

Salud

La contaminación es más peligrosa de lo que parece, puede provocar deterioro cognitivo



Jewel Beaujolie • Hace 11 horas 🔥 1 📖 2 minutos de lectura



Las personas están constantemente expuestas a **contaminación** debido a una combinación de factores que están entrelazados en nuestro estilo de vida moderno. En las ciudades, por ejemplo, la densidad del tráfico vehicular libera una cantidad considerable de gases nocivos como el monóxido de carbono y el dióxido de nitrógeno, elementos predominantes en la contaminación del aire. Esta exposición constante a la contaminación tiene efectos profundos y a veces devastadores en la salud humana y los ecosistemas.

Además, la industrialización y el uso masivo de productos químicos en la agricultura contribuyen significativamente a la contaminación del agua y del suelo. Todo esto se ve exacerbado por prácticas insostenibles. En este sentido, el neurólogo Javier Camiña, miembro de la Sociedad Española de Neurología, ha señalado que la exposición a **micropartículas contaminantes** aumenta el riesgo de sufrir un ictus, «tanto isquémico (debido a embolia) como hemorrágico, y deterioro cognitivo».

Las ciudades suelen estar muy contaminadas. Foto: Freepik.

Te puede interesar:

Brecha de más de 10 años en la atención de la depresión

Cofepris alerta sobre sustancias peligrosas utilizadas en tratamientos cosméticos

¿Qué pasa si una persona está expuesta a mucha contaminación?

Camiña sostiene que la evidencia científica relaciona la exposición continuada a **los contaminantes** atmosférico con neuroinflamación implicada en enfermedades neurodegenerativas como la demencia, el Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

«Lo que más nos preocupa es **los contaminantes** del tráfico rodado, tanto por la combustión de los motores como por el desgaste de frenos y neumáticos», advierte a la revista 'Consumidor' Xavier Querol, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Los menores y los adultos mayores corren mayor riesgo. Foto: Freepik.

tráfico rodado. Existen valores límite diarios y anuales, medidos y legislados, para PM 2,5 y PM 10. «Pero aquellas partículas que miden menos de 0,1 micras de diámetro y pueden pasar al torrente sanguíneo con mayor facilidad, no están reguladas. Todavía se están haciendo estudios», tanto en sus niveles como en sus efectos sobre la salud», puntualizó Querol.

¿Qué puedes hacer para evitar la exposición a la contaminación?

A nivel personal, puede provocar problemas respiratorios, **enfermedades cardíacas** y en casos extremos, incluso cáncer. Los niños y los ancianos son especialmente susceptibles a estos efectos nocivos. Más allá de la salud individual, la contaminación también afecta a los ecosistemas, alterando la biodiversidad y desequilibrando los ciclos naturales. Esto no sólo amenaza la vida silvestre, sino que también afecta los recursos de los que dependemos, como el agua limpia y el aire limpio, creando un círculo vicioso que desafía nuestra capacidad de vivir en un medio ambiente saludable y sostenible.

La solución es compleja. Foto: Freepik.

De esta forma, la exposición continuada a la contaminación y al estrés crónico o agudo puede provocar cambios estructurales y bioquímicos en el cerebro, relacionados con los efectos de los contaminantes sobre el sistema nervioso central. La única solución para limitar esta exposición de los responsables de procesos oxidativos, inflamatorios y metabólicos sería agilizar las medidas para reducir la contaminación atmosférica, concienciar a la población sobre el uso de fuentes de energía y transporte menos contaminantes y reducir la exposición al aire libre de la población vulnerable en episodios de alta contaminación.

Con información de Europa Press

gn haelth

65YMAS.COM**SALUD**

Desarrollan un aparato robótico que permite recuperar la movilidad a las personas con párkinson

LAURA MOROFoto: **Bigstock**

JUEVES 11 DE ENERO DE 2024

5 MINUTOS

Acaba con el problema de congelación que sufren estos pacientes

La **enfermedad de Parkinson** es la segunda dolencia neurodegenerativa más frecuente entre los mayores de 65 años después del alzhéimer y en nuestro país la sufren entre 120.000 y 150.000 personas, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Además, cada año se diagnostica unos 10.000 nuevos casos.

“La enfermedad de Parkinson es una enfermedad caracterizada principalmente porque **los pacientes presentan temblor de reposo, rigidez, pérdida de habilidad o rapidez para realizar funciones motoras**, trastornos nosturales y/o trastorno de la marcha.

✓ nbargo, un paciente con párkinson



Especialistas en Adulto Mayor



esta enfermedad", señala el doctor Javier Pagonabarraga en [una nota de prensa](#) publicada por la Sociedad Española de Neurología.

Los problemas de movimiento que sufren estos pacientes han motivado a un grupo de investigadores de la [Escuela John A. Paulson de Ingeniería y Ciencias Aplicadas \(SEAS, por sus siglas en inglés\) de la Universidad Harvard](#) y de la Facultad Sargent de Ciencias de la Salud y Rehabilitación de la Universidad de Boston, en Estados Unidos, a crear un esqueleto que permita a estas personas a andar sin sufrir episodios de congelación, que suelen ocurrir cuando la persona está andando, favoreciendo las caídas.

Un aparato robótico que evita la congelación

Tal y como explican en la página web de la Universidad de Harvard, **la prenda robótica se coloca alrededor de las caderas y los muslos**. Una vez colocado el aparato da un suave empujón a las caderas mientras la pierna se balancea, permitiendo que el paciente pueda dar una zancada más larga.

El efecto es instantáneo. **No hace falta ningún entrenamiento especial**, ya que gracias a la tecnología utilizada, los datos de movimiento que recopilan los sensores y los algoritmos, el aparato genera "fuerzas de asistencia junto con el movimiento muscular".



"Descubrimos que solo una pequeña cantidad de asistencia mecánica de nuestra suave vestimenta robótica produjo efectos instantáneos y **mejoró consistentemente la marcha en una variedad de condiciones para el individuo en nuestro estudio**", ha explicado Conor Walsh , profesor de Ingeniería y Tecnología Aplicada Paul A. Maeder. Sciences at SEAS y coautor correspondiente del estudio que se ha publicado en la revista *Nature Medicine*.

Para demostrar el potencial de este aparato, el equipo ha publicado un vídeo donde puede verse cómo funciona este esqueleto que **comenzó a fabricarse en 2022**.

"Aprovechar robots blandos y portátiles para evitar la congelación de la marcha en pacientes con párkinson requirió una colaboración entre ingenieros, científicos de rehabilitación, fisioterapeutas, biomecánicos y diseñadores de indumentaria", aclara Walsh, cuyo equipo colaboró estrechamente con el de Ellis, profesor y departamento de



Ellis, profesor y departamento de

73 años que, a pesar de los tratamientos que seguía, tenía episodios de congelación más de 10 veces al día, provocándole caídas frecuentes:

"Debido a que la movilidad es difícil, fue un verdadero desafío para esta persona incluso entrar al laboratorio, pero nos beneficiamos mucho de su perspectiva y comentarios", explica Walsh.

Además de las caídas, el paciente no podía caminar y tenía que utilizar una silla de ruedas motorizada para poder desplazarse: "Como no entendemos realmente la congelación, **no sabemos realmente por qué este enfoque funciona tan bien.** Pero este trabajo sugiere los beneficios potenciales de una solución 'de abajo hacia arriba' en lugar de 'de arriba hacia abajo' para tratar la congelación de la marcha", añade.

"Vemos que restaurar la biomecánica casi normal altera la dinámica periférica de la marcha y puede influir en el procesamiento central del control de la marcha", concluyen los autores.

Sobre el autor:



Laura Moro

Laura Moro es graduada en Periodismo y Comunicación Audiovisual por la Universidad Carlos III de Madrid, y está especializada en temas de salud y género. Su trayectoria profesional comenzó en Onda Cero Talavera.

[... saber más sobre el autor](#)





Aumenta la incidencia de la enfermedad del Parkinson: necesitamos más investigación



Petición de:

Cima Universidad de Navarra

Cada hora una persona recibe el diagnóstico de la enfermedad del Parkinson en España.

Con más de 8 millones de personas diagnosticadas en el mundo es hoy la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente.

Incurable, crónica y progresiva, aunque existen pistas sobre la influencia de la edad, el ambiente y la predisposición genética, todavía **existe un gran desconocimiento sobre su origen**.

Por eso, es **vital reforzar el apoyo a la investigación** frente a una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, podría triplicar su incidencia para 2050. Firma nuestra petición.

9.333

personas ya han firmado. ¡Únete!



¡Está siendo un éxito!

Firma nuestra petición y únete a todas las personas que nos están ayudando a hacerlo posible. ¡Gracias por tu apoyo!

M M R C R **Rosa Candela R.** se ha unido hace 47 minutos.



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > [¿Por qué dormimos menos al hacernos ...](#)

¿Por qué dormimos menos al hacernos adultos?

En Maravillosamente



10/01/2024

Duración: 00:06:39



Habitualmente, conforme nos hacemos adultos, dormimos menos. ¿Por qué se produce esta situación? Conocemos los detalles con la Dra. Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Más podcasts de Maravillosamente



Llega enero..y vuelven las
Hace 1 día



Música, neuromarketing y
Hace 2 días



Imagen de archivo. - Cedida



REDACCIÓN

Creado: 10.01.2024 | 16:59

Actualizado: 10.01.2024 | 16:59

La demencia senil se suele asociar a personas mayores de 65 años. Sin embargo, lo que no todo el mundo sabe es que son cada vez más los casos de personas de entre 30 y 64 que vienen con demencia de inicio precoz. Lo cierto es que en España actualmente 800.000 padecen Alzheimer, según datos actualizados de la Sociedad Española de Neurología.

En base a una investigación dirigida por el epidemiólogo David Llewellyn, un equipo de la Universidad de Exeter, en Reino Unido, ha tratado de identificar los principales factores de riesgo para la demencia de inicio precoz. Para ello, los investigadores entrevistaron a más de 350.000 personas tanto en Reino Unido como en Países Bajos, con el que han podido detectar un total de 15 factores de riesgo relacionados con un mayor riesgo de padecer este trastorno del cerebro que empeora con el tiempo.

De esta manera, el equipo descarta que sea únicamente cuestión genética y sienta las bases para nuevas estrategias de prevención: «Este es el estudio más grande y sólido de este tipo jamás realizado». Asimismo, también indican que puede ser posible reducir el riesgo de demencia de aparición temprana centrándose en factores de salud y estilo de vida.

Los 15 factores de riesgo para padecer demencia

Tal y como indica la publicación, el hecho de haber recibido una educación formal más baja o tener un nivel socioeconómico más bajo son dos de los factores de riesgo para la aparición de demencia de inicio precoz. Pero no solo eso. También influyen otros factores de estilo de vida como el trastorno por consumo de alcohol o el aislamiento social.

Por otro lado, el equipo del profesor David Llewellyn determina que problemas de salud como la deficiencia de vitamina D, la depresión, los accidentes cerebrovasculares, la discapacidad auditiva o las enfermedades cardíacas elevan significativamente el riesgo de aparición temprana de demencia.

También los niveles elevados de proteína C reactiva (producida por el hígado en respuesta a la inflamación) y tener dos de las variantes del gen ApoE4 $\epsilon 4$ (un escenario genético ya relacionado con la enfermedad de Alzheimer): «Por primera vez se revela que podemos tomar medidas para reducir el riesgo de esta afección debilitante centrándonos en una variedad de factores diferentes», concluye la investigación.

Cómo reducir el riesgo

Según el profesor en neuroepidemiología de la Universidad de Maastricht Sebastian Köhler, cuidar la salud mental resulta clave para hacer frente a la demencia de inicio precoz: «Hay que evitar el estrés crónico, la soledad y la depresión en la medida de lo posible. Me sorprendió el hecho de que esto también sea evidente en la demencia de aparición temprana y puede ofrecer oportunidades para reducir el riesgo en este grupo».

Gracias a los resultados obtenidos a partir de esta investigación, la investigadora de la Universidad de Exeter Janice Ranson sostiene que podremos dar un paso adelante para combatir este tipo de demencia: «Nuestra investigación abre nuevos caminos al identificar que se puede reducir el riesgo de demencia de aparición temprana. Creemos que esto podría presagiar una nueva era en las intervenciones para reducir los nuevos casos de esta afección».

¿Cuáles son las características del alzhéimer?

Pérdida de memoria y de las habilidades cognitivas. Así es cómo se va desarrollando esta enfermedad, responsable del 60% al 80% de los casos de demencia. Sin embargo, «el alzhéimer no es una característica normal del envejecimiento», aunque el factor de riesgo más conocido sí sea la edad, explican desde Alzheimer's Association.

