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

¿Problemas para dormir bien? Este superalimento ayuda a conciliar el sueño y previene la aparición de la gota

Presenta los beneficios de la melamina y propiedades antioxidantes que reducen el ácido úrico (https://www.vozpopuli.com) [ENTRAR EN: https://www.vozpopuli.com/wp-login.php?REDIRECT_TO=https%3a%2f%2fwww.vozpopuli.com%2fbienestar%2fsuperalimento-cerezas-sueno-gota.html](https://www.vozpopuli.com/bienestar/superalimento-cerezas-sueno-gota.html)

- [Los 10 beneficios de comer cerezas \(https://www.vozpopuli.com/marabillas/cuidate/cerezas-antioxidantes-vitamina_c-beneficios_alimentos_o_934106604.html\)](https://www.vozpopuli.com/marabillas/cuidate/cerezas-antioxidantes-vitamina_c-beneficios_alimentos_o_934106604.html)



Este superalimento ayuda a conciliar el sueño y mantienen sano el funcionamiento del corazón **PEXELS**



(<https://www.vozpopuli.com/redaccion/celia-alonso>).

Celia Alonso (<https://www.vozpopuli.com/redaccion/celia-alonso>).

Publicado: 24/01/2024 11:04

Actualizado: 24/01/2024 11:04

[www.vozpopuli.com/bienestar/superalimento-cerezas-sueno-](https://www.vozpopuli.com/bienestar/superalimento-cerezas-sueno-com/bienestar/superalimento-cerezas-sueno-peralimento+ayuda+a+conciliar+el+sue%C3%B1o+y+previene+la+aparici%C3%B3n+de+la+gota&via=voz_populi)

[com/bienestar/superalimento-cerezas-sueno-](https://www.vozpopuli.com/bienestar/superalimento-cerezas-sueno-peralimento+ayuda+a+conciliar+el+sue%C3%B1o+y+previene+la+aparici%C3%B3n+de+la+gota&via=voz_populi)

[peralimento+ayuda+a+conciliar+el+sue%C3%B1o+y+previene+la+aparici%C3%B3n+de+la+gota&via=voz_populi\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/superalimento-cerezas-sueno-peralimento+ayuda+a+conciliar+el+sue%C3%B1o+y+previene+la+aparici%C3%B3n+de+la+gota&via=voz_populi)



Aunque quedan descartados los milagrosos poderes curativos que mucha gente les atribuye, los **superalimentos** ofrecen **importantes beneficios para la salud** por encima de otros ingredientes. Así encontramos, por ejemplo, aquel que **contiene más proteína que la carne y más fibra que la avena** (<https://www.vozpopuli.com/actualidad/superalimento-mas-proteinas-fibra-altramuces.html>), el que **mejora el deseo sexual** (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/superalimento-deseo-sexual-envejecimiento.html>) o incluso uno propio que ayuda en el **rendimiento deportivo diario** (<https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/superalimento-deportistas-zumo-rendimiento-remolacha.html>).

Desde hace años, los expertos recomiendan llevar una alimentación saludable que incluya una variedad de **alimentos que aporten los nutrientes necesarios al organismo**. Aunque son muchos los que pueden llegar a cumplir esa función, no a todos se les puede calificar con la etiqueta de '**superalimento**'. Básicamente, porque no todos ayudan al correcto funcionamiento del organismo como tal. A todo ello, la **Organización Mundial de la Salud** (<https://www.who.int/es/about/frequently-asked->



El aumento de personas que sufre problemas para dormir ha disparado alarmantemente el consumo de somníferos. Sin embargo, como se puede comprobar, **los medicamentos no son la única opción para combatir el insomnio**. Se recomienda por ello una dieta que mezcle **superalimentos ricos en melatonina**, como las cerezas.

Además sabiendo que en España, el **48% de la población adulta** y el **25% de la infantil** no goza de un **sueño de calidad**, según los datos aportados por **la Sociedad Española de Neurología** (<https://www.sen.es/>) (SEN). Sin embargo, este no es el único gran beneficio que la cereza aporta al organismo humano. Por ejemplo, este superalimento también pueden **brindar alivio a quienes sufren de gota**. Se trata de una afección que tiene su origen en los **niveles elevados de ácido úrico** en el cuerpo, produciendo una **acumulación de cristales de urato** en las articulaciones y otros tejidos. Las cerezas cuentan con **propiedades antiinflamatorias y antioxidantes** que podrían contribuir a reducir la frecuencia y la intensidad de los ataques de gota.

Estas dos situaciones hacen de este superalimento una **pieza clave dentro de las dietas**. Los excesos nunca son buenos, pero disponer de esta fruta durante varios días a la semana (**sin superar las 15 piezas al día**) puede ser crucial. Pero faltarían por mencionar otras muchas aportaciones positivas que caracterizan a la cereza en particular. Por ejemplo, tienen un alto contenido en potasio, fibra o diferentes vitaminas, por lo que también favorecen el **antienvejecimiento**, el **cuidado de la piel**, la **pérdida de peso**, previenen la **diabetes tipo 2**, ayuda a reducir los **dolores del reuma y la artritis**, el **riesgo de infarto** y son **buenas para el corazón**.

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

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

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

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

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

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

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

0 COMENTARIOS

Leer comentarios

[vozpópuli&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:\)](#)
[vozpópuli&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:\)](#)

Publicado por [Anabel Palomares](#), [Paula Manso](#)
Periodista especializada en gastronomía, lifestyle y actualidad
Creado: 23.01.2024 | 12:24 Actualizado: 24.01.2024 | 16:58

EN: [Ciencia](#) [Sueño](#) [Sueño de calidad](#)

Netflix, estrés, atascos y [rutinas](#) no siempre es algo sencillo. Según un estudio del **Hospital Vall d'Hebron** de Barcelona y la Escuela de Medicina de Stanford del que ya te hablamos aquí, una de cada cinco personas tiene insomnio. **No dormir tiene efectos devastadores en nuestro cuerpo**, y puede llegar a provocarnos un envejecimiento neuronal que derive en pérdidas de memoria, por ejemplo.

X



52 números de Mía digital por solo 19,00€

¡Solo



En España, según la [Sociedad Española de Neurología](#), "entre un 20 y 48% de la población adulta española sufre alguna dificultad para iniciar o mantener el sueño". Entre estos casos, podemos declarar que 1 de cada 1 españoles se debe a "algún trastorno de sueño crónico y grave". Entre estos trastornos el que más conocemos y el más frecuente es el [insomnio](#), pero también está el síndrome de las piernas inquietas o de apneas-hipopneas del sueño, que ocurre cuando hay un cierre o colapso de las vías respiratorias cuando dormimos, provocando que no llegue el suficiente oxígeno al cerebro.



ACTUALIDAD

¿Por qué es esencial cuidar el corazón (sobre todo a partir de los 50 años)?

Mari Carmen

Aunque sabemos que [dormir desnudo](#) es una opción estupenda y llena de beneficios, y que hay una postura considerada [la mejor para dormir según los expertos](#), no conocíamos este truco para conseguir dormirnos rápido hasta en el día más estresante.

El truco para dormirse rápido

X



52 números de Mía digital por solo 19,00€

¡Sol



Descripción de la imagen

- Getty Images

Según Matthew Walker, neurocientífico, profesor de ciencia y biología y autor del *bestseller* '*Por qué dormimos*', la técnica para dormirse rápido es **dar un paseo mental** (mind walk). Esta técnica, que pronto se ha viralizado en redes sociales, la ha explicado en el podcast británico de divulgación científica '[Zoe Science & Nutrition](#)', y el propio Walker lo ha definido de una forma muy sencilla: **imagina que te das un paseo por el campo**.

Fuera pensamientos malos



52 números de Mía digital por solo 19,00€

¡Sol

Descripción de la imagen

Walker explica que el peso de los **pensamientos negativos** y [el estrés](#) antes de dormir puede conseguir que se desencadene ansiedad y que esta nos dificulte conciliar el sueño. es ahí donde entra su método (casi) mágico, que comenzará con un primer paso muy sencillo, cerrar los ojos con la luz apagada y hacer una [respiración profunda](#) y consciente para comenzar a relajarnos.

Una vez controlada la respiración, debes concentrarte en el paseo. Vamos a tratar de revivirlo, así que tira de un recuerdo y revívelo detalle a detalle, comenzando por salir de casa. Si te concentras en cada gesto (coger el abrigo del perchero, abrir la puerta, cerrar con llave, bajar las escaleras, salir a la calle, visualizar un paso tras otro...) **conseguirás distraer tu atención** de la ansiedad y relajarte.



NUTRICIÓN

El hábito más efectivo para adelgazar no consiste en comer menos

Rubén García

El paseo puede ser por nuestro barrio, en el campo, por el súper... **Se trata más del viaje que del destino**, así imagina uno del que tengas muchos detalles para tratar de concentrarte de forma más fácil y rápida en él. Si pasados 25 minutos no te has dormido, levántate y trata de hacer algo relajante en otra estancia (nada de mirar el móvil ni ponerte la tele, no son soluciones para dormir mejor). El experto asegura que si no comemos sin hambre, tampoco tenemos que **intentar dormirnos sin sueño**. Ahora solo queda probar si este truco funciona tan bien como parece.

Y además...

Recomendado por Outbrain

×



52 números de Mía digital por solo 19,00€

¡Sol

¿Dormir te quita el sueño? Decálogo para la higiene del sueño

ELPERIODIC.COM - 23/01/2024



- La llegada de la noche se convierte en una auténtica pesadilla para un alto porcentaje de personas que padecen insomnio, lo que revierte negativamente en su salud y calidad de vida

Dormir, aunque sea poco. Esta es lo que, sin duda, pedirían al año recién comenzado los más de cuatro millones de españoles que padecen insomnio, un grave trastorno del sueño que consiste en la dificultad persistente para alcanzar el sueño y/o mantenerlo. Para quien lo padece, la llegada de la noche se convierte en una auténtica pesadilla, lo que revierte negativamente en su salud y calidad de vida.



el sueño al 40% de la población adulta y el 25% de la población infantil de nuestro país. Según el último informe de la Sociedad Española de Neurología, presentado el pasado verano, son doce millones de españoles los que no descansan de manera saludable.

Los orígenes del insomnio

¿A qué se debe? Los problemas del sueño se deben a diversos factores y en algunas personas a la combinación de los mismos. Desde Neolife, citan los siguientes:

Factores biofisiológicos: se refieren desde estos centros antienvjecimiento a la edad, el ejercicio, la nutrición y, en definitiva, a la salud general de cada individuo. Los años, por un lado, empeoran la calidad del sueño, mientras que un ejercicio intenso por la noche puede repercutir negativamente a la hora de dormir mejor, al igual que una cena demasiado copiosa. Por otra parte, no se pueden obviar dolores físicos, la nicturia (necesidad de orinar por la noche) y, por supuesto, la toma de algunos medicamentos.

Factores psicológicos: la preocupación, la agitación, el estrés y la ansiedad que pueden derivarse de problemas de toda índole —laborales, familiares, amorosos— son una de las causas más identificadas de los problemas del sueño.

Factores socioculturales: intervienen aquí hábitos nocivos para el sueño como ver la televisión en la cama, navegar por internet antes de acostarse o jugar a la consola.

En cualquiera de los casos, y según el doctor César Montiel, si no se descansa de forma reparadora para el organismo, las consecuencias pueden ser graves. No dormir puede llevarnos a la enfermedad a consecuencia de sus efectos negativos en nuestro sistema inmunitario. Las personas que sufren de insomnio de manera reiterada, en cualquiera de sus niveles, explican, suelen manifestar altos niveles de malestar, ansiedad, angustia, nerviosismo, problemas de concentración, déficits de memoria, irritabilidad, disminución de energía o incluso depresión. “Por tanto, su actividad cotidiana suele verse afectada gravemente, con repercusiones negativas tanto en la salud general como en el grado de bienestar en la relación con los demás, viéndose afectado así de modo importante las esferas que tienen que ver con la actividad laboral, social y familiar”.

Estudios sobre la relación sueño-mortalidad

Dormir es vital, añade también desde Neolife Alfonso Galán, quien se hace eco de un reciente estudio presentado en la reunión anual de las Sociedades Profesionales Asociadas del Sueño. Tras analizar mediante un dispositivo de muñeca, similar a un reloj, a 1726 pacientes durante una media de siete años, se concluyó que el grupo de sueño “regular-óptimo” tuvo 42% menos de riesgo de mortalidad en comparación con el grupo



EL INSOMNIO cura, y NO con somníferos

Lo importante, explica Alfonso Galán, es acudir a los orígenes, entre los que pueden encontrarse factores arriba mencionados. Se trata de ir a la raíz del problema y no agarrarse a la solución inmediata del hipnótico. Es lo que suele hacerse, se lamenta el doctor, pero “no es bueno para el paciente que lo pide ni para el médico que lo receta”. Así, es necesario detectar qué está afectando al sueño del paciente, si son sus hábitos, sus rutinas de sueño y realizar pruebas específicas orientadas a la sospecha clínica.

Con los somníferos bajo sospecha por su interferencia en la concentración en particular y en la salud en general, desde Neolife recomiendan sustituirlos por la melatonina, eso sí, en pacientes con una mala secreción de esta sustancia o que la segregan en forma poco sincrónica con el sueño.

También el uso de extractos herbáceos con propiedades calmantes y relajantes puede ser útil y más inocuo por supuesto que el uso de fármacos, pero siempre acompañado de una escrupulosa higiene del sueño. Los profesionales antiage de centros han elaborado un decálogo para iniciar 2024 con la mejor salud del sueño.

