

# Un técnico de emergencias revela los 3 signos clave para identificar un ictus: «El tiempo es cerebro»

Uno de los problemas más alarmantes de esta afección es la rapidez con la que se producen daños cerebrales

[Un sanitario revela la frecuencia con la que hay que cambiar las toallas del baño para evitar enfermedades](#)



Cada año, entre 110.000 y 120.000 personas sufren un episodio de ictus en España // TIKTOK

**JORGE HERRERO**  
Madrid

SEGUIR AUTOR

17/02/2024 a las 20:40h.



Según datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología, el **ictus** ocupa un lugar prominente en la lista de enfermedades graves en España. Se estima que es la **segunda causa de muerte en el país**, siendo la **primera en mujeres**. Además, es la **principal causa de**

**discapacidad adquirida** en adultos y la **segunda causa de demencia**. Cada año, entre **110.000 y 120.000 personas** sufren un episodio de **ictus** en España, de los cuales aproximadamente el **50% sufren secuelas o fallecen**.

Los números son alarmantes, pero lo que es aún más preocupante es la **rapidez con la que se producen los daños cerebrales** durante un episodio de ictus. Por cada **minuto** en el que una persona experimenta una interrupción en el flujo sanguíneo hacia el cerebro, se pierden **1,9 millones de neuronas** y 14 billones de conexiones neuronales. **Una hora** de retraso en la atención médica supone un **envejecimiento cerebral de 3,6 años** y una pérdida de 120 millones de neuronas. Por lo tanto, es fundamental conocer los síntomas de esta enfermedad para **actuar con rapidez y eficacia**. En ese sentido, el técnico de emergencias Miguel Assal ha compartido un vídeo en su cuenta de TikTok, revelando los **tres signos clave** que indican que una persona está sufriendo un ictus.

PUBLICIDAD

**¡ALERTA OFERTA!**

Dorada de crianza, pieza de 450 g. aprox.

1ª unidad: 4,45	9,89€/kg
-----------------	----------

**2x6,00**  
6,67€/kg

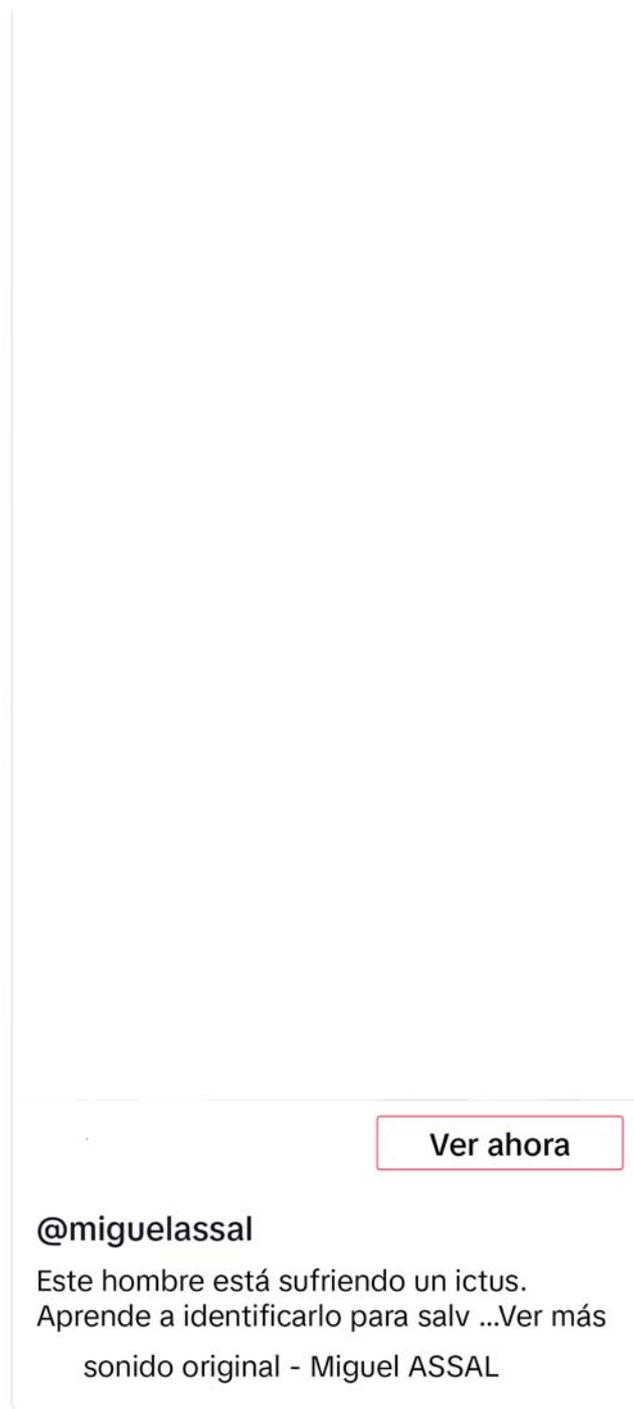
Oferta válida en Castilla y León y Galicia del 20 al 25 de febrero

ENTRÁ EN NUESTRO FOLLETO

ALIMERKA

Powered By WeMass

En el vídeo, que acumula más de 475.000 reproducciones, Assal muestra a un hombre entrenando en el gimnasio y explica: «Aunque no lo creas, este hombre está sufriendo un ictus mientras entrena». «Es muy importante que tú sepas identificarlo para poder salvarle la vida», añade.



## Los signos claves para identificar un ictus

«Ahí tienes el primer signo, **rostro caído**, boca torcida y ya empieza con **pérdida de equilibrio**», expresa el técnico de emergencias mientras muestra a la víctima del ictus.

Tras el primer signo, Assal revela otro de los indicios más comunes mientras muestra al deportista siendo incapaz de levantar un simple guante de boxeo: «Ahora podéis observar el segundo signo, **brazo débil**. Fijaos, no es capaz de recoger su propio guante, hay una pérdida de fuerza considerable en uno de los lados del cuerpo y ni él ni nadie es capaz de identificarlo».

## NOTICIA RELACIONADA

### Un español en Japón cuenta lo que hay dentro de los probadores en ese país: «Esto hay que ponerlo en España»



MARINA ORTIZ

Este profesor acostumbra a enseñar curiosidades que descubre en su estacia en el país nipón como profesor de español

Por último, el técnico confiesa: «Seguro que si alguien quiere ahora hablar alguien con él tendría **dificultad para hablar**, y ya estarían los tres signos característicos del ictus o acv»

En cuanto a la afección, Assal enfatiza la importancia de reconocer estos síntomas y **actuar rápidamente llamando a emergencias**. En cuanto al deportista con el que ejemplifica el vídeo, el técnico de emergencias confiesa: «Debería parar de hacer deporte ya y avisar a emergencias, esto requiere una asistencia hospitalaria urgente». Sin embargo, hace una aclaración: «**Aunque solo detectes uno de los síntomas ya se debería llamar a emergencias** y ya debería ser trasladado a un hospital con unidad de ictus».

## Las siglas 'FAST'

«Quédate con estas siglas 'FAST', 'Face dropping' (rostro caído), 'Arm weakness' (brazo débil), 'Speech difficulty' (dificultad para hablar) y 'Time to call' (hora de llamar a emergencias)», manifiesta Assal. Según revela, este conocimiento puede **marcar la diferencia entre la vida y la muerte**, ya que el **tiempo es crucial para minimizar los daños cerebrales** y mejorar las posibilidades de recuperación.

Por último, Assal reveló el desenlace del protagonista del vídeo que utilizó como ejemplo para mostrar los signos claves para identificar un ictus. «Finalmente fue atendido y salvó su vida sin secuelas, pero recuerda siempre, el tiempo es cerebro», concluyó.

MÁS TEMAS: [España \(País\)](#) [TikTok](#) [Cerebro](#) [AD ABC](#) [Emergencias](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por outbrain



📷 Cannabis de uso medicinal, en una imagen de archivo. Foto: PEXELS-KINDEL MEDIA

PRIMERA PLANA SALUD

# Sanidad inicia el trámite para legalizar y regular el cannabis medicinal

• 16 febrero 2024

**Viernes, 16 feb. 2024. REDACCIÓN**

El Ministerio de Sanidad ha iniciado el trámite para desarrollar el Real Decreto con el que prevé aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal. El texto se encuentra en fase de diálogo y discusión con la sociedad civil para recibir sus aportaciones. En paralelo, se ha abierto un correo en la web del Ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones.

La regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio es "una medida rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible. Además, se harán evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada", señala el Ministerio en el anuncio que ha hecho público.

El Ministerio aborda esta normativa partiendo de las conclusiones de la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal, que emplazó a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios a elaborar una hoja de ruta para aprobar la regulación.

Dicha hoja de ruta ha sido validada, además, por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, que ha colaborado en conjunto con la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios durante su elaboración.

Esta semana el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se reunió primero con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y, posteriormente, con colegios profesionales y sociedades científicas. Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal. También se reunirá próximamente Javier Padilla con Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.

Además, la web del Ministerio de Sanidad, tal y como hace con otras normativas semejantes, ha abierto un espacio para que cualquier ciudadano pueda realizar las aportaciones que considera oportunas para la elaboración de la normativa y que serán estudiadas por un equipo de expertos.

## **Regulación garantista y dinámica**

La regulación planteada es garantista en cuanto a la calidad de los productos y la seguridad de los pacientes, habilitando las vías legales

disponibles para poder disponer de compuestos terapéuticos a base de preparados estandarizados de cannabis que hayan mostrado evidencia a la hora de aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes, contemplando la administración por vía oral de estos compuestos por ser la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes.

Esta regulación está concebida para poder evolucionar de manera dinámica, permitiendo incorporar nuevos elementos a medida que se disponga de más información y de la propia experiencia del programa de cannabis terapéutico. Además, permitirá contribuir a generar más y mejor evidencia sobre el uso de los cannabinoides con fines terapéuticos.

Con esta regulación España pasa a asemejarse a países del entorno que disponen de normativas que permiten el uso del cannabis medicinal como Portugal, Reino Unido o Noruega. Y también se posiciona en la línea de la Organización Mundial de la Salud y de Naciones Unidas, que reconocen las potencialidades terapéuticas de estos compuestos.

**La mejor miel de Alcantarilla está en** **barriga verde**



Ecotienda en calle  
San Sebastián, 5  
(detrás Ayuntamiento  
Alcantarilla)  
Tel. 868 08 34 85  
[www.barrigaverde.es](http://www.barrigaverde.es)  
[info@barrigaverde.es](mailto:info@barrigaverde.es)

Etiquetas

Prevención



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

## Los trucos que emplean los astronautas de la NASA para tener un sueño reparador en el espacio (y que puedes aplicar en tu rutina)

Laura Priego

18 feb. 2024 10:30h.



Reuters

**¿Alguna vez te has preguntado cómo consiguen los astronautas dormir en el espacio si tú en la Tierra sufres de algún trastorno del sueño que te impide descansar bien?**

**Los astronautas de la NASA siguen una serie de trucos para fomentar un sueño reparador: y tú puedes adoptarlos en tu rutina para despedirte del insomnio.**

---

La Organización Mundial de la Salud ha señalado que **el 40% de la población mundial sufre algún tipo de trastorno del sueño**: siendo el más frecuente el insomnio. Solo en España, hasta el 55% de la población adulta padece este problema en diferentes niveles de gravedad, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología.

El insomnio, así como cualquier **trastorno del sueño**, te impide descansar mientras duermes. Por eso es normal despertarse más cansado cada día que pasa. Con el tiempo termina afectando negativamente a tu capacidad para desempeñar actividades diarias.

Si eres una de esas personas que no saben **qué hacer para encontrar el descanso por las noches**, y estás en busca de [un truco infalible](#) que pueda darte un empujoncito, estás en el sitio adecuado. Quizás lo que necesitas es seguir los **consejos que siguen los astronautas en el espacio**, y que [ha compartido la NASA](#) en su página web, según el medio [COPE](#).

*Si sueles tardar más de estos minutos en quedarte dormido, seguramente padeces insomnio y deberías visitar a un especialista*

## Trucos que siguen los astronautas para dormir mejor

Una de las cosas primordiales que debes hacer para **prevenir el insomnio** es adoptar un horario que tenga en cuenta el ritmo circadiano. En esta rutina no solo se debe establecer un **mínimo de horas de sueño**, también hay que incluir instrucciones de iluminación, dieta o ejercicio. Los astronautas siguen un [horario estricto del sueño](#) desde antes del lanzamiento para acostumbrarse.

---

PUBLICIDAD

---

Promover hábitos saludables que estén relacionados directamente con el sueño es importante. Por ejemplo, **no utilices pantallas media hora antes de irte a dormir**, para evitar alterar tu sueño. Los comportamientos que tengas afectarán a tu ciclo circadiano. Así que deberás entrenarte.

El lugar en el que duermes es esencial para **conseguir un sueño reparador**. Hasta a los astronautas se les proporciona el mejor ambiente posible para fomentar un buen descanso. La temperatura, la luz, el flujo de aire, el ruido, son factores externos que se han de controlar. En el caso de los astronautas incluso tienen que utilizar unas correas por el estado de ingravidez.

*Este remedio contra el insomnio es uno de los más efectivos para dormir bien, según la ciencia*

Los **productos con cafeína** van a ser tu mayor enemigo si sufres algún trastorno del sueño. Esta sustancia es mejor no consumirla a partir de una hora determinada porque sino te resultará difícil dormir. Aunque por las mañanas te ayudará a sentirte más despejado.

La **terapia cognitivo-conductual del sueño** también puede brindar una solución a los pensamientos aleatorios no deseados que tienden a nublar la mente cuando es hora de acostarse. A menudo derivando en insomnio. Consiste en reemplazar los comportamientos no deseados por técnicas que promuevan un sueño reparador.

---

PUBLICIDAD

---

Por último, si nada de lo anterior ha funcionado, quizás tengas que recurrir a **intervenciones farmacológicas**. Acude a un especialista para que te ponga un tratamiento acorde a tu problema. En el caso de los astronautas pueden usar hasta tres clases de medicamentos para conciliar el sueño: cronobiológicos, hipnóticos y de alerta.

---

### Otros artículos interesantes:

[25 consejos para los que sufren de insomnio](#)

[¿La cafeína puede provocarte insomnio? Cómo solucionarlo](#)

**Ofrecido por Citroën:** Conoce la revolución eléctrica de Citroën: comodidad y sencillez sin emisiones

### TE RECOMENDAMOS

[La revolución en comparación](#)

**La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía...**

[Opel](#)

**Conduce el Nuevo Astra Tech Edition y descubre la tecnolog...**

[Nuevo Nissan Juke](#)

**Llega el momento de conducir con descaro.**

Si te atrae su diseño, te encantará esta oferta.

[Nissan Qashqai Híbrido](#)

**Estrénalo ahora por 290€/mes**

---



## Información sobre la salud y noticias de salud

Inicio > CIENCIA > Las unidades de tratamiento multidisciplinar son clave para abordar la ELA

# Las unidades de tratamiento multidisciplinar son clave para abordar la ELA

Por Redaccion el 14/02/2024

Comparte Tweetea Comparte Comparte 0 Comentarios



**Luis Varona**, coordinador de la Unidad de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) del **Hospital Universitario de Basurto**, ha destacado en el marco de la jornada organizada por la **Academia de Ciencias Médicas de Bilbao (ACMB/BMZA)** y **ADELA Bizkaia**, **'ELA 2024: Desmontando mitos y leyendas'**, el papel clave de las unidades de tratamiento multidisciplinar para abordar esta enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Tal y como ha indicado Varona, "los futuros avances en el tratamiento de la ELA solo pueden surgir desde esta perspectiva. **La colaboración entre profesionales permite mejorar el tratamiento de la enfermedad** y, en última instancia, avanzar hacia soluciones más efectivas". Esta actividad que se ha celebrado este martes, 30 de enero, ha sido organizada por la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao (ACMB/BMZA) y ADELA Bizkaia.

"Los equipos de trabajo que aglutinan a especialistas de múltiples disciplinas y campos en torno a

## STUDIO.DOC



### Innovación y humanismo en las residencias

¿Por qué es tan importante poner al residente en el centro? ¿Qué implica ofrecer...

26/05/2023 0



### "La genética influye en cada persona en factores como la respuesta al entrenamiento o la alimentación"

¿Qué aspectos determina o modifica la genética? ¿Influye en el día a día? ¿Cuánto?...

04/10/2022 0

## A CORAZÓN ABIERTO



### El desafío de la endometriosis

## EL DIAGNÓSTICO DE...



### Decálogo para docentes que trabajan con escolares con dislexia

Asociación Dislexia Euskadi Elkarte y el Colegio de Logopedas del País Vasco Han editado...