La investigación continúa y se trabaja a nivel mundial para encontrar tratamientos para su prevención o para mejorar la sintomatología. También para conocer su origen, ya que las causas exactas de su aparición se desconocen en su totalidad.

«A un nivel básico, las proteínas del cerebro no funcionan con normalidad, lo que interrumpe el trabajo de las neuronas cerebrales y provoca una serie de eventos tóxicos. Las neuronas se dañan, pierden las conexiones entre sí y finalmente mueren», explican los expertos de Mayo Clinic.

¿Cómo se manifiesta la enfermedad?

«El síntoma temprano más común del Alzheimer es la dificultad para recordar información recién aprendida», añaden en la Alzheimer's Association. Así, el signo de alerta más frecuente es el que comienza con los cambios que afectan al aprendizaje con pérdidas momentáneas de memoria.

En este sentido, indican en Mayo Clinic, las personas que padecen la enfermedad pueden tener manifestaciones como las siguientes:

Repetir afirmaciones y preguntas.

Olvidarse de conversaciones, citas o eventos.

Colocar sistemáticamente objetos personales en el lugar equivocado.

Perdersse en lugares que ya conocen.

Olvidarse de los nombres de familiares y objetos de uso diario.

Tener problemas para identificar objetos con las palabras correctas, expresar pensamientos o participar en conversaciones.

Asimismo, los pacientes con alzhéimer tienen dificultades para realizar varias tareas a la vez y pierden capacidad para tomar decisiones o emitir juicios razonables ante problemas comunes. Por otro lado, se pueden producir los siguientes problemas en el comportamiento y la conducta:

Depresión

Apatía

Aislamiento social

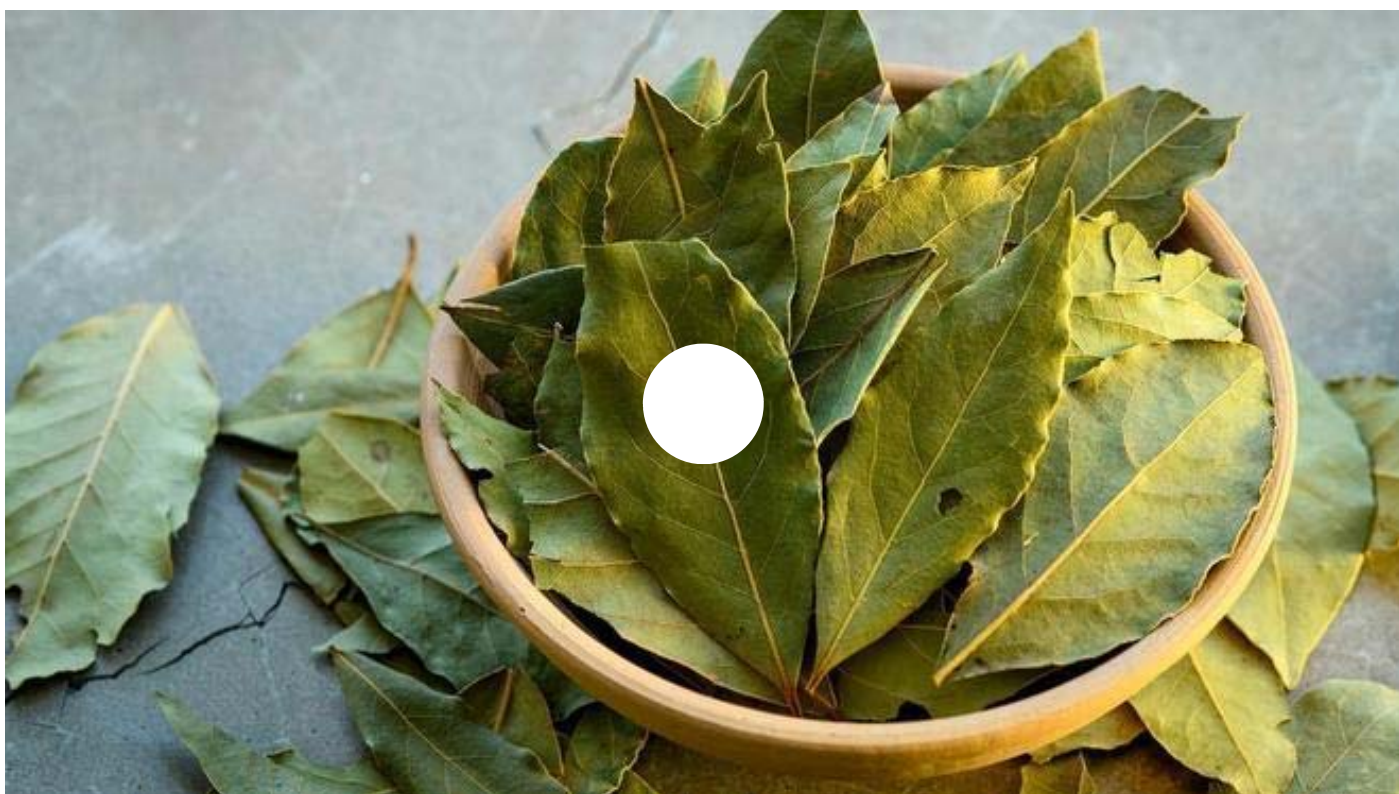
Cambios de humor

Desconfianza

Ocio



PUBLICIDAD



Trucos caseros



PUBLICIDAD



0 Comentarios



La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que el **48% de la población adulta española** y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Aunque los problemas de sueño afectan a todas las edades y sexos, **mujeres y mayores son los que peor descansan**. Pero, advierten los especialistas, al menos un 20% de los niños y adolescentes reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% [considera que no duerme lo suficiente](#).

Un truco contra el insomnio

El [laurel](#), originario del Mediterráneo, ha desempeñado roles cruciales tanto en la cocina como en la medicina natural a lo largo de milenios. Esta planta perenne, con sus hojas brillantes y ovaladas que desprenden un distintivo aroma, **ofrece una variedad de beneficios para la salud, consolidándose como una especia valiosa y un remedio natural**. Uno de [los beneficios más reconocidos del laurel](#) se centra en su efecto digestivo. Las hojas contienen compuestos volátiles que estimulan las secreciones gástricas, **mejorando la digestión y previniendo la hinchazón y las flatulencias**. Asimismo, sus propiedades antiinflamatorias han demostrado ser efectivas contra problemas intestinales como el síndrome del intestino irritable. Pero los efectos beneficiosos del laurel también llegan a la calidad del sueño.

[VER COMENTARIOS](#)[0 Comentarios](#)

PUBLICIDAD





🏠 IT ES Euro > Internazionale

✓ el análisis de ADN ancestral destapa los orígenes de la enfermedad

INTERNAZIONALE Julie ✓ Nuovo ⌚ about 10 hours ago 🚫 REPORT



Un equipo internacional con participación española traza la historia genética de Eurasia y muestra el origen de rasgos físicos y predisposición a enfermedades escritos en el ADN

Hace unos 5.000 años, **un grupo nómada de pastores, los Yamnaya**, se desplazó desde la estepa pónica, al Norte del Mar Negro, hacia lo que hoy es el noroeste de Europa. Junto a su ganado y su modo de vida, esa migración también llevó consigo variantes genéticas que, hoy en día, siguen ejerciendo su impacto. Por ejemplo, son responsables del elevado riesgo de desarrollar esclerosis múltiple que existe en países escandinavos, como Dinamarca.

Así lo demuestra una investigación internacional en cuyo liderazgo ha participado la española **Alba Refoyo**, investigadora postdoctoral especializada en Biología Computacional en la Universidad de Copenhague.

“El mayor riesgo de esclerosis múltiple que existe en países escandinavos se debe a la mayor presencia de ADN heredado de este grupo nómada, ya que la migración se dirigió principalmente hacia esa zona de Europa”, explica la investigadora, que ha contribuido al estudio del compendio de genoma ancestral más completo hasta la fecha, un conjunto de 5.000 muestras que ha analizado los huesos y dientes de humanos que vivieron en lo que hoy es

Europa y Asia **en los últimos 34.000 años** y ha permitido destapar los orígenes de rasgos físicos y predisposiciones genéticas a enfermedades que siguen caracterizando a poblaciones europeas.

Los resultados de la investigación, en la que han participado **175 investigadores** de todo el mundo, se detallan en cuatro artículos publicados en el último número de la revista 'Nature'.

“El trabajo de muchos científicos ha hecho posible estos hallazgos”, subraya Refoyo. “Inicialmente, el propósito era utilizar ADN antiguo como una herramienta novedosa para investigar trastornos y enfermedades cerebrales, pero finalmente se amplió para incluir el estudio de las huellas genéticas de nuestros antepasados y los orígenes geográficos de varias enfermedades humanas para comprenderlas mejor. No debemos olvidar que el legado genético de nuestros antepasados persiste en todos nosotros; por lo que **es crucial estudiar la historia demográfica y las migraciones de poblaciones pasadas**“, señala la investigadora.

Los trabajos de estos científicos, que para el estudio concreto del origen de la esclerosis múltiple, además de 1.600 muestras de ADN ancestral, también han tenido en cuenta el genoma actual de más de 410.000 individuos, han demostrado que distintas variantes genéticas, como **HLA-DRB1*15:01** (que confiere un riesgo hasta tres veces superior de desarrollar esclerosis múltiple) y es más frecuente en personas del Norte de Europa **tienen su origen en la llegada de los Yamnaya**.

Estas variantes incrementaron su presencia en el norte de Europa a lo largo del tiempo, lo que hace a los investigadores pensar que, en su momento, proporcionaron una ventaja evolutiva a los pobladores de la región.

“Estas variantes genéticas pudieron ser ventajosas, ya que protegían a los pastores frente a patógenos y enfermedades zoonóticas a los que estaban expuestos debido al contacto con los animales domésticos con los que convivían. Esto significaba que las personas que poseían estas variantes genéticas tenían una mayor probabilidad de sobrevivir y de dejar descendencia”, aclara Refoyo.

“Nuestro estilo de vida ha cambiado mucho en términos de higiene, dieta o cuidado médico disponible, y puede que como consecuencia, seamos hoy en día **más susceptibles que nuestros antepasados a ciertas enfermedades**, incluyendo enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple”, añade.

Según subrayaron los autores del trabajo en una rueda de prensa celebrada en Copenhague, estos estudios tienen una implicación clínica y ayudan a explicar las **diferencias en la prevalencia de la esclerosis múltiple** que existe entre el norte y el sur del continente europeo.

“Este gradiente Norte-Sur se conoce desde hace años. Sabíamos que existía una prevalencia mucho más alta, que es hasta cuatro veces superior, en el Norte que en los países cercanos al Ecuador en esta enfermedad”, explica **Mar Mendibe**, vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología”.

“No obstante, en las últimas décadas estamos viendo que **este gradiente se está atenuando**, claramente por la influencia de factores ambientales”, continúa la especialista quien recuerda que la esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa (la tercera más frecuente después del Alzheimer y el Parkinson en nuestro entorno) en cuya aparición intervienen tanto factores genéticos como relacionados con el entorno.

-

La enfermedad se produce cuando, por error, el sistema inmunitario ataca a la mielina de las células nerviosas. Pero, para que se desencadene, además de los factores escritos en el ADN también hacen falta condicionantes ambientales. “Sabemos que cuestiones como el tabaquismo, la dieta, las infecciones que esa persona haya pasado o tener hijos a edades avanzadas son factores ambientales relacionados con la aparición de la enfermedad”, explica. “**En los últimos años se han producido importantes cambios en el estilo de vida**, que está provocando que esas diferencias tradicionales entre norte y sur se estén atenuando y también se estén produciendo más casos en mujeres adultas, en torno a los 40 años”.



No culpes a tu almuerzo: 6 Soluciones caseras para el mal aliento

Brainberries



Si lo amas, déjalo ir: La triste respuesta de Sebastián Caicedo

Brainberries



Polémica reacción de la sociedad. El internado: ¿lujo o torturas?

Brainberries



Dientes más limpios, sin químicos. Blanquéalos de forma natural

Brainberries

Estudios genéticos como los publicados en ‘Nature’, “tan rigurosos y que aportan tanta solidez y que también señalan genes protectores frente a la enfermedad, nos van a ayudar, junto a los estudios del impacto de los factores ambientales, a saber por qué el pronóstico de la enfermedad es tan diferente”, indica Mendibe.