1. Adoptar horarios de sueño regulares y adaptados a nuestra naturaleza.
2. Ir a dormir cuando se sienta sueño.
3. Preparar la noche; usar luces suaves y cálidas desde las 20h, música suave, bajar revoluciones y no pensar en los problemas de ese día o los del día siguiente
4. Priorizar el sueño, no quitarle horas por ocio o trabajo.
5. Cenar más bien frugal y al menos 3 horas antes de acostarse.
6. Si es necesario levantarse por la noche, al baño por ejemplo, nunca encender una luz blanca, amarilla o azul; únicamente luz anaranjada o roja.
7. Evitar el ejercicio físico intenso en las últimas horas del día.
8. Evitar el uso de pantallas en la cama.
9. Mantener la habitación a una temperatura fresca.
10. Si, a pesar de estas recomendaciones el descanso sigue siendo malo, acudir a un profesional especializado que investigue la causa de ese cuadro de insomnio.



Recomiendo:

Felipe de la Fuente y Raúl de la Fuente presentan el ensayo *De venta en farmacias en la Biblioteca municipal de Algemesí (Valencia)*

El sistema farmacéutico: ¿derecho a la salud o bienes de mercado?

Por [Enric Llopis](#) | 23/01/2024 | España



Fuentes: Rebelión

¿Cuáles son las marcas farmacéuticas con mayor valor a escala global? La ratio anual de la consultora Brad Finance (reproducida en la publicación digital Marketing Directo) sitúa en primer lugar -respecto a su *valor de marca* y *fortaleza*- a la estadounidense Johnson & Johnson (12.300 millones de euros en 2023); seguido de la multinacional suiza Roche (8.200 millones); Pfizer, de Estados Unidos (6.000 millones); la firma Merck, también norteamericana (5.600 millones); Astrazeneca, de Gran Bretaña (5.400 millones) y la alemana Bayer (5.300 millones).

Una perspectiva diferente de la empresarial es la del ciudadano/consumidor de fármacos; “España es el país del mundo con mayor consumo de benzodiazepinas”, tituló en marzo de 2023 Europa Press (datos de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes -JIFE- de la ONU).

“Se estima que en 2020 se consumieron en España casi 110 dosis diarias por cada 1.000 habitantes”, agrega la agencia informativa; las benzodiazepinas son medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso con efectos sedantes, ansiolíticos y relajantes.

Una aproximación al actual modelo farmacéutico puede hallarse en libro *De venta en farmacias. Una denuncia del negocio de la salud desde dentro*, de Raúl de la Fuente y Felipe de la Fuente (Ediciones B, marzo 2023); el ensayo fue presentado el pasado 18 de enero en la Biblioteca Municipal de Algemés, en un acto organizado por L'Ullal Cultural y el Institut d'Estudis Polítics (IEP).

Los autores adoptan, como punto de partida, los productos/tratamientos que el consumidor puede hallar en una farmacia, cada vez más diverso y adaptado a las necesidades del ciudadano; en el modelo asumen una función central las grandes firmas, con sus departamentos comerciales, de investigación y mercadotecnia.

Según la presentación de la editorial, “buena parte de lo que podemos comprar en un establecimiento en el que se nos vende Salud no suele tener nada que ver (con este estado de bienestar físico y mental), sino más bien con las demandas del mercado”.

Tituladas como la investigación, las primeras páginas explicitan uno de los motivos centrales del libro: apuntar la causa de que a menudo las farmacias se hayan convertido en un ultramarinos o un bazar; y entre los ejemplos aportados, está la oferta de empleo para farmacéutic@ inserta en la bolsa de trabajo del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia; el anuncio buscaba -para el dispensario- un farmacéutic@ y diplomado en nutrición, que tuviera perfil comercial y motivación en ventas.

El pasado 9 de mayo Servimedia dio cuenta de una jornada que organizó, en la sede de la agencia informativa, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, en que se apuntaron las cifras del contexto; así, 22.000 farmacias están emplazadas actualmente en el estado español, en las que trabajan 25.500 profesionales y por las que pasan -cada día- más de 2 millones de pacientes.

Raúl y Felipe de la Fuente comparten algunas de sus experiencias profesionales; como el paso -por la botica en la que trabajaban- de la comercial de un laboratorio, con productos para combatir patologías; “en cajitas muy monas y con eslóganes de lo más atractivos”, el catálogo incluía colágeno marino, omega-7, valeriana o la coenzima Q10; el objetivo de la vendedora era, además de la distribución de los productos, informar e instruir a los empleados.



De qué modo funciona el modelo farmacéutico, y las oficinas de farmacia en el estado español, es la gran cuestión que tratan de resolver los autores (además de las comisiones percibidas por los comerciales, “la farmacia saca provecho económico de la venta al público de los productos”, sean pastillas, vitaminas, cremas, ampollas o suplementos alimenticios).

“Da igual -agregan los dos investigadores- si el problema de salud es real, infundado o creado *ad hoc*, la industria farmacéutica tiene la solución”; se trate de *problemas* para conciliar el sueño (según la Sociedad Española de Neurología, entre el 10% y el 15% de la población adulta del estado español padece insomnio crónico; el Daridorexant es uno de los últimos medicamentos autorizados para el tratamiento); dolores en las articulaciones; carencias de vitamina C, una ayuda para estudiar o para combatir la alopecia.

Técnico superior en Procesos y Calidad en la Industria Alimentaria, Raúl de la Fuente trabaja actualmente como profesor de FP de Procedimientos Sanitarios y Asistenciales para la Conselleria d'Educació; Felipe de la Fuente es licenciado en Farmacia, durante una década ejerció la profesión en diferentes oficinas de farmacia, y actualmente es facultativo residente de análisis clínicos en el Área de Diagnóstico Biológico del Hospital de La Ribera (Alzira, Valencia).

En *De venta en farmacias*, recuerda el marco legislativo vigente en el estado español; en concreto, la Ley 16/1997 de 25 de abril señala, respecto a las oficinas de farmacia: “Son establecimientos sanitarios privados de interés público, sujetos a la planificación sanitaria que establezcan las Comunidades Autónomas (...)”; y, en el Artículo 2.3, “el módulo de población mínimo para la apertura será, con carácter general, de 2.800 habitantes por establecimiento (...)”.

Hace más de tres décadas, para el lavado de la ropa, la industria de los detergentes lanzaba productos que prometían la “limpieza total”; de modo similar, las firmas en el sector de la Dermocosmética *garantizan* un “cutis perfecto” mediante “cremas con baba de caracol, extracto de meteorito, células madre de manzana... ¡Las han sacado hasta que te protegen del Wifi!”, comparan Raúl y Felipe de la Fuente.

Se han dado, incluso, casos extraordinarios como el de una conocida marca de crema solar que publicitaba su capacidad para la reparación del ADN.

El ensayo aboga por una alternativa de farmacia pública, aunque a los defensores se les pueda calificar de *comunistas* o con expresiones del tipo *pues vete a Venezuela y verás que bien*; asimismo los dos autores apuntan uno de los riesgos posibles en un mercado libre:

“El problema surge cuando un sector libre se monopoliza y pasa a ser propiedad de una sola persona, que es lo que está empezando a suceder en Estados Unidos tras el movimiento realizado por Amazon, poniendo en marcha su nuevo servicio de Amazon Pharmacy”; la empresa lanzó -en noviembre de 2020- el servicio para la venta *online* y entrega de medicamentos con prescripción; “La

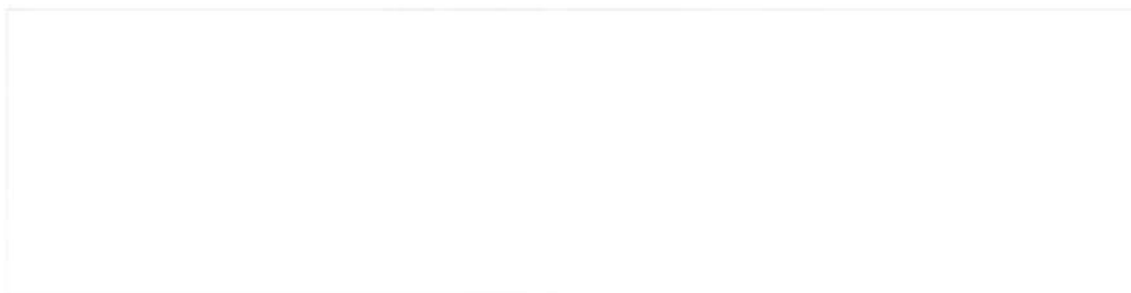
amenaza se hace realidad en EEUU: Amazon Pharmacy ya está aquí”, tituló Diariefarma.

Rebelión ha publicado este artículo con el permiso del autor mediante una [licencia de Creative Commons](#), respetando su libertad para publicarlo en otras fuentes.

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



25 enero 2024 50 Views

DR. IGNACIO CASADO



([https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/01/Dr. Ignacio Casado Naranjo.jpg](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/01/Dr._Ignacio_Casado_Naranjo.jpg)) A finales de diciembre en la reunión de la Asamblea de Académicos Numerarios de la Real Academia de Medicina de Salamanca, el **Dr. Ignacio Casado Naranjo fue nombrado Académico Numerario electo.**

Actualmente, el **Dr. Ignacio Casado es el Jefe de Sección de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Cáceres.** Es autor de numerosas publicaciones en revistas nacionales e internacionales y su labor investigadora se ha centrado principalmente en el campo de las enfermedades cerebrovasculares y deterioro cognitivo leve.

Dentro de la Sociedad Española de Neurología ha ocupado diversos cargos como los de Vicepresidente o Vocal del Área Científica de la Junta Directiva de la SEN.

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-ignacio-casado/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-ignacio-casado/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-ignacio-casado/>)

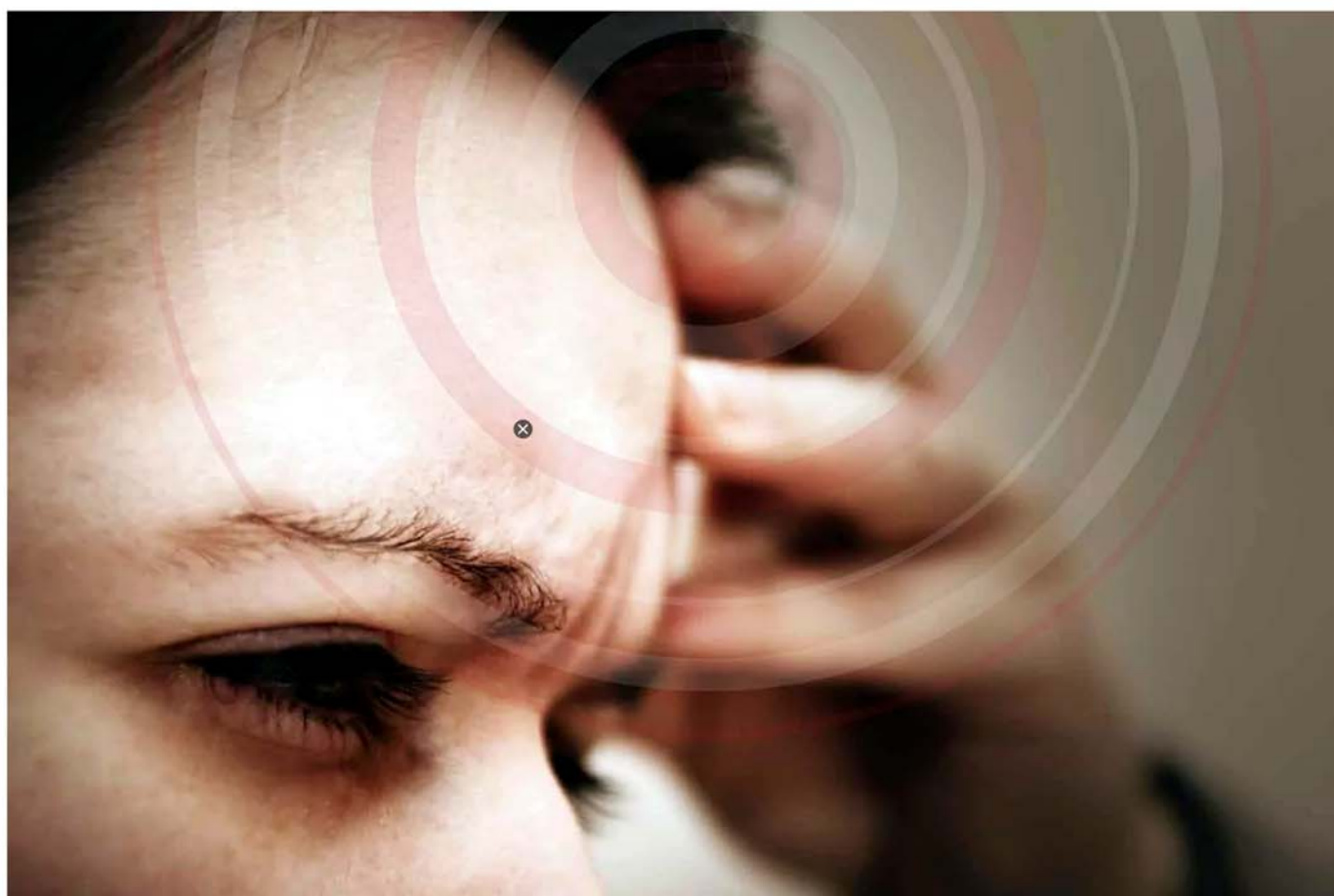
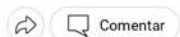
(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-ignacio-casado/>)

PUBLICIDAD

SALUD

Registrar el sueño y el estrés diario ayuda a predecir la aparición de las migraña

Un estudio en 'Neurology' hace un repaso de los indicadores que pueden predecir una migraña con los datos de una aplicación



EM

Pilar Pérez

Madrid

Actualizado Jueves, 25 enero 2024 - 12:52

Un dolor de cabeza, punzante, agudo y continuo. La Real Academia Nacional de Medicina (RANM) define la migraña como una enfermedad de causa desconocida, con predisposición familiar y predominio femenino. Para **casi 120.000 españoles es el sufrimiento de un dolor que no se ve** y para el que no hay cura.

