



Secciones [Viernes, 28 julio 2023](#) [ISSN 2745-2794](#)

Semana

[Suscribirse](#)

[Crear cuenta](#)

[Iniciar sesión](#)



[Últimas noticias](#)

[Semana TV](#)

[Semana Play](#)

[Economía](#)

[Impresa](#)

[Nación](#)

[Política](#)

[Galerías](#)

[Especiales](#)

[Más](#)

[Home](#) > [Vida Moderna](#) > [Nutrición y Dieta](#) > [Artículo](#)



Las mujeres durante el embarazo requieren de cuidados especiales. | Foto: Getty Images/iStockphoto

[Vida Moderna](#)

Seguir esta dieta reduce la ansiedad y mejora el sueño de las mujeres en estado de gestación

Las mujeres en todas las etapas de su vida deben cuidar de lo que comen.

Redacción Semana

27 de julio de 2023



[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#)

Un estudio liderado por investigadores del Clínic-Idibaps y realizado con el apoyo de la Fundación La Caixa reveló que las mujeres embarazadas que siguen la dieta mediterránea presentan una reducción de entre el 25 y el 28 por ciento en los niveles de ansiedad y tienen mejor bienestar y calidad del sueño.

La investigación, publicada en la revista científica *Nutrients*, afirmó que los trastornos de ansiedad y el estrés son **“cada vez más frecuentes” en embarazadas y se estima que una de cada cinco futuras madres pueden sufrirlos**, aclaró la Fundación La Caixa por medio de un comunicado.



Contexto: [Mascarilla exfoliante que ayuda a ‘barrer’ la caspa y aumenta el crecimiento del cabello](#)

El equipo hizo énfasis en que **estudios previos en no gestantes habían relacionado la dieta mediterránea con una mejora del bienestar y la salud mental**, y que este es “el primer ensayo en embarazadas que lo evalúa y lo demuestra”.

[En este análisis participaron 1.221 embarazadas de alto riesgo, distribuidas de forma aleatoria en grupos distintos a las 19-23 semanas de gestación.](#)



Leer Más ▾



Seguir esta dieta reduce

0 comentarios



Inicia sesión para ver t

S Semana [Seguir](#)

Seguir esta dieta reduce la ansiedad y mejora el sueño de las mujeres en estado de gestación

Ayer a las 7:39 p. m.

Un estudio liderado por investigadores del Clínic-Idibaps y realizado con el apoyo de la Fundación La Caixa reveló que las mujeres embarazadas que siguen la dieta mediterránea presentan una reducción de entre el 25 y el 28 por ciento en los niveles de ansiedad y tienen mejor bienestar y calidad del sueño.

La investigación, publicada en la revista científica *Nutrients*, afirma que los trastornos de ansiedad y el estrés son **"cada vez más frecuentes en embarazadas y se estima que una de cada cinco futuras madres pueden sufrirlos"**, aclaró la Fundación La Caixa por medio de un comunicado.

El equipo hizo énfasis en que **estudios previos en no gestantes habían relacionado la dieta mediterránea con una mejora de bienestar y la salud mental**, y que este es "el primer ensayo en embarazadas que lo evalúa y lo demuestra".

En este análisis participaron 1.221 embarazadas de alto riesgo, distribuidas de forma aleatoria en grupos distintos a las 19-23 semanas de gestación.



Una mujer en estado de gestación requiere de chequeos médicos mensuales.
© Proporcionado por Semana

cereales integrales (cinco raciones al día), verduras y productos lácteos (tres raciones al día), fruta fresca (dos raciones al día), legumbres, frutos secos, pescado y carne blanca (tres raciones a la semana),




Seguir esta dieta reduce
0 comentarios





Inicia sesión para ver t


Continuar leyendo

MÁS DE SEMANA COLOMBIA

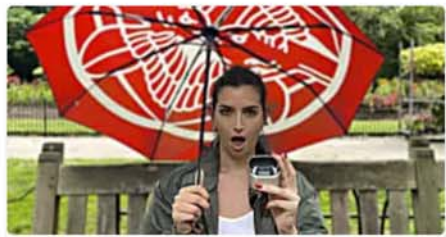
Irresponsabilidad al volante: Hombre en estado de embriaguez... 

Como en los viejos tiempos: 'Santorini español' el pueblo... 


Líder norcoreano Kim Jong Un supervisa desfile militar con... 