**entidades que representan.** Gracias a este acuerdo, ambas instituciones compartirán esfuerzos y estrecharán lazos. Tras la rúbrica, José María Losada, presidenta de la sección de Neurología de la ACMB/BMZA, ha presentado la primera de las actividades que han organizado ambas entidades de forma conjunta, que ha sido protagonizada por Varona. Además, esta cita ha contado con la presencia y participación de la Asociación DalecandELA y la Asociación DarDar.

#### Mitos de la ELA

La ELA es **la enfermedad neurodegenerativa más común entre los jóvenes**. De hecho, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que hay unas 4.000 personas con esta patología en todo el Estado, de las que 400, un 10%, se encuentran en Euskadi. Sin embargo, y pese al aumento en la divulgación y la participación en eventos de sensibilización alrededor de esta patología, Varona ha explicado que **"la ELA continúa siendo una enfermedad que se comprende mal y, en ocasiones, se ve rodeada de conceptos o ideas erróneas que pueden suponer un obstáculo para su abordaje"**.

"Para tratar de forma adecuada a las personas enfermas y sus familias, y llegar de forma eventual a una cura, es necesario despojarse de creencias previas y admitir **que la sobreinformación de la época actual, como las clásicas búsquedas de Google o Wikipedia con información en ocasiones incorrecta o desactualizada**, supone otro peligro tanto o más grave que las creencias ya establecidas", ha explicado Varona.



Ana Teijeira Azcon |  
Neurofisióloga clínica,  
coordinadora de los actos en  
España por el...

10/05/2023 0

#### MEDIO AMBIENTE / VIVIR MEJOR



**Premio a Aita Menni por el fomento del euskera**

#### ENCUENTROS CON LA SALUD



**La inteligencia artificial ayudará a clarificar qué tratamientos contra el cáncer son eficaces o no**

La inteligencia artificial será una gran herramienta de ayuda en el campo de la...

23/01/2024 0



**TIK.DOC**  
**¿Qué es el sharenting?**

LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS >

## 25 minutos de ejercicio moderado semanales pueden ayudar a prevenir el deterioro cognitivo

Realizar cuatro minutos al día de actividad física es una estrategia válida para fortalecer el cerebro y evitar su pérdida de volumen



Un grupo de personas de edad avanzada realiza ejercicio en el parque Tío Pío de Vallecas el pasado mayo.

GEMA GARCÍA



Hacer ejercicio moderado durante 25 minutos a la semana (es decir, el equivalente a menos de cuatro minutos por día) podría ser una estrategia válida para fortalecer el cerebro y ayudar a prevenir el deterioro cognitivo. Esa es la conclusión de un [reciente estudio](#) publicado en la revista científica *Journal of Alzheimer's Disease*, en el que se realizó una resonancia magnética cerebral a más de 10.000 hombres y mujeres sanos de entre 18 y 97 años. Los investigadores hallaron que, independientemente de la edad, aquellos participantes que hacían ejercicio moderado durante al menos 25 minutos a la semana tenían cerebros con un mayor volumen en áreas relacionadas con el pensamiento y la memoria que tienden a perder volumen conforme envejecemos.

“El proceso de pérdida de volumen cerebral relacionado con la edad parece relativamente exclusivo de los humanos. Se estima que comienza con una pérdida de volumen del 0,2 % por año en la década de los 30 y aumenta al 0,5% por año a los 60 años, incrementándose hasta un 4% anual en el alzhéimer. Con la pérdida de volumen cerebral relacionada con la edad se produce una pérdida de eficiencia cognitiva. Teniendo en cuenta que no disponemos de fármacos para prevenir este deterioro, los resultados de este estudio son importantes”, explica Cyrus A. Raji, profesor de la [Escuela de Medicina de la Washington University](#) (San Luis, Estados Unidos). El autor principal del estudio considera que los datos son “sorprendentes” por el bajo umbral de actividad física necesario para conseguir un impacto beneficioso sobre la salud del cerebro: “las recomendaciones actuales de salud pública sugerían 150 minutos por semana de actividad física moderada; sin embargo nuestro estudio es alentador porque los umbrales más bajos de actividad física, que son más fáciles de alcanzar para más personas, aún pueden conllevar beneficios potenciales para la salud del cerebro”.

## Los umbrales más bajos de actividad física, que son más fáciles de alcanzar para más personas, aún pueden conllevar beneficios potenciales para la salud del cerebro

---

Cyrus A. Raji, profesor de la Escuela de Medicina de la Washington University

Para Jesús Porta Etessam, presidente de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), los datos del estudio “refuerzan todos los hallazgos previos y todas las hipótesis con respecto a que el ejercicio físico moderado y sostenido puede ser un factor que previene del deterioro cognitivo”. El neurólogo del Hospital Clínico San Carlos considera que el aumento del volumen cerebral asociado al ejercicio físico podría deberse a un mayor número de sinaptogénesis: “Una cosa importante del estudio es que no se ve que los participantes que

Juan Domingo Gispert, responsable del grupo de Neuroimagen del [Barcelonaβeta Brain Research Center](#) (BBRC) de la Fundación Pasqual Maragall, por su parte, señala que los datos de la investigación “son plausibles”, pero considera que este tipo de estudios de asociación están sujetos a múltiples interpretaciones: “Puedes pensar que es el ejercicio el causante de un mayor volumen cerebral, pero también se podría pensar al revés. Es decir, que las personas que tienen un cerebro mejor preservado tienen más facilidades para hacer ejercicio físico porque tienen mejor salud, con lo cual la dirección de la causalidad sería la inversa. Las conclusiones más robustas se obtienen a partir de ensayos clínicos, de los cuales hay publicados una docena, aproximadamente”. Uno de ellos lo realizaron en 2021 investigadores del Institut de Neurociències de la Universitat de Barcelona en una investigación publicada en *Frontiers in Aging Neuroscience*. En este caso, [la conclusión fue la misma](#): “Nuestros resultados muestran que el ejercicio es un enfoque prometedor para influir en la inflamación y el volumen cerebral”.

## Ejercicio físico y alzhéimer

Según datos de la Fundación Pasqual Maragall, se estima que la demencia afecta a una de cada diez personas de más de 65 años y a un tercio de las mayores de 85. En total, alrededor de 900.000 personas padecen demencia en España, siendo la causa más común el alzhéimer, que puede representar entre seis y siete de cada diez casos.

“A la espera de que lleguen lecanemab y donanemab, los primeros fármacos que han demostrado cierta eficacia a la hora de modificar la evolución del alzhéimer, no existe ningún medicamento que prevenga el deterioro cognitivo leve en los pacientes, pero sí tenemos medidas que pueden retrasar ese deterioro cognitivo asociado a una enfermedad neurodegenerativa y una de ellas, junto a la dieta mediterránea, la vida social activa, o el cuidado de la salud mental, es el ejercicio físico moderado y continuo a lo largo del tiempo. Así que, si nos dicen que 25 minutos a la semana pueden aumentar el volumen cerebral y, por lo tanto, disminuir en teoría el riesgo futuro de deterioro cognitivo, no cuesta nada subir los cuatro pisos hasta la oficina o andar en vez de coger un taxi.”, afirma Porta Etessam.

---

### MÁS INFORMACIÓN

## El riesgo de sufrir demencia se puede prevenir si se mejoran los hábitos de vida

¿Podría ser entonces el ejercicio físico una especie de medicina preventiva contra el alzhéimer? “El hecho de que, según nuestra investigación, las regiones mejoradas incluyan aquellas importantes para el desarrollo de la enfermedad permite sugerir que la actividad física puede ser una forma importante de mantener la salud del cerebro y reducir el riesgo de pérdida de memoria en el futuro”, responde Cyrus A. Raji. Una opinión que no comparte del todo Juan Domingo Gispert, que no tiene dudas del impacto del ejercicio a nivel cardiovascular, pero sí en un nivel más molecular y específico del alzhéimer.

salud cardiovascular. La demencia más prevalente es el alzhéimer y los factores de riesgo que permiten prevenir hasta un tercio de los casos son, en su mayoría, de origen cardiovascular (hipertensión, hipercolesterolemia, sedentarismo, etc.)”, sostiene el portavoz del Barcelonaβeta Brain Research Center. Un estudio reciente publicado en [The Lancet Healthy Longevity](#) por investigadores del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y encabezado por el propio Gispert, de hecho, acaba de demostrar que la aterosclerosis (la acumulación de depósitos de grasa en las arterias), además de ser la principal causa de enfermedad cardiovascular, también está implicada en las alteraciones cerebrales típicas de los pacientes con alzhéimer, lo que podría suponer que las personas asintomáticas con aterosclerosis serían más vulnerables a los efectos de esta enfermedad.

Recuerda Juan Domingo Gispert que el alzhéimer se caracteriza por la acumulación en el cerebro de la proteína tau y el péptido beta amiloide 42. En 2023, un grupo de investigadores españoles publicó una [revisión sistemática de estudios](#) que han profundizado en la relación entre ejercicio físico y la proteína beta amiloide. ¿El resultado? El rendimiento físico no se asoció con la acumulación de beta amiloide en el cerebro o en la sangre. “No hay datos concluyentes, sería plausible pensar que el ejercicio físico puede servir en una etapa muy inicial de la enfermedad, ayudando a evitar que el amiloide se acumule en el cerebro (esto pasa hasta 20 años antes de que aparezcan los síntomas). Ahí, cuando se empieza a acumular la proteína, es seguramente cuando el ejercicio físico puede tener un impacto más grande sobre esa acumulación”, concluye Gispert.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).*

## Comentarios - 0

[Normas](#)

## Más información



### Cómo convertir el ejercicio físico en aliado contra la gripe

NURIA GARATACHEA



### 22 minutos de ejercicio físico al día pueden compensar los efectos nocivos del sedentarismo

ADRIÁN CORDELLAT

## ARCHIVADO EN

Ejercicio físico · Salud · Enfermedades neurológicas · Alzhéimer · Enfermedades · Enfermedades degenerativas · 

Se adhiere a los criterios de

Más información 



Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com)

18 febrero 2024 48 Views

## INVESTIGACIÓN Y EPILEPSIA



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2020/04/doctor-bartolomé-beltrán.jpg>) Redacción.- Por el Dr. Bartolomé Beltrán

La enfermedad neurológica más frecuente en niños es la epilepsia, afectando a un 10 por ciento de la población infantil. Se trata de una patología que padecen en nuestro país alrededor de 400.000 personas según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Ya en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30 por ciento de los mayores de 80 años. Tal y como explican desde esta sociedad médica el problema es alcanzar un diagnóstico, ya que algunas veces las crisis epilépticas son tan breves que pueden pasar inadvertidas. "Aunque se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones o rigidez, esto solo se produce en el 30 por ciento de los pacientes", señala el Dr. Juan José Poza,

Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN. Además, el experto afirma que otros síntomas comunes son la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno o experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo.

La monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico de la epilepsia. Respecto al tratamiento, hasta un 70 por ciento de las personas que la padecen pueden conseguir controlar adecuadamente la enfermedad con los tratamientos disponibles.

Finalmente, el Dr. Poza resalta la importancia de la investigación. "Hay que seguir estudiando sobre las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad. Ya que, aunque en su origen parecen estar implicados diversos factores genéticos y metabólicos, aún quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en su desarrollo". Seguro.

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/investigacion-y-epilepsia/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/investigacion-y-epilepsia/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/investigacion-y-epilepsia/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/investigacion-y-epilepsia/>)

PUBLICIDAD



PROTAGONISTAS

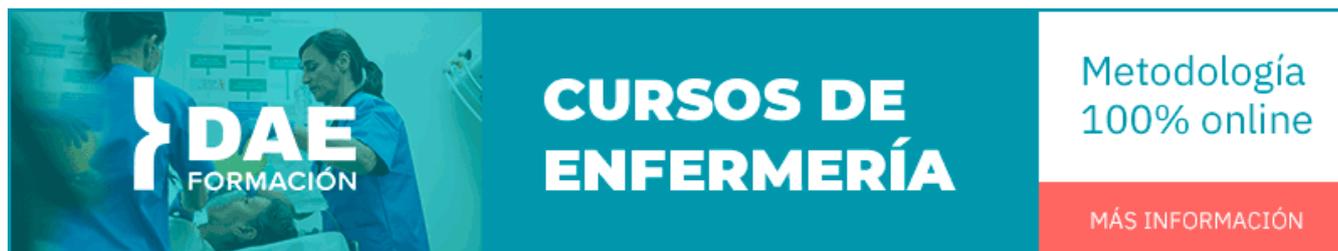


**Dr. Javier Cambrero**  
(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-javier-cambrero-2/>)



**Pablo Beltrán** (<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/pablo-beltran/>)

El Hospital Quirónsalud Huelva cuenta



Metodología  
100% online

MÁS INFORMACIÓN

(<https://daeformacion.com/cursos-de-enfermeria/>)

# Sanidad arranca el trámite para regular el uso medicinal del cannabis

Viernes, 16 de febrero de 2024

por [diariodicen.es](http://diariodicen.es)

 Compartir en Facebook (<http://www.facebook.com/diario-dicen/>)      

A pesar de que hay muchas controversias, son muchos años los que se lleva debatiendo sobre legalizar o no el **cannabis** (<https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/el-congreso-avala-el-uso-del-cannabis-medicinal-para-paliar-dolor-oncologico-y-endometriosis-bajo-prescripcion-medica/>) para uso medicinal. Finalmente, el **Ministerio de Sanidad** (<https://www.sanidad.gob.es/>) ha arrancado el trámite para desarrollar el Real Decreto con el que prevé aprobar su regulación.

El texto se encuentra en fase de diálogo y discusión con la sociedad civil para recibir sus aportaciones. En paralelo, se ha abierto un correo en la web del Ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones.





Foto: FreePik

## Uso medicinal del cannabis

---

La regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio es una medida rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible. Además, se harán evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada.

El Ministerio aborda esta normativa partiendo de las conclusiones de la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal, que emplazó a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios a elaborar una hoja de ruta para aprobar la regulación.

Dicha hoja de ruta ha sido validada, además, por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, que ha colaborado en conjunto con la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios durante su elaboración.



# Diálogo con la sociedad civil y aportaciones de la ciudadanía:

---

Esta semana el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se reunió primero con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y, posteriormente, con colegios profesionales y sociedades científicas. Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal. También se reunirá próximamente Javier Padilla con Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.

Además, la **web del Ministerio de Sanidad (<https://www.sanidad.gob.es/normativa/consultas/home.htm>)**, tal y como hace con otras normativas semejantes, ha abierto un espacio para que cualquier ciudadano pueda realizar las aportaciones que considera oportunas para la elaboración de la normativa y que serán estudiadas por un equipo de expertos.

## Regulación garantista y dinámica

---

La regulación planteada es garantista en cuanto a la calidad de los productos y la



seguridad de los pacientes, habilitando las vías legales disponibles para poder disponer de compuestos terapéuticos a base de preparados estandarizados de cannabis que hayan mostrado evidencia a la hora de aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes, contemplando la administración por vía oral de estos compuestos por ser la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes.

Esta regulación está concebida para poder evolucionar de manera dinámica, permitiendo incorporar nuevos elementos a medida que se disponga de más información y de la propia experiencia del programa de cannabis terapéutico. Además, permitirá contribuir a generar más y mejor evidencia sobre el uso de los cannabinoides con fines terapéuticos.

Con esta regulación España pasa a asemejarse a países del entorno que disponen de normativas que permiten el uso del cannabis medicinal como Portugal, Reino Unido o Noruega. Y también se posiciona en la línea de la Organización Mundial de la Salud y de Naciones Unidas, que reconocen las potencialidades terapéuticas de estos compuestos.

## ¿Quieres comentar la noticia?

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

### **Escribe aquí tu opinión:**

### **Tu nombre \***

### **Tu email \***





(https://

con *Marcos Gutierrez*

# Hecho en California

www.hechoencalifornia1010.com)



CATEGORIA: SALUD (HTTPS://  
WWW.HECHOENCALIFORNIA1010.COM/CATEGORY/  
NOTICIAS/SALUD/)

## 25 minutos de ejercicio moderado semanales pueden ayudar a prevenir el deterioro cognitivo



AUTOR: EL PAIS

Hacer ejercicio moderado durante 25 minutos a la semana (es decir, el equivalente a menos de cuatro minutos por día) podría ser una estrategia válida para fortalecer el cerebro y ayudar a prevenir el deterioro cognitivo. Esa es la conclusión de un reciente

estudio (<https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad230740>) publicado en la revista científica *Journal of Alzheimer's Disease*, en el que se realizó una resonancia magnética cerebral a más de 10.000 hombres y mujeres sanos de entre 18 y 97 años. Los investigadores hallaron que, independientemente de la edad, aquellos participantes que hacían ejercicio moderado durante al menos 25 minutos a la semana tenían cerebros con un mayor volumen en áreas relacionadas con el pensamiento y la memoria que tienden a perder volumen conforme envejecemos.

