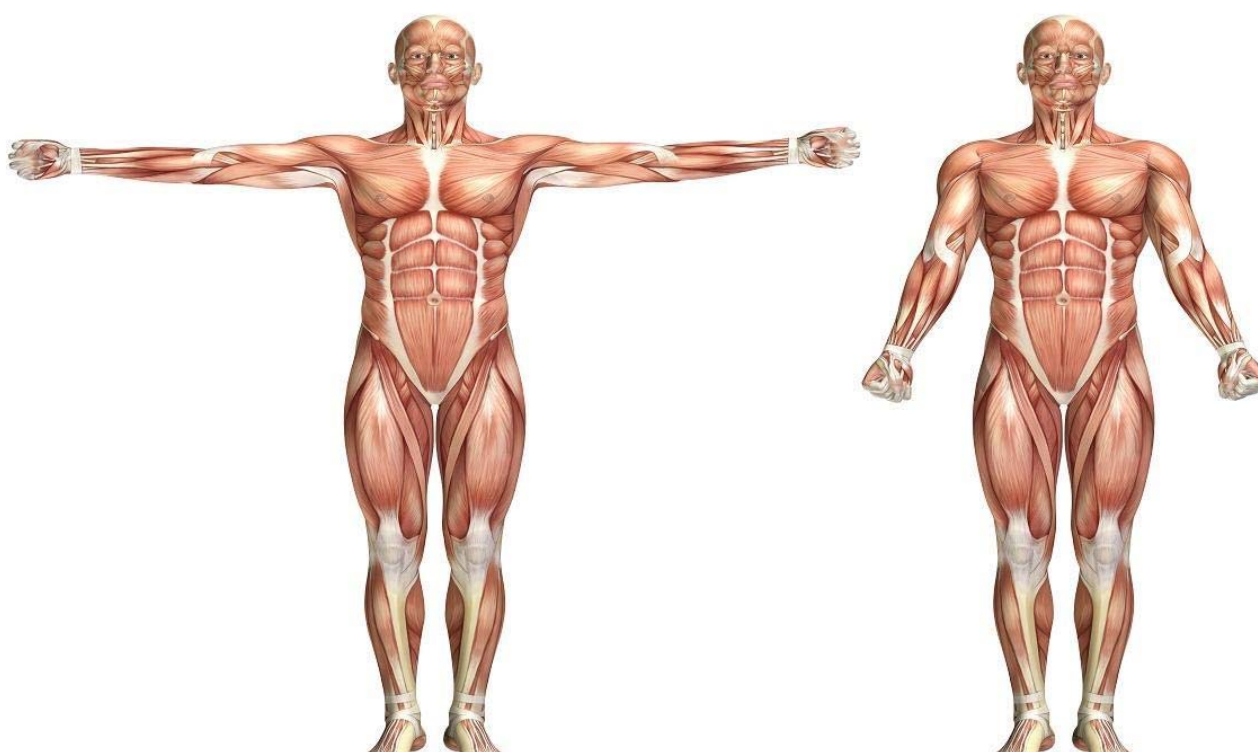
¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al

A pesar del escaso conocimiento que se tiene de ella, desde la [Sociedad Española de Neurología](#) destacan que la distonía es el tercer trastorno del movimiento más frecuente después de la enfermedad de [Parkinson](#) y el temblor y el tercer tipo de trastorno de movimiento más habitual en la infancia, tras la [espasticidad](#) y los tics.





De hecho, según datos de la SEN, en España, hay unas 20.000 personas afectadas por algún tipo de distonía. Y aunque comparado con estos otros trastornos del movimiento, su frecuencia sea menor, la SEN cree que se trata de una enfermedad subdiagnosticada.



La distonía provoca contracciones involuntarias de los músculos. / KJPARGETER. FREEPIK.

Tipos de distonía

Este tipo de trastorno del movimiento tiene la característica de poder afectar “a un músculo en particular, a un grupo de [músculos](#) o a todo el cuerpo”, explica el **doctor Álvaro Sánchez Ferro**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN.

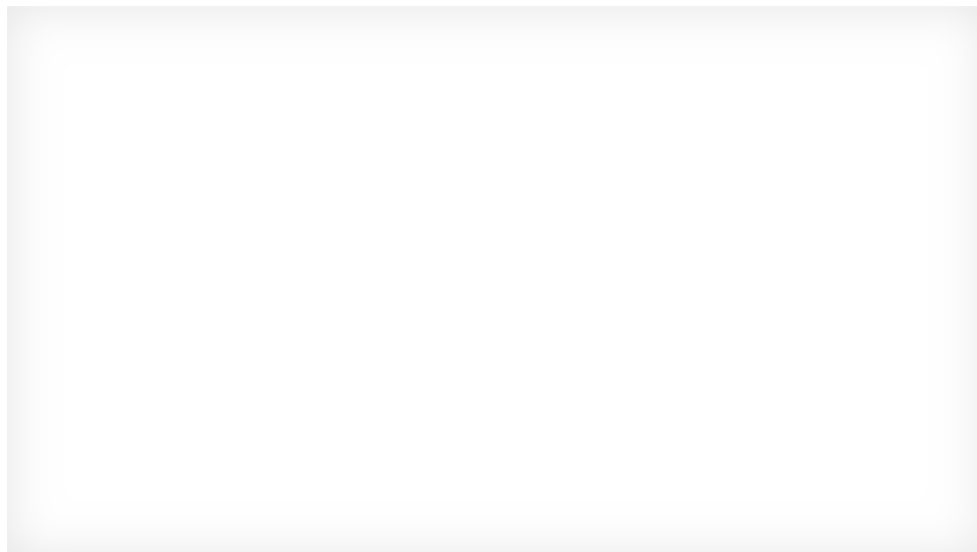
Va a ser el tipo de afectación el que determine de la categoría de distonía que sufre el paciente. “Se diferencian varios





cuerpo", explica el doctor Sánchez Ferro.

PUBLICIDAD



De estas tres categorías la focal suele pasar desapercibida incluso llegando a no ser diagnosticada. "Aunque la distonía puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas afectadas, las distonías que se suelen dar en edad adulta suelen ser focales y generalmente no son progresivas, por lo que, sobre todo dependiendo de la gravedad de la afección y de la zona que se vea implicada, creemos que existen muchos pacientes que conviven con la enfermedad sin haber consultado estos problemas de movimiento que, en la edad adulta, sobre todo aparecen en el cuello, en la cara o en las manos", advierte el neurólogo.

"Por otra parte, entre los que sí lo consultan, calculamos que hasta un 40% de los pacientes con distonía son diagnosticados erróneamente con otro tipo de patologías", añade el experto.





ser más preciso".