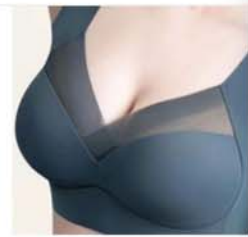
 [Visitar Semana Colombia](#)

Contenido patrocinado



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

Patrocinado [Hear Clear](#) 



El mejor sostén para mujeres mayores de 45 años que usan todo el día

Patrocinado [wm-bra.net](#)

Más para ti

ADVERTISEMENT

Home > Sin categoría

Científicos relacionan la pérdida de olfato con una señal temprana del Alzheimer

by [Oliver Roberts](#) — 27 julio, 2023 in Sin categoría

0



0 SHARES 1 VIEWS

Share on Facebook

Share on Twitter

Pin

ADVERTISEMENT

El crecimiento de las enfermedades neurodegenerativas requiere métodos de prevención y detección temprana. Un estudio entre portadores del gen más propenso a desarrollar alzhéimer ha relacionado un síntoma clave: la pérdida del olfato.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades neurodegenerativas, especialmente el Alzheimer, están en una tendencia creciente a nivel mundial. **Para 2030, se espera que alrededor de 75 millones de personas tengan Alzheimer en todo el mundo.** Esta cifra podría duplicarse para 2050, alcanzando los 132 millones de personas.

En España, esta realidad no es diferente. La Sociedad Española de Neurología estima que casi un millón de personas ya están afectadas por esta enfermedad, una cifra preocupante que pone de manifiesto la necesidad de investigar y desarrollar estrategias de detección precoz y tratamientos más eficaces contra el alzhéimer.

Los avances científicos han permitido identificar que **hasta el 65% de las personas con enfermedad de Alzheimer tienen la variante del gen APOE-e4.** Esta variante genética podría triplicar el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Este hallazgo ha sido la base de numerosas investigaciones, una de las cuales se centró en la relación entre la alteración del sentido del olfato y la pérdida de memoria, síntomas comunes en los pacientes de Alzheimer.

Un estudio científico reciente, dirigido por el Dr. Goldsmith y recopilado por *el/so* comparó los resultados de varias pruebas realizadas en 865 adultos cada cinco años.

Los investigadores diferenciaron a los participantes entre portadores y no portadores del gen APOE-e4 y **observó que la pérdida del olfato era más frecuente en los portadores de este gen.**



En cuanto a la diferenciación de olores, los portadores del gen APOE-e4 alcanzan una puntuación de 3,2 sobre 6 cuando alcanzan la edad de 62-65 años. Por el contrario, los no portadores del gen no puntuaron tan bajo hasta los 75 o 79 años de edad.

Este hallazgo sugiere que el **Capacidad para detectar olores podría ser un signo temprano de alzhéimer** en personas portadoras del gen APOE-e4. Además, el estudio consideró otros factores que podrían influir en los resultados, como la edad, el sexo y el nivel educativo de los participantes.

Un avance prometedor en la detección precoz de enfermedades neurodegenerativas

El Dr. Matthew Goodsmith de la Universidad de Chicago, quien dirigió el estudio, señaló que estos resultados podrían ser prometedores en la búsqueda de **primeros síntomas que identifican** enfermedades neurodegenerativas. Sin embargo, Goodsmith enfatizó que se necesita más investigación para confirmar estos hallazgos y comprender mejor los mecanismos subyacentes a estas relaciones.

“Identificar los mecanismos subyacentes a estas relaciones nos ayudará a comprender el papel del olfato en la neurodegeneración y cómo se relaciona con el gen APOE-e4 y la enfermedad de Alzheimer”, concluyó el Dr. Goodsmith. Los avances podrían abrir nuevas vías para el desarrollo de estrategias para **detección precoz y tratamientos más eficaces para combatir la progresión del alzhéimer.**

Con información de Telam, Reuters y AP

ADVERTISEMENT

Previous Post

El 52% de los empresarios argentinos piensa que la economía va a empeorar

Next Post

Reino Unido «rutinariamente» alojar a niños solicitantes de asilo en hoteles es ilegal, dictamina el Tribunal Superior



Oliver Roberts

Related Posts

SIN CATEGORÍA

Reglas más estrictas para los bancos estadounidenses

BY CORRESPONSAL EUROPA NEWS © 28 JULIO, 2023

SIN CATEGORÍA

Xiaomi Redmi Note 12: ¿merece la pena? 5 motivos por los que sí

BY OLIVER ROBERTS © 28 JULIO, 2023

SIN CATEGORÍA

Cruise traerá sus autos sin conductor a Nashville

BY © 28 JULIO, 2023



News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Salud

✔ Cómo acabar con las migrañas según el neurólogo Jesús Porta – .

SALUD Lucille ✔ Noticias ⌚ about 6 hours ago 🚫 REPORT



Cómo acabar con las migrañas según el neurólogo Jesús Porta – .

Jesús Porta Etessam es considerado, por sus propios méritos, uno de los **neurólogos más prestigiosos de nuestro país**. A su vocación médica, que ejerce desde la jefatura del Servicio de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y como vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se suma una pasión por la divulgación que cumple con maestría en su último libro titulado «Adiós a la migraña», un trabajo científico en el que explica claramente las claves de esta enfermedad tan común.

¿Cuál es la situación de la migraña en nuestro país?

Según la Organización Mundial de la Salud se encuentra entre la tercera y la quinta enfermedad más común. En España afecta al 12% de la población, lo que supone unos cinco millones de españoles, y es más frecuente en mujeres, afectando al 18% de ellas, mientras que aparece en el 7% de los hombres.