Ese **4% de la población española padece algún tipo de cefalea primaria crónica** y experimenta este dolor de cabeza más 15 días al mes. Conviven, como apunta la RANM, con una enfermedad caracterizada por accesos de cefalea pulsátil, unilateral o bilateral, de varias horas de duración.

PUBLICIDAD



Pero ese proceso no se queda solo en el dolor, sino que **lo acompaña la hipersensibilidad a los estímulos** (olores, ruidos, luz), náuseas, vómitos, diarrea, palidez cutánea y gran malestar general. ¿Cómo se origina? De momento hay muchos factores exógenos o ambientales y otros endógenos actúan como desencadenantes de la migraña y modifican su frecuencia e intensidad.

PARA SABER MÁS

Salud. Manual básico para romper con la esclavitud de las migrañas: "Hay muchas formas de convivir con ella"

PILAR PÉREZ, Madrid



Salud. Botiquín contra la migraña: así son los nuevos medicamentos para combatir estas cefaleas

NAIARA BROCAL, Madrid



✉ Salud

De las novedades de la pandemia a los últimos avances contra el cáncer, recibe las noticias más relevantes de salud de la semana.

 prensa.neurologia@gmail.com

[Cambiar](#) [Apuntarme](#)

Sobre cómo adelantarse y conocer cuándo va a aparecer la migraña, **un grupo de investigadores de EEUU han analizado los datos de 477** personas que, a través de una aplicación móvil, registraron sus estados de ánimo, niveles de energía y aparición de migrañas cuatro veces al día durante dos semanas.

PUBLICIDAD



Las crisis por la mañana se asociaron con una peor calidad del sueño autoevaluada y menos energía el día anterior. Los estados de estrés y de alta energía se vincularon con las cefaleas por la tarde, agrega el estudio, que se publica en la revista [Neurology](#).

ABORDAR LAS MIGRAÑAS Y SUS DESENCADENANTES

La migraña suele estar infradiagnosticada y no tratada, e incluso cuando se trata, puede ser difícil tratarla a tiempo y encontrar estrategias para prevenir los ataques. Este nuevo trabajo busca formas de predecir con mayor precisión cuándo ocurrirá una migraña mediante el uso de aplicaciones móviles para rastrear el sueño, la energía, las emociones y el estrés para mejorar la capacidad de prevenir ataques.

Para Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se trata "de un estudio más para poder recoger datos" que sirven en la consulta para conocer más y mejor cuándo y por qué sufren las crisis los pacientes.

Ciencia y Salud

de los datos por parte de los pacientes. "Se necesitan más datos, incluir más pacientes y con un seguimiento más prolongado para poder concluir que estos hallazgos son similares en todos los pacientes con migraña", apunta a SMC Pablo Irimia, neurólogo especialista en el diagnóstico y tratamiento de las cefaleas en la Clínica Universidad de Navarra.

Pese a esto, tanto Irimia como Porta-Etessam encuentran utilidad para los pacientes en la predicción de la aparición de crisis y aprender a manejar su migraña. "Conocer los desencadenantes los prepara para que puedan tomar medidas preventivas y así evitar la crisis o bien iniciar el tratamiento del episodio de forma mucho más precoz", comenta Irimia.

¿CÓMO INFLUYEN EL ESTRÉS O LA FALTA DE SUEÑO EN LA APARICIÓN DE LA MIGRAÑA?

El estudio encontró que la **mala calidad del sueño percibida**, así como una calidad del mismo inferior al habitual la noche anterior, se asociaban con un **mayor riesgo de sufrir migraña a la mañana siguiente**. Un nivel de energía más bajo de lo habitual el día anterior también se asoció con dolor de cabeza a la mañana siguiente.

Esos factores no condujeron a un mayor riesgo de migraña por la tarde o por la noche. Los únicos **predictores de un dolor de cabeza por la tarde o por la noche fueron mayores niveles de estrés** o tener energía superior al promedio el día anterior.

"Estos **diferentes patrones predictores de dolores** de cabeza matutinos y posteriores resaltan el papel de los ritmos circadianos en el dolor de cabeza", apunta la autora del estudio Kathleen R. Merikangas, del Instituto Nacional de Salud Mental y los Institutos Nacionales de Salud en Bethesda, Maryland. "Los hallazgos pueden darnos una idea de los procesos subyacentes a la migraña y ayudarnos a mejorar el tratamiento y la prevención".

En el estudio participaron 477 personas de entre 7 y 84 años, incluidas 291 mujeres. A través de una aplicación móvil, se pidió a los participantes que calificaran su **estado de ánimo, energía, estrés y dolores de cabeza** cuatro veces al día durante dos semanas. También puntuaron la calidad de su sueño una vez al día y emplearon un monitor de sueño y actividad física. Casi la mitad de los participantes tenía antecedentes de migraña y **el 59% tuvo al menos un ataque de dolor de cabeza matutino durante el estudio**.

Las personas con una peor percepción de la calidad del sueño tenían, de media, un 22% más de posibilidades de sufrir un ataque de dolor de cabeza a la mañana siguiente. Una disminución en la calidad habitual del sueño autoinformada también se asoció con un aumento del 18% en la probabilidad de sufrir un ataque de dolor de cabeza a la mañana siguiente.

Asimismo, una reducción del nivel habitual de energía el día anterior se relacionó con un 16% más de posibilidades de sufrir dolor de cabeza a la mañana siguiente. El mayor promedio de estrés y energía más alta de lo habitual el día anterior se asociaron con un 17% más de posibilidades de sufrir dolor de cabeza en la tarde o noche siguiente. Después de considerar el sueño, la energía y el estrés, ni el estado de ánimo ansioso ni el deprimido se asociaron con los ataques de dolor de cabeza.

✉ Salud

De las novedades de la pandemia a los últimos avances contra el cáncer, recibe las noticias más relevantes de salud de la semana.



prensa.neurologia@gmail.com [Cambiar](#)

Apuntarme

Este site usa cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia,

Sí, estoy de acuerdo No, gracias

y si es necesario, mostrando publicidad relacionada con las preferencias mediante el análisis automático de sus hábitos de navegación.

Al clicar "Sí, estoy de acuerdo", usted acepta el uso de estas cookies.

Puede ver nuestra política de cookies clicando [aquí](#)



Presentación de la 10ª edición del Anuario Corresponsables

BARCELONA: 5 de marzo de 2024

MADRID: 14 de marzo de 2024



'La evolución y tendencias de la sostenibilidad y la comunicación responsable'

Países ▼

Quiénes somos Canales Contáctanos ObservaRSE Fundación



ARGENTINA CHILE COLOMBIA ECUADOR ESPAÑA MÉXICO PERÚ INTERNACIONAL

Acceso / Registro



ISO 26000: Go Grupos de inter Sectores: Entid

Justas de Operación

- Escuchar
- Diccionario
- Traducción



Organizaciones Corresponsables

BNP Paribas Personal Finance

Financiero

TÜV SÜD

Ensayos, inspección, certificación, formación y consultoría

Grupo ASISA

Aseguradoras

Accem

EccoFreight

Transporte y Logística

Henkel Ibérica

Químico

Ver más organizaciones

Últimas noticias



El grupo PITMA obtiene la certificación "Espacio Cerebroprotegido" de la Fundación Freno al Ictus, convirtiéndose en la primera empresa de Cantabria en recibir esta acreditación

El 35% de los casos de ictus acontece en edad laboral según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

25-01-2024 | Corresponsables (@Corresponsables)



Entrega del certificado "Espacio Cerebroprotegido" de la Fundación Freno al Ictus al Grupo PITMA

Escuchar

En un destacado evento, la **Fundación Freno al Ictus** reconoció el compromiso y esfuerzo de las empresas y sedes del **grupo PITMA**, otorgándoles el **certificado "Espacio Cerebroprotegido"**.

* **NO TE PIERDAS** Cuánto ejercicio tienes que hacer para compensar el haber estado sentado todo el día

SUEÑO

Los trucos de Jennifer Aniston para controlar el insomnio y dormir del tirón toda la noche

Tras años de falta de sueño, la actriz comprendió que dormir debe ser siempre la primera prioridad para disfrutar de una vida saludable.

POR MARCOS LÓPEZ

25 DE ENERO DE 2024 / 08:00



Jennifer Aniston ha dormido mal durante más de 20 años./ Foto: Getty.

La Asociación Mundial del Sueño lo deja muy claro: para que un sueño sea reparador tiene que ser **duradero, continuo y profundo**. Lo que, según los datos de la Sociedad Española de Neurología, no logran cerca de 12 millones de españoles que se despiertan con la sensación de no haber dormido bien. Y de estos, cuatro millones padecen insomnio crónico, una enfermedad que es ya un auténtico problema nacional. Sin embargo, parece que **Jennifer Aniston** tiene, tras más de 20 años de batalla contra ella, las claves para derrotarla de una vez por todas.

La actriz, que el próximo febrero celebrará su 55 cumpleaños, empezó a coquetear con los **trastornos del sueño** en sus primeros años de juventud, cuando consideraba que dormir entre dos y cuatro horas diarias era más que suficiente. Pero como ella misma reconoce, «la acumulación de toda esa

X

arrogancia a lo largo de los años» finalmente la alcanzó en su treintena, en la que, por primera vez, la falta de sueño empezó a cobrarse sus efectos. Llegó el momento de ponerle remedio.

Dormir: prioridad número uno

Las redes sociales están llenas de trucos para conciliar el sueño: desde contar los pasos hasta la cama y las líneas en el techo hasta controlar la temperatura del dormitorio. Y la estrella de Hollywood los probó todos, uno tras otro, sin lograr su objetivo. Puede que la razón fuera que tampoco le importara demasiado: sus verdaderas obsesiones eran la dieta y el ejercicio, y no fue hasta que consultó con un médico que entendió que **dormir debe ser la primera de las prioridades**. No en vano, infinidad de estudios han demostrado que **un sueño reparador es absolutamente esencial para una buena salud física, mental y social**.

TE PUEDE INTERESAR



- Dakota Johnson dice que duerme 14 horas (y revoluciona Internet): ¿es saludable dormir tanto?



- Alimentos con melatonina natural que te ayudan a dormir (para conciliar el sueño en cinco minutos)

Las consecuencias de su falta de higiene de sueño eran palpables: «no tenía la motivación para hacer mis ejercicios, no comía bien y me sentía confusa, por lo que no podía aprenderme mis líneas de los diálogos», explica la actriz.

Los hábitos para dormir bien de Jennifer Aniston

La actriz colabora activamente desde hace algunos años en el programa *Seize the Night & Day*, plataforma en la que se ofrece ayuda y consejos a las personas con trastornos del sueño. Y duerme bien, una media de ocho horas diarias sin despertarse en mitad de la noche. Todo gracias a la ayuda de su médico, de la **meditación**, de los **estiramientos**, del **yoga**, de los baños calientes con sales de magnesio y de beber agua caliente y limón antes de

meterse en la cama.

Pero sus rutinas para caer en los brazos de Morfeo no acaban ahí: **su dormitorio siempre está a 20º C**, y en caso de no sentirse lo suficientemente cansada, recurre a **una máquina de ruido verde que emite sonidos relajantes**, como las olas del mar o la lluvia.

También comparte la cama con sus tres perros, aunque no parece ser una gran idea para combatir el insomnio pues «son revoltosos, lo que es probable que sea parte del problema. Estoy absolutamente convencida de que no ayuda, pero no voy a dejar de hacerlo, así que...».

OTROS TEMAS WELIFE

- Los sueños recurrentes más comunes: por qué se repiten y qué significan
 - Así es el ejercicio que compensa tu falta de sueño y mejora tu rendimiento
 - Dormir con almohada o sin ella: cuál es la mejor opción para descansar bien toda la noche
-

Otros trucos de experto para conciliar el sueño

Muy probablemente, copiar los trucos de Jennifer Aniston te facilitará caer en ese **sueño reparador** que tanto necesitas. Pero los sigas o no, lo que sí que tienes que tener en cuenta son, como hace la propia actriz, estos consejos de los expertos:

- **Levántate a la misma hora:** programa la alarma y levántate siempre a la misma hora durante una semana. No importa que hayas dormido mal. La regularidad en tu despertar es la que establece tus ritmos circadianos o reloj biológico.
- **Practica ejercicio a la luz del sol:** cuando te levantes, exponte a la luz del sol lo antes posible, lo que también ayudará a regular tu ciclo circadiano. Y ya que estás al aire libre, haz ejercicio. No hace falta correr una maratón, basta con caminar.
- **Haz una lista de lo que harás al día siguiente:** escríbelas en una

lista unas horas antes de acostarte. La idea es que, si te despiertas en mitad de la noche, no te sientas preocupado al haber tenido ya todo en cuenta.

- **Relájate durante la hora previa a dormirte:** recuerda, nada de pantallas. Como destaca la actriz, «simplemente, intenta desconectarte del mundo porque siempre puedes leer algo que te active, que haga que te sientas agitada y nerviosa. Busca hacer cosas que **te calmen y te reconforten**». Por ejemplo, puedes leer un libro, pero solo si es por placer. De lo que se trata es de evitar cualquier actividad que exija tu concentración.