“El proceso de pérdida de volumen cerebral relacionado con la edad parece relativamente exclusivo de los humanos. Se estima que comienza con una pérdida de volumen del 0,2 % por año en la década de los 30 y aumenta al 0,5% por año a los 60 años, incrementándose hasta un 4% anual en el alzhéimer. Con la pérdida de volumen cerebral relacionada con la edad se produce una pérdida de eficiencia cognitiva. Teniendo en cuenta que no disponemos de fármacos para prevenir este deterioro, los resultados de este estudio son importantes”, explica Cyrus A. Raji, profesor de la Escuela de Medicina de la Washington University (<https://medicine.wustl.edu/>) (San Luis, Estados Unidos). El autor principal del estudio considera que los datos son “sorprendentes” por el bajo umbral de actividad física necesario para conseguir un impacto beneficioso sobre la salud del cerebro: “las recomendaciones actuales de salud pública sugerían 150 minutos por semana de actividad física moderada; sin embargo nuestro estudio es alentador porque los umbrales más bajos de actividad física, que son más fáciles de alcanzar para más personas, aún pueden conllevar beneficios potenciales para la salud del cerebro”.

Los umbrales más bajos de actividad física, que son más fáciles de alcanzar para más personas, aún pueden conllevar beneficios potenciales para la salud del cerebro

*Cyrus A. Raji, profesor de la Escuela de Medicina de la Washington University*

Para Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (SEN), los datos del estudio “refuerzan todos los hallazgos previos y todas las hipótesis con respecto a que el ejercicio físico moderado y sostenido puede ser un factor que previene del deterioro cognitivo”. El neurólogo del Hospital Clínico San Carlos considera que el aumento del volumen cerebral asociado al ejercicio físico podría deberse a un mayor número de sinaptogénesis: “Una cosa importante del estudio es que no se ve que los participantes que hacen ejercicio se mantengan igual, mientras que al resto el cerebro se les va atrofiando, sino que en los primeros aumenta el volumen cerebral”, añade.

**Lea Tambien: Confirman caso de paludismo en Cuba: paciente evoluciona favorablemente**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/confirman-caso-de-paludismo->**

## en-cuba-paciente-evolucionafavorablemente/)

Juan Domingo Gispert, responsable del grupo de Neuroimagen del Barcelonaβeta Brain Research Center (<https://www.barcelonabeta.org/es>)(BBRC) de la Fundación Pasqual Maragall, por su parte, señala que los datos de la investigación "son plausibles", pero considera que este tipo de estudios de asociación están sujetos a múltiples interpretaciones: "Puedes pensar que es el ejercicio el causante de un mayor volumen cerebral, pero también se podría pensar al revés. Es decir, que las personas que tienen un cerebro mejor preservado tienen más facilidades para hacer ejercicio físico porque tienen mejor salud, con lo cual la dirección de la causalidad sería la inversa. Las conclusiones más robustas se obtienen a partir de ensayos clínicos, de los cuales hay publicados una docena, aproximadamente". Uno de ellos lo realizaron en 2021 investigadores del Institut de Neurociències de la Universitat de Barcelona en una investigación publicada en *Frontiers in Aging Neuroscience*. En este caso, la conclusión fue la misma (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2021.615247/full#h9>): "Nuestros resultados muestran que el ejercicio es un enfoque prometedor para influir en la inflamación y el volumen cerebral".

## Ejercicio físico y alzhéimer

Según datos de la Fundación Pasqual Maragall, se estima que la demencia afecta a una de cada diez personas de más de 65 años y a un tercio de las mayores de 85. En total, alrededor de 900.000 personas padecen demencia en España, siendo la causa más común el alzhéimer, que puede representar entre seis y siete de cada diez casos.

**Lea Tambien: [Las 6 mejores dietas para perder peso](https://www.hechoencalifornia1010.com/las-6-mejores-dietas-para-perder-peso/)**  
**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/las-6-mejores-dietas-para-perder-peso/>)**

"A la espera de que lleguen lecanemab y donanemab, los primeros fármacos que han demostrado cierta eficacia a la hora de modificar la evolución del alzhéimer, no existe ningún medicamento que prevenga el deterioro cognitivo leve en los pacientes, pero sí tenemos medidas que pueden retrasar ese deterioro cognitivo asociado a una enfermedad neurodegenerativa y una de ellas, junto a la dieta mediterránea, la vida social activa, o el cuidado de la salud mental, es el ejercicio físico moderado y continuo a lo largo del tiempo. Así que, si nos dicen que 25 minutos a la semana pueden aumentar el volumen cerebral y, por lo tanto, disminuir en teoría el riesgo futuro de deterioro cognitivo, no cuesta nada subir los cuatro pisos hasta la oficina o andar en vez de coger un taxi.", afirma Porta Etessam.

¿Podría ser entonces el ejercicio físico una especie de medicina preventiva contra el alzhéimer? "El hecho de que, según nuestra investigación, las regiones mejoradas

incluyan aquellas importantes para el desarrollo de la enfermedad permite sugerir que la actividad física puede ser una forma importante de mantener la salud del cerebro y reducir el riesgo de pérdida de memoria en el futuro”, responde Cyrus A. Raji. Una opinión que no comparte del todo Juan Domingo Gispert, que no tiene dudas del impacto del ejercicio a nivel cardiovascular, pero sí en un nivel más molecular y específico del alzhéimer.

“El ejercicio físico está reconocido como un factor protector de las demencias, pero lo que no está muy claro es cual es el mecanismo. Seguramente este pase más por la mejora de la salud cardiovascular. La demencia más prevalente es el alzhéimer y los factores de riesgo que permiten prevenir hasta un tercio de los casos son, en su mayoría, de origen cardiovascular (hipertensión, hipercolesterolemia, sedentarismo, etc.)”, sostiene el portavoz del Barcelonaβeta Brain Research Center. Un estudio reciente publicado en *The Lancet Healthy Longevity* ([https://www.thelancet.com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568\(23\)00134-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568(23)00134-4/fulltext)) por investigadores del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y encabezado por el propio Gispert, de hecho, acaba de demostrar que la aterosclerosis (la acumulación de depósitos de grasa en las arterias), además de ser la principal causa de enfermedad cardiovascular, también está implicada en las alteraciones cerebrales típicas de los pacientes con alzhéimer, lo que podría suponer que las personas asintomáticas con aterosclerosis serían más vulnerables a los efectos de esta enfermedad.

### **Lea Tambien: ¿Por qué viajar nos hace más felices?**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/por-que-viajar-nos-hace-mas-felices/>)**

Recuerda Juan Domingo Gispert que el alzhéimer se caracteriza por la acumulación en el cerebro de la proteína tau y el péptido beta amiloide 42. En 2023, un grupo de investigadores españoles publicó una revisión sistemática de estudios (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38007656/>) que han profundizado en la relación entre ejercicio físico y la proteína beta amiloide. ¿El resultado? El rendimiento físico no se asoció con la acumulación de beta amiloide en el cerebro o en la sangre. “No hay datos concluyentes, sería plausible pensar que el ejercicio físico puede servir en una etapa muy inicial de la enfermedad, ayudando a evitar que el amiloide se acumule en el cerebro (esto pasa hasta 20 años antes de que aparezcan los síntomas). Ahí, cuando se empieza a acumular la proteína, es seguramente cuando el ejercicio físico puede tener un impacto más grande sobre esa acumulación”, concluye Gispert.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook (<https://www.facebook.com/elpaissalud>), X ([https://twitter.com/elpais\\_salud](https://twitter.com/elpais_salud)) e Instagram ([https://www.instagram.com/elpais\\_salud](https://www.instagram.com/elpais_salud)).*



TU HERALDO Consulta aquí la portada de HERALDO de este martes, 20 de febrero de 2024

HERALDO SALUDABLE



Consultorio médico Consulta a tu médico

## El alimento que te puede ayudar a combatir la pérdida de memoria, muy famoso en España

Esta especia es muy utilizada en la gastronomía española y es clave para combatir el envejecimiento neuronal.

[Este superalimento ayuda a mantener el colesterol a raya y combate el cansancio](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 17/2/2024 A LAS 05:00



Espicias utilizadas en la gastronomía española. Panainte Ancuta-Georgiana

Según un estudio científico publicado en el '**British Medical Journal**', **nuestro cerebro con los años podría perder capacidades cognitivas** como la memoria o el razonamiento. Además, una de **las consecuencias de envejecer es la pérdida de memoria** y las neuronas que mueren, en el peor de los casos, pueden derivar en **alzhéimer**. Esta enfermedad degenerativa la sufren en España **una de cada tres personas mayores de 85 años**, según los últimos datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Así que, para ayudar a combatir el envejecimiento neuronal, **la alimentación juega un papel importante**.

Existen alimentos que son beneficiosos para mejorar la **capacidad cognitiva**, por ejemplo, el salmón porque posee omega-3 o los frutos rojos porque tienen flavonoides, con propiedades antioxidantes. **Ambos son una buena opción para incluir en tu dieta**. Pero, si hay un alimento famoso en la gastronomía española, sobre todo para darle sabor y color a las paellas, y que ayuda a combatir **el envejecimiento cerebral, ese es el azafrán**.

### LO MÁS LEÍDO

El presidente de Microsoft anuncia a Sánchez una inversión de 1.950 millones en Aragón y Madrid  
JORGE ALONSO

Encontronazo entre los Gobiernos de Aragón y de España por las autovías de Huesca  
RUBÉN DARIÓ NUÑEZ

La víctima delata al asesino antes de morir: "Mi vecino, el Joita, me ha atropellado"  
MARTA GARÚ

Un picoteo que toca todos los palos en el centro de Zaragoza  
ALEJANDRO TOQUERO

'La zona de interés' arrebatada el Bafta a Bayona como mejor película en lengua no inglesa  
EFE

TE PUEDE INTERESAR

ETIQUETAS



SALUD

Suscríbete por 1€

Inicia sesión



La planta medicinal que ayuda a mejorar tu estado de ánimo y protege la memoria

Dietas y nutrición

Alimentación

## Beneficios y propiedades del azafrán

La **medicina tradicional china** utiliza el azafrán para enfermedades inflamatorias, neuropsiquiátricas y neurodegenerativas, ya que los ensayos clínicos y preclínicos realizados **demuestran que el azafrán es eficaz y seguro para estos tratamientos**. Su eficacia neuroprotectora se produce porque ejerce un efecto contra el estrés antioxidante, antineuroinflamatorio, y anti-apoptosis (previene la muerte celular), tal y como explican en un **estudio de la Cátedra de Gastronomía de Andalucía**. A día de hoy su efecto ha sido probado principalmente en las enfermedades neurodegenerativas, donde destaca el alzhéimer.

Y es que, el azafrán se ha utilizado durante siglos como medicina natural. De hecho, en Europa se empleaba como un fármaco para tratar la melancolía, **según recoge Pat Willard, autora del libro 'Secrets of Saffron' (secretos del azafrán)**. La especie era uno de los componentes del medicamento que mezclaba los estigmas de la **flor del Crocus sativus con melaza**

## Valoración nutricional del azafrán, según la FEN

La Fundación Española de la Nutrición explica el valor nutricional del azafrán, ya que entre los micronutrientes que posee se encuentran el hierro, potasio y fósforo. Pero, hay que apuntar que estos nutrientes se consumen en poca cantidad, ya que al utilizarlo como especia apenas se consumen gramos.

## Fuentes bibliográficas

- Akhondzadeh, S., Sabet, M. S., Harirchian, M. H., Togha, M., Cheraghmakani, H., Razeghi, S. & Moradi, A. (2010). Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial. Journal of clinical pharmacy and therapeutics, 35(5), 581-588.

- Rojas, R. M., Carmona, R. R., & Ortega, A. M. Efectos positivos del azafrán sobre la salud.

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?

## 6 estafas que funcionan

Los estafadores buscan su dinero e información personal. ¡Aprenda cómo y evite riesgos!

Bitdefender | Patrocinado

## Conoce el secreto detrás de una alimentación excepcional

Ingredientes naturales para perros y gato

Ownat | Patrocinado

Más información

## Nuevo Toyota C-HR

Las apariencias no engañan cuando te sientas al volante del Nuevo Toyota C-HR, ahora disponible en versión Electric Hybrid y Plug-in Hybrid

Toyota | Patrocinado

## 88%\* piel rosada y luminosa al instante

Despídete del aspecto apagado de tu piel con el nuevo Hyaluron-Filler + Elasticity Rosé FPS30. Ideal para pieles maduras, aporta un tono radiante al instante

Eucerin | Patrocinado

## El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

Experto en Audición | Patrocinado

## Estos abrigos premium son casi gratis (Ver precios)

Abrigos | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Buscar Ahora

## TE PUEDE INTERESAR

La ciudad de Francia con un Patrimonio de la Humanidad a tres horas de Zaragoza

LAURA ARNEDO

Encontronazo entre los Gobiernos de Aragón y de España por las autovías de Huesca

RUBÉN DARIÓ NUÑEZ

La fruta que combate el envejecimiento y reduce el azúcar en sangre

RAQUEL SÁNCHEZ

iStock

ANUNCIO

## Dormir junto a su pareja no es tan beneficioso, según estudio

Algunos expertos señalan lo productivo que podría ser dormir separado.

Por:  
Redacción Tendencias

ANUNCIO

### Escuchar el artículo:

  10  10 00:00 00:00 

Está demostrando que dormir junto a su pareja crea un vínculo amoroso. Sin embargo, **“compartir el sueño”** significa también coincidir en horarios, zona de descanso, y muchas otras cosas. Es decir, la pareja influye en el sueño. Eso rata de demostrar lo estudiado por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, a propósito del Día de San Valentín, celebrado el pasado 14 de febrero.

## S OCIEDAD |

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la doctora **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), citada por Semana.

La Sociedad estudió lo que tiene que ver con los horarios de sueño. Se lee en el estudio que dos personas, si una es vespertina y la otra matutina, difícilmente tendrán para conexión para dormir en pareja, pues no coincidirán en su tiempo libre.

PUBLICIDAD



CITROËN C3 ORIGIN



CITROËN · Sponsored

PÍDELO YA

“También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, **pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja**. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”, agregó la doctora Fernández respecto al tema.

Por el contrario, si se habla de beneficios de dormir en pareja, también se encuentran intimidad y sentido de seguridad y protección, creación de hábitos y rutinas compartidas. Algunos estudios determinan que esta capacidad para cuidar rutinas favorece a tener un sueño confortable. Es decir, una pareja, así como ayuda a seguir dietas o dejar algún vicio, **también ayuda a dormir mejor**.

PUBLICIDAD

## S OCIEDAD |



 CITROËN · Sponsored



 CITROËN · Sponsored

Por otra parte, dentro de los estudios realizados, se ha determinado que se suele asociar a dormir separados a una ruptura, falta de confianza, o inseguridad. No obstante, hay otros estudios que indican que no necesariamente puede significar todo eso.

¿Qué pasa cuando se siente cansado todo el tiempo?

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir, que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir **tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño** y para tener una relación más satisfactoria”, indica la doctora Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

También está comprobado que cuando uno de los integrantes de la pareja sufre algún trastorno del sueño, afecta directamente el sueño del otro. Claros ejemplos son los ronquidos y las apneas del sueño.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos pacientes suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también **están relacionados con el éxito del tratamiento**, ya que de él también dependerá su propio descanso”, agrega al respecto la doctora Celia García Malo.

Todos los estudios realizados concluyen que una de las formas más eficaces para lograr una buena forma de “compartir el sueño” con su pareja es hablar sobre qué es lo que le gusta más, o prefiere más, cada uno para dormir, para así poder llegar a acuerdos que los beneficien a ambos.

## El último artículo del doctor Beltrán, mañana en A TU SALUD

LA RAZÓN publicará este domingo el último artículo del Dr. Beltrán, escrito días antes de su fallecimiento

- [Adiós al doctor Beltrán, el médico que llevó la salud a todos los hogares](#)



▲ **Derecho sanitario, por Dr. Bartolomé BELTRÁN** larazon / ARCHIVO



LA RAZÓN ▾

Creada: 17.02.2024 10:49

Última actualización: 17.02.2024 10:49



El **fallecimiento del doctor Bartolomé Beltrán a los 74 años de edad por una insuficiencia renal** deja al sector sanitario consternado. Fiel a su cita dominical con los lectores del suplemento A TU SALUD, el periódico **LA RAZÓN publicará este domingo 18 de febrero el último artículo escrito por el doctor Beltrán** días antes de su muerte.