¿Por qué se produce la distonía?

Aproximadamente un 50% de las distonías tienen una causa genética, explican los especialistas, mientras que el 50% restante de los casos corresponden a formas secundarias de esta enfermedad.

En este segundo caso el origen más habitual suele estar el consumo de algunos fármacos, de tóxicos, el haber sufrido algún tipo de lesión cerebral o padecer enfermedades neurodegenerativas.

Por último, los neurólogos explican que, curiosamente, la distonía aparece de forma muy habitual entre personas dedicadas a profesiones como la música (el 10% de los músicos la sufren) o a los jugadores del golf (35%).

La distonía no tiene cura. / ADOBE STOCK.

Un trastorno para el que no existe cura

A pesar de su frecuencia, y de lo que en algunos casos puede llegar a complicar la vida de los que la padecen, "salvo para ciertos casos de tipo secundario, no existe una cura definitiva para la distonía", advierte el doctor Sánchez Ferro.

TE PUEDE INTERESAR:

NEUMOLOGÍA

EPOC: no se cura, es progresiva, tiene 79 enfermedades asociadas... ¡pero se puede tratar!

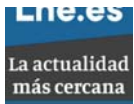
ENDOCRINOLOGÍA

Qué es la polineuropatía diabética dolorosa que afecta a más de dos millones de españoles

DÍA MUNDIAL DIABETES / ENDOCRINOLOGÍA

Así es la estrecha y peligrosa relación entre diabetes, obesidad y los "adelgazantes milagrosos"

De lo que sí se dispone es de tratamientos que "pueden ayudar a controlar los síntomas: fármacos, terapias físicas,



“En los últimos años se han producido avances en la aplicación de la estimulación cerebral profunda en el tratamiento de las distonías generalizadas que no responden a los fármacos y actualmente están en marcha varias investigaciones sobre posibles causas subyacentes, mecanismos de la enfermedad y nuevos enfoques terapéuticos innovadores, que esperamos que consigan mejorar la calidad de vida de las personas con distonía”.

TEMAS [Parkinson](#) - [Enfermedades](#) - [Neurología](#)

CONTENIDO PARA TI

11-12-2023

¿Qué causa el dolor de las articulaciones? ¿Tiene solución?



09-12-2023

Juan Ortega explica las causas de su fuga en el altar: 'Esto no iba bien desde hace tiempo' ...



09-12-2023

"La letra de la canción que le escribí de joven a Franco es la de un gilipollas desinformado" ...



El reto de hacerse mayor con VIH





NEUROLOGÍA

¿Qué otro beneficio tiene la vacuna de la gripe, que puede ser clave para las personas mayores?

Un estudio de la Universidad de Houston señala que las personas que han recibido la vacuna contra la gripe tienen "menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer"



Rafa Sardiña | [@rafasardía](#)

04-12-23 | 17:01 | [Actualizado a las 19:22](#)



El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer / FREEPIK

PUBLICIDAD

Las personas que han recibido al menos una **vacuna contra la gripe** tienen un **40% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer** durante los primeros cuatro años desde su administración.

Es la conclusión de un estudio de la [Universidad de Houston](#).

La investigación, dirigida por **Avram S. Bukhbinder** y **Paul E. Schulz**, ha comparado el riesgo de incidencia de esta enfermedad neurológica entre pacientes con y sin vacunación previa contra el virus de la **influenza**, conocido comúnmente como gripe.

Los participantes, residentes en Estados Unidos, tenían 65 años o más.

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Este estudio se ha llevado a cabo dos años después de que los investigadores encontraran "un posible vínculo" entre la **vacuna contra la gripe** y el **menor riesgo de padecer alzhéimer**.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 800.000 personas están diagnosticadas con alzhéimer**.

Menor riesgo de alzhéimer si se vacuna anualmente

Se trata de la principal causa de demencia y "la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores" en nuestro país. La prevalencia de esta demencia aumenta "exponencialmente" a partir de los 65 años.

Tal y como explicó Bukhbinder, doctor en el [Hospital General de Massachusetts](#) (Estados Unidos)

- "La fuerza de este **efecto protector** aumentó con la **cantidad de años** que una persona recibió una vacuna anual contra la gripe."
- "En otras palabras, **la tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años de manera constante**".

El alzhéimer afecta a 800.000 personas en nuestro país / CLOSEUP OF A SUPPORT HANDS

Una investigación con 2 millones de pacientes

A lo largo de los cuatro años en los que se ha realizado este estudio, se ha descubierto que **el 5,1%** de los pacientes que

fueron inoculados contra la gripe (infección que provoca más de 170.000 hospitalizaciones en ese país) **había desarrollado Alzheimer**.

El Alzheimer afecta a más de seis millones de personas en **Estados Unidos**. Como hace hincapié este estudio, el número de pacientes no deja de aumentar debido al envejecimiento de la población.

En contraposición, **el 8,5% de los pacientes** a los que no se les había administrado **ninguna dosis**, fueron **diagnosticados de Alzheimer** durante el seguimiento de esta investigación.

La tasa de desarrollo de Alzheimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años

Avram S. Bukhbinder

Han participado casi dos millones de estadounidenses en la investigación, pionera en el mundo.

Así, los especialistas hacen hincapié en el **fuerte efecto protector de la vacuna contra la gripe**, también contra la enfermedad de **Alzheimer**.

Y como señala **Paul E. Schulz**.

- "Dado que hay evidencia de que **varias vacunas pueden proteger contra la enfermedad de Alzheimer**, pensamos que no es un efecto específico de la vacuna contra la gripe".

Otros estudios, tal y como recalcan los autores, "han revelado una disminución del riesgo de demencia asociada con la exposición previa a otras vacunas como la que se administra contra el tétanos, la **poliomielitis** y el **herpes**".

La vacuna contra el Alzheimer, más cerca

Rafa López

Alzheimer: Síntomas y tratamiento

Cada año se diagnostican más de **40.000 nuevos casos de Alzheimer en España**. Los primeros síntomas y signos que deben alertarnos son:

- Pérdida de la memoria.
- Cambios de humor e incluso depresión.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultades visuales o de espacio.

Según los expertos, estos síntomas se manifiestan de una forma progresiva y gradual. La evolución puede prolongarse entre 5 y 15 años.

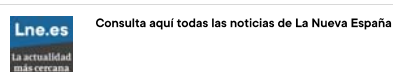
La **Sociedad Española de Neurología** prevé que **entre el 30 y 40% de los casos de Alzheimer están sin diagnosticar**. Esta situación impide que se pueda iniciar precozmente el tratamiento farmacológico indicado para la enfermedad.

