



# La Rioja

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



## AGENCIAS

10/07/2023 14:15

### LOGROÑO, 10 (EUROPA PRESS)

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, unade cada seis personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y de ellas el 50% quedarán con secuelas o fallecerán por esta causa. Actualmente, unos 300.000 españoles presentan alguna limitación funcional por haber padecido un ictus.

El ictus o accidente cerebrovascular es un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro. Ocurre cuando el flujo sanguíneo cerebral se interrumpe de manera brusca debido a la oclusión de una arteria cerebral por un coágulo o una placa de ateroma (ictus isquémico) o bien por la rotura de una arteria cerebral, originando un ictus hemorrágico. "TIEMPO ES CEREBRO"



---

neuronas permanecen en un estado de penumbra isquémica. Si logramos reestablecer el flujo cerebral antes de que las neuronas hayan muerto, las secuelas serán mucho menores o incluso inexistentes". SÍNTOMAS DEL ICTUS

Desde el momento en que se produce el accidente cerebrovascular aparecen una serie de síntomas, generalmente de forma brusca, que alertan de lo que está ocurriendo y que es muy importante identificar cuanto antes:

Somnolencia, cansancio y dolor de cabeza, que puede ser intenso y aparecer de forma súbita. También es posible que este último vaya acompañado de mareos y vómitos.





Actualidad

# Sociedad

[Noticias](#) [Vídeos](#) [Tráfico](#) [Historia](#) [El algoritmo verde](#) [La voz de Juan en COPE](#) [Blogs](#)

ENFERMEDADES ALZHEIMER

## Asociaciones de alzhéimer urgen políticas "decididas" ante una "pandemia insostenible"

Asociaciones relacionadas con el Alzheimer han exigido a los candidatos a las elecciones generales del 23J actuaciones políticas "decididas" frente a una enfermedad neurodegenerativa que, han advertido, es "una pandemia estructural" capaz de "colapsar" el sistema sanitario si no se ponen soluciones sobre la mesa.

Agencia EFE

Tiempo de lectura: 2' 11 jul 2023 - 14:21

| Actualizado 14:23

Asociaciones relacionadas con el Alzheimer han exigido a los candidatos a las elecciones generales del 23J actuaciones políticas "decididas" frente a una enfermedad neurodegenerativa que, han advertido, es "una pandemia estructural" capaz de "colapsar" el sistema sanitario si no se ponen soluciones sobre la mesa.

han hecho pública este martes una carta abierta a los candidatos a la Presidencia del Gobierno para pedirles que prioricen esta enfermedad, que provoca un deterioro cognitivo progresivo y una dependencia creciente.



## Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE

### ENFERMEDADES ALZHEIMER

# Asociaciones de alzhéimer urgen políticas "decididas" ante una "pandemia insostenible"

Barcelona, 11 jul (EFE).- Asociaciones relacionadas con el Alzheimer han exigido a los candidatos a las elecciones generales del 23J actuaciones políticas "decididas" frente a una enfermedad neurodegenerativa que, han advertido, es "una pandemia estructural" capaz de "colapsar" el sistema sanitario si no se ponen soluciones sobre la mesa.



### AGENCIAS

11/07/2023 12:25 | Actualizado a 11/07/2023 14:25

Barcelona, 11 jul (EFE).- Asociaciones relacionadas con el Alzheimer han exigido a los candidatos a las elecciones generales del 23J actuaciones políticas "decididas" frente a una enfermedad neurodegenerativa que, han advertido, es "una pandemia estructural" capaz de "colapsar" el sistema sanitario si no se ponen soluciones sobre la mesa.

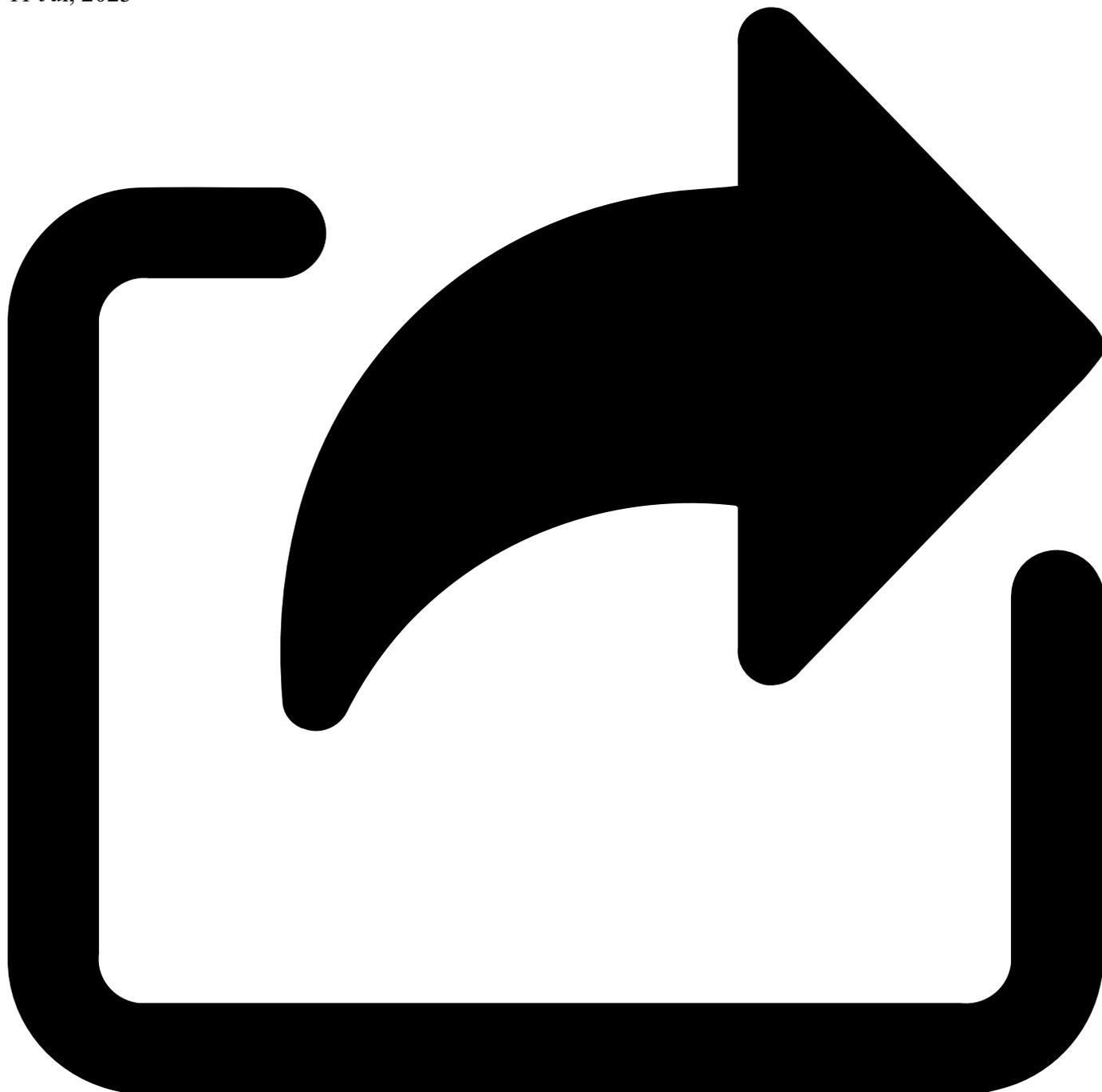
Las entidades ACE Alzhéimer Center, Alzhéimer España, Fundación Pasqual Maragall, Fundación Pílares, Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN) o la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre otras, han hecho pública este martes una carta abierta a los candidatos a la Presidencia del Gobierno para pedirles que prioricen esta enfermedad, que provoca un deterioro cognitivo progresivo y una dependencia creciente.



# Asociaciones de alzhéimer urgen políticas "decididas" ante una "pandemia insostenible"

Por Newsroom Infobae

11 Jul, 2023



Compartir  
Compartir artículo





## Ictus y daño cerebral: cómo superar las secuelas

La rehabilitación es la clave para mejorar el pronóstico tras sufrir un daño cerebral. En Grupo 5 CIAN trabajan en ello de manera conjunta y coordinada neuropsicólogos, logopedas, terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **cada año, más de 110.000 personas sufren un ictus** en nuestro país, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen. La principal consecuencia es el daño cerebral, con afectaciones a nivel físico, cognitivo y funcional.

A Pedro, de 57 años, **el ictus le supuso la paralización del lado izquierdo de su cuerpo y una pérdida total de su autonomía**: "Yo era una persona con una vida muy activa y ahora tengo que estar en una residencia bajo el cuidado de otras personas, porque la mayoría de las cosas no las puedo hacer solo", explica. La parálisis motora es una de las secuelas más recurrentes en estos pacientes, así como la **pérdida de fuerza, equilibrio y coordinación**, los trastornos visuales o del **habla**,



por otras dolencias que afecten al funcionamiento normal del cerebro: un tumor, una infección o algo externo, como un traumatismo craneoencefálico", explica Victoria Celorrio, neuropsicóloga en la residencia **Grupo 5 CIAN Zaragoza** en Paseo de Ruiseñores y una de las profesionales implicadas en la recuperación de Pedro. "Las **secuelas** se dan a diferentes niveles: **a nivel físico**, con problemas en el plano motor o sensitivo; **a nivel cognitivo**; con la afectación de funciones como la memoria o la atención; en el funcional, perdiendo la capacidad de realizar tareas cotidianas como ir a comprar o vestirse; y, por supuesto, **a nivel emocional** y conductual, con dificultades para la gestión emocional", indica la experta.

## ¿El ictus se cura?

"Cuando se sufre daño cerebral, lo importante es empezar la rehabilitación cuanto antes. **Es complicado hablar de tasa de éxito, porque todo depende de la gravedad de las secuelas, pero en tres meses ya se puede empezar a recuperar** parte de lo perdido", explica Celorrio. "Hay que tener en cuenta la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para recuperarse y reorganizarse, también la reserva cognitiva, si la persona realizaba ejercicio físico o no, la edad del paciente, el tiempo que ha transcurrido desde que se da esta afectación en el cerebro...".