Por qué son más altos en Escandinavia

Además de los hallazgos sobre la esclerosis múltiple, la investigación también ha permitido mapear cómo los genes que predisponen a enfermedades como la diabetes tipo 2 o el Alzheimer se dispersaron en Eurasia. Por otro lado, también ha permitido destapar la historia genética de algunos rasgos, como el hecho de que los individuos del Norte de Europa suelen tener **mayor altura** que los del Sur. Esa predisposición genética, señalan los estudios, también llegó con los Yamnaya.

Asimismo, el trabajo ha destapado que la **tolerancia a la lactosa**, la capacidad para digerir los azúcares presentes en la leche y otros productos lácteos, se produjo hace unos 6.000 años.

Los investigadores han anunciado que quieren que los recursos de la investigación sean accesibles para que otros científicos puedan utilizarlos y continuar profundizando en el análisis.

“Casi un tercio de las muestras ‘nuevas’ secuenciadas para estos artículos, a las cuales se logró acceder, provienen de Dinamarca. Por esta razón, nos hemos enfocado más en esta región, ya que nos permitía llevar a cabo un estudio más detallado. Sin embargo, el creciente número de muestras de ADN antiguo podría hacer posible aplicar enfoques similares en otros lugares”, señala Refoyo. “**Queda mucho por explorar, esto es solo el principio.** Este conjunto de datos de ADN antiguo ofrece muchas posibilidades. Estoy segura de que servirá de modelo y arrojará luz sobre la base genética e muchas otras enfermedades y en poblaciones muy diversas”, subraya la investigadora.

De la misma opinión es **Carles Lalueza-Fox**, líder del Grupo de Investigación en Paleogenómica del Instituto de Biología Evolutiva de Barcelona, que ha participado en uno de los estudios, que versa sobre la historia genética de la Eurasia post-glacial.

“Este tipo de estudios están permitiendo conocer a escala temporal y con un detalle increíble no solo el origen de los componentes genéticos que conforman a los europeos actuales, sino también las enfermedades o rasgos físicos que caracterizan a las poblaciones europeas”, señala.

“Un estudio de 2023 estima que ya se han recuperado cerca de 10.000 genomas antiguos; cerca de 1.000 proceden de la Península Ibérica. Con el proyecto de Dinamarca, que pretende hacer 5.000 más pronto se duplicará esta cifra. No hay que olvidar que en 2010 se publicaron los tres primeros genomas antiguos. Eso da una idea del avance exponencial que representan estas herramientas para el conocimiento del pasado”, concluye.

Conforme a los criterios de
The Trust Project

Saber más

The article is in Spanish

Tags: análisis ADN ancestral destapa los orígenes enfermedad

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

CONTENIDO PROMOCIONADO





News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

✔ Los 15 factores de riesgo para desarrollar demencia antes de los 65 años

SALUD Lucille ✔ Noticias ⌚ about 19 hours ago 🚫 REPORT



Los 15 factores de riesgo para desarrollar demencia antes de los 65 años

La demencia senil suele asociarse a personas mayores de 65 años. Sin embargo, lo que no todo el mundo sabe es que cada vez son más los casos de personas entre 30 y 64 años que llegan con demencia de aparición temprana. Lo cierto es que en España actualmente 800.000 personas padecen Alzheimer, según datos actualizados de la Sociedad Española de Neurología.

A partir de una investigación dirigida por el epidemiólogo David Llewellyn, un equipo de la Universidad de Exeter, en Reino Unido, ha intentado identificar los principales factores de riesgo de la demencia de aparición temprana. Para ello, los investigadores entrevistaron a más de 350.000 personas tanto en Reino Unido como en Países Bajos, con las que pudieron detectar un total de 15 factores de riesgo relacionados con un mayor riesgo de sufrir este trastorno cerebral que empeora con el tiempo.

De esta forma, el equipo descarta que se trate únicamente de una cuestión genética y sienta las bases para nuevas estrategias de prevención: “Este es el estudio de este tipo más grande y sólido jamás realizado”. También indican que puede ser posible reducir el riesgo de demencia de aparición temprana centrándose en factores de salud y estilo de vida.

Los 15 factores de riesgo para sufrir demencia

Tal y como indica la publicación, haber recibido una menor educación formal o tener un nivel socioeconómico más bajo son dos de los factores de riesgo para la aparición de demencia de aparición temprana. Pero no sólo eso. Otros factores del estilo de vida, como el trastorno por consumo de alcohol o el aislamiento social, también influyen.

Por otro lado, el equipo del profesor David Llewellyn determina que problemas de salud como la deficiencia de vitamina D, la depresión, los accidentes cerebrovasculares, la discapacidad auditiva o las enfermedades cardíacas aumentan significativamente el riesgo de aparición temprana de demencia.

También niveles elevados de proteína C reactiva (producida por el hígado en respuesta a la inflamación) y tener dos de las variantes del gen ApoE4 $\epsilon 4$ (un escenario genético ya relacionado con la enfermedad de Alzheimer): «Por primera vez se revela que Podemos “tomar medidas para reducir el riesgo de esta condición debilitante centrándonos en una variedad de factores diferentes”, concluye la investigación.

Cómo reducir el riesgo

Según el profesor de neuroepidemiología de la Universidad de Maastricht, Sebastian Köhler, cuidar la salud mental es clave para afrontar la demencia de aparición temprana: «Hay que evitar en la medida de lo posible el estrés crónico, la soledad y la depresión. “Me sorprendió el hecho de que esto también es evidente en la demencia de aparición temprana y puede ofrecer oportunidades para reducir el riesgo en este grupo”.

Gracias a los resultados obtenidos de esta investigación, la investigadora de la Universidad de Exeter Janice Ranson sostiene que podemos dar un paso adelante para combatir este tipo de demencia: «Nuestra investigación abre nuevos caminos al identificar que se puede reducir el riesgo de demencia. inicio temprano. “Creemos que esto podría presagiar una nueva era en las intervenciones para reducir los nuevos casos de esta afección”.



¿Sabes lo que sucede en tu cuerpo cuando comes huevos cada día?

Brainberries



WeLoveTamara 2: Todo lo que sabemos sobre el show de la Marquesa

Brainberries

Potencia, energía, salud: Las mejores hierbas para tu metabolismo

Brainberries



Jordi González desapareció súbitamente, ahora sabemos por qué

Brainberries

¿Cuáles son las características del Alzheimer?

Pérdida de memoria y habilidades cognitivas. Así se desarrolla esta enfermedad, responsable del 60% al 80% de los casos de demencia. Sin embargo, “la enfermedad de Alzheimer no es una característica normal del envejecimiento”, aunque el factor de riesgo más conocido es la edad, explica la Asociación de Alzheimer.

La investigación continúa y se trabaja en todo el mundo para encontrar tratamientos para la prevención o para mejorar los síntomas. También para conocer su origen, ya que se desconocen por completo las causas exactas de su aparición.

«A nivel básico, las proteínas del cerebro no funcionan normalmente, lo que altera el trabajo de las neuronas del cerebro y provoca una serie de eventos tóxicos. “Las neuronas se dañan, pierden conexiones entre sí y, finalmente, mueren”, explican los expertos de Mayo Clinic.

¿Cómo surge la enfermedad?

“El síntoma temprano más común del Alzheimer es la dificultad para recordar información recién aprendida”, añade la Asociación de Alzheimer. Así, la señal de alerta más frecuente es la que comienza con cambios que afectan el aprendizaje con pérdidas momentáneas de memoria.

En este sentido, indican en la Clínica Mayo, las personas que padecen la enfermedad pueden tener manifestaciones como las siguientes:

- Repetir afirmaciones y preguntas.
- Olvidate de conversaciones, citas o eventos.
- Colocar sistemáticamente objetos personales en el lugar equivocado.
- Piérdete en lugares que ya conoces.
- Olvidar los nombres de familiares y objetos cotidianos.

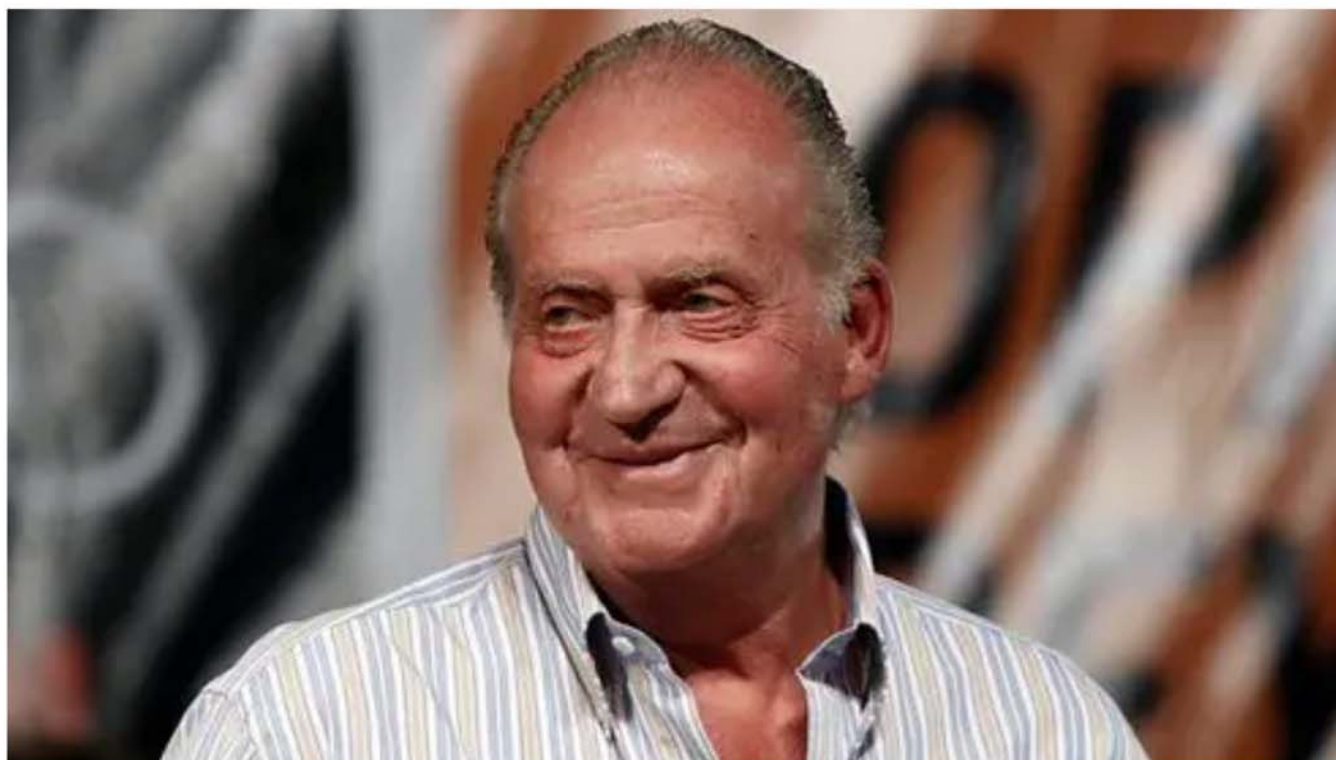
- Tener problemas para identificar objetos con las palabras correctas, expresar pensamientos o participar en conversaciones.

Asimismo, los pacientes con Alzheimer tienen dificultad para realizar varias tareas al mismo tiempo y pierden la capacidad de tomar decisiones o emitir juicios razonables ante problemas comunes. Por otra parte, pueden presentarse los siguientes problemas de conducta y conducta:

- Irritabilidad y agresividad.

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

CONTENIDO PROMOCIONADO



Impactantes detalles de la historia de amor del rey Juan Carlos
BRAINBERRIES



¿Quieres ser más gracioso? Sigue Autopista al infierno:15 accidentes

Las aragonesas Cristina Iñiguez y Silvia Gil, reelegidas para la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología



Código: 5675690

Fecha: 09/01/2024

Dimensiones: 1167 x 1750 (0.36MB)

Fotos del Tema: 1

Pie de Foto:

La zaragozana Cristina Iñiguez, reelegida vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Firma: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA



Para descargar esta foto, entre como abonado o contáctenos al teléfono: +34 91 359 26 00



11/01/2024

Nota Uclm. Un Curso Muestra En La Uclm La Importancia De La



11/01/2024

PAMA pide al Gobierno de Aragón que retire la derogación de la Ley de Memoria Democrática y que condene el franquismo

[Página Principal](#) ▶ [Noticias Destacadas](#) ▶ [El Dr. Jesús Porta-Etessam, nuevo Presidente de la Sociedad Española de Neurología](#)

El Dr. Jesús Porta-Etessam, nuevo Presidente de la Sociedad Española de Neurología

🕒 Read Time: 5 mins 📅 Publicado: 09 Enero 2024



El Dr. Jesús Porta-Etessam acaba de ser elegido Presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología.