El 40% de los casos de Alzheimer en España están sin diagnosticar / PHOTOGRAPHER DRAGOS CONDREA

Eso sí, **los medicamentos disponibles en la actualidad "solo consiguen enlentecer** la progresión de los síntomas". Por tanto, **"no se reduce su gravedad** ni se restaura la función cognitiva".

Pero, ¿se puede evitar?

El doctor **Juan Fortea** subraya que "se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se puede atribuir a **nueve factores de riesgo potencialmente modificables**".



Los factores de riesgo, según el neurólogo especializado en enfermedades neurodegenerativas, son:

- **Diabetes mellitus**.
- **Hipertensión arterial** en edad media de la vida.
- **Obesidad** en edad media de la vida.
- **Tabaquismo**.
- **Inactividad física**.
- **Depresión**.
- **Inactividad cognitiva**.
- **Bajo nivel educativo**.
- **Hipoacusia** (incapacidad total o parcial para percibir sonidos).
- **Aislamiento social**.



NEUROLOGÍA

¿Qué otro beneficio tiene la vacuna de la gripe, que puede ser clave para las personas mayores?

Un estudio de la Universidad de Houston señala que las personas que han recibido la vacuna contra la gripe tienen "menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer"



Rafa Sardiña

04-12-23 | 17:01 | Actualizado a las 17:21



El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer / FREEPIK

PUBLICIDAD

Las personas que han recibido al menos una **vacuna contra la gripe** tienen un **40% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer** durante los primeros cuatro años desde su administración.

Es la conclusión de un estudio de la [Universidad de Houston](#).

La investigación, dirigida por **Avram S. Bukhbinder** y **Paul E. Schulz**, ha comparado el riesgo de incidencia de esta enfermedad neurológica entre pacientes con y sin vacunación previa contra el virus de la **influenza**, conocido comúnmente como gripe.

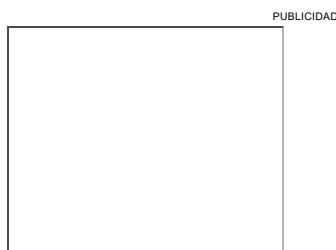
Los participantes, residentes en Estados Unidos, tenían 65 años o más.

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Este estudio se ha llevado a cabo dos años después de que los investigadores encontraran **"un posible vínculo" entre la vacuna contra la gripe y el menor riesgo de padecer Alzheimer.**

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 800.000 personas están diagnosticadas con Alzheimer.**



Menor riesgo de Alzheimer si se vacuna anualmente

Se trata de la principal causa de demencia y "la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores" en nuestro país. La prevalencia de esta demencia aumenta "exponencialmente" a partir de los 65 años.

Tal y como explicó Bukhbinder, doctor en el [Hospital General de Massachusetts](#) (Estados Unidos)

- "La fuerza de este **efecto protector aumentó con la cantidad de años** que una persona recibió una vacuna anual contra la gripe."
- "En otras palabras, **la tasa de desarrollo de Alzheimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años de manera constante**".

El Alzheimer afecta a 800.000 personas en nuestro país / CLOSEUP OF A SUPPORT HANDS

Una investigación con 2 millones de pacientes

A lo largo de los cuatro años en los que se ha realizado este estudio, se ha descubierto que **el 5,1%** de los pacientes que fueron inoculados contra la gripe (infección que provoca más de 170.000 hospitalizaciones en ese país) **había desarrollado Alzheimer.**

El Alzheimer afecta a más de seis millones de personas en **Estados Unidos**. Como hace hincapié este estudio, el número de pacientes no deja de aumentar debido al envejecimiento de la población.

En contraposición, **el 8,5% de los pacientes** a los que no se les había administrado **ninguna dosis**, fueron **diagnosticados de Alzheimer** durante el seguimiento de esta investigación.

La tasa de desarrollo de Alzheimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años

Avram S. Bukhbinder

Han participado casi dos millones de estadounidenses en la investigación, pionera en el mundo.

Así, los especialistas hacen hincapié en el **"fuerte efecto protector de la vacuna contra la gripe**, también contra la enfermedad de **Alzheimer**".

Y como señala **Paul E. Schulz**.

- "Dado que hay evidencia de que **varias vacunas pueden proteger contra la enfermedad de Alzheimer**, pensamos que no es un efecto específico de la vacuna contra la gripe".

Otros estudios, tal y como recalcan los autores, "han revelado una disminución del riesgo de demencia asociada con la exposición previa a otras vacunas como la que se administra contra el tétanos, la [poliomielitis](#) y el [herpes](#)".

La vacuna contra el alzhéimer, más cerca

Rafa López

Alzhéimer: Síntomas y tratamiento

Cada año se diagnostican más de **40.000 nuevos casos de alzhéimer en España**. Los primeros síntomas y signos que deben alertarnos son:

- Pérdida de la memoria.
- Cambios de humor e incluso depresión.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultades visuales o de espacio.

Según los expertos, estos síntomas se manifiestan de una forma progresiva y gradual. La evolución puede prolongarse entre 5 y 15 años.

La [Sociedad Española de Neurología](#) prevé que **entre el 30 y 40% de los casos de alzhéimer están sin diagnosticar**. Esta situación impide que se pueda iniciar precozmente el tratamiento farmacológico indicado para la enfermedad.

El 40% de los casos de alzhéimer en España están sin diagnosticar / PHOTOGRAPHER: DRAGOS CONDREA

Eso sí, **los medicamentos disponibles en la actualidad "solo consiguen enlentecer** la progresión de los síntomas". Por tanto, **"no se reduce su gravedad** ni se restaura la función cognitiva".

Pero, ¿se puede evitar?

El doctor **Juan Fortea** subraya que "se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzhéimer se puede atribuir a **nueve factores de riesgo potencialmente modificables**".

Los factores de riesgo, según el neurólogo especializado en enfermedades neurodegenerativas, son:

- [Diabetes mellitus](#).
- [Hipertensión arterial](#) en edad media de la vida.
- [Obesidad](#) en edad media de la vida.
- [Tabaquismo](#).
- [Inactividad física](#).
- [Depresión](#).
- [Inactividad cognitiva](#).
- [Bajo nivel educativo](#).
- [Hipoacusia](#) (incapacidad total o parcial para percibir sonidos).
- [Aislamiento social](#).