¿Cuándo sueles debutar?

Tengo pacientes en los que aparece a los tres años y otros en los que ha debutado a los 70 años, pero son excepciones. Lo más habitual es que llegue por primera vez entre los 12 y los 18 años, porque es cuando se producen cambios hormonales y factores epigenéticos que hacen que ese cerebro potencialmente migrañoso se convierta en migrañoso.

¿Qué factores pueden encender la mecha de esa primera vez?

La llegada de la menstruación, la toma de anticonceptivos, situaciones de especial ansiedad o depresión... Esta enfermedad neurológica es una disfunción cerebral y es poligénica.

Se piensa que es un dolor de cabeza, pero va más allá...

Mucho más allá... Además del intenso dolor de cabeza, el paciente puede tener náuseas, vómitos, molestias ante luces, ruidos, olores... Entre un 15-30% de los afectados pueden tener la llamada migraña con áurea, es decir, a la vista. los síntomas aparecen antes del dolor de cabeza y suelen durar menos de una hora. Y tenemos un 4% de españoles con migraña crónica, es decir, tienen dolores de cabeza más de 15 días al mes y de ellos más de ocho días son migrañosos. Eso significa vivir seis meses al año con dolor de cabeza y tres meses con una migraña incapacitante.

¿Considera que está infravalorado social y médicamente?

Se ha avanzado mucho a nivel científico, pero en España sigue siendo una patología infravalorada. Es muy importante dignificarlo, porque es muy invalidante, aunque a los ojos de los demás pueda resultar difícil de entender. Se necesita una mayor comprensión social.

En su libro deja claro que no tiene cura, pero que hay que tratarla. ¿Por qué no soportar ese dolor de cabeza?

Es una enfermedad muy incapacitante, pero si tratamos al paciente de forma precoz y eficaz, puede llevar una vida normal. Esto es clave porque, cuando los episodios son más frecuentes, nuestro mecanismo para evitar el dolor se

ve alterado. De esta forma, si se cronifica, es más difícil para el neurólogo conseguir que el paciente vuelva a tener una migraña episódica. Por eso es fundamental no sólo tratar, sino tratar adecuadamente al paciente. Y eso significa buscar fármacos con un traje a medida para esa persona, ya que a día de hoy existen más de 35 tratamientos disponibles para la migraña, pero el secreto está en saber elegir cuál es el más adecuado para cada individuo.



8 celebridades mayores de 40 con cuerpos increíbles en la playa

Brainberries



Estos signos del zodiaco hacen mejores matrimonios

Brainberries



Estos 10 influencers prueban que cualquiera puede ser famoso

Brainberries



Cómo "La fea más bella" ayudó a Angela V a remontar su autoestima

Brainberries

¿Qué papel juega la automedicación del paciente?

La automedicación es lo peor que se puede hacer, porque no solo no soluciona el problema, sino que incluso puede crear uno más grave.

Ansiedad, depresión y migraña... ¿Son un círculo vicioso?

Si no se trata bien, la migraña puede causar ansiedad anticipatoria y esa ansiedad en sí misma puede causar un ataque de migraña. Además, cuando el dolor intenso aumenta en frecuencia, aumenta el riesgo de depresión. De ahí la importancia de hacer un diagnóstico diferencial y saber a qué se debe el estado de ánimo, porque incluso algunos fármacos pueden estar detrás.

Habla de más de treinta medicamentos disponibles... ¿Se ha revolucionado el abordaje de esta enfermedad?

Hemos avanzado más en los últimos diez años que en los dos mil anteriores. Tenemos cuatro formas de tratar la migraña: la primera es evitar los desencadenantes externos que la provocan; otro es el tratamiento de las crisis, es decir, cuando el paciente tiene dolor de cabeza se toma cuanto antes un fármaco para quitarlo, ya sea con antiinflamatorios o con triptanos, de los cuales tenemos hasta seis diferentes por vía oral, intranasal, subcutáneos... Son muy efectivos y específicos, pero la clave es tomarlos muy temprano. En tercer lugar, los de transición para que el paciente mejore antes y, por último, los preventivos, que es donde hacemos un traje a la medida de la persona.

¿Cuáles son los últimos avances en este sentido?

En marzo llegó a nuestro país un anti-CGRP intravenoso cuyo efecto dura tres meses y es muy potente cuando se usa tempranamente. Y alrededor del verano tendremos disponible un nuevo medicamento, lasmiditan, que tiene la

gran ventaja de que es efectivo incluso cuando se toma un poco más tarde. Además, funciona incluso en pacientes que no responden a los triptanos y es muy seguro en pacientes con enfermedad cerebrovascular y cardiovascular. Y pronto también habrá un nuevo monoclonal que parece muy prometedor.

Con todas esas buenas noticias... ¿Hacia dónde se dirige el futuro del control de la migraña?