## ÚLTIMAS NOTICIAS SOCIEDAD



### Investigación

Los riesgos para el corazón de tomar una vitamina recomendada antes para bajar el colesterol



### Informe UNICEF

España, el país de la UE con la tasa de pobreza infantil más alta



### Sucesos

Detenidos en Manacor por dejar solo en casa a su hijo de seis años, que apareció deambulando por la calle

Buen conocedor de los intereses de los lectores, el doctor Beltrán desentrañaba cada domingo las claves de las patologías más frecuentes en nuestro país con un estilo directo y un lenguaje sencillo y divulgativo que le permitía llegar a todos los públicos.

El **último artículo del doctor Beltrán versa sobre la investigación en epilepsia**, la enfermedad neurológica más frecuente en niños, afectando a un 10 por ciento de la población infantil, y una patología que padecen en nuestro país alrededor de 400.000 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El amplio conocimiento del doctor Beltrán sobre la salud, gracias a su **extensa trayectoria profesional en la divulgación de asuntos sanitarios** a través de diferentes programas de éxito en la radio y en la televisión, le han permitido aportar al suplemento A TU SALUD durante los últimos años **centenares de artículos** con gran variedad de información sobre patologías como el cáncer, la menopausia, la diabetes, la obesidad, la enfermedad renal, las patologías dentales o las enfermedades respiratorias, entre otras muchas.

Pero además de ser un gran divulgador en el ámbito de la salud, sabiendo dar en el clavo de las preguntas que tienen los pacientes, el doctor Beltrán también fue un **gran conocedor del sector sanitario**, siempre al tanto de las últimas novedades de la industria, pero también del derecho sanitario, del sector asegurador y de los consejos sanitarios más destacados de nuestro país.

ARCHIVADO EN:

Medicina / Sanidad / Salud

0 [Ver comentarios](#)



## Más leídas

---

- 1** ["El Matador"](#)  
El día que Topuria avisó a los que osaran meterse con la bandera española:

# La Hora



Tungurahua

## ¿Cómo influye el sueño en la calidad de vida en pareja?

febrero 18, 2024





## pareja.

¿Cómo influye el **sueño** a la hora de encontrar y mantener la **calidad de vida** en pareja? ¿Qué importancia tiene este factor?

A esta pregunta contesta la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

El sueño es un **pilar fundamental** para nuestra **salud** y un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y, puesto que en nuestra **sociedad** es habitual dormir en pareja -compartiendo intimidad, **zona de descanso** y horarios de sueño-, el sueño puede condicionar **nuestra pareja** y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño, contextualiza la SEN.

## Sueño y pareja: lo que dicen los estudios

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el **cronotipo**, o lo que es lo mismo, la **inclinación biológica** a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la **SEN**.

“Dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy **matutinas o vespertinas** difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar **horarios de sueño** afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse

Además, algunos estudios han observado una **mejor calidad** de sueño cuando las **personas duermen juntas**, principalmente en jóvenes. Ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un **beneficio** para la **arquitectura** de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM.

## Dormir en pareja favorece el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad

**Dormir en pareja** también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica **hábitos y rutinas compartidas**, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del **insomnio** en parejas que mantienen rutinas **saludables**.

Del mismo modo que las parejas que cuidan la **dieta** o se **animan a abandonar el tabaquismo**, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera **disruptor**. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o **matrimonio** considerado adecuado. Pero dormir separados no debería ser **ativo** de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un

“En todo caso, aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los **estudios** se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían estudiarse las diferencias entre **hombres y mujeres y orientación sexual y género**”, añade la neuróloga.

## Los trastornos de sueño pueden complicar el descanso de la otra persona

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un **trastorno de sueño**, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con **ronquidos o apneas obstructivas** del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al **tratamiento**. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta la doctora Celia García Malo.

“Es importante que ante una alteración del sueño percibida por la persona o por la pareja con sospecha de un trastorno de sueño, se consulte con un especialista para buscarle solución”, recomienda.

## Conclusiones de los estudios realizados

“En conclusión, podemos decir que los **estudios** realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta **beneficios emocionales**, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño”, resume la doctora Ana Fernández Arcos.

Desde la SEN se recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el



**ambiente más adecuado** para el descanso, entre lo que se incluye la **elección**

## Noticias destacadas

# El último artículo del doctor Bartolomé Beltrán: "Investigación y epilepsia"

A TU SALUD publica hoy el artículo que el doctor Beltrán escribió días antes de su muerte



▲Psicocirugía, una nueva forma de operar la epilepsia Pixabay

---

BARTOLOMÉ BELTRÁN ▾

Creada: 18.02.2024 02:02

Última actualización: 18.02.2024 02:02



---

La **enfermedad neurológica más frecuente en niños es la epilepsia**, afectando a un 10 por ciento de la población infantil. Se trata de una patología que padecen en nuestro país alrededor de 400.000 personas según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

**MÁS NOTICIAS**

martes, 20 de febrero de 2024

# La Tribuna de Ciudad Real



10°  
Kiosko



## La Tribuna de Ciudad Real

CIUDAD REAL PUERTOLLANO PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN AGENDA GALERÍAS

SALUD

### El síndrome de 'Alicia en el país de las maravillas'

Agencias - domingo, 18 de febrero de 2024

Las distorsiones en la percepción forman parte de una alteración que debió sufrir el escritor Lewis Carroll y que reflejó luego en su obra. Lo cierto es que son habituales en niños y no se sabe su causa



El síndrome de 'Alicia en el país de las maravillas'



Privacidad



Lewis Carroll fue un matemático inglés, pero es más conocido por ser el escritor del célebre cuento de *Alicia en el país de las maravillas*. Creen que era una persona que padecía de migrañas y un fenómeno poco frecuente, pero asociado con esta patología y que está relacionado con alteraciones en la vista, oído, e incluso tacto, lo que podría haberle inspirado para su relato.

La presidenta de la Sociedad Española de Neuropediatría y directora del departamento de Pediatría y de la Unidad de Neuropediatría de la Clínica Universidad de Navarra, Rocío Sánchez-Carpintero, reconoce que este síndrome puede resultar una experiencia «bastante aterradora» para el niño que lo padece, a la vez que «desconcertante» en muchos casos para las familias. Ahora bien, suele ser «transitorio» y «no supone un peligro grave», según remarca. «Consultar a un neuropediatra es esencial para un diagnóstico adecuado y descartar posibles causas subyacentes», aconseja Sánchez-Carpintero.

Pero, ¿en qué consiste? Concretamente, lo describe como un trastorno neurológico transitorio que se caracteriza por la aparición de alteraciones en la percepción visual y, en menor medida, en las percepciones auditiva y táctil. Recuerda, además, que recibe su nombre por la similitud de los síntomas con las experiencias descritas por Lewis Carroll en su libro, donde Alicia experimentaba cambios en la percepción de su propio tamaño, o en la apreciación subjetiva de paso del tiempo.

Además, esta experta mantiene que las personas que experimentan el síndrome, frecuentemente niños, pueden atravesar por episodios de distorsión visual, especialmente del propio cuerpo, con sensación de ser más grande o pequeño, alto o bajo, o con la sensación de cambios del tamaño de partes del cuerpo.

«También se puede sentir que cambia el tamaño de los objetos, de las distancias, así como sensación de irrealidad. A las distorsiones en la percepción visual de los objetos, donde estos pueden aparecer deformados, alargados, o encogidos se les denomina metamorfopsias», detalla la especialista.

## El aura

El doctor en Medicina y neurólogo del Hospital Clínico San Carlos Jesús Porta-Etessam, también vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, subraya que Lewis Carroll se comentaba que era migrañoso y se decía que en una de sus auras tuvo una sensación parecida a las que Alicia presentaba en el libro, de ese mundo que vio con seres distintos. Es un aura más específica, se ve más en niños, aunque también en adultos.

«En el aura *Alicia en el país de las maravillas*, el paciente puede ver metamorfosis, las cosas más grandes, más pequeñas, modificación en el tamaño de los objetos», explica.

Así, las causas precisas o el mecanismo por el cual se produce no son completamente conocidos, reconoce por su parte la presidenta de la Sociedad Española de Neuropediatría, y sostiene que, habitualmente, este síndrome de *Alicia en el País de las Maravillas* se asocia a migrañas.

«Es más frecuente en niños que padecen migraña; aunque lo más habitual en los menores es que se asocie a infecciones. Es conocido que los niños tienen lo que llamamos equivalentes de migraña. Son como auras sin dolor posterior de cabeza, alteraciones en niños que desarrollarán más adelante migraña, pero sin el típico dolor de cabeza. Este síndrome puede ser uno de estos equivalentes», aclara.

En cambio, mantiene que en adultos aparece más como el aura de una migraña, por lo tanto, a este fenómeno luego le sigue el característico dolor de cabeza.

«Se estima que alrededor del 20 por ciento de los niños que experimentan migrañas pueden tener síntomas del síndrome de *Alicia en el País de las Maravillas*», precisa la especialista de la Clínica Universidad de Navarra.

## Frecuente en infecciones

Con ello, resalta Sánchez-Carpintero, que en niños es, además, frecuente con fiebre o con infecciones, típicamente por el virus de Epstein-Barr, aunque puede también deberse a otros virus, al tiempo que se ha asociado a epilepsia, a lesiones cerebrales y con algunos trastornos psiquiátricos. Puede ocurrir, según prosigue esta pediatra, con la toma de algunos medicamentos.

«El mecanismo cerebral por el que se produce este fenómeno no se conoce bien, pero los pocos estudios que se han podido realizar con neuroimagen apuntan a una disfunción en las conexiones entre áreas del cerebro que se encargan de la integración de la información perceptiva, especialmente de la percepción del propio esquema corporal», explica la doctora.

A su vez, reconoce que las cifras específicas sobre este fenómeno pueden variar, pero en general, se considera «relativamente raro», aunque sí se conoce bien, es posible ver 2-5 casos al año en consultas de Neuropediatría. «La prevalencia exacta no está bien establecida, ya que muchos casos pasan sin consultar al especialista y quedan sin diagnosticar», subraya.

---

**ARCHIVADO EN:** [Pediatría](#), [Universidad de Navarra](#), [Clínica Universidad de Navarra](#), [Navarra](#), [Niños](#)

---

**Contenido patrocinado**

Recomendado por 



¡QUÉ CURIOSO!

## La forma de dormir que influye en el éxito para encontrar pareja

Dormir es una parte clave para la construcción y consolidación de una pareja. ¿Qué beneficios trae y cuáles son las contras?



MDZ ESTAR MEJOR

jueves, 15 de febrero de 2024 · 22:10 hs



La importancia de tener en cuenta algunos tips para dormir en pareja (Shutterstock).

Aunque muchos no lo crean, el **sueño** y las **relaciones de pareja** están estrechamente vinculados. No se trata de un análisis vago, sino que tiene que ver con varios estudios científicos estudiados por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En este contexto, Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, destaca que *"el cronotipo, la inclinación biológica a dormir en determinados horarios, puede influir en la búsqueda de pareja"*.



Dormir en pareja tiene algunos secretos para ayudar a la relación (Shutterstock).

Según la especialista en cuestión, las personas con cronotipos extremadamente opuestos pueden tener dificultades para converger, ya que sus **horarios de sueño** y tiempo libre no coinciden. Este sería un factor clave, y todo tiene un por qué.

#### TE PODRÍA INTERESAR



**Los cinco hábitos previos a dormir para poder tener un sueño óptimo**



**Los siete consejos claves para poder dormir en un día caluroso**

La situación puede generar problemas de adaptación y afectar el descanso, especialmente si uno de los miembros de la pareja debe forzar sus **horarios para dormir**. Por otro lado, las **parejas** con cronotipos similares tienden a tener más intereses y actividades compartidas.

Dormir en pareja puede mejorar la calidad del sueño, especialmente en jóvenes. Según estudios, esto puede aumentar la duración de la fase REM del sueño hasta en un 10%, además de fortalecer el vínculo, la intimidad y la seguridad. Además, el hábito de **dormir en pareja** puede tener un efecto protector contra el insomnio, especialmente si se mantienen rutinas saludables.

Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia

#### LAS MÁS LEÍDAS

- 1 Estos son los números de la suerte para hoy viernes 16 de febrero
- 2 La honestidad brutal de Abecasis tras la derrota de la Lepra ante Instituto
- 3 El enojo de Arce con De Paoli cuando lo reemplazó y el gesto del DT a la platea
- 4 Matías Bagnato habló de su radical cambio físico
- 5 De Paoli, picante sobre el motivo por el que sacó a Alex Arce ante Instituto

y Sueño de la SEN, menciona que el cambio de hábitos al dormir separados puede ser disruptivo para la pareja, pero no necesariamente indica problemas en la relación. Destaca la importancia del diálogo para **mejorar el descanso y la satisfacción en la pareja**.



La importancia de las horas de sueño para la pareja (Shutterstock).

**Los trastornos del sueño** de un miembro de la pareja pueden afectar el descanso del otro. Por ejemplo, los ronquidos o las apneas pueden dificultar conciliar el sueño y causar molestias diurnas. García Malo señala que el apoyo de la pareja puede ser crucial para identificar y tratar estos trastornos de sueño.

Fernández Arcos destaca la importancia de mejorar el descanso tanto para la persona que sufre un **trastorno del sueño** como para su pareja. Recomienda consultar a un especialista ante cualquier alteración del sueño, ya que el descanso es esencial para la salud de ambos miembros de la pareja.

Dormir en pareja puede tener beneficios emocionales, aunque puede presentar desafíos en situaciones de diferentes cronotipos o trastornos del sueño. Es fundamental adaptar el ambiente de descanso y buscar soluciones conjuntas para garantizar un sueño reparador y una relación satisfactoria.

ARCHIVADO EN

DORMIR

PAREJA

#### TE RECOMENDAMOS



TOMA NOTA

**Los seis remedios caseros para calmar una migraña**



¡MIRÁ VOS!

**La planta que ayuda a reducir el estrés y combatir el insomnio**



SALUD

**Cinco beneficios de consumir perejil**



RECETAS TRADICIONALES

**Aprende a preparar estos deliciosos huevos mexicanos**

uevo Alfa Romeo Giulia

Publicidad Alfa Romeo



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

Publicidad Consejos y Trucos



eldiario.es

Seguir

20.9K Seguidores



6



1



# Diez alimentos que ayudan a fabricar melatonina y vencer el insomnio

Historia de Jordi Sabaté • 10 mes(es)



Diez alimentos que ayudan a fabricar melatonina y vencer el insomnio  
© Proporcionado por eldiario.es

Que las consecuencias de no dormir bien, o no dormir las horas necesarias, son una merma importante en nuestra salud queda demostrado en estudios como este de la Universidad de Bergen, que describe una asociación entre los problemas para dormir y la menor respuesta inmunitaria ante infecciones.



EssaVPS

**La IA puede fácilmente ayudarte a convertir €25...**

Publicidad

También en esta serie de estudios recogidos en PubMed que recopila Julio Basulto, investigador especializado en nutrición y que relacionan mala calidad del sueño con obesidad y diabetes de tipo 2, así como un aumento de las enfermedades coronarias. Dormir bien no solo resetea nuestro metabolismo y ayuda a restablecer nuestro sistema muscular y óseo, sino que incide en nuestra respuesta ante la oxidación y la inflamación.

Entre el 20% y el 48% de las personas adultas sufren dificultad para iniciar o mantener el sueño en algún momento de su vida, según

## Contenido patrocinado



Fundación La Caixa

**Convocatorias de Proyectos sociales 2024 en todas las comunidades autónomas**

Publicidad



Smartwatch

**El reloj digital que puede cambiar tu vida**

Publicidad

## Más para ti

Series y películas como 'El señor de los anillos' El tiempo que debemos ventilar la casa cada día |

SUSCRÍBETE

NEWSLETTER

ACTUALIDAD FUNDACIÓN MUY TECNOLOGÍA CIENCIA NATURALEZA

Descubre la Fundación Muy Interesante para la transferencia social del conocimiento

Ciencia

# Los neuroimplantes ofrecen nuevas grandes oportunidades para la medicina

Cuando el órgano más complejo del cuerpo humano no funciona bien, los avances tecnológicos pueden echarle una mano. Los implantes cocleares abrieron el camino a un amplio abanico de neuroimplantes que ayudan a recuperar la visión, tratar el párkinson o mitigar algunos trastornos mentales.