TEMAS [Neurología](#) - [gripe](#) - [Vacuna de la gripe](#) - [Alzhéimer](#) - [Medicina General](#) - [medicina preventiva](#)



➔ (https://radioyvmexiquense.mx/wp-login.php?redirect_to=https%3A%2F%2Fradioyvmexiquense.mx%2Findex.php%2F2023%2F12%2F05%2Fexiste-un-incremento-en-la-prevalencia-del-trastorno-de-insomnio-cronico-a-nivel-mundial%2F)

Q



(<https://radioyvmexiquense.mx/>)

« Nov (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2023/11/>)

EXISTE UN INCREMENTO EN LA PREVALENCIA DEL TRASTORNO DE INSOMNIO CRÓNICO A NIVEL MUNDIAL

La falta de sueño afecta al 14% de la población y está vinculada a problemas de salud mental, especialmente la depresión.

COMENTARIOS DESACTIVADOS

Share on Facebook (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2023/12/05/existe-un-incremento-en-la-prevalencia-del-trastorno-de-insomnio-cronico-a-nivel-mu>)

Tweet this! (<https://twitter.com/share?url=https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2023/12/05/existe-un-incremento-en-la-prevalencia-del-trastorno-de-insomnio-cronico-a-nivel-mundial/>)



Foto: iStock

« Nov (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2023/11/>)

México, 05 de diciembre de 2023.

Hay un preocupante incremento en la prevalencia del trastorno de insomnio crónico a nivel mundial, según revela un estudio liderado por el doctor Manuel de Entrambasaguas y publicado en la revista científica *Sleep Epidemiology*.

La falta de sueño afecta al 14% de la población y está vinculada a problemas de salud mental, especialmente la depresión.

En Portugal, alrededor del 20% de las personas duermen menos de cinco horas diarias, lo que aumenta el riesgo de trastornos mentales.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Ana Fernández-Arcos, destaca la conexión entre el sueño y la salud mental.

La falta de sueño a corto plazo se traduce en fatiga y menor motivación, mientras que a largo plazo aumenta el riesgo de desarrollar depresión hasta tres veces.

Fernández-Arcos subraya la importancia del sueño adecuado para el funcionamiento cerebral y sugiere medidas para mejorar la calidad del sueño, como establecer horarios regulares y evitar hábitos perjudiciales antes de acostarse.

Destaca que dormir menos de cinco horas diarias aumenta significativamente el riesgo de depresión, resaltando la importancia de cuidar la salud mental a través de buenos hábitos de sueño.

La relación mutua entre el sueño y la salud mental se manifiesta de diversas maneras, según la experta.

Señala que un mal descanso, ya sea por trastornos del sueño o privación crónica, aumenta el riesgo de problemas mentales.

También se ha identificado científicamente una posible predisposición genética a un sueño de corta duración asociado con síntomas posteriores de depresión.

Ante esta situación, Fernández-Arcos sugiere medidas para mejorar la calidad y cantidad del sueño, como establecer un horario regular para acostarse, evitar cenas tardías y copiosas, abstenerse de consumir alcohol, tabaco o utilizar pantallas electrónicas antes de dormir.

En casos de sueño interrumpido o poco reparador, se recomienda consultar a un médico para abordar posibles trastornos del sueño.

Dormir menos de cinco horas diarias aumenta significativamente el riesgo de padecer depresión, es importante cuidar la salud mental a través de hábitos de sueño adecuados.

Con Información de: El Debate

[PUBLICACIÓN ANTERIOR](#)
 < **TITÁN LANZA SU NUEVO Y BRUTAL ÁLBUM "NAVE NODRIZA"** (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2023/12/05/titan-lanza-su-nuevo-y-brutal-album-nave-nodriza/>)
PUBLICACIÓN SIGUIENTE >
Descubre la energía de Calevra con su ep "Giro al Destino"

Publicado en: [CIENCIA Y TECNOLOGÍA](https://radioyvmexiquense.mx/index.php/category/ciencia/) (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/category/ciencia/>) [RELEVANTES](https://radioyvmexiquense.mx/index.php/category/relevantes/) (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/category/relevantes/>)

ETIQUETAS: [incremento](https://radioyvmexiquense.mx/index.php/tag/incremento/) (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/tag/incremento/>) [nivel mundial](https://radioyvmexiquense.mx/index.php/tag/nivel-mundial/) (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/tag/nivel-mundial/>)

[TRASTORNO DE INSOMNIO CRÓNICO](https://radioyvmexiquense.mx/index.php/tag/trastorno-de-insomnio-cronico/) (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/tag/trastorno-de-insomnio-cronico/>)

MÁS NOTICIAS > MISMA CATEGORÍA



LLEGAN LOS MEJORES AJEDRECISTAS A LA FINAL DE LA COPA EDOMÉX 2021 (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2021/10/22/llegan-los-mejores-ajedrecistas-a-la-final-de-la-copa-edomex-2021/>)

Zinacantepec, Estado de México, 22 de octubre de 2021.- Este fin de semana se desarrollará la Final de la Copa de Ajedrez Edoméx 2021, en el Centro de Desarrollo Deportivo "Agustín Millán Viveros", en Toluca, Estado de México, donde participarán las... (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2021/10/22/llegan-los-mejores-ajedrecistas-a-la-final-de-la-copa-edomex-2021/>)



VIGILA COPRISEM ESTABLECIMIENTOS DE VENTA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2022/06/04/vigila-copri-sem-establecimientos-de-venta-de-bebidas-alcoholicas/>)

Toluca, Estado de México; 4 de junio de 2022. La Secretaría de Salud mexicana, a través de la Comisión para la Protección contra Riesgos Sanitarios del Estado de México (Copri-sem), ha realizado, de enero a la fecha, mil 235 visitas de verificación a establecimientos... (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2022/06/04/vigila-copri-sem-establecimientos-de-venta-de-bebidas-alcoholicas/>)



VEN EN LOS VIDEOJUEGOS UNA OPORTUNIDAD PARA SALVARLOS DEL CAMBIO CLIMÁTICO (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2022/06/06/ven-en-los-videojuegos-una-oportunidad-para-salvarnos-del-cambio-climatico/>)

México, 6 de junio de 2022. Desde videojuegos con mensajes ecológicos y oportunidades para plantar árboles en la vida real en clásicos como Pac-Man y Angry Birds, la industria de los juegos trabaja con las Naciones Unidas para atraer audiencias como nunca... (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2022/06/06/ven-en-los-videojuegos-una-oportunidad-para-salvarnos-del-cambio-climatico/>)



DETENIDOS POR HUACHICOLEO BAJARON EN 2020 (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2021/10/15/detenidos-por-huachicoleo-bajaron-en-2020/>)