Todo indica que muy pronto haremos medicina de precisión para la migraña, tal y como ya se hace en otras patologías como el cáncer. En otras palabras, lo ideal sería tomar a un paciente en un momento determinado de su vida y medir los péptidos en su saliva que participan en su tipo de migraña y darle los tratamientos más adecuados para ese perfil específico. Estamos deseando que llegue ese momento.

¿Y es viable a medio plazo?

Es factible y vamos por buen camino. Hay muchas razones para el optimismo gracias al avance de la investigación.

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

CONTENIDO PROMOCIONADO



10 años de periodismo a la basura: El amante de Marta Riesco

BRAINBERRIES

infosalus / investigación

Leer para dormir: ¿Por qué es beneficioso? ¿Cuáles son los mejores géneros literarios para conciliar el sueño?



Mujer dormida en la cama después de leer un libro.

- ISTOCK

Infosalus

Publicado: sábado, 29 julio 2023 7:59

@infosalus_com



✉ Newsletter

MADRID, 29 Jul. (EUROPA PRESS) - Ya no dormimos bien. España está entre los cinco primeros países del mundo con un consumo de benzodiazepinas, situado por encima de las 50 dosis diarias por cada mil habitantes, según la Sociedad Española del Sueño, y el 10 por ciento de la población padece algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Además, otro 30 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

"El insomnio es la dificultad para dormir a pesar de que se dan las condiciones adecuadas para hacerlo. Pero no solo es la dificultad para iniciarlo, sino para mantenerlo", ha explicado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Ana Fernández Arcos, en declaraciones a Europa Press. Es decir, también tienen insomnio las personas que se desvelan

muchas veces a lo largo de la noche o incluso aquellas que se despiertan una hora antes de lo que desearían, ya en la mañana.

Si bien el insomnio agudo (dificultades para dormir durante tres noches a la semana o más) puede ocurrirle a cualquiera en momentos puntuales de estrés o de dificultad emocional, los expertos hablan de insomnio crónico cuando esta situación continúa después de tres meses.

Pero, ¿por qué dormimos peor? Según Fernández, por la luz que hay "constantemente", y también por "la dificultad para conciliar la vida de ocio y la vida familiar y personal después del horario laboral", ya que esta circunstancia provoca que se alargue cada vez más la hora de cenar y, por tanto, la hora de dormir. Así, es complicado "desconectar" de todo aquello que se ha hecho a lo largo del día. "Pasamos de querer estar muy activos a querer dormir y eso es algo que no se puede lograr de inmediato", ha advertido la especialista.

Según la experta, a las 8 o 9 de la noche hay que abandonar todo aquello que nos ha mantenido activos durante todo el día, como el móvil o los 'mails'. "Los dispositivos electrónicos emiten una luz que inhibe las sustancias naturales, como la melatonina. Esto nos mantiene permanentemente activados y en alerta. Si estamos mirando redes sociales, hará que estemos pensando en una cosa y en la otra, haciendo 'scrolling' de una cosa a la otra, y esto nos impedirá poder relajarnos", ha explicado.

LEER REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS

Una buena técnica para conseguir esta ansiada relajación es la lectura. De hecho, un estudio publicado en el 'Journal of Applied Social Psychology' en 2018 concluyó que leer ficción solo 6 minutos antes de dormir redujo los niveles de estrés en un promedio del 21 por ciento.

"Leer, sobre todo para las personas que les guste, es una medida de bajo coste, asequible, y que no tiene ningún efecto secundario", anima Fernández, que también ha recordado los beneficios de la lectura a nivel cognitivo.

Asimismo, leer también evita que las personas más rumiativas y perfeccionistas, que son las que más dificultades tienen para dormir, sean capaces de focalizarse en aquello que están leyendo, previniendo todos aquellos pensamientos que pueden hacer que se estresen durante la noche.

"También hay un estudio que dice que hay algunas personas que en algún momento de su vida, o de forma algo frecuente, han podido llegar a perder horas de sueño por el hecho de seguir leyendo, pero entra dentro del anecdótico", ha aclarado la doctora, para añadir que los expertos consideran que "el proceso de leer es beneficioso para desconectar de todo aquello que ha pasado".

En España, según un estudio que ha realizado Penguin Random House sobre una muestra de 504 personas que han leído dos libros en el último año y han comprado uno, el 57,7 por ciento de los españoles lee un libro antes de dormir, un porcentaje que asciende al 65 por ciento en las personas de

entre 46 y 55 años. El 49,3 por ciento asegura que leer un libro antes de ir a dormir les relaja.

NUESTROS GÉNEROS LITERARIOS FAVORITOS ANTES DE DORMIR

Pero, ¿cuáles son los géneros literarios favoritos de los españoles para conciliar el sueño? Según datos de esta encuesta, las mujeres prefieren los libros de suspense o misterio (38%) y novelas románticas (36%). Le siguen la novela negra o thriller (27%) y la fantasía o ciencia ficción (19%).