**La neuropsicología es, junto a la terapia ocupacional y la fisioterapia, una de las áreas más importantes en la rehabilitación** de estos pacientes. "El tratamiento debe ser individualizado y personalizado en cada caso, porque podemos encontrar multitud de cuadros. El primer paso es hacer una buena **evaluación neuropsicológica** y, una vez obtenidos los resultados, valorar si se pueden recuperar esas funciones cognitivas. Si no se puede, hay que tratar de mantener las que sí están para que el deterioro no vaya en aumento", apunta Celorrio. "También realizamos una valoración de aspectos conductuales y emocionales y tratamos el duelo, porque cuando se sufre daño cerebral se pierden muchas cosas y hay que saber gestionarlo. Para seguir adelante, no solo hay que recuperarse físicamente", apunta Celorrio.



Sala de rehabilitación de Grupo 5 CIAN Zaragoza.



"**Nota mejoría, más movilidad, tengo más memoria, me encuentro mejor anímicamente y no le doy tantas vueltas a las cosas...** pero sobre todo agradezco el trato y el cariño que recibo, estoy como en un hotel de cinco estrellas", comenta Pedro, acerca del tratamiento que recibe en el centro de Grupo 5 CIAN, donde reside y realiza sus terapias de forma diaria.

Para lograr los objetivos terapéuticos, hay una serie de ejercicios de **rehabilitación** convencional, de terapia manipulativa, como puede ser aprender a coger un lápiz y escribir en un papel", indica la neuropsicóloga. "Pero también contamos con programas informatizados y tecnologías en las que se realiza una **estimulación cognitiva** y se trabajan de manera conjunta diferentes disciplinas, como la logopedia o el movimiento", explica.

*"El tratamiento debe ser individualizado y personalizado, porque podemos encontrar multitud de secuelas"*

"Mientras que la neuropsicología tiene un componente más cognitivo y emocional, en nuestra área damos los primeros pasos. La reactivación muscular, la movilidad, el equilibrio... cuando el usuario se recupera en esta parte, también gana autonomía para el resto de actividades y terapias", señala Nuria Garcés, fisioterapeuta en CIAN. En su área trabajan la movilidad, la reactivación de los músculos o el equilibrio, entre otras cuestiones. "Hay muchas técnicas y métodos diferentes, y lo bueno de este centro es que no nos anclamos en una única terapia. Apostamos por la **terapia conjunta, trabajando de forma coordinada con otros especialistas** para lograr una mejor intervención y recuperación".

## Centro de rehabilitación neurológica en Zaragoza

Grupo 5 CIAN cuenta con dos **centros de rehabilitación en Zaragoza** que ofrecen atención especializada a personas con daño cerebral y otras patologías neurológicas: la Unidad de Día, ubicada en el barrio de Delicias, en la zona de Los Enlaces (Julián Sanz Ibañez, 57), y el centro residencial, que se encuentra en paseo de Ruiseñores, 6. Este último cuenta con **un circuito de rehabilitación completo, dotado de las últimas tecnologías**, como robots de movimiento, exoesqueletos y realidad virtual, que permiten trabajar las secuelas de las personas con daño cerebral adquirido, ictus y otras enfermedades neurodegenerativas y neurológicas.



Pedro, en una de sus sesiones en la cinta C-Mill. GRUPO 5 CIAN

"Lo bueno de este centro es que no nos anclamos en una única terapia, hacemos una valoración individualizada y buscamos qué es lo mejor para cada usuario. Además, disponemos de **una tecnología puntera en el sector, única en Aragón**, y especializada para la recuperación activa de nuestros usuarios y usuarias", destaca Garcés, fisioterapeuta de CIAN. "En el caso de Pedro, tenía mucho miedo a echarle peso a esa pierna izquierda que tiene paralizada, pero que tiene movimiento. Poco a poco, hemos conseguido que mantenga una bipedestación que al principio era impensable. Si un usuario no quiere andar, no vamos a obligarle, pero siempre trabajamos para que la persona pueda mejorar lo máximo posible", añade.

"Gracias a Nuria he logrado ponerme de pie e, incluso, puedo andar gracias al C-Mill, que es una cinta que tiene una pantalla gigante y unos paisajes virtuales increíbles", comenta Pedro. "**Con la terapia estoy aprendiendo a vestirme de nuevo** a pesar de la alteración que tengo, algo que parece muy básico pero que no podía hacer antes de entrar en CIAN; y, en neuropsicología, **trabajo la atención y la memoria con ejercicios y tareas**, y hablo mucho de mis preocupaciones, de cómo adaptarme a esta nueva situación, de seguir con mi vida", añade.

- Más información en [www.cian.grupo5.net](http://www.cian.grupo5.net)

### REALIZADO POR AML

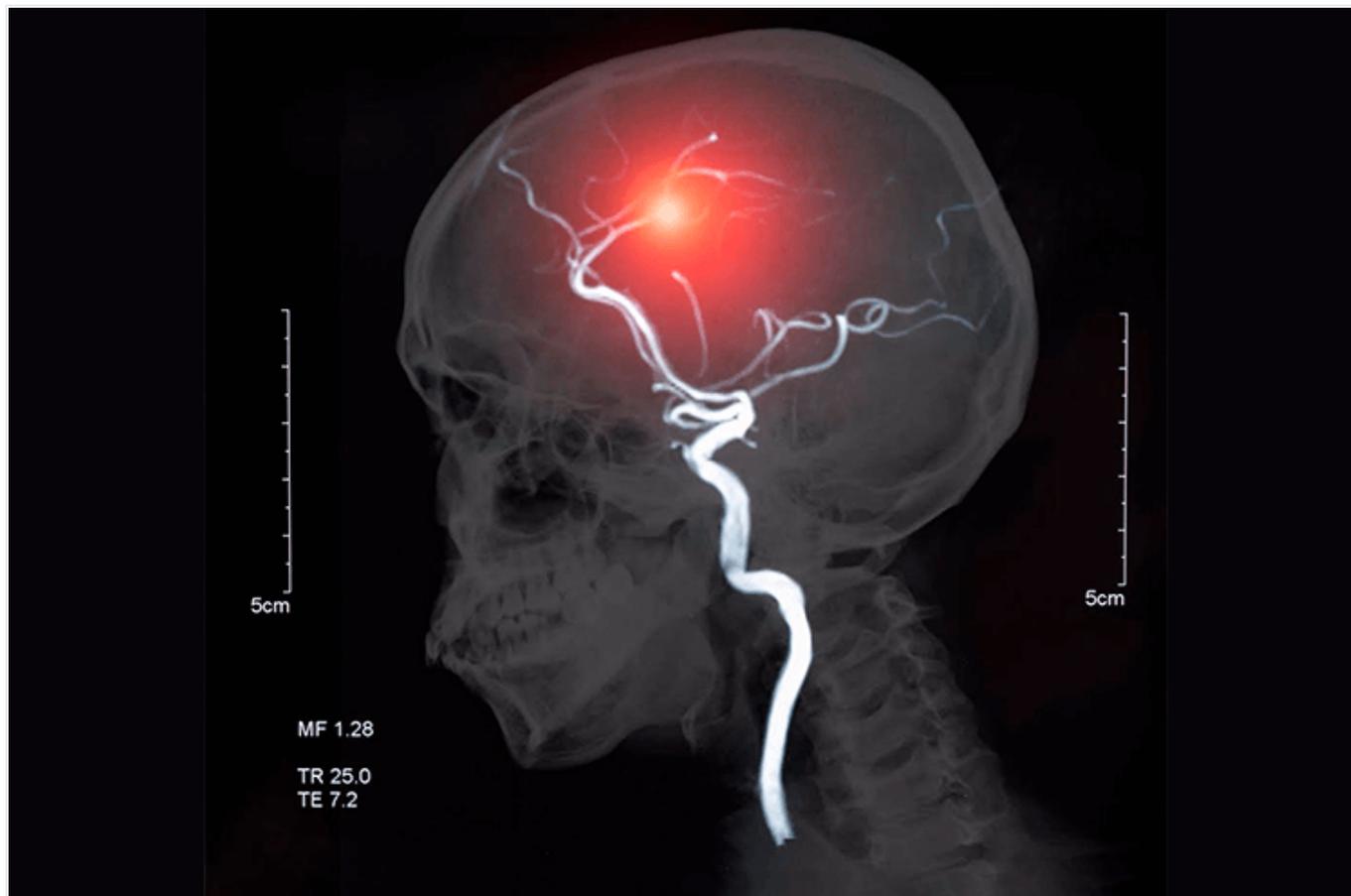
Este contenido ha sido elaborado por Aragón Media Lab, unidad Branded Content de Henneo.



Neurología ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

## Identificar los primeros síntomas del ictus cuanto antes es esencial para controlar sus secuelas

Actualmente, unos 300.000 españoles presentan alguna limitación funcional por haber padecido un ictus.



11/07/2023



La doctora **Belinda Matute Tobías**, neuróloga del Hospital Viamed Los Manzanos, ha recordado que identificar los primeros síntomas del ictus cuanto antes es clave para controlar sus secuelas. Actualmente, unos 300.000 españoles presentan alguna limitación funcional por haber padecido un ictus.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, una de cada seis personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y de ellas el 50 por ciento quedarán con secuelas o fallecerán por esta causa. El ictus o accidente cerebrovascular es un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro.

Según señala, esto ocurre cuando el flujo sanguíneo cerebral se interrumpe de manera brusca debido a la oclusión de una arteria cerebral por un coágulo o una placa de aterosclerosis (ictus isquémico) o bien por la rotura de una arteria cerebral, originando un ictus hemorrágico.

**"El tiempo desde el inicio de los síntomas hasta el inicio del tratamiento va a ser vital para determinar qué tipo de tratamiento se aplica. La rapidez en la administración del tratamiento condicionará, además, la severidad de las lesiones producidas por el ictus y la gravedad de las secuelas"**, explica la doctora Belinda Matute Tobías, neuróloga del Hospital Viamed Los Manzanos.

**"Cuanto antes mejor"**, reitera la neuróloga, **"ya que puede reducir a la mitad la probabilidad de fallecimiento o discapacidad severa"**. **"En las cuatro o cinco horas siguientes a la instauración del ictus"**, explica, **"las neuronas permanecen en un estado de penumbra isquémica. Si logramos reestablecer el flujo cerebral antes de que las neuronas hayan muerto, las secuelas serán mucho menores o incluso inexistentes"**.