Toluca, Estado de México, 15 de octubre de 2021.- En el primer año en que el presidente Andrés Manuel López Obrador lanzó la estrategia contra el robo de combustible tuvo fuerza, pues años después el número de detenidos por este delito bajó hasta 26%... (<https://radioyvmexiquense.mx/index.php/2021/10/15/detenidos-por-huachicoleo-bajaron-en-2020/>)

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

Analizar los modelos asistenciales europeos "marcará los ingresos en ictus"

La neuróloga Mari Freijo destaca que España cuenta con un gran nivel en el tratamiento de enfermedades cerebrovasculares



Mari Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



11 dic 2023, 07.00H

SE LEE EN 4 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [ESPAÑA](#) [SIST. NACIONAL DE SALUD \(SNS\)](#) [ACCIDENTE CEREBROVASCULAR](#)

La **Neurología española**, con la ayuda de las instituciones estatales y autonómicas, goza actualmente de una posición más que notable por lo que respecta al tratamiento de las enfermedades cerebrovasculares. El informe anual publicado por el Sistema Nacional de Salud (**SNS**) remarca una prevalencia lineal con el paso de los años y para mejorar estas cifras, Mari Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), destaca que desde las instituciones autonómicas "existen planes de atención al ictus, se está

trabajando en documentos para actualizar los previos y se aspira a mejorar aún más el abordaje a estas patologías”.

Uno de los puntos más destacados por parte del [informe publicado por el Ministerio de Sanidad](#) es que España se convirtió en el segundo país europeo con la **tasa de hospitalizaciones más baja**. Para analizar de forma objetiva este dato, Freijo es partidaria de “analizar todos los **modelos asistenciales y extraer conclusiones**, ya que la organización puede ser diferente”. El dato ofrecido por el SNS, en palabras de la especialista, “se puede interpretar en positivo o en negativo, ya que cada país tiene diferente organización de los recursos y el número de hospitalizaciones debería ser estudiado de acuerdo con ello”.

El **tratamiento en esta enfermedad** ha ido evolucionando con el paso del tiempo y la neuróloga destaca que en España “desde el 2003 hubo un **gran salto de calidad** gracias a la medicación que se pone por suero para disolver los trombos, además de la creación de unidades de ictus”. Otro de los grandes avances destacados por parte de Freijo es “el **tratamiento por cateterismo** que extrae el trombo. Todo esto ha supuesto una revolución en la **mejora del pronóstico** de los pacientes con ictus. En el momento agudo del ictus se ha avanzado enormemente en los últimos años”.

"En el momento agudo del ictus se ha avanzado enormemente en los últimos años"

La evolución de los **datos de prevalencia y hospitalizaciones** ligadas a las enfermedades cerebrovasculares estuvieron marcadas por la pandemia de coronavirus, tal y como se refleja en las gráficas publicadas por el SNS. Según Freijo, “los datos están **sesgados debido a la pandemia**, ya que a partir de 2021 vuelven a la situación previa, recuperándose los estándares”.

Patrones de riesgo y estilos de vida frente a la enfermedad

Uno de los mayores logros conseguidos por España en relación al tratamiento frente al ictus es, según la especialista, “la **reducción de la mortalidad** y la **discapacidad** que puede llegar a generar”. El **código ictus** es mencionado por la neuróloga como un sistema “de profesionales en cadena para actuar de la forma más rápida posible, para llegar al centro hospitalario e iniciar el tratamiento”.

"Si se consigue tener un estilo de vida saludable y vigilar los controles de riesgo, hay la esperanza de que disminuya la prevalencia"

Si no se evita o disminuye la [incidencia en enfermedades cerebrovasculares](#), la especialista recuerda que, con probabilidad, “en 2050 aumentará un 50 por ciento la mortalidad por enfermedad cerebrovascular”. La receta para evitar este drástico escenario es para Freijo “**difundir un estilo de vida saludable** sin hábitos tóxicos como es el **tabaco** o el **alcohol** y controlar los **factores de riesgo**”. La especialista coincide en que, si la esperanza de vida es mayor, “aumentará el número de casos ligados a estas enfermedades, aunque sí se consigue tener un estilo de vida saludable y vigilar los controles de riesgo, hay la esperanza de que disminuya la prevalencia”.



DIRECTO
Clasificación de LaLiga EA Sports

NEUROLOGÍA

Distonía: qué es y cómo se manifiesta el trastorno del movimiento más habitual después de los tics

Alrededor de 20.000 personas en España están afectadas por algún tipo de distonía, pero los especialistas consideran que es una enfermedad subdiagnosticada



Redacción

10·12·23 | 20:00 | Actualizado a las 07:49



¿Qué es la distonía? / JAMES HEILMAN, WIKIMEDIA COMMONS.

PUBLICIDAD

Contracciones musculares involuntarias que provocan movimientos repetitivos y/o posturas anormales. Esto son las **distonías** consideradas por especialistas en **neurología** no como enfermedades neuromusculares sino como **trastornos del movimiento**.

RELACIONADAS

¿Qué es y cómo nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Un sencillo cambio en la dieta podría reducir el riesgo de sufrir un ictus o un infarto

A pesar del escaso conocimiento que se tiene de ella, desde la **Sociedad Española de Neurología** destacan que la distonía es el tercer trastorno del movimiento más frecuente después de la enfermedad de **Parkinson** y el temblor y el tercer tipo de trastorno de movimiento más habitual en la infancia, tras la **espasticidad** y los tics.

De hecho, según datos de la SEN, en España, hay unas 20.000 personas afectadas por algún tipo de distonía. Y aunque comparado con estos otros trastornos del movimiento, su frecuencia sea menor, la SEN cree que se trata de una enfermedad subdiagnosticada.

La distonia provoca contracciones involuntarias de los músculos. / KJPARGETER. FREEPIK.

Tipos de distonía

Este tipo de trastorno del movimiento tiene la característica de poder afectar "a un músculo en particular, a un grupo de músculos o a todo el cuerpo", explica el **doctor Álvaro Sánchez Ferro**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN.

Va a ser el tipo de afectación el que determine de la categoría de distonía que sufre el paciente. "Se diferencian varios tipos: distonía focal, segmentaria y generalizada. La distonía focal afecta una parte específica del cuerpo, como el cuello (distonía cervical), los párpados (blefaroespasmos) o las manos (distonía de la escritura). Por otra parte, la distonía segmentaria involucra a múltiples áreas cercanas, y la distonía generalizada afecta a varias partes del cuerpo", explica el doctor Sánchez Ferro.