El Dr. Jesús Porta-Etessam es el actual Jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde es responsable de las Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, acreditado por la ANECA.

Licenciado en Medicina y Cirugía y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, realizó su residencia en el Hospital 12 de octubre de Madrid completando su formación en el centro neurooncológico Sloan Kettering de Nueva York. Máster en estadística y epidemiología por la UNED, también ha cursado el Programa de formación en Liderazgo y Dirección Estratégica de Sociedades Científicas de ESADE y el Programa de Alta Dirección de Instituciones Sanitarias de IESE.

Ha sido el Director del Área de Cultura de la SEN y el Director de la Fundación del Cerebro y, durante los últimos cuatro años, ha sido el Vicepresidente de la Junta Directiva de la SEN, responsabilizándose del Área de Relaciones Institucionales. Con anterioridad también había ejercido como Vocal de Comunicación y como Vocal de Relaciones Internacionales de la Junta Directiva de la SEN. Además ha sido miembro de la Junta de los Grupos de Estudio de Cefaleas y Neurooftalmología de la SEN y Vocal de la Asociación Madrileña de Neurología.

También ha sido el impulsor y principal responsable de actividades tan conocidas y singulares como "El Arte y las Mariposas del Alma", "Un día más", el Congreso de Residentes de Neurología, la Academia de Semiología, la Plataforma online PCI, los Encuentros entre el Cerebro y las Ciencias en Cosmoaixa, la Literatura y la Neurología en la Biblioteca Nacional, la Creatividad y el Cerebro en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, o la Neurogastronomía y la Neurología de los Sentidos en los Cursos de Verano de la UCM, entre otras.

Es miembro del Comité Editorial de publicaciones como Headache Research and Treatment, Neurología, Revista de Neurología, Kranion, Neuroscience and History y Lancet Neurology (castellano).

Publicado más de 250 artículos en revistas nacionales e internacionales indexadas, más de 40 capítulos y ha editado varios libros. Es ponente habitual en congresos y reuniones científicas y ha organizado un sinnúmero de ellas.

le concedió el Premio SEN Cefaleas en su modalidad científica y premio merito al liderazgo reputacional en neurología entre otros, colabora habitualmente con asociaciones de pacientes y es Miembro de Honor de varias de ellas. Ayudó a la constitución de la Asociación de Pacientes de Parkinson “Taray” en 2000.

Nueva Junta Directiva de la SEN

Junto con el Dr. Jesús Porta-Etessam, también ha sido elegidos el resto de miembros de la Junta Directiva de la SEN. De esta forma, los Dres. Cristina Íñiguez Martínez, David Ezpeleta Echarri, Mar Mendibe Bilbao y María Teresa Martínez de Albéniz Zabaleta ha sido elegidos como los nuevos Vicepresidentes de la SEN y se responsabilizarán -respectivamente- del Área de Relaciones Institucionales, del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, del Área Científica y del Área Económica y Organización Presupuestaria. Y la Dra. Débora María Cerdán Santacruz, ejercerá como nueva Secretaria de la Junta Directiva de la SEN y responsable del Área de Responsabilidad Social.

Los Dres. Francisco Escamilla Sevilla, David García Azorín, Silvia Gil Navarro, Javier Camiña Muñoz, Susana Arias Rivas y Guillermo Cervera

Ygual completan la nueva Junta de la SEN como los nuevos Vocales y responsables -respectivamente- del Área Docente y Formación Continuada, del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional, del Área de Atención a los Socios y Relaciones Sociales, del Área de Comunicación y Pacientes, del Área de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines y del Área de Neurólogos Jóvenes, en formación y pregrado.

Sus nombramientos se acaban de hacer efectivos una vez finalizado el periodo de votación -tras la celebración de la Asamblea General Extraordinaria en la Reunión Anual de la SEN- y la resolución del proceso electoral preceptivo. Estos cargos se ejercerán, al menos, por un periodo de dos años. Las próximas elecciones de la Junta Directiva de la SEN se realizarán en noviembre de 2025.

Compartir Guardar Whatsapp

Seguro que te interesa continuar leyendo



Eduardo Pastor ficha a Javier...

Ene 03, 2024

Eduardo Pastor, presidente de Cofares, ha fichado a Javier Fernández-Lasquetty para...

[Leer noticia completa](#)



El presidente de FEFAC, Antoni...

Nov 10, 2023

El farmacéutico y presidente de FEFAC, Antonio Torres, ha sido designado presidente de...

[Leer noticia completa](#)



Laura Conde, nueva Directora de...

Oct 26, 2023

LEO Pharma, laboratorio farmacéutico especializado en dermatología médica, anuncia que...

[Leer noticia completa](#)



El 25% de la población española...

Oct 26, 2023

*e domingo, 29 de octubre, se conmemora la Mundial del Ictus, con el objetivo de...



EL HERALDO

D E M É X I C O

[Nacional](#) [Mundo](#) [Economi-
a](#) [Deportes](#) [Espectáculos](#) [Tendencias](#) [Estilo
de
Vida](#) [Opinión](#) [Tecnológi-
a](#) [Radio](#) [TV](#) [Podcast](#) [Edición
Impresa](#)

EN LAS CIUDADES

La contaminación es más peligrosa de lo que parece, puede provocar deterioro cognitivo

Una exposición continuada puede llevar a cambios estructurales y bioquímicos del cerebro, relacionados con los efectos de los contaminantes en el sistema nervioso central



MOISÉS SÁNCHEZ
ESTILO DE VIDA · 10/1/2024 · 13:26 HS

Comparta este artículo



Fútbol Emotion MegaPark Pla:
El fútbol nuestra P:
Una tienda única y soñada par
amantes del fútbol.

Store info

D

Es un problema que parece no se solucionará rápido. Créditos: Freepik.

Las personas están [constantemente expuestas](#) a **la contaminación** debido a una combinación de factores que se entrelazan en nuestro estilo de vida moderno. En las ciudades, por ejemplo, la densidad de tráfico vehicular libera una considerable cantidad de gases nocivos como monóxido de carbono y dióxido de nitrógeno, elementos predominantes en la contaminación del aire. Esta exposición constante a la contaminación tiene efectos profundos y a veces devastadores en la salud humana y en los ecosistemas.

Además, la industrialización y el uso masivo de productos químicos en la agricultura contribuyen significativamente a la contaminación del agua y del suelo. Todo esto se ve exacerbado por prácticas insostenibles. Al respecto, el neurólogo Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología, ha señalado que la exposición a **micropartículas contaminantes** favorece el riesgo de presentar ictus, "tanto isquémico (por embolia) como hemorrágico, y deterioro cognitivo".



Las ciudades suelen estar muy contaminadas. Foto: Freepik.

Te puede interesar:

[Brecha de más de 10 años en atención de depresión](#)

[La Cofepris alerta sobre sustancias peligrosas usadas en tratamientos cosméticos](#)

¿Qué pasa si se expone a una persona a mucha contaminación?

Camiña sostiene que la evidencia científica relaciona la exposición continuada a **los contaminantes** atmosféricos con la neuroinflamación implicada en enfermedades neurodegenerativas como la demencia, el Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

"Lo que más nos preocupa son **los contaminantes** procedentes del tráfico rodado, tanto de la combustión del motor como del desgaste de frenos y neumáticos", ha advertido a la revista 'Consumer' Xavier Querol, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Los menores y adultos mayores corren mayor riesgo. Foto: Freepik.

Se calcula que, entre las partículas en suspensión, alrededor del 30 por ciento de lo que respira un ciudadano medio español procede de ese tráfico rodado. Existen valores límites diarios y anuales, medidos y legislados, para las PM de 2.5 y PM 10. "Pero aquellas partículas que miden menos 0,1 micras de diámetro y pueden pasar al torrente sanguíneo con más facilidad, no están reguladas. Todavía se están haciendo estudios, tanto de sus niveles como de los efectos en la salud", ha apuntado Querol.

¿Qué se puede hacer para evitar exponerse a la contaminación?

A nivel personal, puede provocar problemas respiratorios, **enfermedades cardíacas**, y en casos extremos, incluso cáncer. Los niños y los ancianos son especialmente susceptibles a estos efectos nocivos. Más allá de la salud individual, la contaminación también afecta a los ecosistemas, alterando la biodiversidad y desequilibrando los ciclos naturales. Esto no solo amenaza la flora y fauna silvestres, sino que también repercute en los recursos de los que dependemos, como el agua potable y el aire limpio, creando un ciclo vicioso que desafía nuestra capacidad de vivir en un entorno sano y sostenible.

La solución es compleja. Foto: Freepik.

De esta forma, una exposición continuada a la contaminación y el estrés crónico o agudo pueden llevar a cambios estructurales y bioquímicos del cerebro, relacionados con los efectos de los contaminantes en el sistema nervioso central. La única solución para limitar esta exposición a los responsables de los procesos oxidativos, inflamatorios y metabólicos pasaría por agilizar las medidas para reducir la contaminación atmosférica, concienciar a la población sobre el uso de fuentes de energía y de transporte menos contaminantes y reducir la exposición al aire libre de la población vulnerable en episodios de alta contaminación.

Con información de Europa Press

TEMAS

CONTAMINACIÓN

ENFERMEDADES

Síguenos en

MÁS NOTICIAS

'Mamá, ¿por qué siempre te duele la cabeza?'

Cuando alguno de los padres tiene una enfermedad crónica, los hijos pueden sentir temor, culpa y otras emociones que les cuesta asimilar. ¿Cómo ayudarlos para que entiendan lo que está sucediendo?



©AdobeStock



POR TERRY GRAGERA - MADRID

10/01/2024 13:30 CET

Lectura: 5 m

La mente infantil funciona de modo diferente a la de los adultos, por eso, cuando los menores no encuentran explicación a las cosas o no las entienden, muchas veces se echan la culpa de lo que sucede. Puede pasar así con enfermedades como la migraña crónica, que afecta a 1,5 millones de españoles.

El Dr. Jesús Porta-Etessam, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos, de Madrid, y flamante nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos habla de cómo abordar esta situación con los hijos.

NO TE LO PIERDAS:

¿Qué tratamientos hay para la migraña infantil?

Una limitación en todos los sentidos

Las enfermedades suelen limitar la vida familiar. Es así cuando afectan a los niños y también cuando los protagonistas son los padres. En el caso de la migraña, hablamos de una enfermedad neurológica frecuente, que es incapacitante y que conlleva un elevado 'peaje' a todos los niveles. En la migraña, el dolor de cabeza se localiza a un lado, tiene una intensidad considerable y es recurrente. La padecen cinco millones de personas, pero 1,5 tienen lo que se llama migraña recurrente. **El 80% de los afectados por esta última son mujeres en edad laboral y que viven una etapa vital de pleno desarrollo familiar**, por lo que muchas de ellas tienen hijos de los que hacerse cargo.

Los niños con padres con migraña crónica tiene más riesgo de padecerla también, pero, tal como apunta el especialista, hay tratamientos que se pueden administrar actualmente para evitar esa cronicación.

“Las personas que padecen migraña crónica se ven afectadas en muchas de las decisiones de la vida y **se sienten culpables por no poder ser partícipes, y también incomprendidos**”, señala el experto. La culpa surge porque en los episodios de migraña crónica, que se presentan más de 15 días al mes, los afectados tienen que dejar de cuidar a sus hijos, dejar de hacer actividades o hacerlas con un intenso dolor y a medio gas.



©AdobeStock



Ayudar a los niños a entender la enfermedad

El Dr. Porta-Etessam apunta que no se trata de compensar los momentos en que los pacientes de migraña crónica no pueden participar al cien por cien en la vida familiar, sino de que todo ese núcleo entienda la enfermedad y asuma esas limitaciones como algo normal. También aboga por **“buscar una organización en el núcleo familiar y de amistades que sea flexible y pueda solventar los problemas que surjan por la migraña”**.

En los estudios realizados se ha visto que los hijos de padres con migraña crónica “están más limitados desde el punto de vista de la socialización, acudir a reuniones, partidos...” porque no es posible llevarlos. También el ruido afecta mucho cuando hay crisis, por lo que **a estos niños se les suele pedir que jueguen sin elevar la voz o sin usar juguetes sonoros.** “De ahí lo importante de que conozcan la enfermedad y comprendan no solo la razón por la que en ocasiones se ven limitados, sino también el esfuerzo que se hace estando con migraña e intentando hacer una vida normal”, destaca el neurólogo.