### Síntomas del ictus

Desde el momento en que se produce el accidente cerebrovascular aparecen una serie de síntomas, generalmente de forma brusca, que alertan de lo que está ocurriendo y que es muy importante identificar cuanto antes:

- Somnolencia, cansancio y dolor de cabeza, que puede ser intenso y aparecer de forma súbita. También es posible que este último vaya acompañado de mareos y vómitos.
- Pérdida o disminución del nivel de conciencia. Esto puede ir parejo de la dificultad para hablar y para comprender el habla: episodios de confusión y problemas para articular palabras, enlazar ideas y para entender el lenguaje.
- Parálisis o entumecimiento en cara, brazos o piernas. La debilidad o en entumecimiento puede aparecer de forma repentina. Además, suele darse sobre todo en un lado del cuerpo, de tal forma que se quede paralizada la mitad de la cara o no se pueda mantener levantado uno de los dos brazos.
- Pérdida de fuerza, sensibilidad o equilibrio que puede provocar mareos y tropiezos, así como dificultades para coordinar movimientos o para caminar.
- Cambios de comportamiento, que serán de una manera u otra según en qué hemisferio del cerebro tenga lugar el accidente. Si ha habido un derrame en el lado izquierdo, el comportamiento tiende a ser prudente y lento, mientras que si este ha ocurrido en el derecho, la forma de actuar será inquisitiva y rápida.

### Factores de riesgo

Los principales factores de riesgo que desencadenan un ictus, como explica la neuróloga, son el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la hipercolesterolemia, el sedentarismo y el consumo de drogas, junto a determinadas enfermedades cardíológicas y hematológicas.

Si bien existen factores que no se pueden controlar (edad, sexo, historia clínica familiar), puntualiza la neuróloga, **"la mayor parte de los factores que aumentan el riesgo de sufrir un ictus pueden ser tratados o modificados"**.

A la hora de hablar de prevención, la neuróloga considera necesario no perder de vista que el 90% de los casos de ictus se puede evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable.

**"No fumar, seguir la dieta mediterránea, hacer ejercicio físico regular, mantener un control estricto de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, diabetes e hipercolesterolemia"**, concluye Matute.



Por CEEMTalks ([https://www.ivoox.com/perfil-ceemtalks\\_at\\_listener\\_32497804\\_1.html](https://www.ivoox.com/perfil-ceemtalks_at_listener_32497804_1.html)) > CEEMTalks Consejo Estatal Estudiantes de Medicina ([https://www.ivoox.com/podcast-ceemtalks-consejo-estatal-estudiantes-medicina\\_sq\\_112065011\\_1.html](https://www.ivoox.com/podcast-ceemtalks-consejo-estatal-estudiantes-medicina_sq_112065011_1.html))

11/07/2023  
7 8 9

## 21. Claves para entender la Epilepsia, con Juan José Poza Aldea

REPRODUCIR

([https://www.ivoox.com/ajx\\_bk\\_showPopover\\_112141103\\_1.html](https://www.ivoox.com/ajx_bk_showPopover_112141103_1.html))

00:00

28:03

Descargar Compartir Me gusta Más

### Descripción de 21. Claves para entender la Epilepsia, con Juan José Poza Aldea

Para este nuevo episodio, de la mano de Gonzalo Baquero Sarz, coordinador de la comisión de salud pública, hablaremos con Juan José Poza Aldea, coordinador del grupo de estudio de epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La epilepsia se compone de un conjunto heterogéneo de enfermedades con una elevada prevalencia y es una de las causas de consulta más frecuentes en un servicio de Neurología. Se puede definir como una alteración del cerebro caracterizada por la predisposición mantenida a generar crisis epilépticas (CE) y por las consecuencias neurobiológicas, cognitivas, psicológicas y sociales de esta alteración, y requiriéndose al menos la existencia de una CE. Es una de las enfermedades que más afectan a la calidad de vida del paciente.

Además, la epilepsia es una de las entidades más relevantes dentro de la neurología, afectando a millones de personas a lo largo del mundo. Puedes seguir todo nuestro contenido en Instagram, Twitter y TikTok como @ceem\_medicina, CEEMTalks. Por el futuro de la medicina.

Mostrar

### Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario ...



PUBLICAR

### Más de Salud, hogar y consumo

20. Cooperación Internacional, con Cristina Gallego de Lary ([https://www.ivoox.com/20-cooperacion-internacional-cristina-gallego-lary-audios-mp2\\_rf\\_111615019\\_1.html](https://www.ivoox.com/20-cooperacion-internacional-cristina-gallego-lary-audios-mp2_rf_111615019_1.html))

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

1. Preventivistas y estudiantes en tiempos de COVID ([https://www.ivoox.com/1-preventivistas-estudiantes-tiempos-covid-audios-mp3\\_rf\\_111586174\\_1.html](https://www.ivoox.com/1-preventivistas-estudiantes-tiempos-covid-audios-mp3_rf_111586174_1.html))

Medicina ([https://www.ivoox.com/podcast-ceemtalks-consejo-estatal-estudiantes-medicina\\_sq\\_112065011\\_1.html](https://www.ivoox.com/podcast-ceemtalks-consejo-estatal-estudiantes-medicina_sq_112065011_1.html)) | 14:28

preguntas y respuestas #0.30 ([https://www.ivoox.com/preguntas-respuestas-3-30-audios-mp3\\_rf\\_112058512\\_1.html](https://www.ivoox.com/preguntas-respuestas-3-30-audios-mp3_rf_112058512_1.html))

Farmacología ([https://www.ivoox.com/podcast-farmacologia\\_sq\\_111932207\\_1.html](https://www.ivoox.com/podcast-farmacologia_sq_111932207_1.html)) | 59:32

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

Medicina ([https://www.ivoox.com/podcast-slow-medicina-revolutor\\_sq\\_111110678\\_1.html](https://www.ivoox.com/podcast-slow-medicina-revolutor_sq_111110678_1.html)) | 56:32

VER TODOS ([https://www.ivoox.com/AUDIOS-SALUD-HOGAR-CONSUMO\\_SA\\_F441\\_1.HTML](https://www.ivoox.com/AUDIOS-SALUD-HOGAR-CONSUMO_SA_F441_1.HTML))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

129 - Debate Slow sobre ultraprocesados con Asun de @guerrasinestinas ([https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3\\_rf\\_111592049\\_1.html](https://www.ivoox.com/129-debate-slow-sobre-ultraprocesados-asun-audios-mp3_rf_111592049_1.html))

### IVOOX

Anúnciate (<https://www.ivoox.com/anunciate>)

Quiénes somos (<https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/>)

Centro de ayuda (<https://ivoox.zendesk.com/hc/es>)

Ayuda Podcasters (<https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es>)

Blog (<https://www.ivoox.com/blog>)

Prensa (<https://prensa.ivoox.com/>)

Premios Ivoox (<https://premios.ivoox.com/>)

### SERVICIOS

### RECOMENDADO

Audios que gustan ([https://www.ivoox.com/audios-recomendados\\_hy\\_1.html](https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html))

Audios comentados ([https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados\\_hx\\_1.html](https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html))

Se busca en Google ([https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias\\_2i\\_f31\\_1.html](https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html))

Listas populares ([https://www.ivoox.com/listas\\_bk\\_lists\\_1.html](https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html))

Ivoox Magazine (<https://www.ivoox.com/magazine>)

Ranking podcast ([https://www.ivoox.com/top100\\_hb.html](https://www.ivoox.com/top100_hb.html))

Observatorio Ivoox (<https://www.ivoox.com/informe-consumo-podcast-en-espanol>)



ES-N-DA-MG-2300015 May 23

[Miastenia](#) > [Recursos](#) > [#MiasteniaVisible](#)

## Energía para romper límites en la Miastenia

 Me gusta  No me gusta

Imagínate tener tan poca energía como para **no poder sonreír o soplar una vela**

No poder moverte e incluso que te cueste respirar porque tus músculos no tienen fuerza

Vivir con miastenia es vivir con la **batería medio cargada**

Crear que puedes afrontar el día, pero entrar en modo ahorro de energía con el primer esfuerzo

**Ayudar a recargar la energía** a las personas que viven con miastenia es nuestra motivación

## #MiasteniaVisible

Como cada año, el próximo **2 de junio** celebramos el **Día Internacional de la Miastenia** para dar visibilidad a esta enfermedad rara neuromuscular, extendiendo la concienciación durante todo el mes.

Desde [AMES](#) (Asociación Miastenia de España) desean que te unas, dando tu apoyo a las personas que la sufren y ayudar a concienciar a la sociedad en general, sobre limitaciones en su día a día debidas a la pérdida de **la fuerza muscular y la extrema debilidad** que pueden padecer, provocando que en ocasiones sean incapaces de moverse, ver bien o sonreír, impidiéndoles hacer actividades cotidianas como ir al cine o asearse.

Además, la miastenia puede llegar a **empeorar la gravedad** de dicha debilidad muscular desencadenando una crisis en la que se puede **perder la capacidad de respirar**.

Por ellos, por los pacientes, se lanza la campaña **ENERGÍA PARA ROMPER LÍMITES EN LA MIASTENIA**. Donde se han organizado diversas actividades para el mes de junio y se cuenta con **profesionales sanitarios, asociaciones, pacientes y público en general**, a quienes se les propone un reto que ayude a visibilizar el impacto de la miastenia y, así, favorecer una atención más completa a los pacientes, de igual manera que facilitar un diagnóstico y un tratamiento más tempranos.

Tu apoyo es muy importante para todos porque, **soplo a soplo, SUMAMOS ENERGÍA para las personas con miastenia**

## *ACEPTA EL RETO*

Un simple gesto tuyo puede ayudarnos a que la miastenia sea más visible:

1. Envía un soplo de energía a las personas con miastenia
2. Hazte una foto o vídeo mientras soplas
3. Compártelo en tus redes sociales etiquetando a @amesmiastenia y @ucb\_iberia usando el hashtag **#miasteniavisible**

¡Gracias por tu solidaridad!

Con cada soplo recargamos pilas, símbolo de la **ENERGÍA** que necesitamos para **ROMPER LÍMITES** en la miastenia.

# Mujer y MADRE hoy

Seleccionar página



## Últimos avances en el tratamiento de la migraña: los anti CGRP

Jul 11, 2023 | Mujer, Salud mujer



La migraña es un trastorno que afecta sobre todo a las mu

Privacidad

(que suponen un 80% de los casos), a nivel mundial es la tercera enfermedad con más incidencia del mundo y el trastorno neurológico que más [discapacidad](#) causa entre los 16 y los 50 años.

Se calcula que en España más de 1 millón de personas sufren migraña crónica y que más de 4 millones de personas sufren [migraña](#) de forma ocasional.

A pesar de la relevancia de la enfermedad, el 95% de las personas que sufren migraña tarda de media más de seis años en recibir un diagnóstico y [un 40% de los afectados por migraña no está diagnosticado](#), lo que dificulta mucho el acceso a los tratamientos innovadores y/o a las unidades especializadas de cefaleas.