Precisamente este último, la fantasía o ciencia ficción, es el género favorito para los hombres españoles antes de irse a dormir (37%), seguido muy de cerca por los libros de temática histórica (36%). Por otro lado, los textos de suspense o misterio son los preferidos para el 28 por ciento de este segmento de población, un porcentaje muy similar al del género de aventuras (27%) y de novela negra o thriller (26%).

¿POR QUÉ PENSAMOS QUE EL SUEÑO NO ES IMPORTANTE?

En suma, un buen hábito de sueño, un orden y una duración adecuada en el mismo es "fundamental" para estar sano, igual que tener una buena dieta o hacer ejercicio físico, según Fernández.

En adultos sanos, se recomienda dormir entre 7 y 9 horas, si bien cada persona debería conocer más o menos en qué horas se siente lo suficientemente descansado por la mañana para estar en las mejores condiciones, "sin necesidad de un consumo de café excesivo o sin necesidad de siesta", según la experta.

Pese a la gran prevalencia del insomnio en España, Fernández ha lamentado que no hay ningún plan estratégico a nivel estatal al respecto para promover una mayor concienciación sobre este hábito, a nivel educativo y político.

Tal y como ha recordado, la falta de sueño prolongado se asocia con la aparición de Alzheimer,



A fondo (https://www.geriatricarea.com/categorias/a-fondo/)

La importancia de las vitaminas B y D en la prevención de la enfermedad neurodegenerativa

Julio, 2023 (https://www.geriatricarea.com/2023/07/28/la-importancia-de-las-vitaminas-b-y-d-en-la-prevencion-de-la-enfermedad-neurodegenerativa/)



Un artículo de la Dra. Celia Gonzalo, médico en Neolife (https://www.neolifesalud.com/)

Parkinson, Alzheimer, Huntington, ELA son nombres de enfermedades neurodegenerativas de las que no hace muchas décadas se hablaba de forma residual. Hoy, con el incremento de la longevidad en los países occidentales, se han disparado las cifras de algunas de ellas. Se habla de una incidencia de 1´2 millones de personas afectadas por estas dolencias en España, esto es, **una de cada diez individuos de más de 65 años y a un tercio de los mayores de 85.**

En estas estadísticas destaca el **Parkinson**, que afecta, según el Ministerio de Sanidad de nuestro país, a 21.573 hombres y 17.811 mujeres. Por delante, el **Alzheimer**, la primera causa de enfermedad neurodegenerativa en el mundo y que, según la Sociedad Española de Neurología, **se puede prevenir en un 35% de sus causas.** Esto es, controlando la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia y el aislamiento social, se podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de Alzheimer en el mundo.

Link original: https://www.geriatricarea.com/2023/07/28/la-importancia-de-las-vitaminas-b-y-d-en-la-prevencion-de-la-enfermedad-neurodegenerativa/

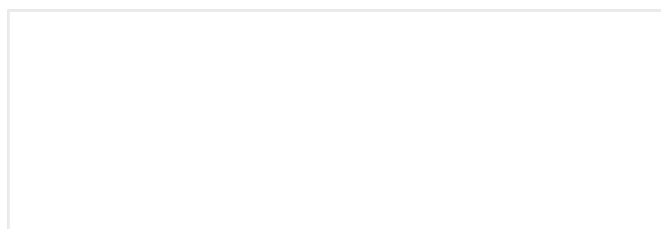
¿Un papel importante en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como Parkinson o Alzheimer?





La doctora Gonzalo recomienda la suplementación para unos adecuados niveles de B12, B6 y vitamina D, fundamentales para la prevención de las enfermedades neurodegenerativas

A la vez, proliferan los estudios recientes que otorgan un **papel importante a las vitaminas en la prevención de estas dolencias**. ¿El motivo? **actúan sobre el estrés oxidativo, la neuroinflamación y la neurodegeneración**.



El foco se sitúa en la **vitamina B**, en especial la B6 y la B12. La primera está relacionada con el rol de **protección del hipocampo**, la zona del cerebro donde se almacenan y recuperan los recuerdos. Además de preservar las funciones asociadas a la **memoria**, se sabe que el déficit de B6 incrementa la concentración sanguínea de la homocisteína, un residuo orgánico tóxico que si no se elimina puede conducir al déficit cognitivo. Esta vitamina es también crucial para la **síntesis de la serotonina y la norepinefrina**. Sus bajos niveles están directamente