Publicado por [Laura Chaparro](#)

Periodista especializada en información científica

Creado: 16.02.2024 | 20:53 Actualizado: 16.02.2024 | 20:53

EN: [Neuronas](#) [Neurociencia](#) [Ciencia](#) [Cerebro](#) [Tecnología](#)

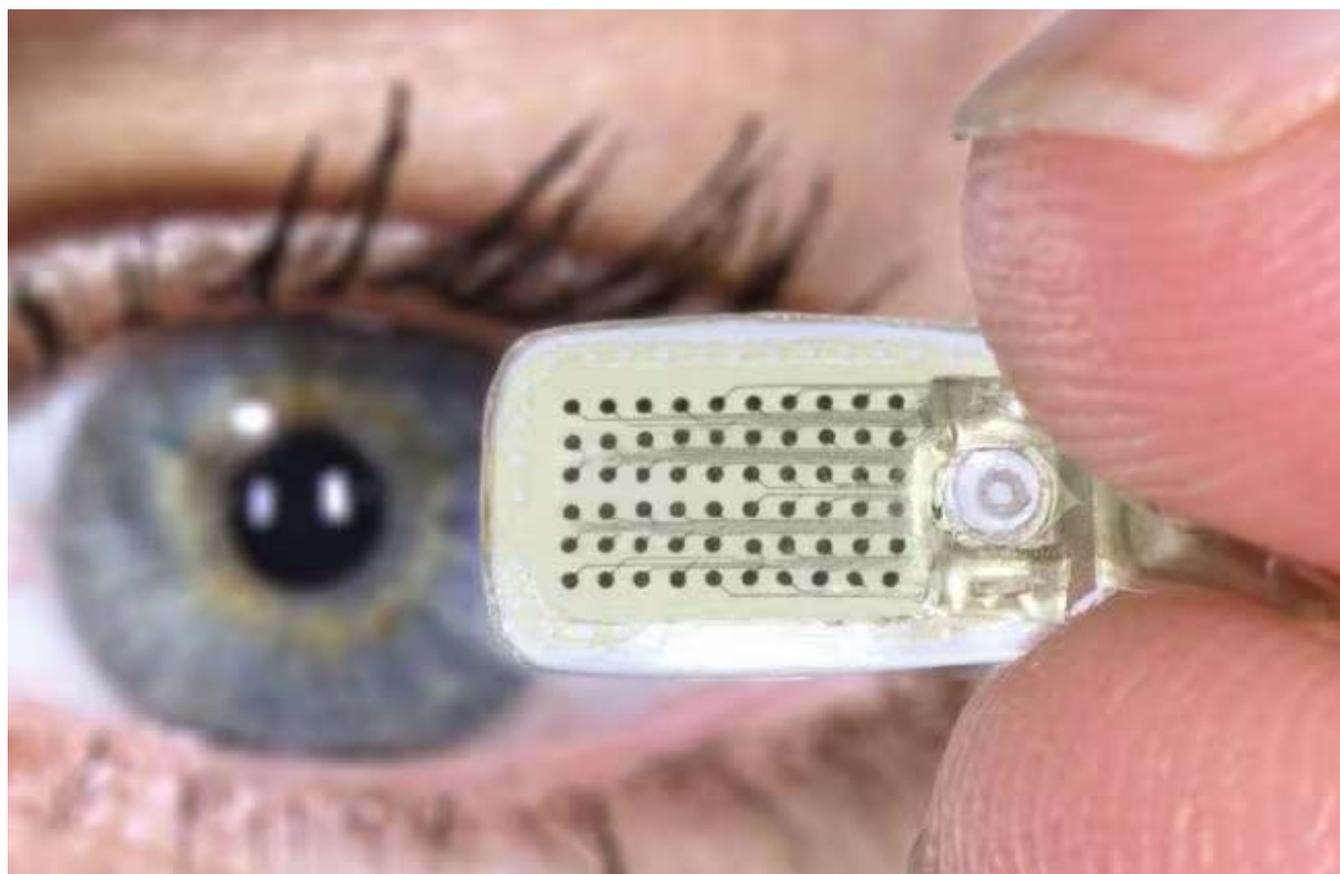
**S**i hay un **órgano que se ha beneficiado del vertiginoso avance de la tecnología en las últimas décadas, ese es el [cerebro](#)**. Dejando a un lado el uso de los dispositivos tecnológicos para mejorar nuestras capacidades - [los implantes de cerebro](#) - **[ciborgs](#)**-, implantes como los que permiten a las personas [escuchar y a ver a personas con discapacidad](#)



TECNOLOGÍA  
**¿Adoptarí  
mascotas**

—  
*Juan Diego I*

Para **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Comité Ad-Hoc de Nuevas Tecnologías (Tecno- SEN) de la Sociedad Española de Neurología, la revolución de estos tratamientos se basa en que **modulan la función cerebral con dispositivos o procedimientos externos**. “Esto se sale del abordaje tradicional con fármacos. Ahora, mediante la tecnología, se puede mejorar y potenciar la función cerebral, lo que abre infinidad de nuevas oportunidades terapéuticas”, dice el doctor Sánchez.



La retina artificial Argus II, recibe imágenes tomadas por una cámara externa y las procesa permitiendo percibir contrastes entre luz y oscuridad.

- AGE

---

Mientras, las interfaces cerebro **miembros amputados mover** avanzan cada vez más rápido. prescritas por los médicos igual la [estimulación cerebral profu](#) con párkinson a quienes no les síntomas como el temblor y la r la depresión, lo que disminuiría

“Ha habido avances sólidos, pero todavía queda muchísimo terreno por recorrer”, afirma **Susana Martínez-Conde**, catedrática de Oftalmología, Neurología, Fisiología y Farmacología y directora del Laboratorio de Neurociencia Integrativa en la Universidad Estatal de Nueva York (EE. UU.). Una idea que comparte **Javier De Felipe**, profesor de investigación del CSIC en el Instituto Cajal (Madrid), que recuerda que **aún desconocemos datos tan importantes como el número exacto de neuronas que tenemos o cómo son sus conexiones**. “Casi todo lo que sabemos del cerebro está basado en el estudio de animales de experimentación, sobre todo, de ratones”, resalta De Felipe.

Si echamos un vistazo a la última década, neurocientíficos, ingenieros y matemáticos han conseguido algo que hace solo treinta años podría considerarse **ciencia ficción**: que una persona con una parálisis motora sea capaz de mover los brazos o piernas simplemente con pensarlo. **La responsable es una interfaz cerebro-máquina** –brainmachine interface, en inglés–, que se basa en tres elementos: **un implante neuronal** diminuto que se introduce en el cerebro, en la zona de la corteza motora; **un ordenador que recoge la actividad neuronal enviada por estos electrodos a un algoritmo que la descodifica en acciones motoras, y un elemento robótico**, como puede ser un brazo, una pierna o, incluso, un exoesqueleto, que ejecuta estas acciones. “Cada vez se hacen más ensayos clínicos en el mundo y empezaremos a ver cómo algunos médicos prescriben estos dispositivos a pacientes de forma más habitual”, mantiene **José Carmena**, catedrático de Ingeniería Electrónica y Neurociencia en la Universidad de California en Berkeley y codirector del Centro de Ingeniería Neural y Neuroprótesis, en Estados Unid



TECNOLOG  
**Desarrolla  
puede reg**

---

*Mar Aguilar*

El avance de esta tecnología en los últimos años ha sido espectacular. Hoy

El avance de esta tecnología en los últimos años ha sido espectacular. Hoy, los investigadores se afanan por perfeccionarla y conseguir que los pacientes no solo sean capaces de mover sus prótesis con el pensamiento, sino que también **lleguen a sentir las como si fueran naturales**. “Se trata de añadir al modelo información sensorial artificial, es decir, que al paciente, además de que se le descodifique información para controlar el robot, también se le estimule eléctricamente con señales de tacto sobre lo que está agarrando, por ejemplo, el brazo robótico. Así, no solo podría verlo, sino también sentirlo”, describe Carmena.

El polifacético y polémico emprendedor **Elon Musk** también se ha dejado cautivar por la tecnología cerebro-máquina. Además de revolucionar la industria automovilística y la aeroespacial, se ha propuesto que su sello, [Neuralink](#), consiga crear estos dispositivos a gran escala y dejen de ser prototipos. Aunque todo lo relacionado con esta empresa se mueve en el más absoluto secretismo, en su lanzamiento el pasado verano Musk destacó por qué era necesaria su compañía: **para comprender y tratar trastornos neurológicos y para preservar y mejorar el órgano pensante**. Es decir, aunque los dispositivos vayan destinados a recuperar la movilidad por accidentes o discapacidades congénitas, también podrían servir para mejorar capacidades que no están dañadas, complementándose con técnicas de **inteligencia artificial (IA)**, según Musk. Respecto a cuándo podrán estar listas estas tecnologías, el también físico admitió que llevará su tiempo. Por el momento, en su página web, solo aparecen tres contenidos: el vídeo de lanzamiento, un artículo científico preprint –es decir, que no se ha publicado en una revista científica– firmado por él mismo y en el que describe algunos prototipos de la compañía y aporta un formulario para quien quiera unirse al equipo.





Eva Justin, de un año, es uno de los 30 millones de niños en el mundo que padecen problemas de audición. Su implante coclear le permite percibir los sonidos y, así, aprender a hablar desde pequeña.

- GETTYI

“Lo que van a fabricar es una interfaz puntera para un tipo de indicación médica, que a fecha de hoy no se sabe cuál es”, apunta Carmena. Como experto en estos dispositivos, el ingeniero confía en que a Neuralink le vaya bien, porque eso sería positivo para la investigación. En caso contrario, **acabaría repercutiendo de forma negativa en la comunidad científica y tecnológica.** “Si Neuralink se convirtiera en un fiasco nos afectaría a todos, y podría acabar con una década entera de investigación, tanto pública como privada”, advierte el catedrático.

En la misma línea, **Stephen L. Macknik**, catedrático de Oftalmología, Neurología, Fisiología y Farmacología y director del Laboratorio de Neurociencia Translacional en la Universidad Estatal de Nueva York (EE. UU.), opina que **el rol de Neuralink y otras compañías en la misma órbita resulta positivo.** “Hay otras formas de ganar dinero mucho más rápido que hacer dispositivos médicos, así que creo que es algo loable”, resalta Macknik.



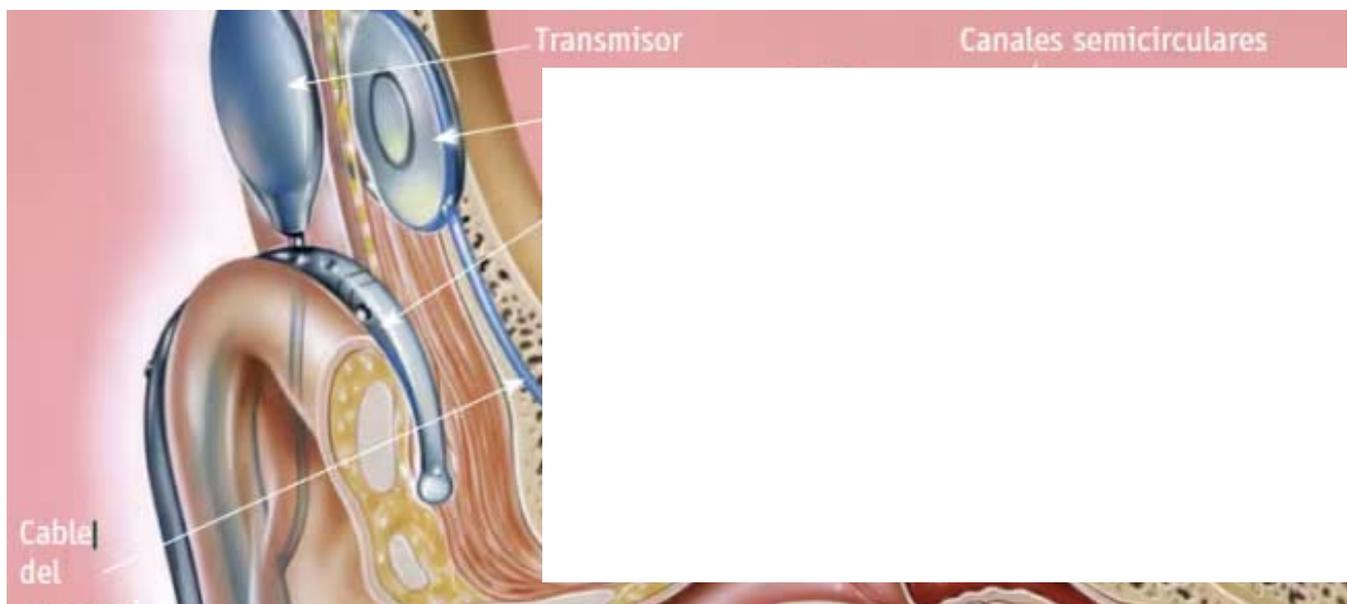
CIENCIA  
**La evoluc  
complejid**

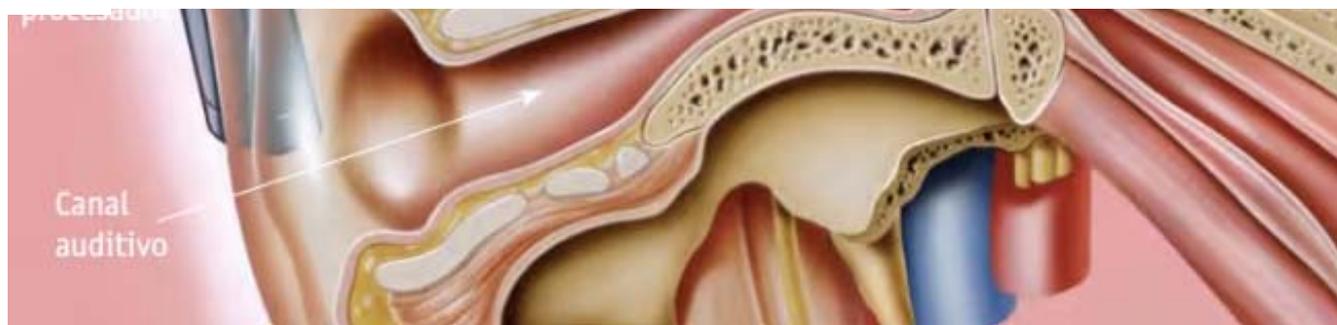
Conchi Lillo

De las neuroprótesis más mode  
neurocientíficos siempre toman

**coclear.** El primero fue practicado hace 63 años a un hombre sordo de cincuenta años en Francia por los médicos **André Djourno y Charles Eyriès**. En España, el primer implante data de 1985, y, en la actualidad, hay unos 17.500 implantados, el 60 % adultos y el 40 % niños, según datos de la Federación de Asociaciones de Implantados Cocleares de España. **“Antes, las personas que se quedaban sordas en la etapa prelingüística, es decir, antes de aprender a hablar, se quedaban sordomudas, en general”**, recuerda **Francisco Javier Díez**, profesor del Departamento de Inteligencia Artificial de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), en Madrid, y padre de un niño con un implante. **“Tenían que ir a colegios especiales, y su vida social estaba reducida a guetos de personas sordas”**, añade Díez.

Gracias a esta tecnología, **hoy los niños que nacen sordos reciben uno o dos implantes cocleares a los pocos meses de nacer**. Díez resalta que estos críos aprenden a hablar como los demás, y la mayoría asiste a colegios ordinarios. En el caso de las personas que se quedan sordas ya adultas, estos mecanismos les permiten seguir ejerciendo su profesión, aunque **el tiempo de adaptación es mayor que para los niños debido a la menor plasticidad de su sistema nervioso**. Tales dispositivos están indicados para quienes padecen una **sordera profunda neurosensorial bilateral** y, en algunos casos, también sordera grave, siempre que no les sirvan de ayuda los audífonos convencionales. ¿Y cómo funcionan aquellos? Básicamente, lo que hacen es **transformar las señales acústicas externas en señales eléctricas que estimulan al nervio auditivo**.





En España, más de 15 000 personas llevan un implante coclear. De ellas, la tercera parte son niños que lo recibieron a temprana edad.

- AGE

El ojo es otro de los beneficiados por esta clase de prótesis. La tecnología, al igual que ha ocurrido con el oído, se ha convertido en una gran aliada para quienes sufren diferentes tipos de ceguera. En el mundo, **217 millones de personas presentan una deficiencia visual de moderada a grave y 36 millones son ciegas**, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La solución está en unos pequeños chips. “El implante de retina es un sistema de visión artificial que estimula eléctricamente las células nerviosas de este tejido sensible a la luz situado en la superficie interior del ojo, y reemplaza la función de las células fotorreceptoras dañadas en algunos pacientes para, a partir de ahí, transmitir la información visual al cerebro a través del nervio óptico”, señalan desde el Instituto de Microcirugía Ocular, en Barcelona. Aunque no pueden ver de la misma forma que una persona sin problemas de visión, **mediante la percepción de señales de luz y un proceso de rehabilitación visual para aprender a ver de forma biónica, los pacientes consiguen localizar e identificar fuentes de luz, objetos y movimientos, lo que les ayuda a desenvolverse en su vida diaria.** “En teoría, uno puede corregir muchos tipos de ceguera a través de la estimulación eléctrica de áreas concretas del cerebro, siempre que los afectados hayan visto antes de personas ciegas de nacimiento explica **Guillaume Buc**, directo

Desde que en los años 90 empezaron a utilizarse los implantes de retina, **los últimos avances que reciben los pacientes se refieren a la actualización de los dispositivos.** En la actualidad, se emplea un dispositivo que **contiene electrodos de silicona que se coloca encima de la retina.** A mayor número de electrodos, mayor es la resolución

...los electrodo... A mayor número de electrodos, mayor es la resolución... las imágenes obtenidas. Unas gafas incorporan una **minicámara bioinspirada en el ojo que imita el funcionamiento de la [retina humana](#) y capta en tiempo real los cambios en el campo visual**, mediante píxeles independientes. El tercer elemento es un procesador de mano, que recibe las imágenes de vídeo y las vuelve a enviar a las gafas en forma de estímulos que puedan ser interpretados por el cerebro.