## Qué es la migraña

Según explica Isabel Colomina, presidenta de Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), el principal problema que tienen los pacientes de migraña es la banalización social de la enfermedad. “La migraña es una enfermedad neurológica discapacitante, pero cuando le dices a alguien que tienes migraña lo suele equiparar a un simple dolor de cabeza...”, indica la portavoz de AEMICE.

La AEMICE define la migraña como “un desorden neurológico que además de manifestarse con un dolor de cabeza intenso y extremadamente incapacitante, puede acompañarse de otros síntomas (vómitos, intolerancia a la luz y al sonido, [vértigo](#), etc.) que pueden afectar gravemente la calidad de vida del paciente.

La portavoz de AEMICE añade que “[la migraña es la primera causa de discapacidad en los adultos menores de 50 años](#), pero a los pacientes les resulta muy difícil que los organismos responsables les [reconozcan esta discapacidad](#)”.

Además, conforme aumenta la frecuencia de cefaleas, lo hace el riesgo de sufrir trastornos del psicológicos y del sueño, como [depresión](#), ansiedad e [insomnio](#), trastornos relacionados con procesos inflamatorios (como el [asma](#)), trastornos gastrointestinales y [enfermedades cardiovasculares](#) como la

angina de pecho, la [hipertensión](#), el infarto de miocardio o el infarto isquémico.

Esta banalización de la enfermedad provoca a su vez un retraso el diagnóstico y el tratamiento de la migraña. Según explica el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y consultor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, “los pacientes tardan más de 6 años en ser diagnosticados y, además, la mitad considera que la información que recibe en el momento del diagnóstico es insuficiente».

El Dr. Irimia añade que “los casos más complejos deberían ser atendidos en una unidad de cefaleas especializada, pero el acceso a estas unidades es muy desigual en función del lugar de residencia de paciente, por lo que es fundamental un Plan Estratégico Nacional de la Migraña para conseguir una atención equitativa y de calidad”.

## Últimos tratamientos de la migraña: los anti CGRP

La investigación realizada en los últimos años ha permitido [identificar algunos de los factores que influyen en el desarrollo de la migraña como el gen de la calcitonina CGRP](#), que desempeña un papel crucial en los procesos de dolor y vasodilatación así

Privacidad

a la migraña., ya que se ha observado que los niveles CGRP están elevados cuando se produce una crisis.

Estos descubrimientos han llevado al desarrollo de nuevas vías terapéuticas que bloquean el péptido relacionado con el CGRP con anticuerpos monoclonales. De momento, los tratamientos para la migraña con anticuerpos monoclonales anti CGRP se administran en el hospital de manera subcutánea o intravenosa

Según explica el Dr. José Miguel Láinez, presidente de SEN y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia: «estos tratamientos específicos son muy bien tolerados y más eficaces que los tratamientos tradicionales de la migraña y además, son fáciles de administrar, con una dosis trimestral».

Ahora bien, para aprovechar al máximo la eficacia de estos tratamientos con anticuerpos monoclonales anti GCRP es fundamental actuar cuanto antes, pues hay fármacos que alivian el dolor desde la administración de la primera dosis del tratamiento. Además, el neurólogo apunta que esta acción rápida es esencial para «un efecto preventivo en el caso de que se necesite, ya que los tratamientos preventivos son cruciales en un 50% de los casos para reducir la frecuencia de las crisis y mejorar la calidad de vida del paciente».

En un ensayo clínico con pacientes mayores de 65 años, que se ha publicado en [The Journal of Headache and Pain](#), se ha comprobado que los anticuerpos monoclonales contra el péptido relacionado con el CGRP son fármacos efectivos y seguros las personas que superan esta edad y que suponen un tratamiento eficaz para la migraña crónica, reduciendo 10 días de migraña al mes. La eficacia de los tratamientos con pacientes menores de 65 años ya se había comprobado en otros estudios previos.

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR**

**STAFFING**  
Tu Agencia de Empleos

(801) 623.1223

www.pfstaffingservices.com

Aplica Ahora!

Ciencia y Tecnología Salud y Bienestar

# elDetector: Es falso que pinchar con una aguja los dedos de las manos pueda salvar a una persona que sufre un derrame cerebral



Jacmibel Rosas • Hace 22 horas • 0 • 114 • 1 minuto de lectura





Es **falso** que pinchar las yemas de los dedos de la mano de una persona que está sufriendo un derrame cerebral para que sangren puede salvarle la vida, como dice [un video de Facebook](#) que supera los 48,300 "*me gusta*" y que fue compartido más de 50,000 veces hasta el 5 de julio de 2023. **Organismos de salud y especializados en esta enfermedad niegan que esto sea efectivo y advierten que no se puede tratar con estos supuestos remedios, sino con atención médica especializada lo antes posible.**

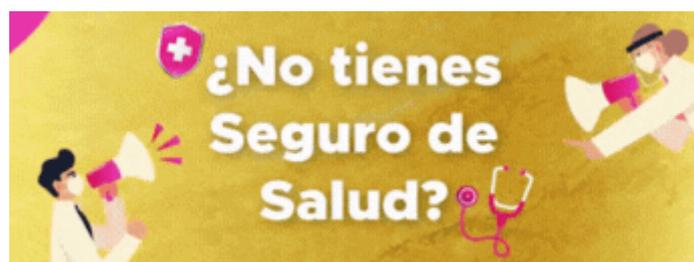
En la web de [la Clínica Mayo](#), [el neurólogo Robert Brown](#) explica que los ictus, también conocidos como derrames cerebrales, son accidentes cerebrovasculares que se producen de dos maneras: cuando una arteria obstruida "*corta el flujo sanguíneo hacia una zona del cerebro*", o cuando un vaso sanguíneo tiene "*una pérdida o rotura*" provocando que la sangre "*se derrame en el tejido cerebral o los espacios que rodean el cerebro*".

Sufrir un ictus puede significar la muerte, pero puede que se quede en un buen susto. Dependiendo del tiempo en el que el cerebro esté sin riego sanguíneo y de la parte afectada, un paciente puede quedar con "discapacidades temporales o permanentes" entre las que se

encuentran, informa la Clínica Mayo, la parálisis o pérdida del movimiento muscular de una parte del cuerpo o de ciertos músculos, dificultad para hablar o tragar, pérdida de memoria temporal o dolor.

elDetector preguntó vía *email* a la Sociedad Española de Neurología (SEN) si es cierto que se puede salvar la vida de una persona que está sufriendo un ictus pinchándole **“la yema de los 10 dedos”** a unos **“milímetros de la uña”**, como se dice en el video y que tras dejar sangrar **“unos minutos”** la persona **“regresa a la vida”**. Su respuesta es rotunda: **“No, lo que hay que hacer, cuando se sospecha que una persona está sufriendo un ictus, es llamar a emergencias”**.

**“Cualquier síntoma de ictus es una urgencia médica que no se arregla pinchando a los pacientes ninguna parte del cuerpo. El único tratamiento efectivo es el que puede recibir una persona en el hospital, por parte del personal sanitario especialista en el tratamiento y abordaje de esta enfermedad”**, afirma.



[Puedes leer el artículo completo aquí](#)

**#derrame cerebral**

Siempre envío gratis\*

MENÚ

**OUTLET**



VOLVER

**BLOG NAVIGATION**



## LA MELATONINA: UNA ALIADA NATURAL PARA COMBATIR EL INSOMNIO

👁 308 Visitas   🍷 6 Gustó   📅 10/07/2023

Por **Selección del Experto**

**f** Compartir

**t** Twitter

**p** Pinterest

**in** LinkedIn

**t** Tumblr

### TABLE OF CONTENTS



[1. ¿Cómo podemos segregar más melatonina?](#)

[2. ¿Cómo tomar la melatonina?](#)



### [3. ¿Cómo conseguir que la melatonina funcione mejor?](#)

**El insomnio es un problema común** para más de un cuarto de los españoles adultos, entre un **25% y un 35% de ellos**, según la [Sociedad Española de Neurología](#). **En verano, las cifras de insomnio ocasional se disparan.** Son muchas las causas que explican esta falta de sueño. Especialistas de Quirónsalud apuntan que: “[una mayor temperatura corporal hace que el cerebro genere menos melatonina, la hormona que segrega el cuerpo humano, y que actúa como reguladora y precursora del sueño](#)”.

No se trata de un problema menor, según la Sociedad Española de Neurología: “**el insomnio afecta al rendimiento diario, provoca déficits de atención, y puede conllevar problemas de ansiedad, depresión, entre otros**”.

El **recorrido común** de un paciente que empieza a sufrir el insomnio suele empezar



por las **consultas de atención primaria**. Por desgracia, la medicalización de la salud lleva a que **muchos médicos receten ansiolíticos y pastillas** para dormir sin reparar demasiado en los efectos secundarios que estas pueden tener en los pacientes. Otro problema añadido a este es la **automedicación por parte de los pacientes ya recetados, que al hacer un mal uso de los medicamentos se perjudican a medio y largo plazo**.

Como decíamos antes, **la melatonina es** una hormona que segrega nuestro propio cuerpo, y es **vital en nuestros procesos del sueño**.

Como hemos visto, también **puede verse alterada por factores que afectan a nuestro cuerpo, como una subida en la temperatura corporal, dormir durante el día, tomar cafeína o alcohol a últimas horas de la noche**. Todos estos factores se pueden ver afectados por nuestro ritmo de vida de verano, y es en estos momentos donde el insomnio ocasional puede hacer acto de presencia.



## ¿Cómo podemos segregar más

### melatonina?

**Esta hormona es segregada por la glándula pineal, responsable, entre otras funciones, de los ciclos de vigilia y sueño. Existen precursores de la serotonina, como el triptófano, que son cruciales en la producción de más melatonina. Pero, es posible tomar la melatonina de manera externa, para que así, podamos conciliar mejor el sueño, y de una manera más rápida.**

**La glándula pineal permanece inactiva durante las horas del día. Unas horas antes de nuestra hora natural de sueño, cuando empieza a haber menos luz natural, entra menos luz en nuestra retina y la glándula pineal se activa, y es así como inunda a nuestro cerebro con melatonina. Es así como el cerebro da una señal de que es necesario descansar. En esos momentos, [los niveles de cortisol](#), conocida como la**



**“hormona del estrés”, bajan, y nuestro cuerpo se prepara para el descanso.**

Entendiendo esto, debemos saber que **la melatonina no es una pastilla con la que le ordenamos inmediatamente a nuestro cuerpo que debe dormir**. Más bien, hacer un buen uso de ella se trata de un **proceso gradual**, de varias horas, en el que **le comunicamos a nuestro cuerpo que es hora de dormir, lo que nos ayudará a conseguirlo**. Pero no funciona como una píldora mágica con la que caeremos rendidos de sueño en cuestión de minutos.