Conclusiones que no son reales

La importancia de hacer comprender a los más pequeños lo que sucede es alta, ya que si no saben lo que ocurre pueden

sacar conclusiones por sí mismos, que no les suelen ser favorables. Por ejemplo, tendrán miedo, preocupación por las visitas al médico de sus padres, e incluso culpa por no poder ayudar ni entender qué está pasando. **Es habitual que puedan experimentar frustración ante la cancelación de planes** o los límites de su vida diaria e incluso pueden llegar a pensar que la migraña es algo grave.

Para favorecer la comunicación entre padres e hijos en este sentido, la iniciativa **‘Mi gran mundo’**, auspiciada por Lilly en colaboración con el Dr. Porta-Essam y con el aval de la SEN y la Sociedad Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), trata de hacer entender a los más pequeños el mundo de la migraña crónica.

Adaptada a niños a partir de seis años, cuenta con un cómic infantil donde se recrea el día a día de un niño cuya madre tiene migraña crónica, así como artículos, ejercicios de empatía y relajación o vídeos explicativos. “Los niños lo entienden si se les explica, por ejemplo, con los cómics que reflejan situaciones, hablando con ellos, pero nunca deben sentirse culpables. **Deben entender que la enfermedad es limitante, pero que cuando cede el dolor, su madre puede hacer una vida normal**”, tranquiliza.

En el cómic se han enfatizado cuatro ideas claras para los más pequeños: la migraña es temporal, no es peligrosa, no es contagiosa y se puede tratar, todo ello en tres capítulos que describen los efectos de la enfermedad en el paciente (y cómo puede ayudar el niño a que su madre se sienta mejor); qué hacer para sobrellevar las limitaciones de los episodios de migraña, y finalmente, cómo evitar el estrés en familia, dado que es un disparador de las crisis migrañosas.

NO TE LO PIERDAS:

¿Cómo disfrutar de la crianza de tus hijos?

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

| NOTICIAS RELACIONADAS

‘A mi hijo no le gustan los regalos de Papá Noel o los Reyes Magos’

Cómo abordar con los hijos unas Navidades en solitario

Euskara
Inicio
Tablón de avisos
Atención a profesionales
Euskera
Comunicación
Recursos
Infraestructuras
I+D+i
Formación
Informática
Biblioteca
Residentes 2023

SEGUIR:



SIGUIENTE HISTORIA

CTAP – Concurso de Traslados abierto y permanente – Relación provisional >

HISTORIA PREVIA

< Concurso Mejor ambiente navideño 2023

Q Buscar ...

Buscar

Tablón de avisos

ATENCIÓN A PROFESIONALES

CTAP – Concurso de Traslados abierto y permanente – Relación provisional
10 ENERO, 2024

COMUNICACIÓN

Maite Martínez, Jefa de Sección de Neurología, ha sido nombrada vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (SEN)
10 ENERO, 2024

COMUNICACIÓN

Concurso Mejor ambiente navideño 2023
10 ENERO, 2024

FORMACIÓN

Cursos
10 ENERO, 2024

COMUNICACIÓN / EN PORTADA

Con el CAR-T muchos pacientes se están curando
9 ENERO, 2024

COMUNICACIÓN / EN PORTADA

La selección genética permite que treinta bebés nazcan cada año en Gipuzkoa sin enfermedades
9 ENERO, 2024

COMUNICACIÓN

FarmaHitzak: Publicado el número de Diciembre
9 ENERO, 2024

COMUNICACIÓN

El Hospital Donostia, segundo mejor centro de Euskadi por detrás del de Cruces
3 ENERO, 2024

ATENCIÓN A PROFESIONALES

Cese de la supervisora del C.S. de Amara Centro
28 DICIEMBRE, 2023

ATENCIÓN A PROFESIONALES

Concurso de traslados: oferta de destinos del ciclo de diciembre de 2023
28 DICIEMBRE, 2023

Hablando de salud

Maite Martínez, Jefa de Sección de Neurología, ha sido nombrada vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

POR OSIDONOSTIALDEA · 10 ENERO, 2024



Por Aragón Radio (https://www.ivoox.com/perfil-aragon-radio_a0_podcaster_10596888_1.html) > Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html)

¿Por qué dormimos menos al hacernos adultos?

(https://www.ivoox.com/ajp_ek_showPopover_122406172_1.html)

REPRODUCIR

00:00

06:39

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de ¿Por qué dormimos menos al hacernos adultos?

Habitualmente, conforme nos hacemos adultos, dormimos menos. ¿Por qué se produce esta situación? Conocemos los detalles con la Dra. Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Comentarios



Anónimo

Escribete un comentario...

PUBLICAR

Más de Mente y psicología

- Llega enero... y vuelven las preocupaciones (https://www.ivoox.com/llega-enero-8230-y-vuelven-preocupaciones-audios-mp3_rf_122306220_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 09:46
- (https://www.ivoox.com/musica-neuromarketing-y-rebajas-audios-mp3_rf_122248978_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 10:40
- /llega-enero-8230-y-vuelven-las-preocupaciones-audios-mp3_rf_122286560_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 10:40
- El sueño se convierte en pesadilla y la pesadilla en libertad. T5-Ep 1 (https://www.ivoox.com/sueno-se-convierte-pesadilla-la-audios-8230-y-vuelven-las-preocupaciones-audios-mp3_rf_122286560_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 01:31:50
- neuro-marketing y-vuelven las preocupaciones-audios-mp3_rf_122302024_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 21:58
- rebasas el límite de la productividad-audios-mp3_rf_122248978_1.html)
- En Psicología a Ladrones (https://www.ivoox.com/podcast-psicologia-a-ladrones_sq_11243179_1.html) 21:58
- preocupaciones-audios-mp3_rf_122248978_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 01:31:50
- audios-mp3_rf_122248978_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 01:31:50
- mp3_rf_122248978_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 01:31:50
- la impostor-audios-mp3_rf_122286560_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 01:31:50
- mp3_rf_122286560_1.html)
- En Maravillosamente (https://www.ivoox.com/podcast-maravillosamente_sq_111486768_1.html) 01:31:50

IVOOX

- Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)
- Quiénes somos (https://www.ivoox.com/bios/bios/)
- Centro de ayuda (https://www.ivoox.com/hc/es-es)
- Ayuda Podcasters (https://www.ivoox.com/podcasters-zendesk.com/hc/es-es)
- Blog (https://www.ivoox.com/blog)
- Prensa (https://prensa.ivoox.com/)
- Premios Ivoox (https://premios.ivoox.com/)

SERVICIOS

- Ivoox Premium (https://www.ivoox.com/premium)
- Ivoox Plus (https://www.ivoox.com/plus)
- Crea tu Podcast gratis (https://www.ivoox.com/podcasters)
- Planes de publicación (https://www.ivoox.com/formulario-pro_uo.html?nc=1704902062&from=footer&attribution_utm_content=link_fp_planes&attribution_utm_medium=clics_footer)
- Monetiza tu Podcast (https://www.ivoox.com/monetiza-tu-podcast)
- Patrocinios para tu podcast (https://advocies.com/podcasters)
- Ivoox Influencers (https://www.ivoox.com/influencers)
- Ivoox Creators (https://www.ivoox.com/creators)

RECOMENDADO

- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)
- Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)
- Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2l_f31_1.html)
- Listas populares (https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html)
- Ivoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)
- Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100_hb.html)
- Observatorio Ivoox (https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo-podcast-en-espanol)

DESCARGA NUESTRA APP

Disponible en

App Store (https://itunes.apple.com/app/apple-store/454267354?pt=1138063&ct=boter_web&mt=8)

Google Play (https://play.google.com/store/apps/details?id=)

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

- (https://twitter.com/ivoox)
- (https://www.facebook.com/ivoox)
- (https://www.instagram.com/ivooxcom)
- (https://www.tiktok.com/@ivooxcom)
- (https://www.youtube.com/user/ivooxaudio)

Política de privacidad (https://www.ivoox.com/informacion-legal_8.html) y condiciones legales (https://www.ivoox.com/informacion-legal_8.html#condicioneslegales) Gestión de cookies © 2024 Ivoox - Todos los derechos reservados

LA I

(https://lapre

Monclova Carbonifera

Y volaron los tacos al vapor

Ver más

(https://radiomedios.mx/)

Principal (https://laprensadecoahuila.com.mx/) > 2024 (https://laprensadecoahuila.com.mx/2024/) > enero (https://laprensadecoahuila.com.mx/2024/01/) > 10 (https://laprensadecoahuila.com.mx/2024/01/10/) > Ciencia y Salud (https://laprensadecoahuila.com.mx/categoria/ciencia-y-salud/) >

La contaminación es más peligrosa de lo que parece, puede provocar deterioro cognitivo

● CIENCIA Y SALUD (HTTPS://LAPRENSADECOAHUILA.COM.MX/CATEGORIA/CIENCIA-Y-SALUD/)

La contaminación es más peligrosa de lo que parece, puede provocar deterioro cognitivo



13:46 pm, 10 de enero de 2024

IMPRIMIR

Una exposición continuada a contaminantes ambientales, especialmente a los de origen estructural y bioquímicos, puede provocar efectos similares a los de los contaminantes del tráfico con los efectos de los contaminantes del tráfico nervioso central



Y volaron los tacos al vapor

Ver más

EL HERALDO DE MEXICO. Las personas están constantemente expuestas a una combinación de factores que se entrelazan en nuestro entorno urbano. La alta densidad de tráfico vehicular libera una considerable cantidad de gases nocivos como monóxido de carbono y dióxido de nitrógeno, elementos predominantes en la contaminación del aire. Esta exposición constante a la contaminación tiene efectos profundos y a veces devastadores en la salud humana y en los ecosistemas.

Además, la industrialización y el uso masivo de productos químicos en la agricultura contribuyen significativamente a la contaminación del agua y del suelo. Todo esto se ve exacerbado por prácticas insostenibles. Al respecto, el neurólogo Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología, ha señalado que la exposición a **micropartículas contaminantes** favorece el riesgo de presentar ictus, «tanto isquémico (por embolia) como hemorrágico, y deterioro cognitivo».

¿Qué pasa si se expone a una persona a mucha contaminación?

Camiña sostiene que la evidencia científica relaciona la exposición continuada a **los contaminantes** atmosféricos con la neuroinflamación implicada en enfermedades neurodegenerativas como la demencia, el Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

«Lo que más nos preocupa son **los contaminantes** procedentes del tráfico rodado, tanto de la combustión del motor como del desgaste de frenos y neumáticos», ha advertido a la revista 'Consumer' Xavier Querol, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).



Se calcula que, entre las partículas en suspensión, alrededor del 30 por ciento de lo que respira un ciudadano medio

español procede de ese tráfico rodado. Existen valores límites diarios y anuales, medidos y legislados para las PM de 2.5 y PM 10. «Pero aquellas partículas que miden menos con más facilidad, no están reguladas. Todavía se están haciendo estudios sobre su impacto en la salud», ha apuntado Querol.

¿Qué se puede hacer para evitar la contaminación?

A nivel personal, puede provocar problemas respiratorios y cáncer. Los niños y los ancianos son especialmente susceptibles.

La contaminación también afecta a los ecosistemas, alterando la biodiversidad y desequilibrando los ciclos naturales. Esto no solo amenaza la flora y fauna silvestres, sino que también repercute en los recursos de los que dependemos, como el agua potable y el aire limpio, creando un ciclo vicioso que desafía nuestra capacidad de vivir en un entorno sano y sostenible.

De esta forma, una exposición continuada a la contaminación y el estrés crónico o agudo pueden llevar a cambios estructurales y bioquímicos del cerebro, relacionados con los efectos de los contaminantes en el sistema nervioso central. La única solución para limitar esta exposición a los responsables de los procesos oxidativos, inflamatorios y metabólicos pasaría por agilizar las medidas para reducir la contaminación atmosférica, concienciar a la población sobre el uso de fuentes de energía y de transporte menos contaminantes y reducir la exposición al aire libre de la población vulnerable en episodios de alta contaminación.

Con información de Europa Press



Ver más

+ MÁS NOTICIAS

<https://laprensadecoahuila.com.mx/2024/01/10/buscara-pri-recuperar-alcaldia-de-monclova/>
 Buscara PRI recuperar alcaldía de Monclova

El dirigente del Comité Municipal, Ricardo Aguirre, expresó que esperarán la publicación de la convocatoria para definir al candidato o candidata Por Wendy Riojas LA...