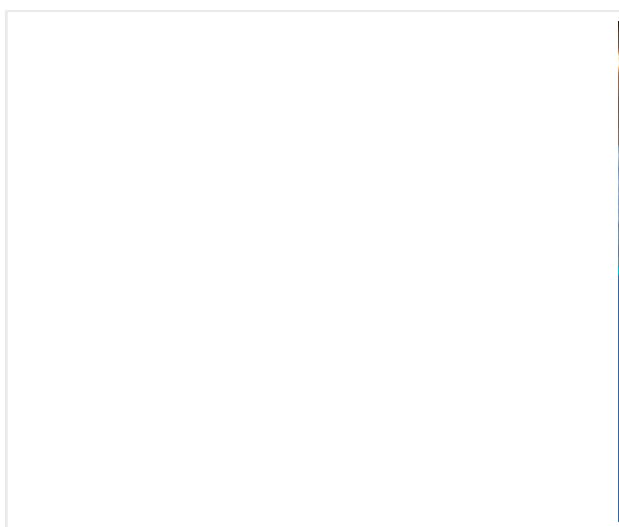
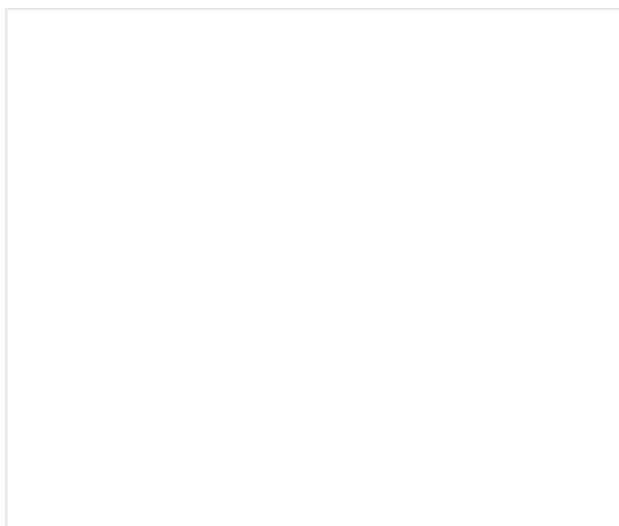
relacionados con la depresión. <https://www.geriaticare.com/2023/07/28/la-importancia-de-las-vitaminas-b-y-d-en-la-prevencion-de-las-enfermedades-neurodegenerativas-como-parkinson-o-alzheimer/>

Además de esta y otras sustancias mediante los alimentos, por lo que desde **se recomienda**

degenerativas como Parkinson o Alzheimer)

la suplementación.

También para la mantener buenos niveles de **vitamina B12**, a la que, además de la citadas depresión y memoria, se identifica como responsable de la pérdida de otras capacidades cognitivas que se manifiestan en **cambios de comportamiento e irritabilidad**. Los nutricionistas aconsejan al respecto no abandonar los lácteos, los huevos y la ternera. También aquí juegan su papel el pollo y el salmón.



https://www.geriaticare.com/2023/07/28/la-importancia-de-las-vitaminas-b-y-d-en-la-
prevencion-de-la-enfermedad-neurodegenerativa%2F
la-vitamina-b12-y-los-cambios-de-comportamiento-e-irritabilidad%2F
los-nutricionistas-aconsejan-al-respecto-no-abandonar-los-lacteos-los-huevos-y-la-ternera%2F
tambien-aqui-juegan-su-papel-el-pollo-y-el-salmon%2F

...n-de-la-enfermedad-neurodegenerativa%2F
...an%20papel%20importante%20en%20la%20prevenci
degenerativas%20como%20Parkinson%20o%20Alzheimer)





Secciones Lunes, 31 julio 2023 ISSN 2745-2794

Semana

Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión



Últimas noticias

Semana TV

Semana Play

Economía

Impresa

Nación

Política

Galerías

Especiales

Más

Home > Vida Moderna > Nutrición y Dieta > Artículo



Las mujeres durante el embarazo requieren de cuidados especiales. | Foto: Getty Images/iStockphoto

Vida Moderna

Seguir esta dieta reduce la ansiedad y mejora el sueño de las mujeres en estado de gestación

Las mujeres en todas las etapas de su vida deben cuidar de lo que comen.

Redacción Semana

27 de julio de 2023



[ENCUENTRA AQUÍ LO ÚLTIMO EN SEMANA](#)

Un estudio liderado por investigadores del Clínic-Idibaps y realizado con el apoyo de la Fundación La Caixa reveló que las mujeres embarazadas que siguen la dieta mediterránea presentan una reducción de entre el 25 y el 28 por ciento en los niveles de ansiedad y tienen mejor bienestar y calidad del sueño.

La investigación, publicada en la revista científica *Nutrients*, afirmó que los trastornos de ansiedad y el estrés son **“cada vez más frecuentes” en embarazadas y se estima que una de cada cinco futuras madres pueden sufrirlos**, aclaró la Fundación La Caixa por medio de un comunicado.



Contexto: Mascarilla exfoliante que ayuda a ‘barrer’ la caspa y aumenta el crecimiento del cabello

El equipo hizo énfasis en que **estudios previos en no gestantes habían relacionado la dieta mediterránea con una mejora del bienestar y la salud mental**, y que este es “el primer ensayo en embarazadas que lo evalúa y lo demuestra”.