TEMAS DESCONECTA VIDA SALUDABLE

MÁS NOTICIAS

Buenos procesados • Haz las paces con las apps de ligar • Dietas restrictivas • Caer bien a los demás • Combate el sedentarismo

TE PUEDE INTERESAR

 outbrain

Recomendado por

Incentivos del Gobierno para los españoles de entre 3...

chile-luzsolares.com

Conquista cada camino desde 335€/mes con el Renting...

Descubre la oferta exclusiva
Nissan X-Trail

"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos...

Descarga la Guía gratis
Fundación Pasqual Maragall

X

[Sexología](#)

[Sexualidad Masculina](#)

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)



Resonancia magnética de alto campo para la detección precoz del párkinson

La resonancia magnética de alto campo permite la detección más precoz del párkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente tras el alzhéimer.



[Cookies](#)



Foto Quirónsalud

📅 25 de enero, 2024 👤 BLOG 🗣️ Fuente: [Grupo Quirónsalud](#)

Los expertos del blog "Salud y Prevención", en un nuevo post, profundizan en la resonancia magnética de alto campo, uno de los avances tecnológicos contra el párkinson.

El párkinson es un trastorno neurodegenerativo que afecta al sistema nervioso de manera crónica y progresiva. Se caracteriza por la pérdida progresiva de neuronas dopaminérgicas en la sustancia negra, una zona del cerebro implicada en el control del movimiento.

Tiene un impacto significativo en la salud y en la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus familiares y supone un gran reto para el sistema sanitario y social, al tratarse, además, de una enfermedad incurable y discapacitante, que requiere de un seguimiento multidisciplinar, y de un tratamiento individualizado.

Normalmente, el diagnóstico suele realizarse cuando la enfermedad ya está avanzada, si bien las últimas técnicas de imagen están permitiendo hoy en día adelantar ese momento y detectarla en sus fases más iniciales.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el párkinson afecta a unas 150.000 personas en España, el 0,3 % de la población total, y el 1 % de los mayores de 60 años. De media se diagnostican unos 10.000 nuevos casos al año.

“Es la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente en la actualidad, después del alzhéimer, y se estima que se triplicará en los próximos 30 años debido, en parte, al aumento de esperanza de vida, y a los avances diagnósticos y terapéuticos”, manifiesta el médico

↑
[Cookies](#)

neurorradiólogo **Juan Álvarez-Linera**, jefe del Servicio de Diagnóstico por Imagen del [Hospital Ruber Internacional de Madrid](#).

Diagnóstico de la enfermedad de párkinson

Precisamente, destaca que en los últimos años el diagnóstico de la [enfermedad de Parkinson](#) ha experimentado notables avances tecnológicos, con la incorporación de técnicas de imagenología avanzada, como la resonancia magnética funcional y la resonancia magnética de alto campo, que han permitido una visualización más detallada de los cambios cerebrales asociados con esta patología.

“La resonancia magnética de alto campo, que nos permiten visualizar, con mayor detalle que las técnicas convencionales, estructuras relacionadas con la enfermedad de Parkinson, como la sustancia negra, los nigrosomas (áreas de la sustancia negra), específicamente de la zona compacta, donde son muy abundantes las células dopaminérgicas y la neuromelanina, un pigmento que se encuentra en las neuronas dopaminérgicas de la sustancia negra”, detalla el doctor.

Generalmente, el diagnóstico del párkinson es clínico, prosigue el experto de Ruber Internacional, y esto implica ver qué síntomas asocia el paciente (rigidez, temblor, alteración en la marcha o el habla, por ejemplo), al tiempo que es necesaria una evaluación detallada de su historia médica, así como un examen neurológico completo, realizado por un neurólogo especialista en trastornos del movimiento.

Así, señala este experto, cuando una persona acude al neurólogo con sintomatología, principalmente con temblor, se piden varias pruebas de imagen. La primera que se solicita es una resonancia magnética para descartar otras enfermedades que pueden simular la enfermedad de Parkinson, como lesiones vasculares.

“Cuando sí se padece la enfermedad normalmente la resonancia estructural es normal. Pero también lo es en el caso del [temblor esencial](#), un trastorno neurológico que causa movimientos involuntarios y rítmicos de las manos, la cabeza, y otras partes del cuerpo, y que afecta a millones de personas en todo el mundo”, puntualiza el doctor.

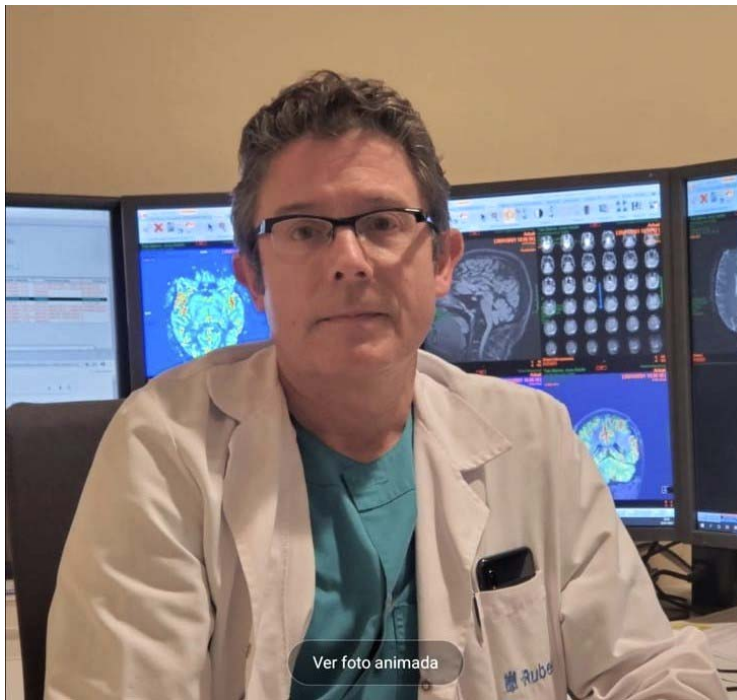
"Para discriminar entre temblor esencial y enfermedad de Parkinson -señala- se pide un 'DatScan', que es una prueba funcional que implica la administración intravenosa de un radiofármaco que valora la vía dopaminérgica, alterada en el párkinson, y no en el temblor esencial", explica Juan Álvarez-Linera.

Resonancia de alto campo contra el párkinson, lo último

Según el jefe del Servicio de Diagnóstico por Imagen del Hospital Ruber Internacional de Madrid, las técnicas más novedosas, como la resonancia de alto campo, permiten identificar de manera temprana y más detallada alteraciones específicas en la sustancia negra, una zona del cerebro implicada en el control del movimiento, facilitando así la distinción entre la enfermedad de Parkinson y el [temblor esencial](#).

En las resonancias magnéticas más avanzadas, el campo magnético es mayor de 1.5 Tesla, que es el habitual en el entorno clínico y es igual o superior a 3 Tesla. Precisamente, el Hospital Ruber Internacional ha sido el primer centro europeo en disponer de 3 Tesla de cuerpo completo para uso clínico.

“Utiliza imanes con campos magnéticos más potentes en comparación con los utilizados en la resonancia magnética estándar o convencional. Incluso en los países de nuestro entorno existen



El médico neurorradiólogo Juan Álvarez-Linera, jefe del Servicio de Diagnóstico por Imagen del Hospital Ruber Internacional de Madrid.

imanes de 7 Tesla que se usan ya en el entorno clínico, aunque en España todavía no los hay. A medida que el campo aumenta, el detalle es mayor y la capacidad de ver alteraciones también se incrementa. Pero con 3 Teslas se ven con suficiente nitidez los pequeños cambios en el cerebro que marcarían el inicio del Parkinson", subraya.

"Con la resonancia magnética de alto campo obtenemos imágenes de alta resolución y mayor contraste, además utilizamos diferentes protocolos o secuencias en las que podemos modificar algunos de sus parámetros e, incluso, fusionar datos provenientes de diferentes secuencias para obtener imágenes que nos permiten ver lesiones o detalles estructurales que no eran visibles originalmente", resalta el neurorradiólogo.

Pero el facultativo subraya que el futuro del diagnóstico del Parkinson está no sólo en el uso de campos magnéticos 3 T o 7 T, sino también en la Inteligencia Artificial (IA), gracias a la cual se va a mejorar los protocolos en los campos de 3 T para poder extraer información de una manera más fiable y eficaz.

En esta línea, el doctor Juan Álvarez-Linera afirma que, en unos años, cualquier paciente que empiece a tener síntomas sospechosos de párkinson podrá hacerse una resonancia magnética de alto campo como cribado, logrando así un diagnóstico precoz de la enfermedad.

Etiquetas

[DIAGNÓSTICO](#)[ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS](#)[TECNOLOGÍA](#)

Artículos relacionados



[Cookies](#)



Este es el mejor remedio (e infalible) contra las migrañas



M. A. R.

Santa Cruz de Tenerife | 22·01·24 | 15:35



Este es el mejor remedio (e infalible) contra las migrañas / FREEPIK

PUBLICIDAD

Los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) revelan que **más de un millón de personas en España viven con dolor de cabeza de manera crónica durante 15 o más días al mes**, convirtiendo **la migraña** en la enfermedad neurológica más común a nivel mundial.

Contrariamente a la percepción común de que **la migraña**



migraña? Cómo avisa, qué es el aura, qué duele más, qué resaca deja...

incapacitante entre personas de 25 a 49 años.

Guía sobre la migraña: se debe acudir al médico tras el primer dolor incapacitante

En su forma aguda, los ataques pueden durar hasta 72 horas, manifestándose con **dolor de cabeza, náuseas, vómitos y dificultad para la concentración.**

Solo el 14% pacientes con migraña tiene acceso a los fármacos innovadores



Este es el truco viral (e infalible) contra las migrañas / FREEPIK

Además de los síntomas físicos, **la migraña puede desencadenar otras afecciones como ansiedad, depresión y dolor crónico**, según el Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, Pablo Irimia. Más del 70% de los afectados experimenta una



Un estudio de la Universidad de Granada revela que el 33.8% de los pacientes con migraña crónica también presenta depresión o ansiedad, y el 26.2% sufre trastornos del sueño. El abuso de la medicación analgésica se ha identificado como una forma de cronificar la migraña, subrayando la importancia de desintoxicación y tratamiento adecuado.

Tratamientos farmacológicos

Aunque existen **tratamientos farmacológicos para crisis de dolor y preventivos**, la satisfacción de los pacientes es baja debido a efectos secundarios como insomnio, bajada de tensión y pérdida de memoria. "**Muchos pacientes no toleran bien estos fármacos**", afirma Irimia.



El diagnóstico temprano es crucial para mantener la calidad de vida del paciente, pero más del 40% de los casos en España están sin diagnosticar, y más del 50% se automedica con analgésicos sin receta, según la SEN. La falta de recursos para la investigación y el diagnóstico tardío son desafíos adicionales.

TEMAS Televisión - migrañas - discapacidad - depresión - ansiedad - España

Claves para decorar tu casa en 2024

Estas son las tendencias decorativas que triunfarán este año. Toma nota y renueva tu hogar.

Leroy Merlin | Patrocinado

Mirar Ahora

¿Qué es el grafeno?

¿Para que sirve el grafeno? Un material innovador

Repsol | Patrocinado

Más información

Gama MÁS con más equipamiento de serie. ¡Te la mereces!

Descubre MÁS en Volkswagen

Volkswagen | Patrocinado

Innovación para todas tus vidas

Sigue el ritmo del tráfico que te rodea con Head Up Display

Nissan Qashqai | Patrocinado

Ver oferta

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

Desde 2005 a tu lado
DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



ESCLEROSI
LATERAL
AMIOTRÓFI

📞 ELA: 954 343 447 - 628 099 256

📞 Eventos: 699 869 626



(https://



Los pacientes ELA necesitan «homogeneizar su atención a nivel nacional»

📅 24 enero 2024





ODONTOLOGÍA

Consenso SEPA-SEN: la periodontitis aumenta el riesgo de ictus isquémico y demencia de tipo alzhéimer

El informe científico del Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) se ha publicado en la revista Neurología

25 de enero de 2024



Redacción

La colaboración entre la S...
Española de Neurología (S...
publicación en la revista N...
periodontitis y enfermed
publicación se extraen tres ideas esenciales. la **periodontitis aumenta el riesgo**

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



la Sociedad
n la
re
la 

de ictus isquémico y demencia de tipo alzhéimer; bacteriemias recurrentes con aumento de un estado inflamatorio sistémico de bajo grado parecen ser posibles **mecanismos biológicos** que explicarían esta asociación; y una evidencia limitada apunta a que diferentes **intervenciones de salud oral** pueden reducir el riesgo futuro de padecer enfermedad cerebrovascular y demencia.

El trabajo evalúa la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia, además de facilitar una serie de **recomendaciones** en relación con la **prevención y el manejo** de la periodontitis y estas enfermedades neurológicas desde las consultas dentales y las unidades de neurología. “La publicación del informe en la revista Neurología es un **gran hito** para nuestro grupo de trabajo, dado que esta es la revista oficial de la SEN y, por ello, nuestro mensaje llegará a **miles de neurólogos españoles y latinoamericanos**. Es la primera vez que la revista oficial de la SEN publica un informe científico realizado entre **odontólogos y neurólogos**”, destaca **Yago Leira**, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN.



Entre otras evidencias, este informe pone de relieve que la periodontitis no solo aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo alzhéimer, sino que también se sugiere que diferentes **intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo** de sufrir estos **desórdenes neurológicos**. Igualmente, se señala que marcadores de riesgo como la **periodontitis** son de gran ayuda para tratar de **evitar, reducir o minimizar el impacto** de estos desórdenes neurológicos.