<https://laprensadecoahuila.com.mx/2024/01/10/confirma-davila-ira-por-reeleccion/>



● **MONCLOVA (HTTPS://LAPRENSADECOAHUILA.COM.MX/CATEGORIA/MONCLOVA-2/)**

Confirma Dávila irá por reelección

El Alcalde de Monclova señala que en sus triunfos siempre ha ido sin alianza, por lo que confía en obtener buenos resultados de nueva cuenta...



News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

✔ ¿Te despiertas dos o tres veces por noche? Por qué sucede y cómo afecta a tu cuerpo

SALUD Lucille ✔ Noticias ⌚ about 9 hours ago 🚫 REPORT



Entre el 20 y el 48% de la población adulta española tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología. En al menos el 10% de los casos se produce un trastorno del sueño crónico y grave. La temperatura, el ruido, la luz o el uso de dispositivos móviles, entre otros, juegan un papel muy importante, como ya sabemos, a la hora de tener un sueño de buena calidad.

Uno de los problemas es esta imposibilidad de dormir las horas necesarias de forma continuada, sin frecuentes y molestos despertares nocturnos. ¿Qué es más importante: tener un sueño profundo, aunque eso signifique dormir menos horas, o dormir más horas en total, aunque nos despertemos? ¿Qué significa realmente tener un sueño de calidad?

Los datos

Entre el 20 y el 48% de la población adulta española tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño, según la Sociedad Española de Neurología.

“Recorrer cada una de las fases del sueño durante el tiempo necesario es lo que hace que tu sueño sea de calidad, no importa tanto la cantidad. Aproximadamente, tendríamos que pasar el 25% del sueño en fase REM y el resto en fase no REM”, explica la física y doctora en neurociencia Sara Teller, autora de *Neurocúidate* (Aguila).

Teller explica los diferentes tipos de insomnio que existen, y uno de ellos es el insomnio de mantenimiento del sueño: “Cuando te despiertas en mitad de la noche, te quedas despierto un rato y luego te vuelves a dormir. Es posible que tengas varios despertares nocturnos que te provoquen un sueño de mala calidad”.

Leer también

Para Javier Albares, especialista en neurofisiología clínica, miembro de la Sociedad Española del Sueño (SUS) y de la Sociedad Europea de Investigación del Sueño, “no sólo es importante cuántas horas dormimos, sino qué tan profundamente. Es relevante que hay mucha fase de ondas lentas (fase tres o sueño profundo), sueño REM”.

“Es importante, por tanto, el número de horas de sueño, la profundidad y también la continuidad, que no haya noches de insomnio. Si hay despertares, el sueño es de menor calidad y menos reparador”, afirma Albares, quien también es coordinadora del equipo de atención de problemas de sueño del Centro Médico Teknon.

La ansiedad diaria hará que perpetúes los despertares nocturnos. Es un círculo vicioso que debemos intentar romper, combatiendo este estrés”.

Javier AlbaresEspecialista en neurofisiología clínica.

¿Cómo afectan a nuestro cuerpo las constantes noches de insomnio? Puede haber diferentes repercusiones. Según

Albares, “un sueño fraccionado y de mala calidad puede afectar a todas las funciones del sueño, es decir, a su capacidad para depurar toxinas y desechos, a su importantísima capacidad de memoria y concentración, al sistema inmunológico, al sistema cardiovascular, al estado de ánimo, rendimiento... El sueño fraccionado será peor que el sueño continuo para nuestro cuerpo en todos estos aspectos”.

Odile Romero habla en el mismo sentido. Es jefa de sección de Neurofisiología de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d’Hebron y miembro del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño. Según este especialista, “si nos despertamos durante el sueño superficial, no profundizaremos en el sueño, y esto significa que será un sueño de menor calidad”.

No dormimos igual en toda la noche... completamos un par o tres ciclos de sueño, con tres fases cada uno: los dos primeros reparan el cansancio físico y el tercero restaura la memoria y la actividad intelectual”.

Odile Romero Jefe de Sección de Neurofisiología de la Unidad del Sueño Vall d’Hebron

Como señala el especialista de Vall d’Hebron, las consecuencias de la falta de sueño son diversas: “más riesgo cardiovascular, más riesgo metabólico, aumento del nivel de estrés... Al mismo tiempo, este nivel de estrés provocará más despertares, más excitaciones, como llamamos a ellos. Y podemos acabar entrando en un bucle si la causa del insomnio es una actividad excesiva o un nivel de alerta elevado durante el día. “Esta ansiedad diaria hará que perpetúes los despertares nocturnos. Es un círculo vicioso que debemos intentar romper, combatiendo este estrés y esta ansiedad”.

Las causas de los continuos despertares durante la noche son variadas, y no se limitan únicamente al estrés. “Puede deberse a estrés, actividad excesiva durante el día, ansiedad... Pero también un trastorno emocional, una causa física como la apnea del sueño (dejar de respirar durante la noche), el síndrome de piernas inquietas, pesadillas... Hay que descubrirlo”. causa para encontrar la solución”, afirma el Dr. Albares.

Variaciones hormonales

el sueño de las mujeres

Como explica Teller en su último libro, “las hormonas sexuales también afectan nuestro sueño. En concreto, se ha visto que una semana antes de la menstruación es cuando las mujeres suelen (no siempre) dormir peor”. Durante el embarazo el sueño también se ve alterado: en el primer trimestre suele haber más somnolencia, mientras que al final del embarazo el sueño puede complicarse por limitaciones posturales”.

Durante la perimenopausia (el tiempo previo a la menopausia) “los niveles de estrógenos y progesterona se reducen, lo que facilita el insomnio y los despertares nocturnos. “La menopausia, por ejemplo, limita la reducción de la temperatura que facilita el sueño profundo, lo que representa un obstáculo añadido”.

Y fisiológicamente, ¿qué explicación tiene que nos despertemos? “No dormimos igual en toda la noche”, explica Odile Romero. Como comenta el médico, completamos un par o tres ciclos de sueño, y cada uno de estos ciclos incluye tres fases: una fase lenta superficial, una fase lenta profunda y una fase REM. Los dos primeros reparan la fatiga física, mientras que el tercero, REM, restaura la memoria y la actividad intelectual.

Este primer ciclo de sueño tiene una duración máxima de tres horas y, a partir de aquí, “el nivel de alerta y la capacidad de despertar es más frágil”. Y por eso nos despertamos. El segundo ciclo llegará de forma natural y, en algunos casos, también el tercero, pero el especialista en neurofisiología clínica dice que el problema es que luego ya hemos dormido unas horas y las necesidades de nuestro cuerpo no son las mismas que en ese momento. el que hemos puesto a dormir. Por eso nos cuesta volver a conciliar el sueño, y más si nos ponemos nerviosos y nos ponemos a pensar en lo que nos preocupa.

Calidad de sueño

13 consejos para dormir mejor

1

Intenta recibir al menos dos horas de luz solar durante el día. Ayuda acercarse a las ventanas para que la luz pueda llegar hasta usted.

2

Haga al menos treinta minutos de ejercicio al día.

3

Evite la cafeína y otros estimulantes después de las seis de la tarde.



¿A quién le dedicaron los goles? Las mejores parejas del Qatar

Brainberries



7 Cosas que le suceden a tu cuerpo si comes huevo todos los días

Brainberries



¡Sonrisa de marfil! - 6 tips caseros para blanquear tus dientes

Brainberries



Entérate más sobre el preso más guapo del mundo

Brainberries

4

Intenta no aumentar tu actividad mental antes de ir a dormir. Cualquier cosa que veas que te estimule, quítala.

5

Anota en una libreta lo que te preocupa o tus tareas. De esta forma sentirás que todo está bajo control.

6

Desconecta de las pantallas un par de horas antes de acostarte.

7

La posición ideal para dormir es de lado, con la cabeza apoyada en la almohada, ya que favorece el trabajo del sistema glifático (que limpia los desechos cerebrales).

8

Procura levantarte y acostarte siempre a la misma hora (con un margen de media hora). Si tienes insomnio levántate siempre a la misma hora, no importa cómo haya ido la noche.

9

Duerme con el teléfono apagado o en otra habitación.

10

La temperatura de la habitación debe estar entre 18 y 22°C. Asegúrese de que esté bien ventilado.

once

Es mejor utilizar un despertador brillante (simula el amanecer/atardecer) que cualquier otro tipo de alarma.

12

Vete a dormir en el momento en que se abre la ventana de sueño, es el momento ideal.

13

Si pasados 20 minutos no has conseguido conciliar el sueño, levántate, haz algo relajante y vuelve a intentarlo cuando tengas sueño.

Este artículo fue publicado originalmente en RAC1.

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

NOTICIAS

El Dr. Jesús Porta-Etessam, nuevo Presidente de la Sociedad Española de Neurología

👤 moon 📅 9 enero, 2024

El Dr. Jesús Porta-Etessam acaba de ser elegido Presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología.

El Dr. Jesús Porta-Etessam es el actual Jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde es responsable de las Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, acreditado por la ANECA.

Licenciado en Medicina y Cirugía y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, realizó su residencia en el Hospital 12 de octubre de Madrid completando su formación en el centro neurooncológico Sloan Kettering de Nueva York. Máster en estadística y epidemiología por la UNED, también ha cursado el Programa de formación en Liderazgo y Dirección Estratégica de Sociedades Científicas de ESADE y el Programa de Alta Dirección de Instituciones Sanitarias de IESE.

Ha sido el Director del Área de Cultura de la SEN y el Director de la Fundación del Cerebro y, durante los últimos cuatro años, ha sido el Vicepresidente de la Junta Directiva de la SEN, responsabilizándose del Área de Relaciones Institucionales. Con anterioridad también había ejercido como Vocal de Comunicación y como Vocal de Relaciones Internacionales de la Junta Directiva de la SEN. Además ha sido miembro de la Junta de los Grupos de Estudio de Cefaleas y Neurooftalmología de la SEN y Vocal de la Asociación Madrileña de Neurología.

También ha sido el impulsor y principal responsable de actividades tan conocidas y singulares como «El Arte y las Mariposas del Alma», "Un día más", el Congreso de Residentes de

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

Neurología de los Sentidos en los Cursos de Verano de la UCM, entre otras.

Es miembro del Comité Editorial de publicaciones como Headache Research and Treatment, Neurología, Revista de Neurología, Kranion, Neuroscience and History y Lancet Neurology (castellano).

Ha publicado más de 250 artículos en revistas nacionales e internacionales indexadas, más de 40 capítulos y ha editado varios libros. Es ponente habitual en congresos y reuniones científicas y ha organizado un sinnúmero de ellas.

Se le concedió el Premio SEN Cefaleas en su modalidad científica y premio merito al liderazgo reputacional en neurología entre otros, colabora habitualmente con asociaciones de pacientes y es Miembro de Honor de varias de ellas. Ayudó a la constitución de la Asociación de Pacientes de Parkinson "Taray" en 2000.

Nueva Junta Directiva de la SEN

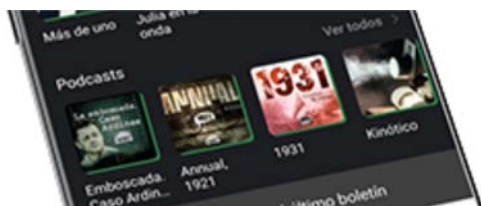
Junto con el Dr. Jesús Porta-Etessam, también ha sido elegidos el resto de miembros de la Junta Directiva de la SEN. De esta forma, los Dres. Cristina Íñiguez Martínez, David Ezpeleta Echavarri, Mar Mendibe Bilbao y Maria Teresa Martínez de Albéniz Zabaleta ha sido elegidos como los nuevos Vicepresidentes de la SEN y se responsabilizaran -respectivamente- del Área de Relaciones Institucionales, del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, del Área Científica y del Área Económica y Organización Presupuestaria. Y la Dra. Débora María Cerdán Santacruz, ejercerá como nueva Secretaria de la Junta Directiva de la SEN y responsable del Área de Responsabilidad Social.

Los Dres. Francisco Escamilla Sevilla, David García Azorín, Silvia Gil Navarro, Javier Camiña Muñoz, Susana Arias Rivas y Guillermo Cervera Ygual completan la nueva Junta de la SEN como los nuevos Vocales y responsables -respectivamente- del Área Docente y Formación Continuada, del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional, del Área de Atención a los Socios y Relaciones Sociales, del Área de Comunicación y Pacientes, del Área de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines y del Área de Neurólogos Jóvenes, en formación y pregrado.