[En este análisis participaron 1.221 embarazadas de alto riesgo, distribuidas de forma aleatoria en grupos distintos a las 19-23 semanas de gestación.](#)

Leer Más ▾



La Dra. Carmen Arnal ha dedicado los últimos 25 años a tratar, entre otros pacientes con esclerosis múltiple / Cedida

La **Dra. Carmen Arnal García** se jubiló hace poco de un año tras décadas dedicada a la neurología. El último cuarto de siglo, su labor se ha centrado sobre todo en tratar pacientes con **esclerosis múltiple**, lo que le ha valido un reconocimiento por parte de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en la última edición de sus premios anuales.

A lo largo de su larga trayectoria profesional y asistencial, ha sido una testigo privilegiada y ha podido comprobar desde la primera fila cómo ha cambiado, para bien, el abordaje de una enfermedad para la que, hace 25 años, no había tratamiento. Ahora, aunque queda mucho por hacer y lograr, la calidad de vida de los pacientes tiene poco que ver con la de hace tres décadas.

Enhorabuena por el premio de la SEN. ¿Cómo lo ha recibido?

Pues la verdad es que con mucha sorpresa, porque me jubilé ya el año pasado y considero que tengo una trayectoria en la esclerosis múltiple muy normal, no me considero una figura muy destacada. Es cierto que tengo una trayectoria muy amplia y que he estado 25 años llevando este tema en mi hospital... pero no me lo esperaba, aunque, por supuesto, estoy muy agradecida por este reconocimiento.

El premio, además de por su trayectoria, por su colaboración en la SEN a cargo del Grupo de Estudio de Enfermedades Desmielinizantes...

Sí, es cierto. Estos grupos de estudio se constituyeron para que las personas que se dedican o tienen afinidad por determinados temas, algo cada vez más habitual, se reúnan para tratar temas específicos, para que haya debate... y se pongan en común los avances en cada materia. Y la verdad es que yo ahí he estado siempre, desde que empecé a trabajar con la esclerosis.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Discapacidad](#)[Esclerosis múltiple](#)[Enfermedades neurológicas](#)

SALUD

Dieta y nutrición, principales aliados para combatir la migraña

— La genética y el estilo de vida son dos de los elementos que influyen directamente en la aparición de esta dolencia

ANA CAMARERO

30 de julio 2023, 11:07h



Freepik | Hombre con migraña.

En una **habitación oscura, sin ruido**, transcurren las horas a la espera de que el **dolor de cabeza que causa su incapacidad desaparezca**. En ocasiones, su cefalea va acompañada de náuseas y una sensibilidad especial a la luz que le mantienen en una cama durante horas. Estos son algunos de los síntomas que, de manera recurrente, padecen los **cinco millones de personas que sufren migrañas en nuestro país**. Según datos ofrecidos por la Sociedad Española de Neurología (SEN), del total de personas que conviven con esta dolencia en España, más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada. Además, **hay un millón y medio de personas que convive con una migraña crónica**, aquella en la que los pacientes experimentan dolor de cabeza quince o más días al mes.

La migraña está considerada una enfermedad neurológica que va acompañada de una sintomatología variada como



sonido y dificultad para la concentración. Además, es una patología que se vincula a comorbilidades como la ansiedad, la depresión o el dolor crónico.

Jesús Porta Etessam, jefe de sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos, explica que **“la migraña es una cefalea primaria**; es decir, que forma parte de la enfermedad y no se debe a otra causa, a diferencia de las secundarias, como la cefalea por un traumatismo craneal o la resaca, donde la cefalea se debe a otras causas”.

Dependiendo de los síntomas que presenta, “hay migrañas con aura, si el paciente tiene síntomas neurológicos, habitualmente visuales, como luces, que se producen antes de la cefalea; y sin aura, si no las presenta”, continúa este experto. Además, el doctor Porta Etessam sostiene que, dependiendo de la frecuencia de los episodios, se diferencian “en episódicas, menos de 15 días al mes; episódicas de alta frecuencia, de 8 a 15 días al mes; y crónicas, más de 15 días al mes”.

La migraña es un trastorno crónico, a menudo hereditario, que se caracteriza por la **recurrencia de cefaleas que duran de 4 a 72 horas, habitualmente unilaterales y pulsátiles**, muy intensas e incapacitantes. Hay varios elementos que influyen en la migraña: la genética, pues dos tercios de los pacientes tienen historia familiar, y el estilo de vida. Todos estos factores reducen la productividad, alteran la calidad de vida y producen una discapacidad de cuatro a seis veces mayor que un dolor de cabeza.

Uno de los **principales problemas** con los que se encuentran las personas que padecen migrañas es **el tiempo que se emplea en su diagnóstico**. Según el doctor Javier Díaz de Terán Velasco, neurólogo de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario La Paz y del Centro médico Olympia-Quirón Salud, su identificación tarda “6,4 años, en el caso de los pacientes que sufren migraña episódica, y 7,3, en aquellos que padecen formas crónicas”. Este infradiagnóstico va acompañado de un infratratamiento dado que “una inmensa mayoría de estos pacientes no han recibido información ni tratamientos específicos para sus crisis o la prevención de las mismas. Queda mucho trabajo por hacer en la sociedad a todos los niveles para mejorar estos datos”, asegura este experto.