[Jennifer Martin, psicóloga y profesora de](#)

[Medicina en la Universidad de California](#) en

Las Ángeles, aclara que **“el impacto que tiene la melatonina en el sueño depende del momento del día en el que se tome”**. El efecto que provocará tomar la melatonina a mitad del día no será el de un somnífero, **no hará que la persona se sienta somnolienta**



**en ese preciso momento.**

Esta diferencia es clave para una persona aquejada de insomnio, y que haya tomado anteriormente algún somnífero. Los somníferos, de todos los tipos, **provocan que las personas sientan somnolencia de inmediato, y que haya una sensación de sedación que no se da con la melatonina**, como explica el Alon Y.Avidan, profesor de Neurología y Centro de Trastornos del Sueño de la la Universidad de California.

### **¿Cómo tomar la melatonina?**

Como sabemos, la producción de melatonina tiene lugar dentro de nuestro cerebro, y **las cantidades que segrega la glándula pineal de esta hormona son muy pequeñas**. Se trata de cantidades de picogramos, es decir, de millonésimas partes de un microgramo. La mayoría de suplementos de melatonina tienen dosis más altas que esta. Esto se debe a que



**la cantidad final que llega al cerebro es menor, más aproximada a los niveles naturales**, como afirma Mark Alan Rosen, del Hospital Universitario de Pensilvania.

Para tomar la melatonina, **la recomendación más generalizada es empezar con dosis de medio o 1 miligramo, entre 30 minutos y una hora antes de dormir, y observar qué tal nos va con estas dosis**. El objetivo es observar si surte efecto con esa dosis, o no, para hacer un aumento gradual de la misma.

Jennifer Martin, apunta a que **al probar una dosis, se debe mantener la misma durante unos días, antes de hacer un cambio**.

Igualmente, el paciente debe saber que si se siente adormilado o con “resaca” al día siguiente, es probable que la dosis esté siendo muy alta y sea conveniente revisarla.

**¿Cómo conseguir que la melatonina funcione mejor?**



Ya sabemos que la melatonina no es un somnífero que funcione de manera instantánea, por ello **es necesario que ayudemos a nuestro cuerpo a comprender que vamos a descansar.** En este punto son determinantes algunos apuntes sobre nuestro estilo de vida que influyen en nuestra rapidez para dormirnos, y en mejorar la calidad de nuestro sueño. **La “higiene del sueño” consiste en adoptar hábitos que propicien un mejor sueño.** Se trata de hábitos de vida recomendados para poder dormir mejor. La [World Sleep Society ha elaborado un decálogo de cuáles son esos hábitos](#) que nos ayudarán a dormir más y mejor:

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.



4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
10. Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

**Si añadimos estos hábitos a la toma de melatonina podremos tener un mejor sueño.** Sabemos que en verano hay muchos



factores que impiden cumplir con todos. Por lo general, somos más laxos con este tipo de recomendaciones en esta época. Sin embargo, si no dormir está siendo un problema, **la melatonina, unida a unos hábitos de sueño saludables, puede mejorar esta situación.**

Si te gustó esta entrada dale a "Me Gusta". Si te gustó mucho, déjanos tu comentario

👍 Sí (0)

👎 No(0)

Publicado en: Estilo de Vida

## PRODUCTOS RELACIONADOS

<p><b>SORIA NATURAL MELATONINA 100% PURA 90 COMP</b></p> <p><b>9,85 € 8,37 €</b></p> <p><b>15%</b></p>	<p><b>GSN MELATONINA COMPLEX + PASIFLORA 120 COMP</b></p> <p><b>10,84 € 9,21 €</b></p> <p><b>15%</b></p>	<p><b>MELATONI PURA 60 MICROTABLE 1.9 MG ES</b></p> <p><b>17,95 € 14,3</b></p> <p><b>20%</b></p>
--	--	--





## DR. JESÚS PORTA

NEUROLOGÍA

JEFE DE SECCIÓN DE NEUROLOGÍA DEL HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS DE MADRID.

El doctor Porta-Etesssam es jefe de Sección de Neurología en el Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid en la Unidad de Hospitalización,

[← Atrás](#)

## El profesor de la UPV/EHU Alfredo Rodríguez-Antigüedad, premio SEN en Enfermedades Neurológicas

La Sociedad Española de Neurología reconoce de esta manera sus más de 35 años investigando la esclerosis múltiple

ENTREVISTA 12/07/2023



Alfredo Rodríguez-Antigüedad ganador del premio SEN 2022 | Foto: Fernando Gómez -UPV/EHU

**Alfredo Rodríguez-Antigüedad**, neurólogo y profesor en la Facultad de Medicina y Enfermería de la UPV/EHU, ha sido galardonado con el Premio SEN 2022 en la modalidad científica de Enfermedades Neurológicas. Este galardón está dirigido a personal neurólogo español que ha contribuido al avance científico o a la promoción social de las enfermedades neurológicas. La junta directiva decidió premiarle por su “extraordinaria trayectoria profesional de más de 30 años en el estudio de la esclerosis múltiple y otras enfermedades neurológicas: demencia, Alzheimer, Parkinson, ictus y ELA, entre otras”.

El investigador Rodríguez-Antigüedad reconoce que hay muchas personas “merecedoras del Premio SEN”, considera el premio como un reconocimiento a todo un recorrido profesional: “He tenido un desarrollo importante en gestión y planificación al trabajar en el departamento de Salud y como neurólogo e investigador”. Lo que más le gusta es ser médico asistencial, aunque es consciente de la importancia de la investigación: “Cuando se investiga no se piensa en un paciente, sino en el conjunto de la sociedad. Este viaje tan amplio que estoy realizando me ha convertido en un navegante en el ámbito de la Neurología y creo que por ello he sido premiado”, explica. “Este tipo de reconocimientos enorgullecen. Son un estímulo, porque te hacen avanzar, mejorar, plantear otros proyectos y metas”.

Rodríguez-Antigüedad explica que ha habido muchos progresos en la investigación de la esclerosis múltiple, una “enfermedad emblemática” dentro de la neurología: “Ni se ha curado la enfermedad, ni se puede prevenir, pero hemos avanzado en la neuroinmunología, que está muy vinculada a otras enfermedades como, posiblemente, el Alzheimer”. De hecho, hay datos que apuntan a la existencia de un “componente de inmunidad que condiciona la progresión de la

enfermedad. El conocimiento sobre la esclerosis ha sido necesario para el conocimiento de la neuroinmunología y descubrir el papel que desempeña en las enfermedades neurológicas”.

El neurólogo aconseja, así mismo, a las y los futuros profesionales sobre la importancia de tener la mente abierta y no ceñirse a un solo ámbito de trabajo: “Es vital que los doctores y doctoras hagan docencia, gestión, asistencia, investigación y divulgación social, asegura; es decir, tener experiencia en todos los aspectos, aunque la asistencia a las y los pacientes sea la esencia de los médicos”. De hecho, las dolencias neurológicas de estas personas enfermas están invisibilizadas, porque quienes la padecen no quieren hacerlas públicas, por el estigma que todavía tienen y por el gran desconocimiento social que hay sobre ellas. No obstante, pese a ese silencio que las envuelve, “hay que recordar -advierte el profesor- que enfermedades neurodegenerativas son importantes y que su impacto es enorme, porque aumentan con la edad y nuestra esperanza de vida es mayor”.

Uno de los principales problemas que tienen las enfermedades neurológicas es que son más difíciles de estudiar, ya que están ubicadas en el cerebro, un órgano con una estructura muy compleja. De hecho, cada zona tiene una función específica, por lo que su exploración es delicada al estar aislado del resto del organismo. “El tráfico de sustancias está más controlado; eso supone una limitación para realizar análisis en la sangre que traduzcan lo que ocurre en el cerebro. Afortunadamente, comparte Rodríguez-Antigüedad, ha habido un avance en lo referente a los biomarcadores y existen técnicas de laboratorio que permiten detectar moléculas o sustancias en sangre en cantidades prácticamente mínimas, y que pueden darnos información sobre ciertos procesos fisiológicos o patológicos del cerebro”, explica.

Estos biomarcadores permitirán estudiar el Alzheimer con una muestra de sangre y demostrar que esta sustancia anormal procede del cerebro y no debería verse en sangre. “El avance en los biomarcadores era una necesidad muy grande”. Además, para prevenir las enfermedades neurológicas Rodríguez-Antigüedad aconseja realizar actividades, leer y tener una vida social activa, para tener un cerebro más entrenado que el de las personas que viven encerradas en casa. “Hay que tener una vida saludable, y esto incluye el aspecto emocional y psicológico”. Es más, las personas que tienen problemas de salud mental, como depresión crónica o agorafobia, son más “proclives a tener enfermedades neurológicas y de otro tipo. Por lo tanto, quien padece trastornos de esa naturaleza, debe ir al especialista y afrontar el problema, para que no haya consecuencias.”

En la actualidad, Rodríguez-Antigüedad, además de continuar en el ámbito de la esclerosis múltiple, ha abierto su campo a las enfermedades neurodegenerativas y los biomarcadores, ya que estos ámbitos se entremezclan. “El gran reto, pronostica, es la neurodegeneración y su vinculación con la neuroinmunología, una línea de investigación que crecerá en los próximos años”.

compartir



- [Disfunción eréctil](#)
- [Próstata](#)
- [Ver todo la salud masculina](#)
- [Medicamentos](#) 
  - [Antibióticos](#)
  - [Antidepresivos](#)
  - [Antihistamínicos](#)
  - [Antiinflamatorios](#)
  - [Ver todo medicamentos](#)
- [Consumo](#)
- [Nuestros especialistas](#)
- [suscríbete](#) 
  - [Suscríbete a tu revista](#)
  - [Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud](#)
  - [Suscríbete](#)
- [links](#) 
  - [Mascotas](#)
  - [Blogs](#)
  - [Podcasts](#)
  - [Tests](#)
  - [Newsletter](#)
  - [Videoconsultas](#)
  - [links](#)
  - 
  - 
  -

## [SUSCRÍBETE](#)

### [Ginecología](#)

[Isabel Díaz Ayuso pierde el bebé que esperaba: ¿qué puede causar un aborto espontáneo?](#)

### [Endocrinología](#)

[Ozempic: el medicamento que se toma para adelgazar y podría aumentar los pensamientos suicidas](#)

### [Actualidad](#)

[¿Sabes cómo romper la ventanilla del coche? El truco que salva vidas](#)

[Cómo sacar el 'sisu'](#)[Bebida quemagrasa](#)[Ejercicio ganar músculo](#)[Receta de avena y chía](#)[Tener flow](#)[Dieta huevo duro](#)[Nombres de niño modernos](#)[Nombres niña 2023](#)

[Medicina General](#) · [Dormir bien](#)

## ¡Temperaturas extremas! Estos consejos te van a ayudar a dormir mejor

**Las altas temperaturas impiden coger el sueño y nos despiertan por la noche, de forma que dormimos mal y no descansamos. Algunos trucos caseros pueden ayudarte a pasar algo mejor estas noches tórridas.**

Actualizado a 11 de julio de 2023, 12:37



ISTOCK

Según una encuesta un 80% de los españoles duerme peor en verano.