Sus nombramientos se acaban de hacer efectivos una vez finalizado el periodo de votación -tras la celebración de la Asamblea General Extraordinaria en la Reunión Anual de la SEN- y la resolución del proceso electoral preceptivo. Estos cargos se ejercerán, al menos, por un periodo de dos años. Las próximas elecciones de la Junta Directiva de la SEN se realizarán en noviembre



EN DIRECTO



PUBLICIDAD

¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

Ondacero Emisoras Navarra Pamplona Audios Más de uno

PROGRAMA COMPLETO

Más de uno Pamplona 10/01/2024

Hoy en Más de uno Pamplona hemos compartido unos minutos con Javier Esparza, presidente de UPN. Nos ha visitado en los estudios de Onda Cero el consejero de Economía y Hacienda José Luis Arasti, recién llegado de la presentación del anteproyecto de Presupuestos Generales de Navarra para 2024.

Onda Cero Navarra

Pamplona / Iruña | 10.01.2024 14:35



ONDA CERO

MÁS DE UNO PAMPLONA

con **Marisa Lacabe**
Lun.-Vie. de 12.20 a 14:00



EN DIRECTO
Más de Uno Madrid



EN DIRECTO

Sociedad Española de Neurología. En Clave Navarra con Luis Cortán nos hemos acercado a la programación de la Fundación Baluarte y de la Orquesta Sinfónica de Navarra. Y hemos terminado con el punto final del director de Navarra.com, Ignacio Murillo.

TEMAS

Más de uno Pamplona

Javier Esparza

Fundación Baluarte

Marisa Lacabe

José Luis Arasti

COMPARTE



Te puede interesar



Coque Malla publica una foto con una bota ortopédica: "Tengo una mala noticia y una buena noticia"

EUROPAFM



Jennifer Lawrence detalla cómo fue su "estresante boda": invitó a Robert De Niro a irse a casa

EUROPAFM



Muere a los 42 años el actor Adán Canto, conocido por sus papeles en 'Narcos' y 'X-Men'

EUROPAFM

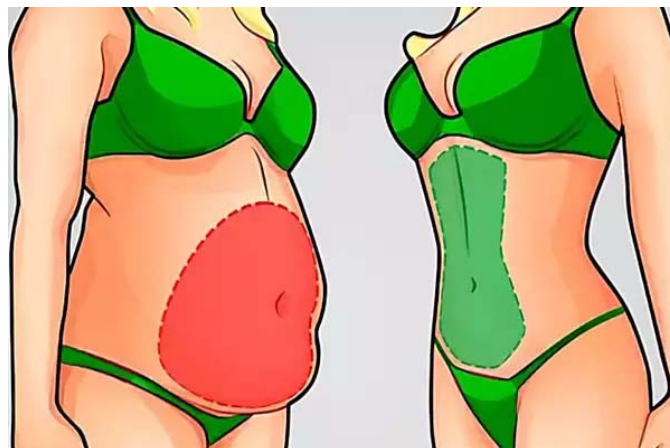
Te recomendamos

Recomendado por Outbrain



C4 con financiación exclusiva y entrega inmediata

Citroën



Un médico aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, haz esto cada día» (no es una dieta)

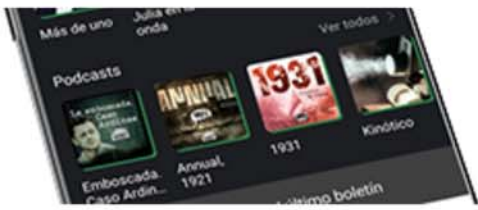
goldentree.es



EN DIRECTO
Más de Uno Madrid



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Emisoras Navarra Pamplona Noticias

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

David Ezpeleta: "Tenemos el reto importantísimo de meter en la cabeza de la población de todas las edades cómo cuidar el cerebro"

El neurólogo navarro David Ezpeleta acaba de ser nombrado vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología.

Marisa Lacabe
Pamplona/Iruña | 10.01.2024 14:54



EN DIRECTO
Julia en la onda

Neurólogos del Hospital de Salamanca suplirán la falta de profesionales en Zamora



Hospital Universitario de Salamanca.

Los profesionales sanitarios se desplazarán por las tardes para atender las consultas de esta especialidad en la capital zamorana



Isabel Rodríguez

Miércoles, 10 Enero 2024, 19:10



Lectura estimada: 1 min.



Última actualización: Miércoles, 10 Enero 2024, 19:17

EMILIO MORO BODEGAS

Para entender que el día vuelve a amanecer

Lo mas visto

> Planes culturales para este fin de semana en Salamanca

> Un tramo cortado por hielo y doce con cadenas por nieve en Castilla y León

en Zamora ha llevado a Sacyl a **recurrir a profesionales sanitarios de Salamanca para que se desplacen a Zamora por las tardes** para atender las consultas de esa especialidad como forma de **evitar que se incrementen las listas de espera**.

La gerente de Atención Sanitaria de Zamora, Montserrat Chimeno, ha detallado este miércoles que han recurrido a una "autoconcertación" para que neurólogos del Hospital Universitario de Salamanca acudan por las tardes a Zamora y reprogramar así las citas, publica EFE.

Chimeno ha indicado que **los servicios con mayores problemas** en Zamora por falta de profesionales son actualmente los de Neurología, Oftalmología y Urología y ha señalado que no se puede saber cómo afectará el concurso de traslados que se produzca en marzo.

La decisión de recurrir a los profesionales salmantinos se debe a que se ha intentado contratar a neurólogos a través de la oferta de puestos de trabajo y a través de la Sociedad Española de Neurología sin éxito.

Comparte esta noticia



Te recomendamos

Unionistas CF - Villarreal CF

> La llegada de una DANA prevé nieve en cotas de 400 a 600 metros en Castilla y León

> Denunciado por circular por la autovía con una cabra sobre el techo del camión

Últimas Noticias

> Comienzan los trabajos para sustituir la red de abastecimiento de la calle Cuatropea en Alba de Tormes

> El Ayuntamiento de Ciudad Rodrigo denuncia bulos y falsas fiestas para universitarios en Carnaval

> Los Javis preparan una nueva serie para Netflix sobre Yurena

> Mañueco urge a Sánchez a convocar la Conferencia de Presidentes "cuanto antes"

Neurólogos del Hospital de Salamanca suplirán la falta de profesionales en Zamora



Hospital Universitario de Salamanca.

Los profesionales sanitarios se desplazarán por las tardes para atender las consultas de esta especialidad en la capital zamorana



Isabel Rodríguez

Miércoles, 10 Enero 2024, 19:10



Lectura estimada: 1 min.



Última actualización: Miércoles, 10 Enero 2024, 19:17



T 23/24



en Zamora ha llevado a Sacyl a **recurrir a profesionales sanitarios de Salamanca para que se desplacen a Zamora por las tardes** para atender las consultas de esa especialidad como forma de **evitar que se incrementen las listas de espera**.

La gerente de Atención Sanitaria de Zamora, Montserrat Chimeno, ha detallado este miércoles que han recurrido a una "autoconcertación" para que neurólogos del Hospital Universitario de Salamanca acudan por las tardes a Zamora y reprogramar así las citas, publica EFE.

Chimeno ha indicado que **los servicios con mayores problemas** en Zamora por falta de profesionales son actualmente los de Neurología, Oftalmología y Urología y ha señalado que no se puede saber cómo afectará el concurso de traslados que se produzca en marzo.

La decisión de recurrir a los profesionales salmantinos se debe a que se ha intentado contratar a neurólogos a través de la oferta de puestos de trabajo y a través de la Sociedad Española de Neurología sin éxito.

Comparte esta noticia



Te recomendamos

Lo mas visto

> **Fallece Santiago López Valdivielso, político y empresario: presidente de VASA Renault**

> **Matan a tiros a la mujer del Pipi, líder de la banda del BMW**

Neurólogos del Hospital de Salamanca suplirán la falta de profesionales en Zamora



Hospital Universitario de Salamanca.

Los profesionales sanitarios se desplazarán por las tardes para atender las consultas de esta especialidad en la capital zamorana



Isabel Rodríguez

Miércoles, 10 Enero 2024, 19:10



Lectura estimada: 1 min.



Última actualización: Miércoles, 10 Enero 2024, 19:17

Lo mas visto

> 65 años de la tragedia que acabó con 144 vidas en Ribadelago

> Más de 9.500 personas disfrutaron del parque infantil más grande de Castilla y León en Ifeza

en Zamora ha llevado a Sacyl a **recurrir a profesionales sanitarios de Salamanca para que se desplacen a Zamora por las tardes** para atender las consultas de esa especialidad como forma de **evitar que se incrementen las listas de espera**.

La gerente de Atención Sanitaria de Zamora, Montserrat Chimeno, ha detallado este miércoles que han recurrido a una *"autoconcertación"* para que neurólogos del Hospital Universitario de Salamanca acudan por las tardes a Zamora y reprogramar así las citas, publica EFE.

Chimeno ha indicado que **los servicios con mayores problemas** en Zamora por falta de profesionales son actualmente los de Neurología, Oftalmología y Urología y ha señalado que no se puede saber cómo afectará el concurso de traslados que se produzca en marzo.

La decisión de recurrir a los profesionales salmantinos se debe a que se ha intentado contratar a neurólogos a través de la oferta de puestos de trabajo y a través de la Sociedad Española de Neurología sin éxito.

Comparte esta noticia



Te recomendamos

cúpula del Santuario de Nuestra Señora de la Carballada, dañada tras un ciclón en 1941

> **El escultor zamorano Baltasar Lobo tendrá un museo en la Plaza Mayor**

> **La cocina de línea fría del Complejo Asistencial de Zamora, a pleno rendimiento para dar 1.300 menús al día**

Últimas Noticias

> **Carvajal lleva al Real Madrid a la final en un derbi para recordar**

> **A la segunda... va la vencida: el decreto anticrisis sale adelante**

> **Alberto Chicote regresa con 'Batalla de restaurantes'**

> **Neurólogos del Hospital de Salamanca suplirán la falta de profesionales en Zamora**

CUIDADORES ([HTTPS://UMEC.COM.AR/CUIDADORES-DOMICILIARIOS-ACOMPANANTE-TERAPEUTICO/](https://umec.com.ar/cuidadores-domiciliarios-acompanante-terapeutico/))


(<https://umec.com.ar>)
NUESTRA HISTORIA ([HTTPS://UMEC.COM.AR/NOSOTROS/](https://umec.com.ar/nosotros/))

NOTICIAS ([HTTPS://UMEC.COM.AR/NOTICIAS/](https://umec.com.ar/noticias/))

PRESUPUESTOS EVENTOS ([HTTPS://UMEC.COM.AR/PRESUPUESTO-PARA-EVENTOS/](https://umec.com.ar/presupuesto-para-eventos/))

CONTÁCTENOS ([HTTPS://UMEC.COM.AR/CONTACTENOS/](https://umec.com.ar/contactenos/))

JESÚS PORTA-ETESSAM, PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

 9 de enero de 2024 | UMEC-Argentina (<https://umec.com.ar/author/umec-argentina/>)

Neurología (<https://umec.com.ar/estamos-informados/neurologia/>)

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Jesús Porta-Etessam acaba de ser elegido presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN), sociedad científica constituida por más de 4.500 miembros, entre los que se incluyen la gran mayoría de los neurólogos españoles y otros profesionales sanitarios interesados en la Neurología. Porta-Etessam es el actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde es responsable de las Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es profesor de la Universidad Complutense de Madrid, acreditado por la Aneca.

Licenciado en Medicina y Cirugía y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, realizó su residencia en el Hospital 12 de Octubre de Madrid, completando su formación en el centro neurooncológico Sloan Kettering de Nueva York. Máster en estadística y epidemiología por la UNED,

también ha cursado el programa de formación en Liderazgo y Dirección Estratégica de Sociedades

(<https://umec.com.ar>)

CUIDADORES (HTTPS://UMEC.COM.AR/CUIDADORES-DOMICILIARIOS-ACOMPANANTE-TERAPEUTICO/)

Ha sido el director del Área de Cultura de la SEN y el Director de la Fundación del Cerebro y, durante

los últimos cuatro años, ha sido el vicepresidente de la Junta Directiva de la SEN,

responsabilizándose del Área de Relaciones Institucionales. Con anterioridad también había ejercido

como Vocal de Comunicación y como Vocal de Relaciones Internacionales de la Junta Directiva de la

SEN. Además ha sido miembro de la Junta de los Grupos de Estudio de Cefaleas y Neurooftalmología

de la SEN y Vocal de la Asociación Madrileña de Neurología.