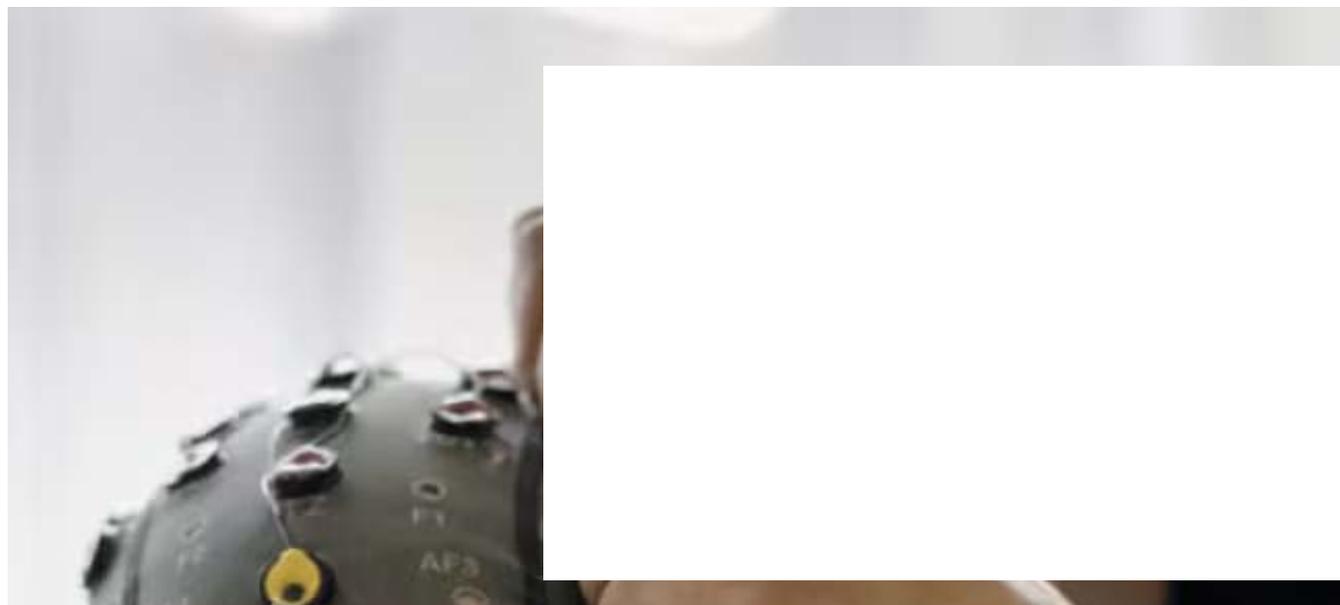
ACTUALIDAD

## Crean un ordenador que funciona con neuronas humanas

---

*Sarah Romero*

Con esta idea, **Pixium Vision** ha desarrollado la tecnología **PRIMA Bionic Vision** en colaboración con la Universidad de Stanford (EE. UU.), que cuenta con 378 electrodos, lo que mejora la agudeza visual en personas con **degeneración macular seca**, un trastorno ocular que causa visión central borrosa o reducida debido al adelgazamiento de la mácula —una parte de la retina—. “PRIMA es totalmente inalámbrico y sus píxeles fotovoltaicos se activan externamente mediante luz infrarroja invisible proyectada por lentes especiales de realidad aumentada (RA) en el ojo”, indica el doctor Buc. En estos momentos, se están realizando ensayos clínicos con este dispositivo en Europa.





Una fisioterapeuta coloca unos electrodos en la cabeza a un paciente suizo con una grave discapacidad motora.

- GETTYI

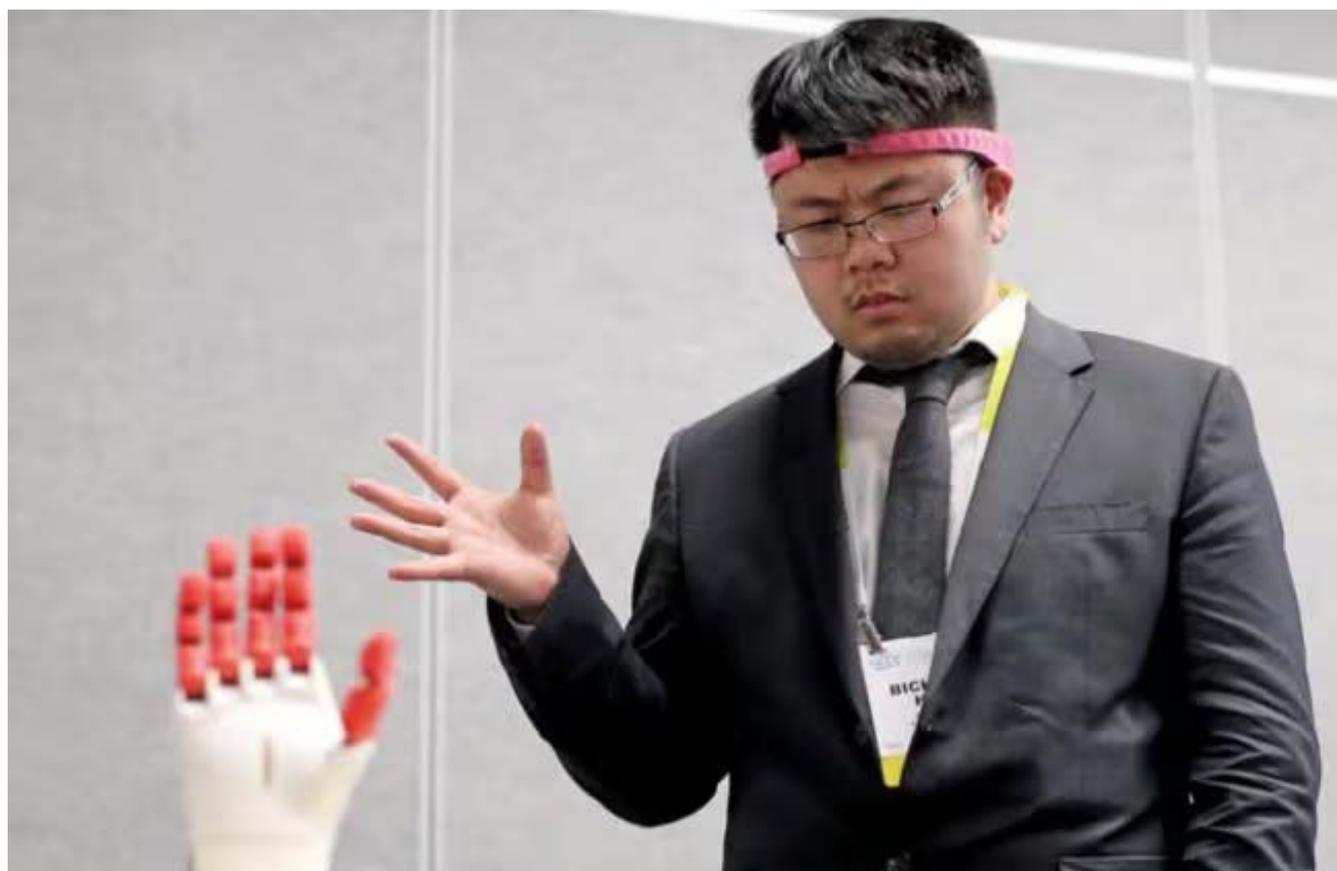
En paralelo, la **optogenética está consiguiendo logros importantes para tratar enfermedades o trastornos neurológicos**. Basada en haces de luz, esta tecnología emergente, que combina **métodos genéticos y ópticos**, se está probando en personas que padecen degeneración macular relacionada con la edad, que causa pérdida de visión en individuos de más de sesenta años. En 2019, **Francis Collins**, director de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos, escribía en su blog que tecnologías como OBServ persiguen recrear la función de la respuesta a la luz de la retina dentro del propio cerebro, en lugar de intentar reparar la retina dañada del paciente. **Stephen L. Macknik** **proyecto OBServ**, que, por ahora, se prueba en modelos animales. **El dispositivo** **neuroprotésicos similares a los** **plantean introducirlos quirúrgicamente** **ayuda de unas gafas equipadas con** **visuales, se transmite esta información** **implantados en la parte posterior del** **información en un conjunto espinal** **previamente, han sido convertidas en células fotorreceptoras gracias a la**

optogenética. Así, **funcionarán de manera similar a la retina que está dañada en estos pacientes. Y transmitirán la información visual a la corteza para que la procese.** “Esta tecnología se podría extender a otras partes del cerebro”, plantea Macknik.

En el campo de la **salud mental**, tras el [alzhéimer](#), el **párkinson** es la **enfermedad neurodegenerativa más frecuente entre los mayores de 65 años**, con cerca de 150.000 pacientes en España. Pero, contra la creencia general, no es un problema exclusivo de personas mayores: el 15 % de los pacientes no superan los cincuenta años y, también, se pueden encontrar casos en los que se inicia en la infancia o en la adolescencia. **El [párkinson](#) afecta al sistema nervioso de manera crónica y progresiva**, y se caracteriza por la pérdida o la degeneración de neuronas en la sustancia negra, ubicada en la parte media del cerebro. Esta situación **provoca una carencia de dopamina, neurotransmisor que, entre otras cosas, transmite información necesaria para que realicemos movimientos con normalidad.** Su déficit provoca que los pacientes tengan el control de movimiento alterado, con los síntomas motores típicos del mal de Parkinson, como el temblor y la rigidez.

Aunque no tiene cura, cuenta con un tratamiento farmacológico cuyo objetivo es restablecer los niveles dopaminérgicos en el cerebro para mejorar los síntomas y la calidad de vida del paciente. Cuando esta terapia no funciona para reducir los problemas motores, se puede optar por una intervención quirúrgica: **la estimulación cerebral profunda.** “Esta es una intervención en la que se implantan unos electrodos en un área concreta del cerebro para administrar estimulación eléctrica en esa zona” dice **Patricia Pérez** responsable del Área de e-salud de la Federación Española de Párkinson. **que causan las alteraciones r** un neuroestimulador que se coloca en el cerebro. Se comunican a través de una computadora con la cabeza, pasando por el cuello. Se recomienda que el estado de salud general sea bueno, que no presenten una alteración del estado de ánimo, como la depresión. Además de ser un método reversible, una de sus ventajas es que, aunque la

Además de ser un método reversible, una de sus ventajas es que, aunque la mayoría de los pacientes aún necesita tomar la medicación después de someterse a la estimulación cerebral profunda, **muchos ven cómo sus síntomas mejoran, por lo que pueden limitar el consumo de fármacos**, según el Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares de Estados Unidos. Esto, a su vez, reduce los efectos secundarios de las pastillas, como son los movimientos involuntarios.



El CEO de BrainCo, Bicheng Han, lleva puesto en la cabeza el dispositivo inalámbrico desarrollado por su empresa para controlar prótesis robóticas mediante impulsos eléctricos cerebrales.

- GETTYI

Esta estimulación no solo sirve para el párkinson. Además, está indicada **para tratar los temblores con distonías** –contracciones involuntarias– y el **trastorno obsesivo compulsivo**. La **llamada a la acción** de Obama en 2013 con el objetivo de mapear la actividad de cada neurona en el cerebro mediante la estimulación cerebral aj

En el caso de la [depresión](#), un estudio liderado por **Mayberg**, neuróloga de la Facultad de Medicina Johns en el Monte Sinaí (EE.

UU.), concluyó que **la técnica aporta un efecto antidepresivo mantenido en el tiempo**. Lo confirmaron con pacientes con depresión resistente al tratamiento, y **la estimulación se realizó en un área del cerebro llamada giro cingulado subcalloso**. Los resultados del tratamiento duraron entre cuatro y ocho años. “El procedimiento en sí fue, en general, seguro y bien tolerado por los pacientes”, aseguran los autores.

Yendo un paso más allá, **lo ideal sería anticiparse a estas enfermedades con la ayuda de la tecnología**, es decir, borrar de alguna forma su huella en el cerebro para que no vuelvan a aparecer y no haya que volver a estimular para curar. Carmena lo define como el santo grial. “Muchos de estos trastornos se adquieren por un episodio traumático que queda grabado en una red que se activa de vez en cuando y causa malestar. Lo que se quiere es inducir plasticidad en ciertos nodos de esa red para que, de alguna manera, el cerebro lo borre y lo desaprenda”, sostiene Carmena.

**Neurociencia de vanguardia para seguir haciendo historia en las próximas décadas.**

\* Este artículo fue originalmente publicado en una edición impresa de Muy Interesante

**Y además**

Recomendado por  **Outbrain**

**Cultura, historia y naturaleza e  
alturas. Así es el Pirineo de Llei**

Home



# News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

## ✅ Así es NeMo, la unidad ALS sin jerarquía de Servicios Médicos

SALUD Lucille ✅ Noticias ⌚ 3 days ago 🚫 REPORT



Así es NeMo, la unidad ALS sin jerarquía de Servicios Médicos

“La esclerosis lateral amiotrófica (**LA A**) es una enfermedad que debe ser tratada en un solo acto por múltiples especialistas y que actualmente falta en la mayoría de unidades de ELA en España”. Este mensaje es lanzado por **Juan Francisco Vázquez** neurólogo **Hospital La Fe** y el de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) aspira a elaborar un informe en 2024 que refleje adecuadamente la realidad de muchos centros y pacientes en España.

El especialista explica que desde hace años en **Europa** Se ha consolidado un tipo de centros especializados en ELA, conocidos como **nemo** que a día de hoy todavía no están implantadas en territorio español: “Estas instalaciones son **totalmente independiente del hospital** y tienen sus propios edificios. Allí trabajan todos los especialistas codo a codo y el paciente no tiene que deambular por el hospital yendo de un Servicio a otro. Una única cita y un **único acto médico** es suficiente para que el paciente reciba **toda la atención necesaria**”. Para el neurólogo, esta forma de tratar a los pacientes con ELA “no está implementada en la mayoría de unidades de ELA incluidas en el documento ‘Mapa de recursos sanitarios para la Esclerosis Lateral Amiotrófica’, publicado por el Ministerio de Sanidad”.

La realidad que vive España con las unidades que tiene actualmente es que, en palabras de Vázquez, “los pacientes con ELA reciben atención por **diferentes especialidades**. Este especialista depende estructuralmente de **un jefe de servicio jerárquicamente diferente**, por lo que cualquier decisión o cambio tiene que pasar por sus respectivos superiores. Lograr que siete jefes de servicio se pongan de acuerdo, cada uno con sus propios intereses, es muy complejo”.

“Los pacientes con ELA reciben atención de diferentes especialidades”

Eliminar esta jerarquía, como ya han implementado la mayoría de países europeos en el tratamiento de pacientes con ELA, es el objetivo que el neurólogo quiere plasmar en el informe que realizará con distintos miembros de la SEN: “En una unidad de ELA **No puede haber un neumólogo que dedique un día** para atender a sus pacientes, todos los profesionales deben dedicarse por completo a esta tarea”. Para conseguirlo, el especialista considera necesario que la unidad de ALS “no dependa jerárquicamente de distintos Servicios, además de tener independencia propia”.



**¡Navidad caliente!**  
**Tamara Falco e Iñigo Onieva reavivan su amor**

Brainberries



**El mejor regalo de una madre: Belén Esteban sorprende a Andreíta**

Brainberries



**Datos poco conocidos sobre el delincuente más lindo del mundo**

Brainberries



**¿Quieres un aliento fresco y limpio? Prueba estas 6 infusiones**

Brainberries

## Un cambio de mentalidad vinculado a la medicina

## y al paciente de ELA

A la hora de cambiar esta dinámica en España respecto a las unidades especializadas en ELA, el neurólogo considera necesario “**promover un cambio de mentalidad** en referencia a la medicina centrada en el paciente. El paciente no debe girar en torno a la institución, es la institución la que gira en torno al paciente”. Para el especialista, la forma en que se implementa la Medicina tiene “mucho que ver con lo que **el paciente se adapta a los médicos y al hospital** pero en enfermedades raras y graves se deben crear espacios adaptados exclusivamente al paciente”.