El documento revisa la evidencia disponible sobre la relación entre la periodontitis y las enfermedades neurológicas, en particular la enfermedad cerebrovascular y la demencia

El informe es producto de una búsqueda bibliográfica para identificar aquellos artículos sobre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia que tienen evidencia desde tres puntos de vista: **epidemiológica** entre la p...

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



Se partió de estudio para

Report



los **mecanismos biológicos** que puedan explicar estas asociaciones y los **estudios de intervención** sobre el efecto del tratamiento periodontal como medida preventiva primaria o secundaria de ictus y demencia. El objetivo era tratar de responder a diferentes preguntas planteadas por los miembros del Grupo de Trabajo SEPA-SEN.

Alianza SEPA-SEN

La Dra. Ana Frank, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Paz (Madrid) e integrante del grupo SEPA-SEN, subraya que tras este trabajo ya se pueden realizar dos acciones muy concretas y prácticas. **“Las clínicas dentales de España deberían conocer y difundir este informe.**

*Además, través de la Sociedad Española de Neurología, vamos a insistir a todos los **neurólogos** en la importancia que tiene la salud periodontal en sus pacientes y, además, vamos a recomendarles que en todos sus informes de los pacientes (independientemente de la enfermedad neurológica que sufra) hagan constar **consejos preventivos específicos sobre salud bucodental** (insistiendo en el cepillado dental diario, la visita regular al odontólogo,...)”*

Dra. Ana Frank: “Las clínicas dentales de España deberían conocer y difundir este informe”

La publicación de este informe en *Neurología, la revista oficial de la SEN*, **afianza la colaboración** entre ambas sociedades científicas. *“Para SEPA supone un paso más en la divulgación del efecto negativo que puede llegar a tener la periodontitis sobre enfermedades neurológicas tales como el ictus y el alzhéimer”,* afirma el Dr. Yago Leira. Asimismo, asegura que *“este informe será la **base científica** en la cual el grupo de trabajo SEPA-SEN se apoyará para realizar las **venideras actividades y proyectos**”*.

Además, el experto de SEPA califica de *“fundamental trabajar conjuntamente con los neurólogos, aportando una **visión mucho más interdisciplinar** al documento. Gracias a ellos hemos conocido de primera mano las patologías neurológicas a tratar en el informe desde un punto de vista clínico, fisiopatológico y humano”,* concluye.

Noticias comple



El bru
profundos o enfermedades subyacentes

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





Más ▾

Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONOMÍA / LOCAL / GENTE / CULTURA / SUCESOS **SUSCRÍBETE**

SAVE THE DATE
WORLD LEWY BODY DAY
28TH JANUARY 2024



(Servimedia)

**SERVIMEDIA**

26/01/2024 15:53

MADRID, 26 (SERVIMEDIA)

El próximo domingo, 28 de enero, se celebrará el primer Día Mundial de la Demencia Con Cuerpos de Lewy (DCLW), la segunda forma más común de demencia degenerativa, después de la enfermedad de Alzheimer.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2023 unas 800.000 personas y 1 de cada 10 personas mayores de 65 años tiene alzhéimer. Esto significa que entre 70.000 y 120.000 personas en España viven actualmente con Demencia con Cuerpos de Lewy y sus efectos sobre la capacidad de los enfermos de dormir, comer, pensar y actuar.







MEDIO AMBIENTE Y ECOLOGÍA

Altos niveles de polución 'contaminan' el cerebro y pueden causar demencia

Por **Redacción** — enero 22, 2024

Según la Sociedad Española de Neurología, unas 500.000 personas en España sufren algún tipo de demencia. Una cifra que podría doblarse en el año 2050. Entre las demencias más conocidas está el alzheimer o la demencia senil y, entre todas suponen un enorme gasto sanitario, por no hablar del elevadísimo coste en las vidas humanas y en el detrimento de la calidad de vida de las personas que lo sufren y de sus familiares.

Las causas que conducen a esta demencia todavía son desconocidas en muchas de sus manifestaciones, y encontrar los factores de riesgo o las conductas que aumentan las posibilidades de sufrirlas es uno de los ámbitos en los que más se está investigando en las últimas décadas.

Una de estas investigaciones es la llevada a cabo por el departamento de Salud Ambiental y Epidemiología de la Escuela de Salud de la Universidad de Harvard (EE.UU.), y publicada por la revista especializada British Medical Journal.

Este departamento ha revisado alrededor de 2.000 estudios publicados en todo el mundo en las últimas décadas sobre efectos de la contaminación en la salud humana, y han encontrado 51 investigaciones que aportan datos significativos sobre demencia y exposición al aire con partículas menores de 2,5 micras (PM-2,5), uno de los elementos habitualmente analizados en la calidad del aire.

Estas partículas PM-2,5 pueden provenir de todas las clases de combustión, como la de los automóviles, camiones, fábricas, quemas de madera, quemas agrícolas y otras actividades.

Otros estudios sobre contaminación y demencia

Estos datos no son los únicos que apuntan hacia una relación entre la contaminación atmosférica y la aparición de demencia. Según recoge el Instituto



cerebrovasculares y cardiovasculares, así como el procesamiento de proteínas en el cerebro”.

Del mismo modo, el ISGB apunta que la contaminación atmosférica también podría estimular las células inmunitarias del cerebro, que a su vez, pueden dañar las células nerviosas.

 Discamedia

servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SANIDAD

El 20% de todos los casos de demencia degenerativa son Demencias con Cuerpos de Lewy

- El 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la Demencia Con Cuerpos de Lewy
- Afecta a 11 millones de personas en todo el mundo
- La Asociación Española de Afectados por Demencias con Cuerpos de Lewy (Lewy Body España) inició su andadura en 2022 y fue creada por familiares de enfermos

SAVE THE DATE
WORLD LEWY BODY DAY
28TH JANUARY 2024

<https://lewybodyint.org>



26 ENE 2024 | 15:53H | MADRID

SERVIMEDIA

El próximo domingo, 28 de enero, se celebrará el primer Día Mundial de la Demencia Con Cuerpos de Lewy (DCLW), la segunda forma más común de demencia degenerativa, después de la enfermedad de Alzheimer.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en 2023 unas 800.000 personas y 1 de cada 10 personas mayores de 65 años tiene alzhéimer. Esto significa que entre 70,000 y 120.000 personas en España viven actualmente con Demencia con Cuerpos de Lewy y sus efectos sobre la capacidad de los enfermos de dormir, comer, pensar y actuar.

La Demencia con Cuerpos de Lewy está causada por depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína en el cerebro. Estos depósitos se llaman cuerpos de Lewy, en honor al doctor Friedrich Lewy, quien los descubrió por primera vez bajo el microscopio en 1912.

En 2015, la Demencia con Cuerpos de Lewy se encontró en el centro de atención mediática mundial cuando se informó que el actor de Hollywood Robin Williams había tenido la enfermedad y se había suicidado. El suicidio y el pensamiento en el suicidio es común entre enfermos ya que, a diferencia de otras enfermedades neurodegenerativas, los pacientes son conscientes de que algo difícil de gestionar les está afectando y que no lo pueden controlar, según explica Lewy Body España (Asociación Española de Afectados por Demencias con Cuerpos de Lewy).

Esta asociación, creada en Marbella (Málaga) por familiares de enfermos, inició su andadura en junio de 2022 en la séptima Conferencia Internacional de Demencia con Cuerpos de Lewy (ILBDC) en Newcastle, en Inglaterra. Es miembro de la asociación mundial Lewy Body International y su objetivo es concienciar sobre la Demencia con Cuerpos de Lewy en España, así como educar a los profesionales de la salud y cuidadores sobre cómo apoyar a las

personas afectadas, incluyendo casos con párkinson.

LEWY BODY ESPAÑA

Lewy Body España, en representación de las familias afectadas por esta enfermedad, reclama a los gobiernos central y autonómicos y a sus servicios sociales que adopten las medidas necesarias que permitan elaborar a la mayor brevedad posible una política de Estado de alzhéimer y otras demencias, y que considere específicamente la Demencia con Cuerpos de Lewy (DCLW) como “una prioridad socio-sanitaria de primera magnitud”.

La asociación apoya al cuidador; desarrolla proyectos educativos, de investigación y científicos con entidades públicas o privadas; promueve la sensibilización, concienciación y transformación del entorno social; y desarrolla jornadas técnicas para la investigación, innovación y transferencia de conocimiento.

Según los datos que aporta la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial en 2023 el alzhéimer y otras demencias afectaban a 55 millones de personas en todo el mundo (en torno al 20% son Demencias con Cuerpos de Lewy, que afectan a 11 millones de personas), cifra que se prevé que aumente a 78 millones en 2030.

Lewy Body España destaca que “las demencias son una de las principales causas de discapacidad y dependencia y suponen graves y progresivas limitaciones para la autonomía en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria”. En este sentido, señala que el alzhéimer y otras demencias plantean importantes retos para la sostenibilidad de los sistemas de protección social.

“Y a esto”, añade, “se le añade que, en España, con carácter general, asistimos a un determinado contexto de déficit y fragmentación de la respuesta a las necesidades de servicios sociales y sanitarios de prevención, tratamiento y atención al alzhéimer y otras demencias como la demencia con cuerpos de Lewy (DCLW). En particular y, con carácter general, los servicios y prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) no siempre

se adaptan a la especificidad de las necesidades de las personas con alzhéimer y otras demencias como la Demencia con Cuerpos de Lewy y a las necesidades de sus familiares o cuidadores”.

Además, pone de manifiesto que, “aunque nuestro país se encuentra en el sexto puesto en el número de investigaciones médico-científicas sobre Lewy (DCLW) y nuestros científicos de todas las regiones están trabajando en buscar soluciones, métodos de detección y nuevos tratamientos; por desgracia hay un alto grado de desinformación y falta de concienciación y comprensión en la población general sobre las Demencias con Cuerpos de Lewy. Esto conlleva la estigmatización de la enfermedad, así como obstáculos para el diagnóstico y la atención. La enfermedad dura un promedio de 5 a 7 años desde el momento del diagnóstico hasta la muerte, pero el lapso de tiempo puede variar”.

DIAGNÓSTICO

La evidencia que avala el diagnóstico incluye caídas repetidas, síncope, disfunción neurovegetativa, somnolencia diurna excesiva y sensibilidad a los antipsicóticos. La superposición de los síntomas en la demencia con cuerpos de Lewy y en la demencia de la enfermedad de párkinson puede complicar el diagnóstico.

Existen otras pruebas de diagnóstico por imágenes que pueden ayudar a identificar la demencia con cuerpos de Lewy. Sin embargo, estas pruebas no se utilizan de rutina en la práctica clínica pública o de Atención Primaria. El diagnóstico definitivo solo se consigue al fallecer y requiere muestras de necropsia del tejido encefálico.

Según la terminología médico-científica, se puede denominar en general como Demencias con Cuerpos de Lewy (LBD) pero además se usan otros términos, ya que hay al menos dos subtipos: demencia por Cuerpos de Lewy (DLB) y demencia por enfermedad de Parkinson (PDD). En Lewy Body España prefieren referirse a este síndrome demencial y los subtipos usando la abreviación (DCLW) para evitar confusión entre enfermos, sus cuidadores y sus familiares.

(SERVIMEDIA)



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

El dolor de cabeza es uno de los trastornos más comunes entre la población adulta. No en vano, se estima que hasta dos de cada tres españoles han sufrido un episodio de este tipo en los últimos tres meses. Las causas pueden ser muchas, y los tratamientos también. Sobre todo si se buscan remedios caseros como alternativa a los medicamentos. No obstante, no siempre funcionan.

Basta con hacer una búsqueda rápida en Google para identificar una veintena de alternativas diferentes para acabar con el dolor de cabeza. Con la ayuda de Sonia Santos, vocal del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), te ayudamos a saber qué hay de cierto, o no, en algunas de las propuestas más habituales. Esta experta reconoce que **no hay ninguna que sustituya al tratamiento médico, pero admite que "algunas pueden ayudar"**.

Cintas apretadas en la cabeza

Sorprendentemente, uno de los métodos más habituales, según reconoce esta experta, consiste en atarse una cinta o un pañuelo alrededor de la cabeza, a la altura de la frente y bastante apretado "en plan karateka".









ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 VINCULADOS A UNA PROGRESIÓN MÁS LENTA DE LA ELA

[Ela Comunidad](#) / 23/01/2024

Encuentran que niveles más altos en sangre de un ácido graso omega-3 –el ácido alfa-linolénico (ALA)– retrasa la progresión de la enfermedad y aumenta la supervivencia en pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA).



Los ácidos grasos omega-3 tienen efectos beneficiosos para la salud y propiedades neuroprotectoras y antiinflamatorias, por lo que algunos estudios epidemiológicos han asociado su consumo –especialmente el del ácido alfa-linolénico (ALA)– con un menor riesgo de desarrollar esclerosis lateral amiotrófica (ELA), sin embargo, se dispone de pocos datos sobre cómo influyen en la progresión de esta grave enfermedad.

Una nueva investigación liderada por la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard ha revelado ahora que la ingesta de este tipo de grasas, y en particular del ácido alfa-linolénico (ALA) que contienen alimentos como las semillas de lino, las nueces y los aceites de chía, canola y soja, puede contribuir a retrasar la progresión de la

La esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad neurodegenerativa incurable que afecta a las neuronas responsables del control de los músculos voluntarios y que actualmente padecen entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los tratamientos disponibles ayudan a aliviar sus síntomas y a retrasar levemente su avance, pero la esperanza de vida de la mayoría de los afectados se sitúa entre los tres y los cinco años tras el diagnóstico.