De estas tres categorías la focal suele pasar desapercibida incluso llegando a no ser diagnosticada. "Aunque la distonía puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas afectadas, las distonías que se suelen dar en edad adulta suelen ser focales y generalmente no son progresivas, por lo que, sobre todo dependiendo de la gravedad de la afección y de la zona que se vea implicada, creemos que existen muchos pacientes que conviven con la enfermedad sin haber consultado estos problemas de movimiento que, en la edad adulta, sobre todo aparecen en el cuello, en la cara o en las manos", advierte el neurólogo.

"Por otra parte, entre los que sí lo consultan, calculamos que hasta un 40% de los pacientes con distonía son diagnosticados erróneamente con otro tipo de patologías", añade el experto.

La distonía puede afectar hasta a los músculos de los párpados. / COOKIE STUDIO, FREEPIK.

Este tipo de trastorno de movimiento puede aparecer a cualquier edad, si bien, en el caso de los niños "es más común que la distonía se presente en las piernas, que la enfermedad progrese a otras partes del cuerpo y que su impacto sea aún mayor. Además, y puesto que detrás de los casos infantiles suele haber una causa genética, su diagnóstico suele ser más preciso".

¿Por qué se produce la distonía?

Aproximadamente un 50% de las distonías tienen una causa genética, explican los especialistas, mientras que el 50% restante de los casos corresponden a formas secundarias de esta enfermedad.

En este segundo caso el origen más habitual suele estar el consumo de algunos fármacos, de tóxicos, el haber sufrido algún tipo de lesión cerebral o padecer enfermedades neurodegenerativas.

Por último, los neurólogos explican que, curiosamente, la distonía aparece de forma muy habitual entre personas dedicadas a profesiones como la música (el 10% de los músicos la sufren) o a los jugadores del golf (35%).

La distonía no tiene cura. / ADOBE STOCK.

Un trastorno para el que no existe cura

A pesar de su frecuencia, y de lo que en algunos casos puede llegar a complicar la vida de los que la padecen, "salvo para ciertos casos de tipo secundario, no existe una cura definitiva para la distonía", advierte el doctor Sánchez Ferro.

TE PUEDE INTERESAR:

<p>NEUMOLOGÍA EPOC: no se cura, es progresiva, tiene 79 enfermedades asociadas... ¿pero se puede tratar?</p>	<p>ENDOCRINOLOGÍA Qué es la polineuropatía diabética dolorosa que afecta a más de dos millones de españoles</p>	<p>DÍA MUNDIAL DIABETES / ENDOCRINOLOGÍA Así es la estrecha y peligrosa relación entre diabetes, obesidad y los "adelgazantes milagrosos"</p>
---	--	--

De lo que sí se dispone es de tratamientos que "pueden ayudar a controlar los síntomas: fármacos, terapias físicas, inyecciones de **toxina botulínica** o incluso cirugía", añade el neurólogo.

"En los últimos años se han producido avances en la aplicación de la estimulación cerebral profunda en el tratamiento de las distonías generalizadas que no responden a los fármacos y actualmente están en marcha varias investigaciones sobre posibles causas subyacentes, mecanismos de la enfermedad y nuevos enfoques terapéuticos innovadores, que esperamos que consigan mejorar la calidad de vida de las personas con distonía".



DIRECTO
Clasificación de LaLiga EA Sports

NEUROLOGÍA

¿Qué otro beneficio tiene la vacuna de la gripe, que puede ser clave para las personas mayores?

Un estudio de la Universidad de Houston señala que las personas que han recibido la vacuna contra la gripe tienen "menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer"



Rafa Sardiña

04·12·23 | 17:01 | Actualizado a las 19:22



El otro beneficio de la vacuna contra la gripe: menor riesgo de padecer alzhéimer / FREEPIK

PUBLICIDAD

Las personas que han recibido al menos una **vacuna contra la gripe** tienen un **40% menos de probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer** durante los primeros cuatro años desde su administración.

Es la conclusión de un estudio de la **Universidad de Houston**.

La investigación, dirigida por **Avram S. Bukhbinder** y **Paul E. Schulz**, ha comparado el riesgo de incidencia de esta enfermedad neurológica entre pacientes con y sin vacunación previa contra el virus de la **influenza**, conocido comúnmente como gripe.

Los participantes, residentes en Estados Unidos, tenían 65 años o más.

Una nueva técnica permite la detección precoz del alzhéimer con un 98% de fiabilidad

Rafa Sardiña

Este estudio se ha llevado a cabo dos años después de que los investigadores encontraran **"un posible vínculo" entre la vacuna contra la gripe y el menor riesgo de padecer alzhéimer.**

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 800.000 personas están diagnosticadas con alzhéimer.**



Tour de los misterios y leyendas de Sevilla

Civitatis - Patrocinado

[Info](#)

Menor riesgo de alzhéimer si se vacuna anualmente

Se trata de la principal causa de demencia y "la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores" en nuestro país. La prevalencia de esta demencia aumenta "exponencialmente" a partir de los 65 años.

Tal y como explicó Bukhbinder, doctor en el [Hospital General de Massachusetts](#) (Estados Unidos)

- "La fuerza de este **efecto protector aumentó con la cantidad de años** que una persona recibió una vacuna anual contra la gripe."
- "En otras palabras, **la tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años de manera constante**".

El alzhéimer afecta a 800.000 personas en nuestro país / CLOSEUP OF A SUPPORT HANDS

Una investigación con 2 millones de pacientes

A lo largo de los cuatro años en los que se ha realizado este estudio, se ha descubierto que **el 5,1%** de los pacientes que fueron inoculados contra la gripe (infección que provoca más de 170.000 hospitalizaciones en ese país) **había desarrollado alzhéimer.**

El alzhéimer afecta a más de seis millones de personas en **Estados Unidos**. Como hace hincapié este estudio, el número de pacientes no deja de aumentar debido al envejecimiento de la población.

En contraposición, **el 8,5% de los pacientes** a los que no se les había administrado **ninguna dosis**, fueron **diagnosticados de alzhéimer** durante el seguimiento de esta investigación.

La tasa de desarrollo de alzhéimer fue más baja entre aquellos que recibieron la vacuna contra la gripe todos los años

Avram S. Bukhbinder

Han participado casi dos millones de estadounidenses en la investigación, pionera en el mundo.

Así, los especialistas hacen hincapié en el **"fuerte efecto protector de la vacuna contra la gripe**, también contra la enfermedad

de Alzhéimer”.

Y como señala **Paul E. Schulz**.

- "Dado que hay evidencia de que **varias vacunas pueden proteger contra la enfermedad de Alzhéimer**, pensamos que no es un efecto específico de la vacuna contra la gripe”.