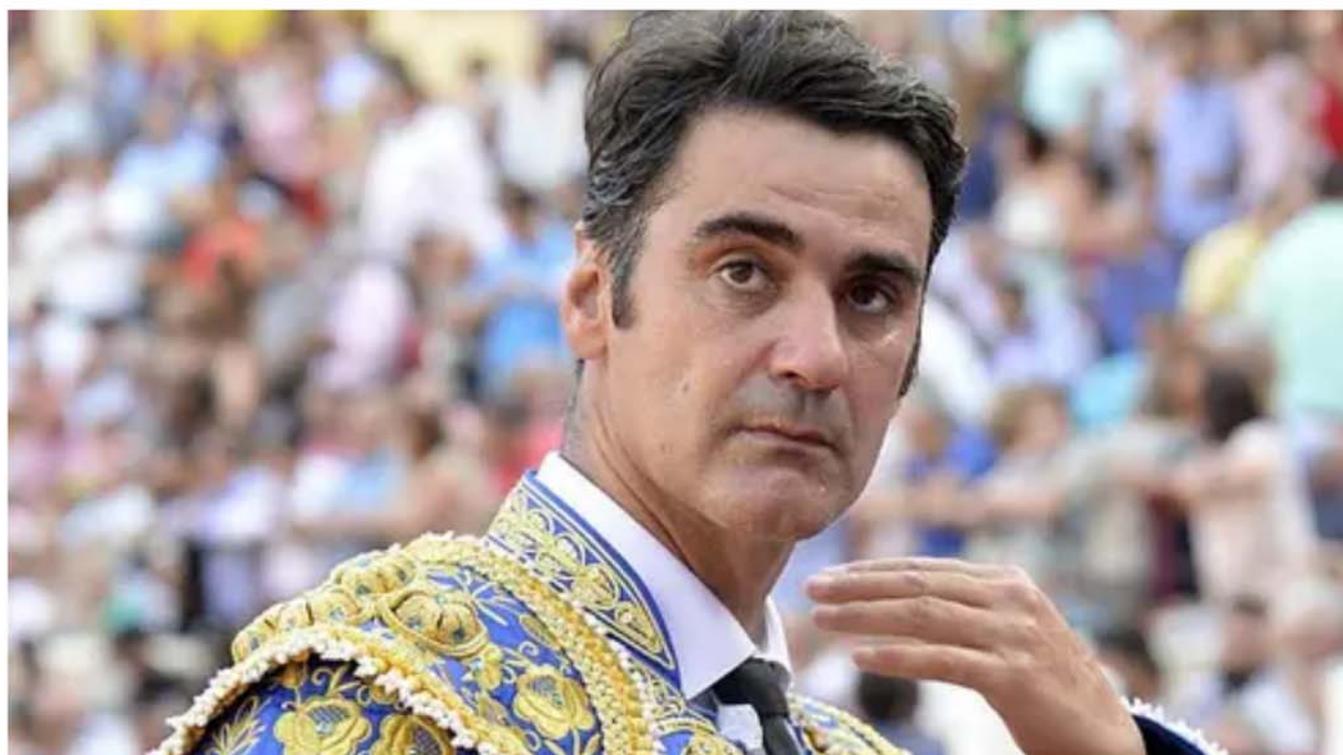
“En la Comunidad Valenciana se está trabajando en la creación de espacios físicos para pacientes de ELA”

Después de que el Consejo de Ministros aprobara recientemente el **inversión de 50 millones de euros** más para la mejora de la atención sanitaria a las personas con ELA, el especialista espera que una parte de este monto se dedique a “crear espacios para ofrecer una **auténtica atención multidisciplinar** a pacientes con ELA. En la Comunidad Valenciana se está trabajando para crear estos espacios físicos, porque ahora no se puede operar con el modelo de cita única debido a que no hay espacio para brindar esta atención a los pacientes”.

Si bien puede contener declaraciones, datos o notas de instituciones o profesionales de la salud, la información contenida en Redacción Médica es editada y elaborada por periodistas. Recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud consulte con un profesional sanitario.

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

CONTENIDO PROMOCIONADO





PA / Cordon Press



[Daniel Pellicer Roig](#)

Bitecnólogo especializado en biomedicina y enfermedades raras

Hay tres puntos clave para determinar una buena calidad del sueño: la **duración**, la **profundidad** y la **continuidad**. Es decir, una persona adulta debería dormir entre 7 y 9 horas al día, con un 25% sea sueño profundo y que no nos despertemos entre medias.

Alimenta tu curiosidad con la [revista National Geographic](#) por solo 5€ al mes y recibe un **REGALO** de bienvenida.

[Únete ahora](#)



El sueño de los animales - Bill Bryson

Disfruta de las [Ediciones Especiales de National Geographic](#) a un **precio exclusivo** por ser suscriptor.

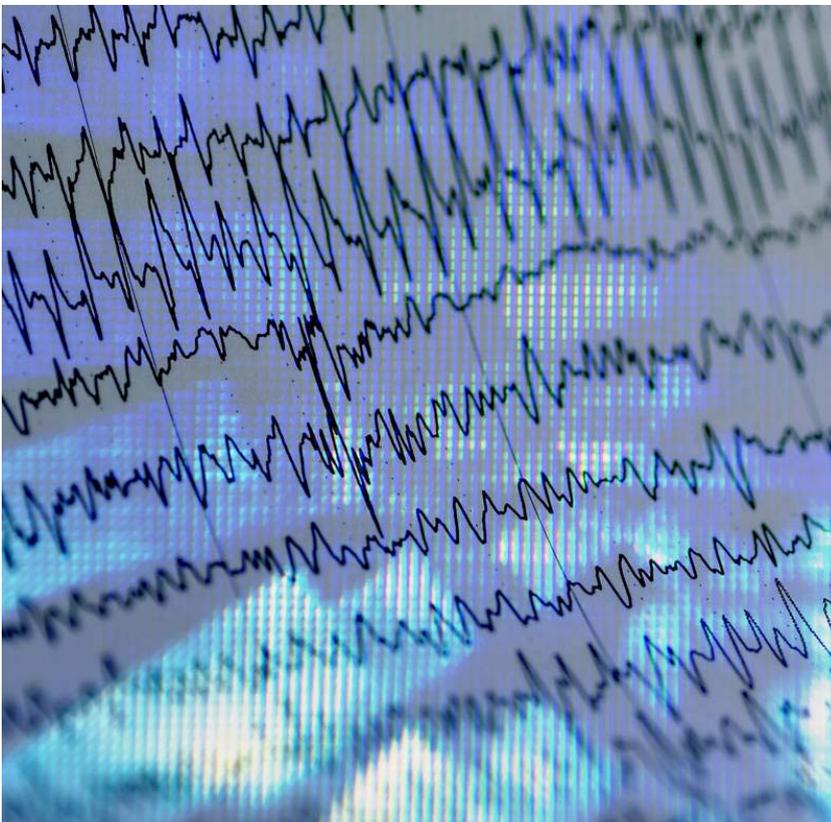
[Descúbrelas](#)

El sueño de los animales - Bill Bryson

A simple vista parece sencillo, pero se estima que hasta la mitad de los adultos padecen algún tipo de trastorno del sueño que les impide obtener el santo grial del descanso: Un sueño largo y reparador.

## Entender el sueño

Para dormir mejor, lo primero es entender qué cambia en nuestro cuerpo a la hora de coger el sueño. **Dormir es el resultado de dos procesos fisiológicos denominados proceso S y proceso C.** El proceso S es la razón por la cual, cuanto más tiempo estamos despiertos, tenemos más sueño.



### [Dormir es fundamental para sobrevivir, pero ¿por qué?](#)

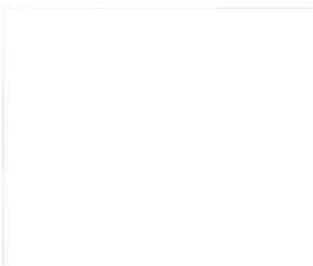
Se basa en la acumulación de **adenosina**, un subproducto del metabolismo de las actividades que hacemos durante el día. Según se va acumulando en el cerebro van llenándose y van provocando que nos encontremos más y más somnolientos.

La **cafeína**, el estimulante más consumido del mundo, es una **molécula antagonista de la adenosina**. Esto quiere decir que se une a los receptores de adenosina y evita que se unan a ellos.



El sueño de los animales - Bill Bryson

a esto, la adenosina no puede unirse al receptor y, por tanto, el cerebro no detectará que tiene sueño.



A lo largo del tiempo, entre 3 y 8 horas dependiendo de la persona, la cafeína se desacoplará del receptor y, por tanto, la adenosina podrá volver a unirse. Al haber transcurrido más tiempo, **la concentración de adenosina presente en el cerebro será mucho mayor, por lo que se puede producir un efecto rebote.**

Además, el consumo habitual de cafeína puede adaptar al cuerpo y llevar a la aparición de más receptores de adenosina por lo que, al dejar de consumirla, la persona puede encontrarse más somnolienta de lo habitual durante semanas.

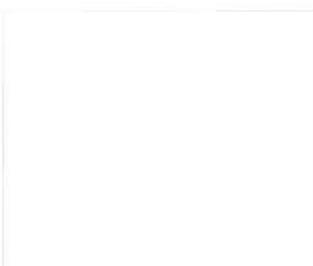
El **proceso C**, en cambio, son los **ciclos circadianos**. El metabolismo de prácticamente todos los seres vivos de La Tierra está de alguna forma relacionado con la duración del día. Esto provoca que la concentración de ciertas proteínas suba o baje dependiendo de la hora de día a la que estemos. En el caso de los humanos, la molécula que orchestra estos ciclos se denomina **melatonina**.

**La exposición a la luz disminuye la producción de melatonina**, por lo que por la noche, suele aumentar su concentración. Este aumento también está asociado con la secreción de otras hormonas importantes como la hormona de crecimiento, la **leptina**, la **ghrelina** y el **cortisol**, que tienen funciones relacionadas con el apetito, la reparación de tejidos y el mantenimiento de las funciones biológicas.

Por tanto, para conseguir dormir, **el proceso S ha de estar muy activo**, es decir, los receptores de adenosina han de estar lo más llenos posible; y en el proceso C la concentración de melatonina también ha de ser lo más elevada posible.

## Cómo preparar tu cuerpo para dormir

En la actualidad se han puesto de moda distintos métodos que aseguran una correcta **conciliación del sueño** siguiendo una serie de pasos. Algunos, como el Método Huberman, propuesto por el neurocientífico y divulgador Andrew Huberman, incluyen toda una rutina diaria para conseguir **adecuar los ciclos circadianos** y conseguir aprovechar al máximo el rendimiento a nuestros mecanismos.



Si bien es cierto que este método está fundamentado en estudios científicos, las circunstancias personales de cada uno influyen en el hecho de poder mantener una rutina estricta todos los días. En ocasiones, **sentir que has fallado en una rutina puede acabar generando estrés y ansiedad** y, por tanto, producir el efecto contrario. Por ello, la idea clave para conseguir mantener el sueño es **conocer las herramientas y adaptar las que sean posibles a nuestra vida diaria**.



El sueño de los animales - Bill Bryson



AntonioGuillem en Istock

Mujer dormida frente al ordenador

- **Una rutina de sueño.** Levantarse todos los días a la misma hora, incluyendo los fines de semana, acaba por regular el ciclo circadiano, por lo que puede ayudar a condicionar el cuerpo para que distinga el momento de estar despierto y dormido. La rutina también incluye una hora aproximada de irse a dormir. Lo ideal es adecuarse a la salida y a la puesta del sol, aunque siempre con cierta flexibilidad. Lo importante en este caso es tratar de no obsesionarse con las horas de sueño, ya que los días en los que no se puede llegar a las 8 horas pueden generar la rumiación de un pensamiento que empeore la calidad del sueño.
- **Una rutina para el sueño.** Se ha demostrado que repetir una serie de pasos antes de irse a la cama puede servir para indicarle al cuerpo que llegó el momento de dormir. Esta rutina puede ser distinta para cada uno, y puede incluir ducharse, leer, meditar o cualquier actividad que induzca un estado de relajación. Idealmente esta rutina debería empezar unos 30 minutos antes de ir a la cama.
- **Reducir el brillo de las pantallas y evitar luces potentes 4 horas antes de dormir.** Incluso una ligera exposición a la luz es capaz de limitar la producción de melatonina, lo que puede alterar los ciclos circadianos.
- **Limitar el uso de la cama a dormir y mantener relaciones íntimas.** Algunas personas trabajan, comen o realizan otras actividades en la cama. De este modo, el cuerpo se acostumbra a dejar de ver la cama como un lugar únicamente para el descanso y puede dificultar la conciliación de sueño.
- **Finalizar el consumo de estimulantes entre 5 y 8 horas antes de dormir.** De este modo, los receptores podrán unirse de nuevo a la adenosina, y el proceso S funcionará correctamente.
- **Reducir o evitar la ingesta de alcohol.** El alcohol ingerido antes de dormir se metaboliza por la noche. Aunque tiene un efecto sedante inicial, los estudios indican que afecta a la fase REM o sueño profundo. Además, puede propiciar levantarse repetidas veces, por lo que el descanso no será tan reparador.

## Cada persona es única

Hay que tener en cuenta que muchas veces los trastornos del sueño vienen dados por factores externos que escapan a nuestro control, como el trabajo o problemas personales. En esos casos, arreglar dichos problemas puede ser más importante que cualquier rutina para propiciar un buen descanso. Uno de los consejos que indican desde la [Universidad de Yale](#) para conciliar el sueño es **escribir los problemas que generan ansiedad y planificar cuándo vas a pensar en ellos el día siguiente**. De esta forma, se pueden sacar de la cabeza estos pensamientos antes de ir a la cama.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que **estos métodos no son infalibles** y, por supuesto, no algunos funcionarán mejor que otros dependiendo de la persona. Por tanto, lo ideal es **realizar un experimento empírico y tratar de averiguar qué rutinas o métodos se ajustan mejor al ritmo de vida de cada uno**. Y por supuesto, si la falta de sueño está afectando significativamente a nuestra vida, siempre es mejor **acudir a un profesional** que pueda identificar por qué estamos sufriendo una alteración del sueño.

Más Sobre...

[Neurociencia](#) [Cuerpo humano](#)

Relacionadas



El sueño de los animales - Bill Bryson



---

## DIRECTO

ÚLTIMA HORA DE LA SALIDA DE MBAPPÉ DEL PSG

## TRUCOS

# El truco de los soldados para quedarse dormidos en 2 minutos

- ✓ Dormir con tu pareja te está perjudicando y esta es la razón de peso
- ✓ Estas son las razones por las que dormir sin ropa

**JANIRE MANZANOS**

Graduada en Marketing y experta en Marketing Digital. Redactora en OK Diario. Experta en curiosidades, mascotas, consumo y Lotería de Navidad.

**16/02/2024 09:20 ACTUALIZADO: 16/02/2024 09:20**

**El insomnio es un trastorno común que afecta a una parte significativa de la población adulta en España.** Según datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y un 35% de los adultos experimentan **insomnio** transitorio en algún momento de sus vidas. Además, se estima que aproximadamente un 10% a un 15% de los adultos, lo que equivale a más de cuatro millones de personas en España, sufren de insomnio crónico.

**Intentar conciliar el sueño mientras uno da vueltas en la cama** puede ser una experiencia muy frustrante. Por suerte, existe un truco que utilizan los soldados del ejército americano para dormirse en apenas dos minutos.

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

## Neurología diseña un plan ELA sin jerarquía por Servicios hospitalarios

La SEN elaborará un informe para reflejar la realidad de muchos centros y pacientes en España con la enfermedad



Juan Francisco Vázquez, neurólogo del Hospital La Fe.



17 feb. 2024 14:00H

SE LEE EN 4 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA \(ELA\)](#)

“La esclerosis lateral amiotrófica (**ELA**) es una enfermedad que debe atenderse en un acto único de múltiples especialistas y que actualmente la mayoría de unidades de ELA en España carece”. Este mensaje es lanzado por **Juan Francisco Vázquez**, neurólogo del **Hospital La Fe** y que desde la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) aspira a confeccionar este 2024 un informe para reflejar adecuadamente la realidad de muchos centros y pacientes en España.