Los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un 50% menos riesgo de muerte durante el período de estudio que los participantes con los niveles más bajos de ALA

“Hallazgos previos de nuestro grupo de investigación han demostrado que una dieta alta en ALA y niveles elevados de este ácido graso en la sangre pueden disminuir el riesgo de desarrollar ELA. En este estudio, encontramos que entre las personas que viven con ELA, los niveles más altos de ALA en la sangre también se asociaron con una progresión más lenta de la enfermedad y un menor riesgo de muerte dentro del período de estudio”, ha declarado el autor principal Kjetil Bjornevik, profesor asistente de epidemiología y nutrición. “Estos hallazgos, junto con nuestra investigación anterior, sugieren que este ácido graso puede tener efectos neuroprotectores que podrían beneficiar a las personas con ELA”.



Un deterioro más lento y menor riesgo de muerte en pacientes con ELA

Los investigadores estudiaron a 449 pacientes con ELA que participaron en un ensayo clínico. En dicho estudio se evaluaron la gravedad de sus síntomas y la progresión de su enfermedad y se les atribuyó una puntuación de cero a 40, donde las puntuaciones más altas indican síntomas menos graves de la enfermedad. Los investigadores midieron

los colocaron en cuatro grupos, de mayor a menor nivel de ácidos grasos omega-3. Posteriormente hicieron un seguimiento 18 meses para rastrear la funcionalidad física y la supervivencia de los grupos según el ensayo clínico.

Descubrieron que ALA proporcionaba la mayor cantidad de beneficios de todos los ácidos grasos omega-3, ya que estaba más fuertemente relacionado con un deterioro más lento y un menor riesgo de muerte. De los 126 participantes que murieron dentro de los 18 meses posteriores al comienzo del estudio, el 33% pertenecía al grupo con los niveles más bajos de ALA, mientras que el 19% pertenecía al grupo con los niveles más altos de ALA.

Tras ajustar factores que podrían influir en los resultados, como la edad, el sexo, el origen étnico, el IMC (índice de masa corporal), la duración de los síntomas y los antecedentes familiares de ELA, los investigadores calcularon que los participantes con los niveles más altos de ALA tenían un 50% menos riesgo de muerte durante el período de estudio que los participantes con los niveles más bajos de ALA.



Otros dos ácidos grasos también se asociaron con reducciones en el riesgo de muerte durante el período de estudio: el ácido eicosapentaenoico –otro ácido graso omega-3 que se encuentra en los pescados grasos y el aceite de pescado–, y el ácido linoleico, un ácido graso omega-6 que se encuentra en los aceites vegetales, nueces y semillas.

“El vínculo que encontró nuestro estudio entre la dieta y la ELA es intrigante”, ha señalado el autor principal Alberto Ascherio, profesor de epidemiología y nutrición. “Ahora nos estamos comunicando con investigadores clínicos para promover un ensayo aleatorio para determinar si el ALA es beneficioso en personas con ELA. Obtener financiamiento será un desafío, porque ALA no es un medicamento patentable, pero esperamos lograrlo”, concluye.

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

La infusión relajante ideal para tomar por la noche: te ayuda a soltar la tensión acumulada y a dormir mejor

Jordi Cebrián

6-7 minutos

-
- [¿Tienes problemas de sueño?](#)
 - [Tisana relajante para soltar tensión al final del día](#)
 - [Cómo actúa esta infusión para relajarte y ayudarte a dormir](#)

Las [plantas medicinales](#) pueden ser una alternativa muy válida a los fármacos que se suelen utilizar para favorecer el sueño y combatir el insomnio, con la ventaja de que la mayoría de las veces **no causan adicción**. Una forma práctica de tomarlas es en infusión, que además puede proporcionarte un momento de relajación al final del día.

¿Tienes problemas de sueño?

Según la Sociedad Española de Neurología, **entre un 22% y un 48% de la población española tiene dificultad para iniciar el sueño o mantenerlo**, y hasta **4 millones de personas padecen [insomnio](#) crónico**.

Quien ha sufrido insomnio alguna vez conoce a la perfección las **consecuencias de dormir mal**: fatiga de día, adormecimiento a deshoras, dificultad para concentrarse,

despistes y errores, irritabilidad, conatos de ansiedad o incluso obsesión por no dormir bien.

Las [causas de insomnio](#) varían mucho de una persona a otra. El estrés, los estados ansiosos y depresivos, la hiperactividad, los problemas de salud, las discusiones familiares, las cenas copiosas y el uso de pantallas por la noche figuran entre las más frecuentes.



Dormir bien es indispensable para una vida saludable, así que si tienes problemas de sueño **es importante buscar soluciones.**

Los ansiolíticos y los somníferos resultan más o menos eficaces, pero un sobre uso puede poner en peligro la salud física y mental y el uso persistente puede generar adicción y

hacer que pierdan eficacia. Las plantas medicinales pueden ser una buena alternativa, aunque hay que tener en cuenta que, si se trata de un insomnio grave y prolongado, su eficacia puede ser menor y conviene siempre consultar con un especialista.

Tisana relajante para soltar tensión al final del día

La tisana que te proponemos es especialmente útil **cuando es la tensión la que no deja dormir**. Para prepararla necesitas, a partes iguales:

- Avena
- Sauzgatillo
- Mejorana
- Lavanda
- Withania
- Valeriana

Cómo preparar la infusión:

1. Pon a hervir una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua 1-2 minutos.
2. Deja reposar 10 minutos más y añade estevia o zumo de limón.

Toma una taza caliente una hora o media antes de acostarse.

Cómo actúa esta infusión para relajarte y ayudarte a dormir

La acción sinérgica de las diferentes plantas utilizadas en la infusión la hace especialmente útil para favorecer la relajación al final del día. Esto hace que esta infusión esté indicada cuando el insomnio o dificultad para dormir se debe a la tensión

y los nervios acumulados durante la jornada.

La fórmula incluye dos plantas conocidísimas por sus propiedades relajantes y sedantes: la [lavanda](#) y la [valeriana](#). En la infusión se acción se complementa con otras plantas tal vez menos conocidas por su uso frente al insomnio, pero que en fitoterapia y las medicinas tradicionales tiene un uso muy arraigado:

Avena (*Avena sativa* L.)

La [avena](#) (*Avena sativa* L.), un cereal que crece especialmente en cultivos de secano, no solo es remineralizante, vitamínica, nutritiva y diurética, sino que tiene **propiedades sedantes** sobre el sistema nervioso central.

- **Para qué se usa:** Para episodios de **insomnio puntual o espaciado**, la avena puede ayudar, en infusión o pastillas, a **templar los nervios**, alejar las preocupaciones y **relajar la musculatura**, ofreciendo una alternativa suave a los hipnóticos clínicos.
- **Partes que usamos:** Las espigas ya fructificadas.
- **Cómo se toma:** En decocción, hasta 3 vasos diarios, mejor combinada con otras hierbas. Se encuentra también en los herbolarios avena en extracto líquido, tintura y cápsulas.





Saugzatlillo (*Vitex agnus-castus* L.)

El [sauzgatlillo](#) (*Vitex agnus-castus* L.) crece en rieras, canales, acequias y costas, por todo el litoral mediterráneo. Tiene propiedades **sedantes**, antiespasmódicas, reguladoras hormonales y antiinflamatorias.

- **Para qué se usa:** Además de para regular las hormonas femeninas, para **favorecer el sueño** en caso de trastornos neurovegetativos y ginecológicos, como dolor de cabeza, muscular o menstrual, lumbalgia o fatiga. También para **aliviar palpitaciones nerviosas**, vértigos y malestar general, predisponiendo a un sueño sereno y sin interrupciones.
- **Partes que usamos:** Las sumidades floridas y los frutos.
- **Cómo se toma:** En infusión, con otras hierbas, 2 vasos diarios. También se usan el extracto líquido, cápsulas y comprimidos.

Mejorana (*Origanum majorana* L.)

La [mejorana](#) (*Origanum majorana* L.) es muy útil frente al insomnio generado por el malestar acumulado. Es una planta que crece en huertos, sembrados y viveros medicinales, con

propiedades sedantes, tónicas, digestivas, antiespasmódicas, carminativas, antisépticas y diuréticas.

- **Para qué se usa:** En infusión, para **conciliar el sueño en el insomnio puntual o recurrente**, pero no crónico y profundo. Alivia el malestar digestivo, los espasmos y el dolor de cabeza, y predispone a un sueño sin interrupciones. Puede ser útil tras una cena copiosa o veladas trasnochadoras.
- **Partes que usamos:** Las sumidades floridas.
- **Cómo se toma:** En infusión, sola o con otras hierbas, 2 tazas al día, la última una media hora antes de acostarse. O en extracto líquido, tintura y aceite esencial en gotas. Evita tomarla más de dos semanas seguidas.



Ashwagandha o withania (Whitania somnifera L.)

Aunque es venerada en el ayurveda de la India, la [ashwagandha](#) (*Withania somnifera* (L.) Dunai in DC) crece por todo el Mediterráneo. Es un relajante muy completo, con propiedades **sedantes**, analgésicas, antiespasmódicas, tónicas y adaptógenas.

- **Para qué se usa:** Es el gran **remedio indio para el estrés y la falta de sueño**. Sus withanólidos y trietilenglicol asientan la fase REM, lo que proporciona un sueño profundo, seguido y reparador. Ayuda a calmar los nervios, el estrés y la ansiedad leve.
- **Partes que usamos:** Raíz y bayas, en menor medida hojas.
- **Cómo se toma:** En decocción, 2 vasos al día, uno media hora antes de dormir; o en extracto fluido, comprimidos o cápsulas. Evítala en el embarazo o la lactancia, y consulta al médico si tomas antidepresivos o ansiolíticos.



Maldita.es

Seguir

Síntomas de un ictus en hombres y en mujeres: por qué es importante conocerlos y qué hacer si padeces uno

10mo

En caso de sufrir un ictus, nosotros o alguien cercano, es fundamental reaccionar con rapidez para que el pronóstico sea lo mejor posible. Para eso, hay que saber cómo reconocerlo y qué hacer ante uno. El problema es que muchas veces circula y **podemos toparnos con desinformación sobre esta enfermedad cerebrovascular que nos confunde, lo cual puede tener graves consecuencias físicas en nuestra salud.**

Si tienes 169€, la IA te ayudará a multiplicarlos al menos 19 veces.



Publicidad AplicaciónDelFuturo

Qué es un ictus, qué hacer frente a uno y cómo reconocerlo, tanto en hombres como en mujeres, porque podrían tener síntomas diferentes. Además, también os explicamos por qué la perspectiva de género en la medicina es crucial para la salud de las mujeres.

¿Qué es un ictus?

Un ictus ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre en las arterias que nutren el cerebro, o cuando ocurre un sangrado en el cerebro mismo o en las membranas que lo rodean. En ese momento, la sangre **no llega al cerebro en la cantidad necesaria** y, como consecuencia, las células nerviosas no reciben oxígeno y dejan de funcionar. **Al ictus también se le conoce como Accidente Cerebro Vascular (ACV).**

El cerebro es un órgano extremadamente complejo que controla muchas funciones corporales, por lo que, si ocurre un ictus y **el flujo de sangre no puede llegar a la región que controla una función corporal particular**, esa parte del cuerpo no funcionará como debería.

Si tienes 169€, la IA te ayudará a multiplicarlos al menos 19 veces.



Publicidad AplicaciónDelFuturo

Al ictus se le llama también coloquialmente infarto cerebral, y esa es precisamente la diferencia con un infarto a secas, que es el que ocurre cuando el flujo sanguíneo que trae oxígeno al músculo cardíaco

Continuar leyendo

Danos tu opinión



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

Publicidad Consejos y Trucos



Conquista la carretera con DS 7

Publicidad DS



CM Cuerpomente

Seguir

El párkinson podría mejorar con una dieta sin gluten

Historia de Claudina Navarro Walter • 9mo



parkinson alimentacion
© Cuerpomente

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurológico crónico y progresivo que afecta a más de 150.000 personas en España, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). No se conoce la causa del problema y los tratamientos son poco eficaces.

Sin embargo, algunos estudios vinculan el riesgo de desarrollar Párkinson con aspectos relacionados con la alimentación. Te lo contamos.

Si tienes 160€, la IA te ayudará a multiplicarlos al menos 15 veces.



Publicidad AplicaciónDelFuturo

Una Intolerancia que puede favorecer el párkinson

Un estudio publicado en el *Journal of Neurology*, escrito por neurólogos de la Universidad Bio-Médica de Roma, señala que **algunos casos de párkinson podrían estar relacionado con una intolerancia al gluten** latente y no diagnosticada.

Los científicos detallan el caso de un paciente de 75 años con síntomas de párkinson que mejoró cuando se le prescribió una dieta sin gluten.

El hombre **había tenido dificultades para caminar durante un año. Sufría de inestabilidad postural y fatiga**, lo que le provocó cambios en la marcha. El examen neurológico también reveló hipomimia (expresión facial congelada), bradicinesia (movimiento lento) y rigidez muscular. El diagnóstico de la enfermedad se realizó a partir de los resultados en la escala UPDRS (Unified Parkinson's Disease Rating Scale/Escala Unificada de Calificación de la Enfermedad de Parkinson).

■ Danos tu opinión



Por Muy Interesante (https://www.ivoox.com/perfil-muy-interesante_a8_podcaster_14812382_1.html) > Muy Interesante - Grandes Reportajes (https://www.ivoox.com/podcast-muy-interesante-grandes-reportajes_sq_11856054_1.html)

23/01/2024
6427 20 0

Cuando la mente se rompe (Salud mental)

REPRODUCIR

(https://www.ivoox.com/ajp_ek_showPopover_122506582_1.html)

00:00

13:54

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de Cuando la mente se rompe (Salud mental)

¿Cómo asimilamos a los bordes desconocidos de nuestro cerebro?