Otros estudios, tal y como recalcan los autores, "han revelado una disminución del riesgo de demencia asociada con la exposición previa a otras vacunas como la que se administra contra el tétanos, la **poliomielitis** y el **herpes**".

Alzhéimer: Síntomas y tratamiento

Cada año se diagnostican más de **40.000 nuevos casos de alzhéimer en España**. Los primeros síntomas y signos que deben alertarnos son:

- Pérdida de la memoria.
- Cambios de humor e incluso depresión.
- Problemas de lenguaje.
- Dificultades visuales o de espacio.

Según los expertos, estos síntomas se manifiestan de una forma progresiva y gradual. La evolución puede prolongarse entre 5 y 15 años.

La **Sociedad Española de Neurología** prevé que **entre el 30 y 40% de los casos de alzhéimer están sin diagnosticar**. Esta situación impide que se pueda iniciar precozmente el tratamiento farmacológico indicado para la enfermedad.

El 40% de los casos de alzhéimer en España están sin diagnosticar / PHOTOGRAPHER: DRAGOS CONDREA

Eso sí, **los medicamentos disponibles en la actualidad "solo consiguen entretener** la progresión de los síntomas". Por tanto, **"no se reduce su gravedad** ni se restaura la función cognitiva".

Pero, ¿se puede evitar?

El doctor **Juan Fortea** subraya que "se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzhéimer se puede atribuir a **nueve factores de riesgo potencialmente modificables**".

Los factores de riesgo, según el neurólogo especializado en enfermedades neurodegenerativas, son:

- **Diabetes mellitus**.
- **Hipertensión arterial** en edad media de la vida.
- **Obesidad** en edad media de la vida.
- **Tabaquismo**.
- Inactividad física.
- **Depresión**.
- Inactividad cognitiva.
- Bajo nivel educativo.
- **Hipoacusia** (incapacidad total o parcial para percibir sonidos).
- Aislamiento social.

TEMAS [neurologia](#) - [gripe](#) - [alzheimer](#) - [medicina general](#)

NUTRICIÓN ([HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/BIENESTAR/NUTRICION](https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion))

Estos son los alimentos ricos en melatonina que debes incluir en tus cenas para dormir mejor

Tanto si sufres insomnio como si buscas mejorar la calidad de tu sueño, te contamos cuáles son los alimentos ricos en melatonina que los expertos recomiendan tomar a la hora de cenar para conseguir dormir mejor

- [Consejos para dormir bien a partir de los 60 años y evitar los trastornos del sueño](https://www.vozpopuli.com/bienestar/consejos-dormir-60-anos-sueno.html) (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/consejos-dormir-60-anos-sueno.html>)
- [Esta es la fruta que debes tomar antes de irte a dormir para combatir el insomnio \(y además reduce la tensión\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/fruta-antes-dormir-insomnio-tension-kiwi.html) (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/fruta-antes-dormir-insomnio-tension-kiwi.html>)



Los alimentos ricos en melatonina que debes incluir en tus cenas para dormir mejor **FREEPIK**



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

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

Publicado: 08/12/2023 04:45

(<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimentos-ra+dormir+mejor>)

(<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimentos-ra+dormir+mejor>)

(<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimentos-ra+dormir+mejor>)



(https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimentos-melatonina-cenas-dormir.html&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimentos-melatonina-cenas-dormir.html&text=Estos+son+los+alimentos+ricos+en+melatonina+que+debes+incluir+en+tus+cenas+para+dormir+mejor&via=voz_populi)

(https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimentos-melatonina-cenas-dormir.html&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2Fbienestar%2Fnutricion%2Falimentos-melatonina-cenas-dormir.html&text=Estos+son+los+alimentos+ricos+en+melatonina+que+debes+incluir+en+tus+cenas+para+dormir+mejor&via=voz_populi)



Dormir (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/dormir-poco-mal-consecuencias-salud.html>) es algo fundamental para nuestro bienestar. Sin embargo, no es algo fácil de hacer para todo el mundo. Y es que, aunque todos, en algún momento problemas para **conciliar el sueño** (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/consejos-dormir-del-tiron.html>), se **de** **entre** **los** **cuatro** **los** **millones** **de** **personas** **que** **padecen** **insomnio** (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/fruta-antes-dormir-insomnio-tension-kiwi.html>) **crónico**. Algo tras lo que pueden encontrarse varios motivos, como **alteraciones emocionales, malos hábitos o unos niveles de melatonina** (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/melatonina-efectos-negativos.html>) **bajos**.

La falta de sueño puede ocasionar importantes problemas en el día a día de quien lo sufre, e incluso importantes problemas de salud. Así, mientras que a corto plazo no dormir provoca cansancio, fatiga, irritabilidad o falta de atención; **a largo plazo puede derivar en enfermedades** como diabetes, obesidad, cardiovasculares o una mayor tendencia a la depresión.

Según la **Sociedad Española de Neurología** (<https://www.sen.es/>) (SEN), se calcula que el 48 por ciento de la población adulta en nuestro país, y el 25 por ciento de la infantil, no goza de un sueño de calidad. Pero además, señala que tan solo uno de cada tres afectados consulta con un especialista. Unos alarmantes datos ante los que urge tomar medidas en cuanto a los hábitos de vida saludable. Entre ellos, **la alimentación, que tiene que ver mucho con la calidad del sueño**.

Y es que, tal y como apuntan los expertos, **lo que ingerimos por la noche antes de irnos a dormir puede condicionar nuestro descanso**. Así, al igual que es importante evitar algunos alimentos que pueden entorpecer nuestros sueño (como el café, el chocolate, los alimentos grasas o el alcohol), se aconseja el **consumo de otros, ricos en melatonina**, que pueden ayudarnos a dormir mejor.

Queremos conocerte mejor

¿Que opinas de como hemos tratado esta noticia?

Enviar respuestas



DCSTUDIO EN FREEPIK

¿Qué es la melatonina?

produce cada vez menos cantidad", señalan.

Los alimentos ricos en melatonina que ayudan a dormir mejor

Según los expertos, el aumento de personas que sufre problemas para dormir ha disparado alarmantemente el consumo de los somníferos. Sin embargo, **los medicamentos no son la única opción para combatir el insomnio**. Llevar una dieta que contenga **alimentos ricos en melatonina, o que contengan triptófano**, un aminoácido esencial a través del cual se sintetiza esta hormona en el organismo, puede ser de gran ayuda.