[Soledad López](#)

Periodista especializada en salud

Puede que durante la mayor parte del año [dormir](#) no te cueste, y lo hagas como un bebé, plácida y dulcemente. Sin embargo, es llegar el calor y aparecer los primeros síntomas del "[insomnio de verano](#)", aquel que está asociado a las altas temperaturas nocturnas que llegan con las olas de calor.

Según una encuesta realizada por el [Centro de Investigación sobre Fitoterapia \(INFITO\)](#) entre 2.400 personas, un **80% de los españoles duerme peor en verano**.

El calor afecta al organismo a muchos niveles, y el sueño no es una excepción. Y no es algo que haya que tomarse a la ligera: cada vez son más las evidencias de la importancia que tiene un correcto descanso.

Artículo relacionado

[Fórmulas para refrescar tu casa sin aire acondicionado](#)

"El sueño es un pilar fundamental de la buena salud", afirma rotunda la [doctora Ana Fernández Arcos](#), coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "De hecho, se ha visto que, a largo plazo, las personas que van muy cortas de él pueden tener más problemas cardiovasculares", remarca.

Pero, ¿qué podemos hacer para intentar librarnos del [insomnio](#) de verano? Cambiar ciertas rutinas y apostar por [hábitos que sí favorecen un correcto descanso](#) es, sin duda, el primer paso (y, muchas veces, el único necesario) para **conciliar el sueño** y lograr un descanso reparador.

## 1. Da un paseo a primera hora de la mañana

Cuando el día empieza, las temperaturas son más bajas. Aprovechalo para dar un paseo que te despierte y te active.

*“El hecho de estar expuesto a la luz solar, caminando o con otra actividad, nos ayuda a despertar mucho mejor que un café”*, defiende la neuróloga de la SEN. Y lo hace porque la luz aumenta los niveles de la hormona encargada de mantenernos despiertos, la hipocretina.

Exponernos a la luz por la mañana también ayuda a regular la producción de [melatonina](#) por la noche. El ritmo de nuestro reloj biológico interno es de 24 horas, y funciona mejor cuando nos exponemos a la claridad por la mañana y reducimos al máximo las fuentes de luz al atardecer y por la noche.

## 2. Té y café, solo hasta el mediodía

Ambas bebidas contienen **sustancias excitantes**. Por eso, si las tomas demasiado tarde pueden hacer que te cueste más descansar.

*“Si hay mucha dificultad recomendamos, incluso, evitarlas por completo. Pero en los casos que no son tan graves pueden tomarse hasta el mediodía”*, aclara la experta. Evidentemente, no habría que abusar de este tipo de bebidas y **tomar una o dos tazas en total, no más**.

Aunque el pico de concentración en sangre se sitúa entre los 15 y los 30 minutos tras haberlo tomado, es posible seguir notando su poder estimulante entre 2 y 8 horas después. *“La forma de metabolizarlo es muy variable –nos cuenta la doctora Fernández Arcos–. Las mujeres mayores, por ejemplo, tienden a ser más sensibles a los efectos del café”*. Por eso, hay que dejar tanto margen entre la última taza y la noche.

## 3. Si duermes la siesta, que sea corta

[El cansancio y la fatiga que provocan las altas temperaturas](#) hacen que echarse la **siesta** después de comer sea especialmente tentador durante los meses de verano.

La siesta está reconocida como saludable siempre **que no sobrepase los 15 o 20 minutos**. Pero, si supera este tiempo, **es probable que se altere el ciclo de sueño nocturno** y tengas dificultades para dormir por la noche.

## 4. el ejercicio, en verano mejor por la tarde

Un estilo de vida activo ayuda enormemente a dormir mejor por las noches. Según un amplio [estudio de la Universidad Estatal de Oregón](#) (EE. UU.), **dedicar 150 minutos a la semana a una actividad física moderada** (que es lo que recomienda la OMS) mejora hasta un 65% la calidad del sueño.

Y aunque lo ideal es ejercitarse por la mañana porque el deporte nos activa, es cierto que con las altas temperaturas del verano es mejor evitarlo alrededor del mediodía.

Artículo relacionado

### [Consejos para practicar deporte cuando hace mucho calor en verano](#)

Hacerlo **cuando el calor empiece a bajar** (a partir de las 6 o a las 7) es una estupenda opción. A esas horas dejas un margen suficiente para que el efecto activador del ejercicio no te altere de noche.

**Pero no lo atrases mucho más.** Desde la [Universidad de Concordia](#) (Canadá), han analizado los datos de 15 estudios y han visto que, para que no influya negativamente, la actividad física (sobre todo si es de alta intensidad) debe hacerse por lo menos **dos horas antes de acostarse**. Si no, generalmente cuesta más adormilarse y se suelen descansar menos horas.

## 5. Cena pronto y suave

Aunque esta saludable costumbre se puede extender a todas las noches del año, lo cierto es que **en verano solemos retrasar la hora de la cena** y que, además, suele ser más copiosa de lo habitual.

- **Hazlo, al menos, dos horas antes.** Así te acostarás con la digestión ya acabada (un proceso que, si se hace en la cama, dificulta el descanso).
- **El menú debe ser ligero.** De poco sirve cenar pronto si optas por propuestas pesadas y que, por tanto, cuestan digerir (por ejemplo, carnes y guisos ricos en grasas, verduras como las coles y otras de su familia que pueden provocar gases o platos con mucho picante). Tampoco bebas alcohol, porque *"favorece un sueño de mala calidad y con muchos despertares"*, remarca la experta.
- **Cena rica en triptófano.** Este aminoácido aumenta la producción de melatonina. Lo encuentras en carnes y pescados, cereales y algunas frutas y frutos secos.

## 6. Evita beber agua en exceso

El calor del verano, y la deshidratación que provoca, hace que bebamos más. Pero **si, justo antes de irte a la cama, has bebido mucho** (o si has incluido en tus menús alimentos con efecto diurético, como los espárragos o las sopas frías) la calidad de tu sueño puede salir perjudicada.

El objetivo es [evitar despertarte](#) con la necesidad de tener que ir al baño en mitad de la noche, interrumpiendo así el sueño, al igual que ocurre con los alimentos diuréticos.

## 7. No uses el móvil después de cenar

El móvil te perjudica [no solo por la luz azul que emite](#) (que, según han mostrado numerosos estudios, por su longitud de onda puede hacer que nuestro cerebro se confunda y piense que es de día), también por el uso que hacemos de él.

Artículo relacionado

### [¿Es bueno dormir con el móvil encendido en la mesita de noche?](#)

*"Cuando consultamos el móvil recibimos muchos inputs, sobre todo al mirar nuestras redes sociales, y eso también nos activa"*, aclara la doctora. Aunque sea complicado, intenta no utilizarlo después de cenar.

## 8. Toma un baño relajante

Si tienes **piscina comunitaria**, no dudes en aprovecharla para **darte un chapuzón** (eso sí, sin ponerte a nadar para no activarte) antes de irte a la cama. Te ayudará a relajarte preparando el organismo para el descanso nocturno.

Y, si no tienes esa suerte, puedes darte **un baño en casa**. El agua debe estar templada, ni muy fría ni excesivamente caliente. Tus músculos se relajarán y te ayudará a liberar la tensión que se acumula en ellos : lo largo del día (y que favorece las contracturas y el dolor, que también pueden entorpecer el buen dormir).

## 9. Enfría y prepara el dormitorio

En ocasiones, el calor del verano convierte el hecho de dormir en misión imposible.

Si tu dormitorio es un horno, puedes bajar la temperatura **poniendo en marcha el aire acondicionado unos minutos antes de acostarte**. Así, cuando vayas a la cama, la habitación ya estará fresquita.

Consejos para combatir el calor con un ventilador o con el aire acondicionado

Si, además, colocas un cuenco con hielo justo delante de un ventilador, **la sensación será mucho más agradable** ya que el ambiente se mantendrá fresco por más tiempo.

Además de la temperatura, hay otras [condiciones ambientales de la habitación](#) que pueden llegar a influir en la **calidad del sueño** como:

- **Humedad:** El porcentaje de humedad ideal si sitúa entre el 50% y 70%.
- **Iluminación:** Cuanto más oscura esté la habitación, mucho mejor.
- **Aparatos electrónicos:** Las lámparas, los cables y los enchufes cercanos a la cama pueden crear campos electromagnéticos que alteran el sueño.

## 10. Relájate antes de meterte en la cama

Playa, piscina, excursiones, salidas con los amigos por la tarde-noche... pueden hacer que cuando llegue la hora de acostarse aún no estés lo suficientemente relajado. Para bajar pulsaciones los expertos

recomiendan realizar algunos [ejercicios de respiración profunda](#) como el siguiente:

Túmbate boca arriba en la cama, pon las manos sobre el abdomen, **inspira lentamente y suelta el aire poco a poco**, intentando llenar y vaciar completamente tus pulmones.

## 11. Acuéstate más o menos a la misma hora

En verano solemos alterar más nuestros horarios, y tendemos a acostarnos más tarde. Sin embargo, es importante que, en la medida de lo posible, los mantengas, **especialmente en lo que se refiere a la hora de acostarse** y levantarse.

A **nuestro cuerpo le gustan las rutinas**. Despertarse (y también irse a la cama) más o menos a la misma hora le ayuda a recordar cuándo es el momento de despertarse y cuándo de dormirse. En consecuencia, puede poner en marcha con más facilidad los mecanismos necesarios para lograrlo.