El cerebro sigue siendo un misterio para los científicos y más aún en un mundo donde los seres humanos son cada vez más longevos

¿Por qué deja de funcionar correctamente? ¿Por qué olvidamos las cosas? ¿Se puede evitar?

Tanto la psiquiatría como la neurología abordan estas preguntas claves. Los investigadores intentan aproximarse, aunque sea mínimamente, a la comprensión del órgano que rige lo que somos, sentimos y vivimos.

Hoy nos adentraremos en este apasionante mundo de la neurología y la salud mental.

Mostrar

- divulgacion (https://www.ivoox.com/podcast-divulgacion_sq_91713_1.html)
- ciencia (https://www.ivoox.com/podcast-ciencia_sq_91714_1.html)
- neurologia (https://www.ivoox.com/podcast-neurologia_sq_96701_1.html)
- investigacion (https://www.ivoox.com/podcast-investigacion_sq_99390_1.html)
- salud mental (https://www.ivoox.com/podcast-salud-mental_sq_948505_1.html)

Este audio le gusta a: 20 usuarios

- (https://www.ivoox.com/perfil-gauzel_ab_listener_1504247_1.html)
- (https://www.ivoox.com/perfil-morpheus_ab_listener_5998960_1.html)
- (https://www.ivoox.com/perfil-iboa_ab_listener_13195171_1.html)
- (https://www.ivoox.com/perfil-oscar-serrano-robles_ab_listener_5051167_1.html)
- (https://www.ivoox.com/perfil-jose-rodriguez_ab_listener_23857184_1.html)
- (https://www.ivoox.com/perfil-medicus-mundi-mediterranea_ab_podcaster_20272608_1.html)
- (https://www.ivoox.com/perfil-pablo-estevez-bouto_ab_listener_1777949_1.html)
- (https://www.ivoox.com/perfil-eg_ab_listener_104247_1.html)

Lee el episodio

Este contenido se genera a partir de la locución del audio por lo que puede contener errores.

Como sumamos en los bordes desconocidos de nuestro cerebro el cerebro sigue siendo un misterio para los científicos y más aún en un mundo donde los seres humanos son cada vez más longevos por deja de funcionar correctamente por qué olvidamos las cosas se puede evitar tanto la psiquiatría como la neurología abordan esta preguntas claves los investigadores intentan aproximarse aunque sea mínimamente a la comprensión del órgano que rige lo que somos sentimos y vivimos los vocabs de muy interesante grandes reportajes de muy interesante presenta cuando la mente se rompe un texto de javier granada evilla ya que vamos a hablar hoy del cerebro el uso que le damos a este para aprender idiomas es fascinante y cómo podemos aprovechar el tiempo para aprender mejor un idioma con babel solo necesitas diez minutos al día para aprender un idioma es decir para molestar tu cerebro y que hablar y comprender otro idioma le resulte más sencillo consigue ahora una suscripción de tres meses a babel y recibirás tres meses adicionales gratis con el código apunta grandes reportajes todo junto sin espacio entra en babel punto com barra a empezar y usa el código grandes reportajes para conseguir tus tres meses gratis ya sabes ve a bebé e l punto com barra empezar código grandes reportajes todo junto prioriza babel la app para aprender idiomas que funciona y ahora sí vamos con el episodio que nos atañe hoy cuando la mente se rompe la investigación del cerebro es uno de los grandes retos de la medicina con una sociedad cada vez más vieja enfermedades como el alzheimer el parkinson y diversas demencias causan un tremendo impacto económico y social más y mejor prevención fármacos que se dirigen a dianas y métodos de diagnóstico que se adelantan a la aparición de la enfermedad son algunos de los grandes retos en este ámbito el vínculo entre las enfermedades psiquiátricas y las neurodegenerativas es en determinados casos muy estrecho el doctor javier camilla es neurólogo y portavoz de la

Ocultar

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario ...

PUBLICAR

Más de Ciencia y naturaleza

- ¿Por qué el tiempo va hacia delante y no hacia atrás? (Cosmología) (https://www.ivoox.com/podcast-por-que-el-tiempo-va-hacia-delante-y-audios-mp3_rf_117425483_1.html)
- El Muy Interesante - Grandes Reportajes (https://www.ivoox.com/podcast-muy-interesante-grandes-reportajes_sq_11856054_1.html) | 15:24
- (https://www.ivoox.com/podcast-microbiota-envejece-biologia-audios-mp3_rf_117421568_1.html)
- microbiota envejece (Biología) (https://www.ivoox.com/podcast-microbiota-envejece-biologia-audios-mp3_rf_117421568_1.html)
- www.ivoox.com/grandes-reportajes (https://www.ivoox.com/podcast-muy-interesante-grandes-reportajes_sq_11856054_1.html) | 14:08
- (https://www.ivoox.com/podcast-el-peligro-acecha-t1x43-audios-mp3_rf_121949591_1.html)
- Basura espacial: el peligro acecha T1x43 (https://www.ivoox.com/basura-espacial-peligro-acecha-t1x43-audios-mp3_rf_121949591_1.html)
- www.ivoox.com/podcast-planeta-oculto_sq_11913273_1.html) | 16:50
- 905 - El origen del agua del universo (https://www.ivoox.com/905-el-origen-del-agua-del-universo-audios-mp3_rf_123160338_1.html)
- www.ivoox.com/podcast-universo-misterios_sq_11426304_1.html) | 23:35
- microbiota envejece (Biología) (https://www.ivoox.com/podcast-microbiota-envejece-biologia-audios-mp3_rf_117421568_1.html)
- hacia-basura-espacial-peligro-acecha-t1x43-audios-mp3_rf_121949591_1.html)
- envejece (Biología) (https://www.ivoox.com/podcast-microbiota-envejece-biologia-audios-mp3_rf_117421568_1.html)
- delante-espacial-peligro-acecha-t1x43-audios-mp3_rf_121949591_1.html)
- biología (https://www.ivoox.com/podcast-microbiota-envejece-biologia-audios-mp3_rf_117421568_1.html)
- y-peligro-acecha-t1x43-audios-mp3_rf_121949591_1.html)
- audios-mp3_rf_121949591_1.html)
- mp3_rf_121949591_1.html)
- del-
- audios-

VER TODOS (HTTPS://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-CIENCIA-NATURALEZA_SA_F42_1.HTML)



(https://
www.bancopopular.fi.cr/
banco-popular)



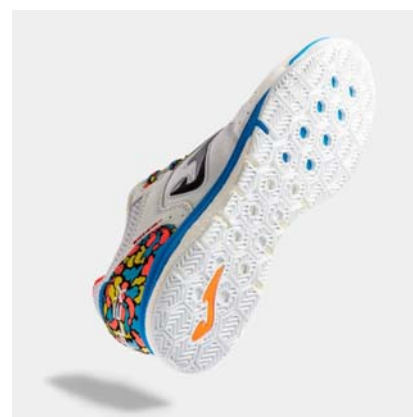
(https://www.facebook.com/
VIUColagenoCR)

Un dolor de cabeza, punzante, agudo y continuo. La Real Academia Nacional de Medicina (RANM) define la migraña como una enfermedad de causa desconocida, con predisposición familiar y predominio femenino. Para casi 120.000 españoles es el sufrimiento de un dolor que no se ve y para el que no hay cura.

Ese 4% de la población española padece algún tipo de cefalea primaria crónica y experimenta este dolor de cabeza más 15 días al mes. Conviven, como apunta la RANM, con una enfermedad caracterizada por accesos de cefalea pulsátil, unilateral o bilateral, de varias horas de duración.

Pero ese proceso no se queda solo en el dolor, sino que lo acompaña la hipersensibilidad a los estímulos (olores, ruidos, luz), náuseas, vómitos, diarrea, palidez cutánea y gran malestar general. ¿Cómo se origina? De momento hay muchos factores exógenos o ambientales y otros endógenos actúan como desencadenantes de la migraña y modifican su frecuencia e intensidad.

Sobre cómo adelantarse y conocer cuándo va a aparecer la migraña, un grupo de investigadores de EEUU han analizado los datos de 477 personas que, a través de una aplicación móvil, registraron sus estados de ánimo,



LO ÚLTIMO

Maricet Espinosa,
judoca cubana muere a

niveles de energía y aparición de migrañas cuatro veces al día durante dos semanas.

Las crisis por la mañana se asociaron con una peor calidad del sueño autoevaluada y menos energía el día anterior.

Los estados de estrés y de alta energía se vincularon con las cefaleas por la tarde, agrega el estudio, que se publica en la revista *Neurology*.

ABORDAR LAS MIGRAÑAS Y SUS DESENCADENANTES

La migraña suele estar infradiagnosticada y no tratada, e incluso cuando se trata, puede ser difícil tratarla a tiempo y encontrar estrategias para prevenir los ataques. Este nuevo trabajo busca formas de predecir con mayor precisión cuándo ocurrirá una migraña mediante el uso de aplicaciones móviles para rastrear el sueño, la energía, las emociones y el estrés para mejorar la capacidad de prevenir ataques.

Para Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se trata «de un estudio más para poder recoger datos» que sirven en la consulta para conocer más y mejor cuándo y por qué sufren las crisis los pacientes.

El estudio publicado en la revista científica cuenta con algunas limitaciones, como el número reducido de pacientes y la «subjetividad» en el registro de los datos por parte de los pacientes. «Se necesitan más datos, incluir más pacientes y con un seguimiento más prolongado para poder concluir que estos hallazgos son similares en todos los pacientes con migraña», apunta a SMC Pablo Irimia, neurólogo especialista en el diagnóstico y tratamiento de las cefaleas en la Clínica Universidad de Navarra.

los 34 años (<https://www.antenaseis.com/maricet-espিনosa-judoca-cubana-muere-a-los-34-anos/>)

Examinar el sueño y el estrés diario ayuda a predecir la aparición de la migraña (<https://www.antenaseis.com/examinar-el-sueno-y-el-estres-diario-ayuda-a-predecir-la-aparicion-de-la-migrana/>)

El gas natural: un competidor silencioso (<https://www.antenaseis.com/el-gas-natural-un-competidor-silencioso/>)

El Homo sapiens arribó a China 5.000 años antes de lo que pensábamos (<https://www.antenaseis.com/el-homo-sapiens-arribo-a-china-5-000-anos-antes-de-lo-que-pensabamos/>)

Mazda apuesta por un motor de combustión rotativo (<https://www.antenaseis.com/mazda-apuesta-por-un-motor-de-combustion-rotativo/>)

Pese a esto, tanto Irimia como Porta-Etessam encuentran utilidad para los pacientes en la predicción de la aparición de crisis y aprender a manejar su migraña. «Conocer los desencadenantes los prepara para que puedan tomar medidas preventivas y así evitar la crisis o bien iniciar el tratamiento del episodio de forma mucho más precoz», comenta Irimia.

¿CÓMO INFLUYEN EL ESTRÉS O LA FALTA DE SUEÑO EN LA APARICIÓN DE LA MIGRAÑA?

El estudio encontró que la **mala calidad del sueño percibida**, así como una calidad del mismo inferior al habitual la noche anterior, se asociaban con un **mayor riesgo de sufrir migraña a la mañana siguiente**. Un nivel de energía más bajo de lo habitual el día anterior también se asoció con dolor de cabeza a la mañana siguiente.

Esos factores no condujeron a un mayor riesgo de migraña por la tarde o por la noche. Los **únicos predictores de un dolor de cabeza por la tarde o por la noche fueron mayores niveles de estrés** o tener energía superior al promedio el día anterior.

«Estos **diferentes patrones predictores de dolores** de cabeza matutinos y posteriores resaltan el papel de los ritmos circadianos en el dolor de cabeza», apunta la autora del estudio Kathleen R. Merikangas, del Instituto Nacional de Salud Mental y los Institutos Nacionales de Salud en Bethesda, Maryland. «Los hallazgos pueden darnos una idea de los procesos subyacentes a la migraña y ayudarnos a mejorar el tratamiento y la prevención».

En el estudio participaron 477 personas de entre 7 y 84 años, incluidas 291 mujeres. A través de una aplicación móvil, se pidió a los participantes que calificaran su **estado de ánimo, energía, estrés y dolores de**

cabeza cuatro veces al día durante dos semanas. También puntuaron la calidad de su sueño una vez al día y emplearon un monitor de sueño y actividad física. Casi la mitad de los participantes tenía antecedentes de migraña y **el 59% tuvo al menos un ataque de dolor de cabeza matutino durante el estudio.**

Las personas con una peor percepción de la calidad del sueño tenían, de media, un 22% más de posibilidades de sufrir un ataque de dolor de cabeza a la mañana siguiente. Una disminución en la calidad habitual del sueño autoinformada también se asoció con un aumento del 18% en la probabilidad de sufrir un ataque de dolor de cabeza a la mañana siguiente.

Asimismo, una reducción del nivel habitual de energía el día anterior se relacionó con un 16% más de posibilidades de sufrir dolor de cabeza a la mañana siguiente. El mayor promedio de estrés y energía más alta de lo habitual el día anterior se asociaron con un 17% más de posibilidades de sufrir dolor de cabeza en la tarde o noche siguiente. Después de considerar el sueño, la energía y el estrés, ni el estado de ánimo ansioso ni el deprimido se asociaron con los ataques de dolor de cabeza.

Más historias



Salud (<https://www.antenaseis.com/category/salud/>)

(<https://www.antenaseis.com/los-test-de-antigenos-que-localizan-todos-los-virus-del-invierno/>)
Los test de antígenos que localizan todos los virus del invierno (<https://www.antenaseis.com/los-test-de->

[CIENCIA](#)

¿Los somníferos naturales realmente funcionan?