El especialista explica que desde hace años que en **Europa** se ha consolidado un tipo de centros especializados en ELA,

conocidos como **NeMo**, que hasta día de hoy siguen sin implantarse en territorio español: "Estas instalaciones son **totalmente independientes del hospital** y tienen edificios propios. Allí trabajan codo con codo todos los especialistas y el paciente no tiene que ir dando vueltas por el hospital, dirigiéndose de un Servicio a otro. Una única cita y un **único acto médico** es suficiente para que el paciente reciba **toda la atención necesaria**". Para el neurólogo, esta forma de tratar a los pacientes con ELA "no está implantada en la mayoría de unidades ELA que recoge el documento '[Mapa de recursos sanitarios de Esclerosis Lateral Amiotrófica](#)', publicado por el Ministerio de Sanidad".

La realidad que vive España con las unidades que cuenta actualmente es que, en palabras de Vázquez, "[los pacientes con ELA reciben la atención](#) por parte de **especialidades distintas**. Este especialista depende estructuralmente de un **jefe de Servicio distinto jerárquicamente**, por lo que cualquier decisión o cambio tiene que pasar por sus respectivos superiores. Poner de acuerdo a siete jefes de Servicio, cada uno con sus intereses, es muy complejo".

---

## ***"Los pacientes con ELA reciben la atención por parte de especialidades distintas"***

---

Eliminar esta jerarquía, tal y como la mayoría de países europeos ya han implantado a la hora de tratar a los pacientes con ELA, es el objetivo que el neurólogo quiere plasmar en el informe que realizará con diferentes miembros de la SEN: "En una unidad de ELA **no puede haber un neumólogo que dedique un día** a ver a sus pacientes, todos los profesionales se deben dedicar íntegramente a este cometido". Para ello, el especialista considera necesario que la unidad de ELA "no dependa jerárquicamente de Servicios distintos, además de contar con su propia independencia".

### **Un cambio de mentalidad ligada a la medicina y al paciente ELA**

A la hora de poder cambiar esta dinámica dentro de España por lo que respecta a las unidades especializadas en ELA, el neurólogo considera necesario "**impulsar un cambio de mentalidad** en referencia a la medicina centrada en el paciente. El paciente no debe girar alrededor de la institución, es la institución quien gira alrededor del paciente". Para el especialista, la forma de implementar la Medicina tiene "mucho que ver con que **el paciente se adapte a los médicos y al hospital**, pero en las enfermedades raras y graves se deben generar espacios adaptados exclusivamente al paciente".

---

## ***"En la Comunidad Valenciana se está trabajando para crear espacios físicos para pacientes ELA"***

---

Después de que el Consejo de Ministros aprobase recientemente la **inversión de 50 millones de euros** más para la mejora de la atención sanitaria a personas con ELA, el especialista aspira a que una parte de esta cantidad se dedique a "crear espacios para ofrecer una **auténtica atención multidisciplinar** a los pacientes con ELA. En la Comunidad Valenciana se está trabajando para crear estos espacios físicos, debido a que ahora no se puede funcionar con el modelo de cita única por el hecho de no tener espacio para prestar esa atención a los pacientes".

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



Secciones [Viernes, 16 febrero 2024](#) [ISSN 2745-2794](#)

**Semana**

Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión

[Últimas noticias](#)

[Semana TV](#)

[Semana Play](#)

[Economía](#)

[Impresa](#)

[Nación](#)

[Política](#)

[Galerías](#)

[Especiales](#)

[Más](#)

[Home](#) > [Cómo](#) > [Artículo](#)



*Dormir bien es necesario para la salud. | Foto: Getty Images*

**Cómo**

## El hábito que tienen los japoneses antes de dormir para despertarse más activos

Relajarse antes de dormir hace que el sueño sea más reparador.

Redacción **Cómo**  
15 de febrero de 2024



[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#) ✓

[El sueño es uno de los aspectos más importantes cuando se habla de buena salud](#). No es simplemente el hecho de acostarse en la cama y cerrar los ojos. La verdad, es que para que el sueño realmente sea reparador es necesario que tanto el cuerpo como la mente descansen y recuperen las energías que se han gastado durante el día.

Es precisamente en esta etapa de relajación cuando ocurren procesos vitales, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal y la reparación de tejidos. De ahí la importancia de descansar entre siete y nueve horas, según la Organización de la Salud Mundial (OMS).



*Pareja durmiendo durante la noche. | Foto: Getty Images/iStockphoto*



**Contexto:** Ejercicios de respiración para lograr el mejor estado de relajación

## Beneficios de un sueño reparador

De acuerdo con el blog *regenerahealth.com*, el **sueño reparador tiene múltiples beneficios** para la salud física, mental y emocional. Algunos de ellos son:

- Mejora el rendimiento cognitivo, la atención, la concentración y la memoria.
- Favorece el aprendizaje y la creatividad.
- Regula el estado de ánimo y previene la depresión y la ansiedad.
- Fortalece el sistema inmunológico por lo que se sufren de menos enfermedades
- Previene la obesidad
- Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes y otras enfermedades cardiovasculares.
- Se evita padecer del 'síndrome de fatiga crónica', que se produce por trastornos crónicos en el sueño.

## Técnicas de relajación para conciliar el sueño

De acuerdo con el portal de salud de la aseguradora Bupa, las técnicas de relajación son formas sencillas que le pueden ayudar a la mente a entrar en un estado de calma, a la vez que contribuye a mejorar la calidad del sueño.

**Entre esas técnicas está una alternativa japonesa que consiste en masajear las orejas de manera suave y ligera para provocar un efecto relajante que haga que su mente y su cuerpo entren en relajación a la hora de dormir, asegura el canal Takashi Asaishi.**

**El medio mencionado indica que lo ideal es coger el lóbulo de la oreja y apretarlo con suavidad, para acabar con "la posible rigidez que pueda tener en la zona".**

Luego debe llevar los dedos hacia la zona curva de la oreja, recorriendo los lóbulos hacia arriba. Para empezar con el masaje hay que realizar ligeros pellizcos y luego tirar ligeramente del lóbulo, realizando movimientos circulares, [hasta que la oreja se caliente por completo y la persona sienta que entra en un estado de relajación.](#)



**Contexto:** [Ejercicios de relajación para reducir el estrés, así se pueden realizar](#)

---

Pero esta no es la única [técnica de relajación que se puede aplicar a la hora de conciliar el sueño](#). De acuerdo con los estudios de la Sociedad Española de Neurología; de Mayo Clinic, *Relaxation Techniques for Health*, y el *National Center for Biotechnology*, otro de los métodos que funcionan para este fin es el de la respiración profunda.





La técnica de respiración profunda ayuda a tener un sueño reparador. | Foto: Ingimage

Para llevar a cabo esto, lo primero que hay que tener en cuenta es que se debe usar una ropa cómoda y encontrar una postura en la que todas las partes del cuerpo se sientan bien.

Con la mente focalizada tan solo en la respiración, se inhala y se exhala el aire por la nariz y a medida que se va repitiendo el ejercicio, estas respiraciones deben ser más largas, prestando atención a cómo la tensión abandona el cuerpo.

 Sueño [orejas](#) [Relajación](#) [Técnica](#) [japones](#)

 [Unirme al canal de WhatsApp.com de Semana Noticias](#)

 [Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí](#)

 Descarga la app de Semana noticias disponible en:

 [Google play](#)

 [Apple store](#)

## Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

NISSAN Q... [Ver oferta](#)

El Nissan Qashqai Híbrido puede ser...

EUCERIN  
¿Lista para una pi...

TOP AU... [Más información](#)

El truco para mejorar la audició...

FUNDACI... [Leer más](#)

"1 de cada 3 casos de Alzheimer se...

EXPERTO EN AUDICION  
Burgos: Se buscan: 500 personas...

MELIÁ HO... [Haz clic aquí](#)

hace 11 horas

## El hábito que tienen los japoneses antes de dormir para despertarse más activos



El sueño es uno de los aspectos más importantes cuando se habla de buena salud. No es simplemente el hecho de acostarse en la cama y cerrar los ojos. La verdad, es que para que el sueño realmente sea reparador es necesario que tanto el cuerpo como la mente descansen y recuperen las energías que se han gastado durante el día.

Es precisamente en esta etapa de relajación cuando ocurren procesos vitales, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal y la reparación de tejidos. De ahí la importancia de descansar entre siete y nueve horas, según la Organización de la Salud Mundial (OMS).

### Beneficios de un sueño reparador

De acuerdo con el blog [regenerahealth.com](https://www.regenerahealth.com), el sueño reparador tiene múltiples beneficios para la salud física, mental y emocional. Algunos de ellos son:

- Mejora el rendimiento cognitivo, la atención, la concentración y la memoria.
- Favorece el aprendizaje y la creatividad.
- Regula el estado de ánimo y previene la depresión y la ansiedad.
- Fortalece el sistema inmunológico por lo que se sufren de menos enfermedades

- Previene la obesidad
- Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes y otras enfermedades cardiovasculares.
- Se evita padecer del 'síndrome de fatiga crónica', que se produce por trastornos crónicos en el sueño.

### Técnicas de relajación para conciliar el sueño

De acuerdo con el portal de salud de la aseguradora Bupa, las técnicas de relajación son formas sencillas que le pueden ayudar a la mente a entrar en un estado de calma, a la vez que contribuye a mejorar la calidad del sueño.

Entre esas técnicas está una alternativa japonesa que consiste en masajear las orejas de manera suave y ligera para provocar un efecto relajante que haga que su mente y su cuerpo entren en relajación a la hora de dormir, asegura el canal Takashi Asaishi.

El medio mencionado indica que lo ideal es coger el lóbulo de la oreja y apretarlo con suavidad, para acabar con "la posible rigidez que pueda tener en la zona".

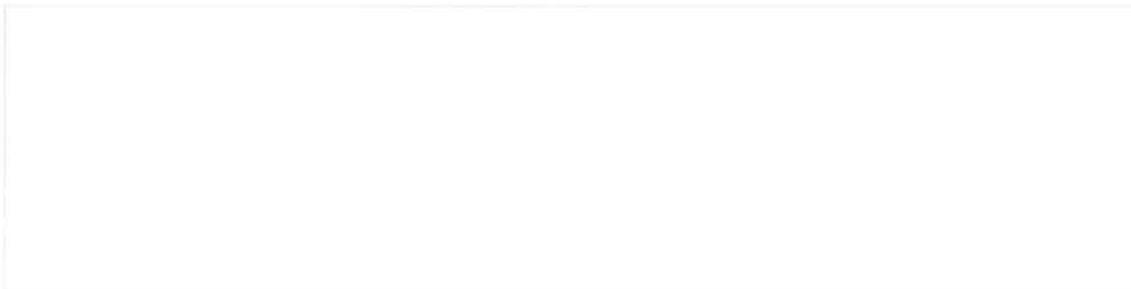
Luego debe llevar los dedos hacia la zona curva de la oreja, recorriendo los lóbulos hacia arriba. Para empezar con el masaje hay que realizar ligeros pellizcos y luego tirar ligeramente del lóbulo, realizando movimientos circulares, hasta que la oreja se caliente por completo y la persona sienta que entra en un estado de relajación.

Pero esta no es la única técnica de relajación que se puede aplicar a la hora de conciliar el sueño. De acuerdo con los estudios de la Sociedad Española de Neurología; de Mayo Clinic, Relaxation Techniques for Health, y el National Center for Biotechnology, otro de los métodos que funcionan para este fin es el de la respiración profunda.

Para llevar a cabo esto, lo primero que hay que tener en cuenta es que se debe usar una ropa cómoda y encontrar una postura en la que todas las partes del cuerpo se sientan bien.

Con la mente focalizada tan solo en la respiración, se inhala y se exhala el aire por la nariz y a medida que se va repitiendo el ejercicio, estas respiraciones deben ser más largas, prestando atención a cómo la tensión abandona el cuerpo.

revistasemana



### Dr. Jesús Porta-Etessam



16 Feb, 2024 por Tweet Salud

Imprimir este artículo Tamaño de fuente - 16 +

### Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

El Dr. Jesús Porta-Etessam es el Presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN). A continuación se recoge una entrevista que realiza el experto para el programa ¿Qué me pasa doctor? de la Sexta, que se emite el domingo 18 de febrero a las 9H de la mañana en la que aborda la importancia del correcto diagnóstico de la migraña.

Más de 5 millones de personas padece esta enfermedad en España, un tipo de dolor de cabeza que, según el Dr. Porta-Etessam tiene unas características muy típicas.

«Lo primero es que puede tener cualidad pulsátil, es decir, como notar el corazón dentro de la cabeza. Lo siguiente es que al paciente habitualmente cuando tiene el dolor de cabeza le molestan las luces, los ruidos e incluso los olores. Suelen tener mal cuerpo, náuseas y pueden llegar a tener vómitos», asegura el presidente de la SEN.

Se trata de una enfermedad muy discapacitante y claramente femenina.

La buena noticia es que gracias a los nuevos tratamientos se está logrando controlar la enfermedad en la mayoría de los casos.

«Gracias a los descubrimientos que hemos tenido los últimos años se han diseñado tratamientos de precisión. Es decir, a día de hoy ha cambiado muchísimo la manera de tratar a los pacientes migrañosos. Disponemos de muchos recursos terapéuticos y la inmensa mayoría de ellos pueden notar mejoría tanto para las crisis como el tratamiento preventivo», concluye el experto.

Fuente: Redacción 16-02-2024

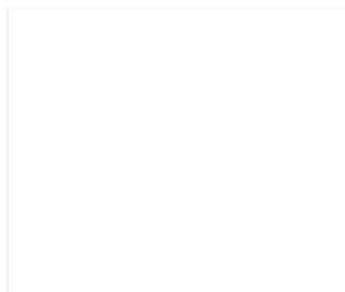
Comparte:

Facebook 0 Twitter 0 Google+ 0 LinkedIn 0

### Boletín



### Publicidad



buscar aquí Buscar

### Síguenos

Twitter

Facebook



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

MAS NOTICIAS

NEWSLETTER

PORTADA **SALUD Y FARMACIA**

## Alzheimer: el análisis de sangre que permite diagnosticarlo hasta en el 95% de los casos



Andrea de Vivar Madrid

17/02/2024 20:00h.



Una historia conmovedora ¿Por qué Mark Knopfler nunca toca la guitarra con púa?

# uppers

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

**en España sufre demencia.** De estos casos, más de la mitad son de **Alzheimer**. Es decir, a unas 800.000 personas les han diagnosticado esta enfermedad en nuestro país. Además, cada año se descubren unos 40.000 casos nuevos en España, que afectan en mayor medida a las mujeres **a partir de los 80 años**. No obstante, estas cifras están muy por debajo de la realidad, porque se calcula que casi cuatro de cada diez casos están sin diagnosticar. El Alzheimer **es la forma más común de demencia**, un término general que se aplica a la **pérdida de memoria y otras actividades cognitivas que interfieren con la vida cotidiana.**

PUBLICIDAD

**ma precoz y aplicarse un tratamiento que frene** encia o no de Alzheimer se lleva a cabo un **iente** que incluye diferentes pruebas como una **temente** y según los resultados de un estudio **ogy**, en el que han participado investigadores del **uede** llegar a diagnosticar la enfermedad con **na analítica.**

Rematar de cabeza: entre la destreza y los riesgos para la salud cerebral

Cinco alimentos nootrópicos que te ayudarán a concentrarte

Así se relacionan tus dientes con la demencia

Una historia conmovedora ¿Por qué Mark Knopfler nunca toca la guitarra con púa?

# uppers

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER



Las pruebas diagnósticas eran complejas UPPERS.ES

La incorporación de esta técnica para diagnosticar la enfermedad **podría reducir en un 80% la cantidad de pruebas requeridas** para confirmar que una persona sufre esta

Una historia conmovedora ¿Por qué Mark Knopfler nunca toca la guitarra con púa?

# uppers

MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

La prueba se basa en el **biomarcador p-tau217** para identificar acumulaciones de las proteínas beta amiloide y TAU, indicativas de la enfermedad. Los resultados obtenidos han señalado que el p-tau217 tiene una **precisión comparable a los biomarcadores en el líquido cefalorraquídeo** y es particularmente efectivo en la detección de cambios longitudinales, incluso en etapas preclínicas de la patología. "Este avance es especialmente significativo, ya que los biomarcadores sanguíneos podrían ofrecer una alternativa más accesible y menos invasiva para el diagnóstico precoz y seguimiento", asegura Lleó.

TEMAS

Alzheimer

Enfermedades

## Te Recomendamos

Enlaces Promovidos por Taboola

Es triste ver dónde vive María Patiño hoy a sus 52 años

Investment Guru

Moshe Oren: "El mayor factor de riesgo para el cáncer es el envejecimiento, no estamos preparados para vivir hasta los 90" -

Uppers

Uppers

Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)

goldentree.es

Parece alzhéimer, pero no lo es: enfermedades con síntomas parecidos - Uppers

Uppers

El Nissan Qashqai Híbrido puede ser tuyo por 290€/mes.

Nissan Qashqai Híbrido