## 12. Mantén los mosquitos a raya

Otro de los inconvenientes que pueden dificultar el sueño son los mosquitos, bien porque nos pican, bien porque **sus zumbidos nos mantienen alerta** y no nos dejan pegar ojo.

**Te proponemos dos opciones:** o bien colocar una mosquitera que impida que entren en la habitación, o bien **preparar un repelente natural** con medio limón y 6 o 7 clavos de olor insertados en la pulpa.

La combinación de aromas del clavo y los cítricos **resulta muy desagradable para las moscas, mosquitos y otros insectos**, lo que hará que se mantengan alejados de los lugares en los que hayas ubicado los limones con clavo.

- 
- 
- 
- 
- [Dormir bien](#)
- [Insomnio](#)



El Español

Seguir

## No es sólo por el calor: ¿por qué dormimos peor en verano?

Historia de Puri Beltrán • lunes

### No es sólo por el calor: ¿por qué dormimos peor en verano?

Pablo Ojeda, nutricionista: "El gazpacho, el plátano y el pollo son grandes aliados del sueño"

10 de julio 01:02 10 de julio 01:02 Puri Beltrán



Esto es lo que deberías de conocer si duermes con el ventilador toda la noche.  
© Proporcionado por El Español

### Cambio climático

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un **20 % y un 48 % de los españoles adultos han presentado problemas en alguna ocasión para iniciar o mantener el sueño en los meses de verano**. En el pódcast En La Sabana abordamos mitos y realidades en torno al insomnio veraniego. Con la ayuda de **Celia García Malo**, especialista del sueño en la Sociedad Española de Neurología, descubrimos cómo funciona nuestro cerebro si estamos expuestos a altas temperaturas. **"Cuando dormimos con una temperatura superior a 21 grados, ocurren 'microdespertares', un sueño más fragmentado y de menos de calidad, y esto afecta al rendimiento**

explica cuál es la relación entre la falta de sueño y el aumento de peso. "Trabajar la higiene del sueño es tan importante como la dieta a la hora de perder peso". Además, desmitifica algunos alimentos que pensamos que son ligeros, pero obstaculizan la predisposición al buen dormir.

© El Español

[▶ Vídeo relacionado](#)

 [Dailymotion](#) Reproducción automática  
Alimentos que debes evitar durante onda de calor en Coatzacoalcos

MÁS DE EL ESPAÑOL

- [Las alfombras son de Creyillent y si son de lana también son para ...](#) 
- [Agua, financiación y obras públicas: ¿ha llegado la hora de...](#) 
- [Estos son los dos restaurantes de la provincia de Alicante...](#) 

 [Visitar El Español](#)

Contenido patrocinado



**Estrena Móvil al Mejor Precio - No Hace Falta Pensarlo Mucho**

Publicidad [www.tutarifayoigo.com...](#) 



**Caddy: ¡Para todo lo que venga!**

Publicidad Volkswagen

Más para ti

EN PORTADA INQUIETUD POR UNA CAMPAÑA DE PRORRUSOS Y ULTRAS PARA AGITAR CON BULC

Bochorno

## Las noches tórridas y tropicales agravan la epidemia de insomnio: "Estoy desesperada"

- La España que no duerme: seis millones de personas padecen insomnio crónico, una epidemia en aumento



4 Se lee en  
minutos

Un artículo de

Patricia Martín



NACIONAL

# ¿Cuál es la efectividad del CBD en casos de insomnio?, por Total CBD

Lidermarketing 12 de julio de 2023

 | Compartir en Facebook

(https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flidermarketing.es%2Fcual-es-la-efectividad-del-cbd-en-casos-de-insomnio-por-total-cbd%2F)

 | Compartir en Twitter

(https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Flidermarketing.es%2Fcual-es-la-efectividad-del-cbd-en-casos-de-insomnio-por-total-cbd%2F&text=¿Cuál%20es%20la%20efectividad%20del%20CBD%20en%20casos%20de%20insomnio?,%20

+

(https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Flidermarketing.es%2Fcual-es-la-efectividad-del-cbd-en-casos-de-insomnio-por-total-cbd%2F)

 +



Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre el 20 % y el 48 % de la población adulta presenta problemas para conciliar el sueño, y a un amplio porcentaje de este grupo también le resulta complejo mantener un sueño profundo y reparador durante la noche. Esta cifra supera, en cierto modo, la media mundial, la cual se acerca al 40 % de la población total, de acuerdo con estadísticas suministradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El estrés, las condiciones laborales y la preocupación constante por la situación geopolítica de la actualidad han incrementado el **insomnio** y han llevado a las personas a recurrir a ayudas farmacológicas y homeopáticas para inducir el sueño.

Estudios adelantados por la *Berkshire Hathaway Corporation* determinaron que al menos el 14 % de los adultos en Estados Unidos utilizan CBD para dormir (<https://totalcbd.es/10-cbd>), lo cual abre el debate sobre el uso de cannabis para combatir el insomnio. Para compañías de productos a base de cannabis como Total CBD (<https://totalcbd.es/>), esta sustancia presenta grandes beneficios para mejorar el sueño y prevenir el estrés.

## Beneficios del CBD para dormir

Si bien el cannabidiol (principal componente del CBD) no induce el sueño, su **efecto ansiolítico** ayuda a reducir el estrés y la tensión emocional, lo que permite alcanzar un estado de calma necesario para lograr un sueño reparador. El CBD, además, tiene propiedades anticonvulsivas que **reducen la tensión muscular**, facilitando la somnolencia. Todo esto le permite al cerebro establecer un ciclo de sueño continuo, profundo y reparador, con el cual las personas puedan lograr periodos de descanso que les permitan afrontar con mayor tranquilidad el día a día.

El cannabis, además, ayuda a reducir la fase REM del sueño, durante la cual se presentan los sueños vívidos y las pesadillas, que pueden dificultar el descanso. El CBD también cuenta con propiedades analgésicas, disminuyendo el dolor en pacientes con enfermedades crónicas, en especial al momento de acostarse, lo que también ayuda a mejorar el sueño.

## Productos a base de CBD para dormir

Muchos de los productos de CBD que se ofrece en el mercado son efectivos para combatir el insomnio. Se puede encontrar en formato de aceites, flores, infusiones, *vapers*, cremas, ungüentos... Sin embargo, el aceite es, tal vez, uno de los que presenta resultados más rápidos, por lo que Total CBD ha decidido recomendar este producto a todos sus clientes que presenten problemas para conciliar el sueño. Los interesados solo deben acceder a la página web de CBD y adquirir cualquiera de los productos a base de cannabis que se encuentran en su catálogo para combatir sus episodios de insomnio.

Etiquetas

CBD (<https://lidermarketing.es/tag/cbd/>)

CBD para dormir (<https://lidermarketing.es/tag/cbd-para-dormir/>)

Total CBD (<https://lidermarketing.es/tag/total-cbd/>)

**f** | Compartir en Facebook

(<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flidermarketing.es%2Fcual-es-la-efectividad-del-cbd-en-casos-de-insomnio-por-total-cbd%2F>)

**t** | Compartir en Twitter

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Flidermarketing.es%2Fcual-es-la-efectividad-d-insomnio-por-total-cbd%2F&>)



# News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

## ✔ La ciencia confirma qué ejercicio es capaz de retrasar varias semanas el Alzheimer

SALUD Lucille ✔ Noticias ⌚ about 10 hours ago 🚫 REPORT



La ciencia confirma qué ejercicio es capaz de retrasar varias semanas el Alzheimer

---

Sólo en nuestro país, cerca de 800.000 personas padecen la **enfermedad** de Alzheimer, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Sin embargo, a pesar de esta cifra, se estima que el 30% de los casos no son diagnosticados.

Estos datos muestran que es un **enfermedad** cada vez más al alza, pero a pesar de ello, hay noticias esperanzadoras. A continuación vamos a ver los hallazgos que se han encontrado a través de un estudio reciente, y que parecen ser muy prometedores.

**NUEVO WHATSAPP:** Haga clic aquí para recibir **GRATIS** los mejores trucos para **Adelgazar** y de **Belleza** ¡En whatsapp!

## Prevenir y retrasar el Alzheimer es posible, según la ciencia

El Alzheimer es uno de los tipos de demencia más comunes que existen. Aunque su nombre se utiliza como término general para referirse a la pérdida de memoria, lo cierto es que se ha demostrado que afecta también a otras capacidades cognitivas.

Entre los más comunes, además de la memoria, destacan el pensamiento y la conducta. En general, la interferencia de los **enfermedad** en todos ellos hace que la persona sea incapaz de desarrollar su vida diaria con normalidad.

| Imágenes de Satjawat Boontanataweepols, Atlasstudio

Ahora, a pesar de que es un **enfermedad** que suele aparecer en personas mayores de 65 años, esta tendencia ha cambiado. Desde hace algún tiempo, se han reportado casos en personas cada vez más jóvenes.

Los síntomas que acompañan a este **enfermedad** tienden a desarrollarse lentamente y también tienden a empeorar con el tiempo. Sin embargo, aunque estemos hablando de una patología progresiva, la ciencia no deja de luchar para encontrar respuestas.

Y hablando precisamente de respuestas, un estudio realizado por investigadores de la Universidad Federal de Sao Paulo, en Brasil, ha arrojado nuevos hallazgos. Al parecer, existe un ejercicio que podría prevenir y retrasar la aparición de **enfermedad**.

---

## Los resultados del experimento dejaron sorprendidos a los expertos

Para llegar a estas conclusiones, los propios investigadores realizaron experimentos con ratones transgénicos. Además, estos animales portaban placas de beta-amiloide en sus cerebros, que están presentes en las personas con Alzheimer.

Enfocándome un poco más en esto **proteína**, cabe señalar que su acumulación en el sistema nervioso central

perjudica las conexiones sinápticas. Es decir, lo que ocurre es que las neuronas se dañan, y por tanto los síntomas característicos de la **enfermedad**.

Pues bien, una vez estudiadas todas las variables, el objetivo de los investigadores era analizar el entrenamiento en ratones. En concreto, el experimento se basó en hacerlos subir por una escalera de 110 centímetros con una inclinación de 80°.

Asimismo, lo que se pretendía era imitar ciertos tipos de entrenamiento de resistencia que harían los humanos, en la mayoría de los casos en los gimnasios. Después de cuatro semanas, se tomó una muestra de sangre de los ratones y los resultados fueron sorprendentes.