23/01/2024 / Noticias

Contenidos

1. ¿Pueden los somníferos naturales ayudar a dormir y mantener el sueño?
2. Personas que no deben tomar somníferos naturales
3. ¿Qué dice la ciencia acerca de los somníferos naturales?
4. Tomar algunos de estos suplementos puede ser perjudicial
5. La terapia cognitivo-conductual
6. Otra forma de tomar melatonina: el zumo de guindas

La manzanilla, el zumo de guindas, la melatonina, muchas personas aseguran que estos somníferos naturales funcionan para conciliar el sueño, pero los expertos afirman que las pruebas son mucho menos convincentes.

¿Pueden los somníferos naturales ayudar a dormir y mantener el sueño?

Mucha gente, cuando le toca enfrentarse a noches de insomnio, recurre a suplementos como el magnesio y la melatonina, o a hierbas naturales como la valeriana y la manzanilla, o bebidas como el zumo de guindas. Sin embargo, **¿pueden estos supuestos somníferos naturales ayudarnos a conciliar el sueño y a mantenerlo realmente?**

Cerca de **4 millones de españoles padecen de problemas crónicos de sueño**, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología. A pesar del cada vez más grande mercado mundial de los somníferos naturales, es posible que no nos sirvan para resolver el problema del insomnio.

Los científicos coinciden en que los suplementos para ayudarnos a dormir no combaten lo que ocasiona realmente el insomnio, que es la

Utilizamos **cookies** para brindar la mejor experiencia en nuestra web. Si continúa usando este sitio, asumiremos que está de acuerdo con esto.

OK

investigaciones de alta calidad han comprobado la eficacia de estos suplementos, mientras que las que sí analizan detenidamente los somníferos casi siempre han demostrado que **no inducen cambios en la calidad del sueño** o que esta clase de suplementos son muy sutiles.

Personas que no deben tomar somníferos naturales

La profesora titular de Farmacia de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Sídney, en Australia, Janet Cheung; advirtió que **se debe consultar al médico antes de tomar cualquier somnífero natural**. La profesora aseguró que algunas personas no deberían probar estos suplementos, sobre todo las embarazadas. Esto es debido a que todavía no se conoce con exactitud cómo pueden afectar los somníferos naturales a personas de determinados grupos, como niños y [mujeres](#) embarazadas.

No obstante, eso no quiere decir necesariamente que estos suplementos no hagan ningún efecto sobre el sueño. Al final de cuentas, la gente al menos debe creer que recibe algún beneficio luego de gastar tanto dinero anualmente en ellos.

¿Qué dice la ciencia acerca de los somníferos naturales?

La ciencia mantiene una posición sobre los suplementos naturales para conciliar el sueño más populares del mercado, como la manzanilla y la melatonina.

La manzanilla: Se refiere a muchas plantas diferentes de la familia de las "Asteraceae" y es una vieja hierba medicinal. A pesar de ser tan popular, las investigaciones sobre el efecto de esta hierba en el sueño dan resultados dispares. Por ejemplo, en un ensayo controlado aleatorio se hizo la sugerencia de que la manzanilla mejoraba la calidad del sueño en los adultos mayores, aunque otra investigación sobre personas con problemas para conciliar el sueño concluyó que esta hierba no tenía ningún efecto.

¿A qué se puede deber tales resultados? Por un lado, al efecto placebo, ya que cualquier sustancia puede tener un fuerte efecto placebo cuando se trata de conciliar el sueño. Tanto así que cualquier ritual a la hora de ir a la cama puede servir para conciliar el sueño más rápido, aseguró Chris Winter, neurólogo, especialista en sueño y presentador del podcast "Sleep Unplugged".

Tomar algunos de estos suplementos puede ser perjudicial

La melatonina: esta es una hormona que se encarga de regular el ciclo sueño-vigilia. El cerebro produce la melatonina cuando está el ambiente oscuro, para indicarle a nuestro organismo que ya es hora de relajarse.

Algunas pruebas demuestran que la melatonina le puede servir a las personas con **desajustes circadiano** a conciliar el sueño de forma rápida. Este desajuste se produce cuando los relojes de sueño naturales de la gente no coinciden con el entorno, y con frecuencia puede afectar a las personas que trabajan de noche y a las que sufren de desfase horario. Ciertas investigaciones sugieren que, además la melatonina podría ayudar a las personas que les cuesta conciliar el sueño.

Aunque los científicos advierten que este suplemento solo debe usarse a corto plazo. Tomar melatonina por mucho tiempo podría ser perjudicial, ya que hace que **el organismo reduzca la producción natural de la hormona**.

La terapia cognitivo-conductual

Por otro lado, los expertos aseguran que los padres deberían pensarlo bien antes de dar a tomar melatonina a sus hijos menores, debido a que todavía no se han estudiado sus efectos a largo plazo en los pequeños.

En este sentido, Chris Winter enfatizó que las personas no necesitan la melatonina para conciliar el sueño porque, al final, este suplemento **no es un sedante** que nos hace dormir.

Lo que hace la melatonina es enviar señales al resto de nuestro cuerpo indicando que ya es de noche, lo que nos pone en estado de reposo y nos da más oportunidades de conciliar el sueño. Pero este suplemento casi **no nos sirve para calmar la ansiedad y el miedo a no dormir**, que es la verdadera razón que nos mantiene despiertos por la noche cuando tenemos problemas para conciliar el [sueño](#), explicó Grandner.

Según Grandner, para la mayoría de las personas que sufren insomnio, su cuerpo ya sabe que es de noche, y aun así no pueden dormir. Tanto Grandner como otros científicos coinciden en que el tratamiento más efectivo contra el insomnio es la **terapia cognitivo-conductual**, que el experto asegura que es "*asombrosamente eficaz*".

Otra forma de tomar melatonina: el zumo de guindas

Existen otras formas de tomar melatonina, como el **zumo de guindas** que cada vez es más popular. De esta bebida se dice que favorece el sueño y también baja la tensión arterial. Las guindas contienen un alto nivel de melatonina natural, por lo que este somnífero natural podría tener efectos parecidos a los suplementos de melatonina. Grandner dijo que podrían ser molecularmente idénticos, y que, si tuviéramos que elegir entre ambos, escogeríamos tomar el que nos haga sentir mejor. Aunque no cree que haya ninguna diferencia funcional.

De igual modo que otros somníferos naturales para [dormir](#), no existe evidencia suficiente para concluir que el zumo de guindas mejore de manera significativa el sueño, aseguran los expertos. No obstante, algunas pequeñas investigaciones muestran resultados prometedores.

Utilizamos **cookies** para brindar la mejor experiencia en nuestra web. Si continúa usando este sitio, asumiremos que está de acuerdo con esto.

OK



INVESTIGACIÓN

Publicado en "Neurología" el documento SEPA-SEN sobre periodontitis y enfermedades neurológicas

DM DENTISTA MODERNO | Miércoles, 24 de enero de 2024, 09:24 [f](#) [X](#) [in](#)



En la imagen, Yago Leira, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN. FOTO: SEPA

El informe científico del Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN), que evalúa la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia, adquiere una nueva dimensión y abre nuevas fronteras. La revista científica oficial de la SEN, "Neurología"*, [acaba de publicar online](#) este trabajo pionero.

En el documento se revisa la evidencia disponible sobre la relación entre la periodontitis y las enfermedades neurológicas, en particular la enfermedad cerebrovascular y la demencia; además, se facilitan una serie de recomendaciones en relación con la prevención y el manejo de la periodontitis y estas enfermedades neurológicas desde las consultas dentales y las unidades de Neurología.

Es la primera vez que la revista oficial de la SEN publica un informe científico realizado entre odontólogos y neurólogos, por lo que "nuestro mensaje llegará a miles de neurólogos españoles y latinoamericanos", destaca el coordinador del grupo SEPA-SEN, el periodoncista Yago Leira

Según destaca **Yago Leira**, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, "la publicación del informe en la revista 'Neurología' es un gran hito para nuestro grupo de trabajo, dado que esta es la revista oficial de la SEN y, por ello, **nuestro mensaje llegará a miles de neurólogos españoles y**

Zirkonzahn **MÁS INFORMACIÓN**
PRETTAU® SKIN®
VENEERS ULTRA FINAS (0,2 mm)
EN ZIRCONIA PRETTAU®

88 congress
Málaga'24
16 | 17
febrero

taking
dentistry
to the next
level

DM Dentista Moderno

NÚMERO 80 - ESPECIAL CLÍNICAS DENTALES 23-24 // 2023



NÚMERO 81 // 2023



Mis preferencias

Inicia sesión
Suscríbete

odontólogos y neurólogos".

Importantes aportaciones

Entre otras evidencias, este informe pone de relieve que la **periodontitis** no solo **incrementa el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer**, sino que también se sugiere que **diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir estos desórdenes neurológicos**. Igualmente, se señala que **marcadores de riesgo como la periodontitis son de gran ayuda para tratar de evitar, reducir o minimizar el impacto de estos desórdenes neurológicos**.

El informe es producto de un trabajo de colaboración importante, que partió de una **búsqueda bibliográfica sin restricción** en cuanto al diseño del estudio para identificar aquellos artículos más relevantes sobre la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia. El informe reporta la evidencia desde tres puntos claramente definidos: la **asociación epidemiológica** entre la periodontitis y estas dos enfermedades neurológicas, los **mecanismos biológicos** que puedan explicar estas asociaciones y los **estudios de intervención** sobre el efecto del tratamiento periodontal como medida preventiva primaria o secundaria de ictus y demencia. El objetivo era tratar de responder a diferentes preguntas planteadas por los miembros del Grupo de Trabajo SEPA-SEN.

En concreto, como se especifica en las conclusiones del abstract de esta publicación, se extraen **tres ideas esenciales**:

- La periodontitis aumenta el riesgo de ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer
- Bacteriemias recurrentes con aumento de un estado inflamatorio sistémico de bajo grado parecen ser posibles mecanismos biológicos que explicarían esta asociación
- Una evidencia limitada apunta a que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo futuro de padecer enfermedad cerebrovascular y demencia

Alianza SEPA-SEN

En palabras de la **Dra. Ana Frank, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Paz (Madrid) e integrante del grupo SEPA-SEN**, "a la luz de este trabajo ya **se pueden realizar dos acciones muy concretas y prácticas**: 1) las clínicas dentales de España deberían conocer y difundir este informe; 2) a través de la **Sociedad Española de Neurología, vamos a insistir a todos los neurólogos** en la importancia que tiene la salud periodontal en sus pacientes y, además, vamos a recomendarles **que en todos sus informes** de los pacientes (independientemente de la enfermedad neurológica que sufra) **hagan constar consejos preventivos específicos sobre salud bucodental** (insistiendo en el cepillado dental diario, la visita regular al odontólogo,...)".

Con la publicación de este informe en "Neurología", **se afianza una muy fructífera colaboración entre ambas sociedades científicas**. "Para SEPA supone un paso más en la divulgación del efecto negativo que puede llegar a tener la periodontitis sobre enfermedades neurológicas tales como el ictus y el Alzheimer", afirma el Dr. Yago Leira, quien asegura que **"este informe será la base científica en la cual el grupo de trabajo SEPA-SEN se apoyará para realizar las venideras actividades y proyectos"**.

Además, el experto de SEPA califica de "fundamental trabajar conjuntamente con los neurólogos, aportando una visión mucho más interdisciplinar al documento"; de hecho, concluye, "gracias a ellos hemos conocido de primera mano las

DM
eldentistamoderno
www.eldentistamoderno.com

D4.0
DENTISTA.0
Española la asociación de la Odontología
para el profesional del sector Sanitario a través de artículos

ENTREVISTAS

• Prof. Dr. Enrique Solano Reina, presidente de la AOD y Director Académico del IOEOD
• Prof. Dr. José Martí, presidente de SEPA
• Dr. Eduardo Crooke, presidente del Consejo Organizador de SOCE Málaga 2024, y Dr. Rafael Vila, presidente de SOCE

IMPLANTOLOGÍA

D4.0

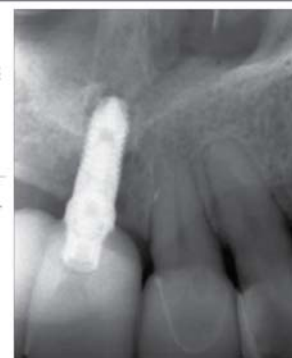
INDUSTRIA DENTAL
Ana Rodríguez, directora de EXPODENTAL, y Luis M. Garrido, presidente del Sector Dental de Fespa y presidente del Comité Organizador de EXPODENTAL.

ENTREVISTA

Ana Benito, director general de Sanitas Dental

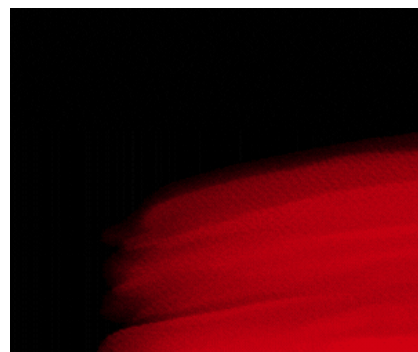
OPINIÓN

Formación académica, Dr. Hugo Muga Gendeguer



Buscador

Buscar



Lo más leído

- 1 **Metronidazol y Amoxicilina: Uso combinado en el tratamiento sistémico de infecciones periodontales**
- 2 **Recomendaciones básicas para mejorar la salud oral en 2024**
- 3 **Consejos para gestionar el estrés en el entorno laboral**
- 4 **Publicado en "Neurología" el documento SEPA-SEN sobre periodontitis y enfermedades neurológicas**
- 5 **SEPEs crea una Comunidad de WhatsApp**

Empresas destacadas



Mis preferencias