Estos son algunos de los **alimentos con melatonina que puedes consumir en tus cenas**:

- Arroz**: es el **cereal con más cantidad de triptófano** (unos 100 mg por cada 100 gramos), aminoácido que el cerebro convierte en serotonina, precursora de la melatonina.
- Avena**: considerado un superalimento por sus numerosos beneficios para la salud, y su **gran aporte de proteínas**, este cereal también ayuda a dormir mejor, gracias a su aporte de triptófano.



RACOOO_STUDIO EN FREEPIK

-**Maíz dulce**: además de vitaminas, minerales e hidratos de carbono, este alimento **es rico en melatonina**, por lo que incorporarlo en nuestras cenas puede ayudarnos a dormir mejor.

-**Nueces**: son el fruto seco con **mayor aporte de triptófano**, seguido de las almendras y los pistachos.

-**Plátano**: rico en potasio y magnesio, el plátano es uno de los alimentos que los expertos recomiendan tomar antes de dormir. Gracias a su **contenido en triptófano y melatonina**, ayuda a conciliar el sueño.

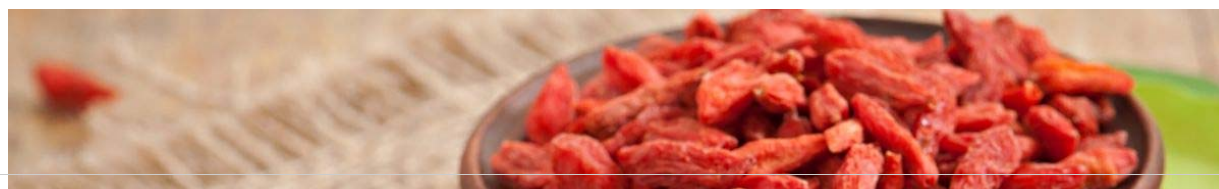
-**Semillas de calabaza**: las famosas pipas de calabaza nos ayudan a dormir ya que contienen casi 600 mg de triptófano por cada 100 gramos, y además, **ofrecen una buena cantidad de zinc**, un mineral que, según los estudios, también afecta al sueño.

-**Cerezas**: según apuntan los estudios, las cerezas **ayudan a combatir el estrés y a conciliar el sueño** gracias a que son ricas en triptófano, serotonina y melatonina.

-**Huevos**: además de aportar vitaminas, minerales y proteína son **una de las mejores fuentes de triptófano**, por lo que es recomendable su consumo a la hora de cenar. Eso sí, preferiblemente a la plancha o cocidos.

-**Leche**: son muchos los que **antes de dormir, toman un vaso de leche**. Un saludable hábito que ayuda a descansar, ya que la leche contiene importantes cantidades de melatonina y triptófano.

-**Bayas de Goji**: convertido en un popular superalimento, a estas rojizas y pequeñas bayas se le atribuyen numerosos beneficios para la salud. Además de ser un poderoso antioxidante, tienen un **alto contenido en melatonina** que permite mejorar el sueño.



HOLA!

¿Qué hacer si me da un ictus estando sola en casa?



hola.com

lun, 4 de diciembre de 2023, 5:57 p. m. GMT+1
lectura



MÁS POPULARES

4 min de



El **ictus**, también conocido como accidente cerebrovascular (ACV), es una condición médica crítica que afecta a miles de personas en todo el mundo. Se produce cuando hay una interrupción del flujo



sanguíneo al cerebro, ya sea debido a un bloqueo en una arteria o a la ruptura de un vaso sanguíneo. **Este trastorno puede acarrear secuelas graves, incluso, se puede producir el fallecimiento por un ictus.**

Penélope Cruz presume de piernas tonificadas con un minivestido que fichó en un desfile histórico
hola.com · 2 min de lectura

La **Dra. M^a Mar Freijo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la **Sociedad**



Española de Neurología, destaca la

“El gran cirujano del engaño”: la siniestra historia real detrás de la serie que es tendencia en Netflix
LA NACION · 4 min de lectura

importancia de la rapidez en el tratamiento y la monitorización del paciente. De hecho, la recuperación e incluso la vida de la persona que sufre un ictus depende en gran medida

Iniciar sesión

Estilo

Salud y Bienestar

Moda y Belleza

Celebridades

Cine y TV

Realeza

Masco

estamos sufriendo un ictus y estamos solos en casa?

- Leer: Qué es un ictus como el que ha padecido Kiko Rivera



Fallece Queta Lavat, ícono del Cine de Oro Mexicano y maestra culinaria en TikTok
Animal Gourmet-4 min de lectura

El código ictus te puede salvar la vida

Lo primero que debemos hacer si pensamos que estamos sufriendo un ictus, o estamos con alguien que lo puede estar padeciendo y estamos en casa, es llamar al 112 para que se active el código ictus.



“El código ictus se ha implantado en todas las CC.AA. para que los pacientes con un ictus lleguen lo antes posible al hospital, que a su llegada esté todo preparado para atenderles inmediatamente y así reducir el tiempo que transcurre desde que se detecta que una persona tiene un ictus hasta que se empieza el tratamiento. Esta iniciativa ha demostrado su gran utilidad para salvar vidas y evitar discapacidad”.

Marion Cotillard y Jessica Chastain deslumbran en el Festival de Cine de Marrakech con el pantalón y top de brillo como protagonistas
hola.com-2 min de lectura

Sin embargo, si los pacientes, los familiares o personas que lo acompañan no saben identificar correctamente que están sufriendo esta enfermedad o cómo deben actuar ante los primeros síntomas,



Alicia Vikander anuncia su segundo embarazo con un exclusivo vestido de Louis Vuitton transparente y con detalles sorprendentes
hola.com-4 min de lectura

yahoo! vida y estilo

Iniciar sesión

Estilo

Salud y Bienestar

Moda y Belleza

Celebridades

Cine y TV

Realeza

Masco

terapéutica antes de que los
tratamientos de los que disponemos
dejen de ser efectivos, es fundamental que
toda la población conozca en qué consiste
en esta enfermedad y que sepa que cada

Continuar leyendo la historia

Historias más recientes



AFP

[Contrabandistas norcoreanos se disfrazan bajo banderas de islas del Pacífico](#)

"Redes de contrabando" norcoreanas registran barcos en países del Pacífico para disfrazarse mientras trafican petróleo, según antiguos expertos en sanciones de la ONU y documentos obtenidos por AFP. Con sanciones estrictas que limitan la capacidad de Pyongyang de importar combustibles, los contrabandistas norcoreanos han adoptado métodos cada vez más creativos para engañar a las autoridades y evitar controles. "Las redes norcoreanas de contrabando saben que estos registros no monitorean a los bar