También ha sido el impulsor y principal responsable de actividades tan conocidas y singulares como “El Arte y las Mariposas del Alma”, “Un día más”, el Congreso de Residentes de Neurología, la Academia de Semiología, la Plataforma online PCI, los Encuentros entre el Cerebro y las Ciencias en Cosmoaixa, la Literatura y la Neurología en la Biblioteca Nacional, la Creatividad y el Cerebro en el Círculo de Bellas Artes de Madrid, o la Neurogastronomía y la Neurología de los Sentidos en los Cursos de Verano de la UCM, entre otras.

Es miembro del Comité Editorial de publicaciones como Headache Research and Treatment, Neurología, Revista de Neurología, Kranion, Neuroscience and History y Lancet Neurology (castellano). Además, ha publicado más de 250 artículos en revistas nacionales e internacionales indexadas, más de 40 capítulos y ha editado varios libros. Es ponente habitual en congresos y reuniones científicas y ha organizado un sinnúmero de ellas.

Se le concedió el Premio SEN Cefaleas en su modalidad científica y premio merco al liderazgo reputacional en neurología entre otros, colabora habitualmente con asociaciones de pacientes y es Miembro de Honor de varias de ellas. También ayudó a la constitución de la Asociación de Pacientes de Parkinson “Taray” en 2000.

NUEVA JUNTA DIRECTIVA DE LA SEN

Junto con Porta-Etessam, también ha sido elegidos el resto de miembros de la Junta Directiva de la SEN. De esta forma, Cristina Íñiguez Martínez, David Ezpeleta Echavarrí, Mar Mendibe Bilbao y María Teresa Martínez de Albéniz Zabaleta ha sido elegidos como los nuevos vicepresidentes de la SEN y se responsabilizarán -respectivamente- del Área de Relaciones Institucionales, del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, del Área Científica y del Área Económica y Organización Presupuestaria. Por otra parte, Débora María Cerdán Santacruz, ejercerá como nueva secretaria de la Junta Directiva de la SEN y responsable del Área de Responsabilidad Social.

Francisco Escamilla Sevilla, David García Azorín, Silvia Gil Navarro, Javier Camiña Muñoz, Susana Arias Rivas y Guillermo Cervera Ygual completan la nueva Junta de la SEN como los nuevos vocales y responsables -respectivamente- del Área Docente y Formación Continuada, del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional, del Área de Atención a los Socios y Relaciones Sociales, del Área de Comunicación y Pacientes, del Área de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines y del Área de Neurólogos Jóvenes, en formación y pregrado.

Sus nombramientos se acaban de hacer efectivos una vez finalizado el periodo de votación -tras la celebración de la Asamblea General Extraordinaria en la Reunión Anual de la SEN- y la resolución del


proceso electoral preceptivo. Estos cargos se ejercerán, al menos, por un periodo de dos años. Las
 CUIDADORES (HTTPS://UMEC.COM.AR/CUIDADORES-DOMICILIARIOS-ACOMPANANTE-TERAPEUTICO/)
 (https://umec.com.ar)
 NUESTRA HISTORIA (HTTPS://UMEC.COM.AR/NOSOTROS/)
 Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones
 NOTICIAS (HTTPS://UMEC.COM.AR/NOTICIAS/)
 procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda
 relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.
 PRESUPUESTOS EVENTOS (HTTPS://UMEC.COM.AR/PRESUPUESTO-PARA-EVENTOS/)


Autor de la nota: www.redaccionmedica.com
 CONTACTENOS (HTTPS://UMEC.COM.AR/CONTACTENOS/)


Nota publicada en: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/neurologia/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia-3361>


Redacción Médica


Compartelo con tus amig@s


 (<https://api.whatsapp.com/send?text=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/>)


 (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/>)

 ([https://twitter.com/share?text=Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología&url=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/](https://twitter.com/share?text=Jesús+Porta-Etessam,+presidente+de+la+Sociedad+Española+de+Neurología&url=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/))

 (<https://telegram.me/share/url?url=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/>)

 (<https://www.linkedin.com/shareArticle?url=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/>)

 (<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/>)

 (<https://www.tumblr.com/widgets/share/tool?url=https://umec.com.ar/jesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia/>)

LAS ULTIMAS NOTICIAS

(https://umec.com.ar/los-4-alimentos) **LOS 4 ALIMENTOS QUE NO DEBES COMER PARA ESTAR SANO SEGÚN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD** (HTTPS://UMEC.COM.AR/LOS-4-ALIMENTOS-QUE-NO-DEBES-COMER-PARA-ESTAR-SANO-SEGUN-LA-UNIVERSIDAD-DE-HARVARD/)
 La alimentación es fundamental para el bienestar. Seguir una dieta...

(https://umec.com.ar/una-medica-reconoce-la-labor-de-los-tcae) **UNA MÉDICA RECONOCE LA LABOR DE LOS TCAE: "DAN DIGNIDAD AL PACIENTE"**

¡Regístrate gratis y

🔍 Busca por producto, plan o contenido

... > [Actualidad](#) > Más riesgo de síntomas depresivos al dormir menos de 5 horas o más de 9

Más riesgo de síntomas depresivos al dormir menos de 5 horas o más de 9



Redacción Welnia
Welnia



Ene 10, 2024

Las personas con predisposición genética a dormir menos de cinco horas tienen más probabilidades de desarrollar síntomas de depresión, en comparación con las que duermen una media de siete horas.

El 13 de enero se celebra el **Día Mundial de la Lucha contra la Depresión**, un trastorno que afecta a cerca de 3 millones de personas en España y que constituye el problema de **salud mental** más prevalente en nuestro país, según datos de la Fundación de Educación para la Salud.

La **depresión** es una **enfermedad** compleja en la que influyen una gran variedad de factores, entre los que se encuentra el sueño. De hecho, **dormir poco o demasiado podría aumentar el riesgo de desarrollar síntomas depresivos**, según un **estudio** genético llevado a cabo por investigadores del *University College of London*, publicado en la revista científica *Translational Psychiatry*.

El **estudio** analizó los datos de 7.146 personas con una edad media de 65 años procedentes del *English Longitudinal Study of Ageing (ELSA)*, una investigación sobre envejecimiento desarrollada en Reino Unido.

Los autores evaluaron la fuerza de la **predisposición genética** de los participantes utilizando hallazgos de investigaciones genómicas previas que han identificado miles de **variantes genéticas** relacionadas con una **mayor probabilidad de desarrollar depresión y patrones de sueño cortos y largos**.

Probabilidad de síntomas depresivos en un plazo de 8 años

Los **resultados** mostraron que las personas con una mayor predisposición genética a **dormir poco** (menos de cinco horas por noche), tenían más probabilidades de presentar **síntomas de depresión** en un **plazo** medio de **ocho años**. No obstante, no se vio relación entre las personas con mayor predisposición genética a la depresión y los patrones de sueño corto (menos de 5-6 horas por noche).

Por otra parte, se ha visto que **dormir demasiado también podría ser perjudicial para la salud mental**. De hecho, los participantes que dormían más de nueve horas también tenían más probabilidades de desarrollar **síntomas de depresión** en comparación con quienes dormían una media de siete horas cada noche.

¿Cuántas horas se recomienda dormir al día?

Las **horas necesarias para un sueño reparador varían con la edad** y difieren entre individuos. Según el consenso entre la *National Sleep Foundation* y la *American Academy of Sleep Medicine (AASM)*, de Estados Unidos, las **recomendaciones de duración del sueño diario** son las siguientes:

- **Recién nacidos** [hasta 3 meses de edad]: 14 a 17 horas de sueño
- **De 4 a 11 meses**: 12 a 15 horas de sueño
- **De 1 a 2 años**: 11 a 14 horas de sueño
- **De 3 a 5 años**: 10 a 13 horas de sueño.
- **De 6 a 13 años**: 9 a 11 horas de sueño.
- **De 14 a 17 años**: 8 a 10 horas de sueño.
- **De 18 a 64 años**: 7 a 9 horas de sueño.
- A partir de los **65 años**: 7 a 8 horas de sueño.

¿Qué sucede si dormimos menos horas de las recomendadas?

El **sueño** tiene un **papel clave** en muchos procesos fisiológicos, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el control de la respuesta inmune e inflamatoria, la regularización vascular y el procesamiento emocional.

Como hemos visto, la **falta de sueño** puede aumentar el riesgo de tener síntomas depresivos, pero también de [otras enfermedades](#), como obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades vasculares, cambios metabólicos e, incluso, cáncer.

Además, se ha demostrado que **dormir poco** causa, a corto plazo, un deterioro en la función cognitiva y ejecutiva, mientras que a largo plazo se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas, como cefaleas, ictus, Parkinson o Alzheimer, así como trastornos mentales, como ansiedad y psicosis.

[Dormir poco puede aumentar el riesgo de desarrollar numerosas enfermedades, como depresión, obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades vasculares.](#)

¿Cómo hacer para tener un sueño de calidad y cantidad?

Para tener un descanso reparador y de calidad es fundamental establecer una buena **higiene del sueño**.

Entre los **consejos** que recoge la Asociación Española de Enfermos del **Sueño** se encuentran **acostarte y levantarte siempre a la misma hora**; usar la cama solo para **dormir** y no para otras actividades, como leer o trabajar; **evitar las siestas superiores a 30 minutos**; seguir una **dieta equilibrada**; hacer **deporte** con regularidad; **evitar el consumo de tabaco y alcohol**, y practicar técnicas de **relajación**.

Asimismo, se recomienda **dormir con la persiana bajada**, ya que la exposición a la luz durante la noche puede alterar el ritmo circadiano, encargado de regular el ciclo de sueño/vigilia, y favorecer cambios metabólicos y bioquímicos que aumentan el riesgo de algunas enfermedades, como las cardíacas.

Fuente:

- **Salud Mental en España (2022). Fundación de Educación para la Salud.**
- **Polygenic predisposition, sleep duration, and depression: evidence from a prospective population-based cohort. Translational Psychiatry, 2023.**
- **Sanitas Hospitales. Cuántas horas necesitamos dormir.**
- **Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial. Sociedad Española de Neurología.**
- **Guía del sueño. Asociación Española de Enfermos del Sueño.**



Consulta a tu farmacéutico.

Tu farmacia y tu farmacéutico de confianza siempre cerca y disponibles para ti.

#palabradefarmacia

Suscríbete a la newsletter

y recibe un **5% de descuento** en tu próximo pedido.

Recibirás tu cupón en un email de confirmación. Disfruta de ofertas, recomendaciones, consejo de salud... ¡y mucho más!

He leído y acepto la **política de privacidad**.

ACERCA DE WELNIA



ÁREAS DE CUIDADO



La falta de neurólogos en Zamora obliga a derivar facultativos del Hospital Universitario de Salamanca en horario de tarde

Los servicios con mayores problemas en Zamora por falta de profesionales continúan siendo Neurología, Oftalmología y Urología



i Foto de archivo hospital Virgen de la Concha



REDACCIÓN 10 DE ENERO DE 2024, 20:24

La actual escasez de facultativos en el área de Neurología en Zamora ha obligado a recurrir al autoconcierto por las tardes con el Hospital Universitario de Salamanca permitiendo que sus médicos se desplacen hasta la ciudad vecina para reprogramar las citas pendientes y cuya lista de espera es de las más largas junto a Oftalmología y Urología.

La delegada territorial de la Junta en Zamora, Leticia García, ha reconocido el problema de médicos en plantilla que persiste después de acudir a la bolsa de empleo y a la Sociedad Española de Neurología, en ambos casos "sin éxito". "Estamos intentando resolverlo a través del autoconcierto y seguimos intentado mejorar esta situación", asegura. En este sentido, la gerente de Atención Sanitaria de Zamora, Montserrat Chimeno, ha asegurado que "las citas se están reprogramando todas".

Un problema de especialistas que confían que mejore con la resolución del concurso de traslados en el mes de marzo, si bien se someten a la voluntariedad de las peticiones formuladas. "No podemos ahora mismo aventurar nada".

 [LISTAS DE ESPERA](#) [ESPECIALIDADES](#)



[EQUIPO DE ZAMORA NEWS](#)

[CONDICIONES DE USO](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[AVISO LEGAL](#)

[CONTACTO](#)

opennemas

POWERED BY
OPENHOST