Montaje con una mujer practicando deporte y un círculo en el que aparece la imagen de un cerebro  
| Getty Images Signature, Biblioteca de fotografías científicas

## El ejercicio que podría ser clave

Como mencionamos anteriormente, los investigadores encontraron un dato muy curioso en la muestra de sangre de los ratones. Parece que después de realizar ejercicios de resistencia, los niveles de formación de placa beta-amiloide disminuyeron.

Como se puede deducir, todo apunta a que la práctica de ejercicio aeróbico en personas podría ser la clave para prevenir **enfermedad**. “Esto confirma que la actividad física puede revertir los cambios neuropatológicos”, dice Henrique Correia Campos, autor del artículo.

Por lo tanto, las carreras diarias, las caminatas o el aeróbico, en general, es la mejor medicina preventiva para esto. **enfermedad**. Además, también cabe destacar la gran cantidad de beneficios que tiene para nuestra salud.

Y es que el ejercicio de resistencia, además de tener un impacto muy positivo en la función cognitiva, también mejora nuestra salud cardiovascular. Asimismo, también nos ayuda a controlar la **peso**, aumenta nuestra fuerza y mejora nuestro estado de ánimo. ¡Ya no hay excusas para practicarlo!

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

---

« PREV

La serie más popular en Prime Video Estados Unidos – .

NEXT »

la lista de los 10 videos musicales más populares de la actualidad – .

### RELATED POSTS



El alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa | Pixelshot, Studiorman

CONSEJOS

# La ciencia confirma cuál es el ejercicio capaz de retrasar el Alzheimer varias semanas

Un estudio reciente ha demostrado la eficacia sobre este ejercicio



por Vanesa Saiz

13/07/2023 19:21h

[🗨️ Lee y haz comentarios](#)

Tan solo en nuestro país, cerca de 800.000 personas padecen la **enfermedad** de alzhéimer, según los datos ofrecidos por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Sin embargo, y a pesar de esta cifra, se estima que el 30% de los casos no están diagnosticados.

Estos datos demuestran que se trata de una **enfermedad** cada vez más en alza, pero a pesar de ello, existen noticias esperanzadoras.

A continuación vamos a ver los hallazgos que se han encontrado a través de un estudio reciente, y que al parecer, resultan muy prometedores.

 **NOVEDAD WHATSAPP:** ¡Pincha aquí para recibir **GRATIS** los mejores Trucos para **Adelgazar** y de **Belleza** en WhatsApp!

### **Prevenir y retrasar el alzhéimer es posible, según la ciencia**

El alzhéimer es uno de los tipos de demencia más comunes que existen. Aunque su nombre se emplea como término general para referirnos a la pérdida de memoria, lo cierto es que se ha demostrado que afecta también a otras habilidades cognitivas.

Entre las más habituales, además de la memoria, se destacan el pensamiento y el comportamiento. De forma general, la interferencia de la **enfermedad** en todas ellas hace que la persona no pueda desarrollar su vida cotidiana con normalidad.



En España cerca de 800.000 padecen la enfermedad de alzheimer | SATJAWAT BOONTANATAWEEPOLS IMAGES,  
ATLASSTUDIO

Ahora bien, a pesar de que se trata de una **enfermedad** que suele aparecer en personas mayores de 65 años, esta tendencia ha cambiado. Desde hace un tiempo atrás, se han registrado casos en personas cada vez más jóvenes.

Los síntomas que acompañan a esta **enfermedad** tienden a desarrollarse lentamente, y además, suelen empeorar con el tiempo. Sin embargo, aunque hablamos de una patología progresiva, la ciencia no para de luchar para encontrar respuestas.

Y hablando precisamente de respuestas, un estudio elaborado por investigadores de la **Universidad Federal de Sao Paulo**, en Brasil, ha llegado a nuevos hallazgos. Al parecer, existe un ejercicio que podría prevenir y retrasar la aparición de la **enfermedad**.

 ¡Funciona! Pincha abajo para conocer el método que te ayudará a mantenerte joven 

## 😬 ESTE ES EL TRUCO PARA REJUVENECER EL ORGANISMO EN 2 MESES →

### **Los resultados del experimento dejaron sorprendidos a los expertos**

Para llegar a estas conclusiones, los propios investigadores realizaron experimentos con ratones transgénicos. Además, estos animales portaban placas de beta-amiloide en el cerebro, las cuales están presentes en personas con Alzheimer.

Centrándonos un poco más en esta **proteína**, cabe destacar que su acumulación en el sistema nervioso central deteriora las conexiones sinápticas. Dicho de otra forma, lo que ocurre es que se dañan las neuronas, y por lo tanto empiezan a aparecer los síntomas característicos de la **enfermedad**.

Pues bien, una vez estudiadas todas las variables, el objetivo de los investigadores era analizar un entrenamiento en ratones. Concretamente, el experimento se basaba en hacer que estos subieran una escalera de 110 centímetros y con una inclinación de 80°.

Así mismo, lo que se pretendía era imitar ciertos tipos de entrenamiento de resistencia que haríamos los humanos, en la mayoría de casos en los gimnasios. Después de cuatro semanas se les tomó una muestra de sangre a los ratones, y los resultados fueron increíbles.





La práctica de ejercicios de resistencia podría ser clave para prevenir el alzheimer | GETTY IMAGES SIGNATURE,  
SCIENCE PHOTO LIBRARY

### El ejercicio que podría ser clave

Tal y como comentábamos anteriormente, los investigadores hallaron un dato muy curioso en la muestra de sangre de los ratones. Al parecer, después de que estos se sometiesen al ejercicio de resistencia, los niveles de formación de placas beta-amiloide disminuyeron.

Como se puede deducir, todo apunta a que practicar ejercicio aeróbico en personas podría ser la clave para prevenir la **enfermedad**. "Esto confirma que la actividad física puede revertir las alteraciones neuropatológicas", señala Henrique Correia Campos, autor del artículo.

 ¡Lo notarás! *Pincha aquí y descubre el hábito más eficaz para evitar la pérdida de memoria* 

 VER EL PEQUEÑO CAMBIO QUE PREVIENE LA PÉRDIDA DE MEMORIA 

Por lo tanto, realizar carreras diarias, salir a caminar o practicar ejercicios aeróbicos, en general, es la mejor medicina preventiva para esta **enfermedad**. Además, también cabe destacar la gran cantidad de beneficios que tiene para nuestra salud.

Y es que el ejercicio de resistencia, además de repercutir de forma muy positiva sobre la función cognitiva, también mejora nuestra salud cardiovascular. Así mismo, también nos ayuda a controlar el **peso**, aumenta nuestra fuerza y mejora nuestro estado anímico. ¡Ya no hay excusas para practicarlo!

**Comentarios**  
Lee y haz comentarios

### ¡Lo más leído!



CaixaBank, Santander y BBVA, preocupados por lo que hacen muchos españoles con ahorros

Te contamos que está pasando en el mercado inversionista español

por Daniel Luque Ordóñez



# Notiprensa Digital

Inicio » Salud »

¡Cuida la memoria! “Un cerebro feliz es un cerebro sano”

#LeaRecomendaciones



## ¡Cuida la memoria! “Un cerebro feliz es un

Privacidad y cookies: este sitio utiliza cookies. Al continuar utilizando esta web, aceptas su uso.

Para obtener más información, incluido cómo controlar las cookies, consulta aquí:

[Política de cookies](#)

Cerrar y aceptar

indicio de problemas; nuestro cerebro considera a la memoria como una función necesaria para la supervivencia humana.

En este sentido, se destaca información brindada por el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta, y recomendada por la ministra del Poder Popular para Ciencia y Tecnología, Gabriela Rodríguez en Venezuela, la referida investigación publicada indica la importancia de la memoria y su relación con el cerebro, además explica sobre la existencia de diferentes tipos de memoria: La inmediata, memoria a corto plazo, memoria episódica, memoria semántica y memoria implícita.

El doctor, explica que los recuerdos más antiguos suelen ser los más consolidados, esto indica por qué las personas con alzhéimer suelen recordar bien su pasado lejano.

“El cerebro se está moviendo constantemente por medio de la sinapsis y la memoria es muy dinámica. Lo más sensible suele ser lo más reciente y lo último que solemos olvidar son los recuerdos que tenemos más consolidados, que suelen ser los más antiguos. Por eso muchos de los pacientes que padecen alzhéimer te dicen que se acuerdan perfectamente de dónde estaban hace diez años. Lo que más pierden es lo más próximo: dónde dejan la cartera o el móvil, por ejemplo”, informó el doctor.

Además de esto, explica que la sensibilidad de la memoria es tanta que se puede ver afectada por intoxicaciones con alcohol u otros productos. La memoria envejece y necesita de ejercicios diarios para mantenerla y de cuidados que prevengan la degeneración del cerebro, como el de tener un sueño adecuado, indicó que esto no significa solo dormir cierta cantidad de horas, sino de lograr alcanzar la fase de sueño REM, que es esencial para consolidar los recuerdos. En caso de situaciones de estrés postraumático, el doctor recomienda que el paciente no debe dormir bien esa noche, ya que evitará entrar en la fase REM y de esta forma no almacenará ese recuerdo

Privacidad y cookies: este sitio utiliza cookies. Al continuar utilizando esta web, aceptas su uso.

Para obtener más información, incluido cómo controlar las cookies, consulta aquí:

[Política de cookies](#)

Cerrar y aceptar

psico, según estudios se ha demostrado que la actividad física mejora la

y plantearse proyectos de vida para ser feliz, son otras de las recomendaciones del doctor Jesús Porta, quien resaltó además que, “un cerebro feliz es un cerebro sano”.

Para finalizar el doctor refirió que una persona debe preocuparse por su memoria y estar atento a los episodios recurrentes de olvido, pues terminarán agotándolo. Estos momentos son una alarma evidente, y se aconseja asistir al médico para un estudio más profundo del caso.

### Con información de Nota de Prensa

*Foto Referencial*

#### COMPARTIR

 Facebook

 Twitter

 Pinterest

 LinkedIn

---

« Perú | Declaran Emergencia Sanitaria por aumento de casos del Síndrome de Guillain-Barré

¿Mejorada o con más restricciones? Twitter lanza nueva versión de TweetDeck »

## NOTICIAS RELACIONADAS --

Privacidad y cookies: este sitio utiliza cookies. Al continuar utilizando esta web, aceptas su uso.

Para obtener más información, incluido cómo controlar las cookies, consulta aquí:

[Política de cookies](#)

Cerrar y aceptar