Habitualmente, el itinerario que recorren los pacientes con este tipo de dolencias hasta lograr un dictamen final sobre su enfermedad **es prolongado**. “Se inicia en Atención Primaria o Urgencias, algunos pacientes son posteriormente



(cozina botánica, anticuerpos monoclonales, ensayos clínicos...), llegan a las Unidades de Cefaleas”, comenta el neurólogo del Hospital Universitario La Paz.

Recientemente, la revista *Nutrición Hospitalaria* ha publicado el artículo ***Factores nutricionales asociados a la migraña***, en el que sus autores realizan una revisión de los factores dietéticos que están vinculados con la enfermedad así como las pautas terapéuticas más estudiadas como las dietas de eliminación, integrales, cetogénicas, epigenéticas e hipocalóricas, o aquellas dietas que implican a los ácidos grasos, el sodio, las vitaminas y el eje intestino-cerebro. El estudio aconseja a las personas que sufren este tipo de dolencia “el seguimiento de un patrón dietético coherente con las recomendaciones nutricionales generales”. Asimismo, el trabajo incluye una serie de pautas dietéticas que pueden resultar eficaces en el manejo de esta enfermedad como: conseguir un adecuado control del peso, reducir el contenido en grasa de la dieta, aumentar la relación de ácidos grasos w-3/w-6, reducir el índice glucémico de la dieta, evitar las deficiencias en vitaminas implicadas en el metabolismo de la homocisteína: B12, B6, B2 y fólico, evitar la deficiencia en vitamina B2, magnesio y antioxidantes (vitamina E y C), y mejorar la microbiota intestinal (fibras, verduras, hortalizas, probióticos, prebióticos, etc).

En opinión del **doctor Jesús Porta Etessam**, para combatir, en la medida de lo posible, las migrañas **es importante incorporar al día a día “una dieta sana, con horarios establecidos**. Aunque no hay un tipo de patrón determinado, ni se debe restringir ningún alimento de manera generalizada. Cada paciente es diferente y la mayoría puede, afortunadamente, comer de todo”. Quizás sería interesante, según este neurólogo, “recurrir a una nutrición individualizada, centrada en la persona”. Una valoración, esta última, que coincide con la planteada por el experto del Hospital Universitario La Paz, quien valora positivamente individualizar las dietas “en aquellos pacientes que sistemáticamente encuentran cierta asociación entre determinados alimentos y su migraña. En cualquier caso, el eje intestino cerebro es fundamental y, en el futuro, tendremos datos de mayor evidencia al respecto”.

Es habitual asociar la práctica de determinadas pautas nutricionales, como el ayuno prolongado o saltarse una comida, a la presencia de un ataque de migraña. Sin embargo, Javier Díaz de Terán Velasco dice que “la evidencia sobre el tipo de alimentación es muy limitada.





vegetales podrían tener un efecto beneficioso. No obstante, aunque según algunos estudios el 12-60% de los pacientes nos dicen que evitan los desencadenantes personales relacionados con la dieta en su tratamiento, **se necesita aún mucha investigación de alta calidad para confirmar el efecto de la dieta en las personas con**

migraña”.

Temas similares por...

Salud



* **NO TE PIERDAS** Las ocho frutas que puedes comer por la noche para dormir mejor

SUEÑO

Las ocho frutas que puedes comer por la noche para dormir mejor

Comer fruta por la noche no es para nada malo, de hecho, puede ayudarte con los problemas de sueño, pues muchas piezas son un suplemento natural de melatonina, triptófano y serotonina.

POR PAKA DÍAZ

30 DE JULIO DE 2023 / 06:30



C
de
su
de
co
ac
re
fr
A
su
de

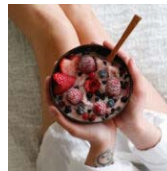
as
a
elo
a y

Serotonina, ambas reguladoras del descanso. Al consumir estos elementos naturales, pueden ayudar a mejorar la conciliación del sueño, con solo comerlas o beberlas en zumos naturales –siempre mejor recién preparados–. Tomarlas puede servir para dormir mejor y más profundamente. Te contamos cuáles son y qué las hace tan especiales.

TE PUEDE INTERESAR



- Por qué el azúcar de la fruta no engorda (pero tienes que evitar el dátil y la naranja)



- Estos superalimentos mejoran la memoria y el funcionamiento del cerebro

Las cerezas

Estamos justo en temporada, por eso, nada como poner un cuenco de cerezas lavadas para tomar tras la cena y preparar el cuerpo para el sueño. Las cerezas son **la fruta con mayor contenido en melatonina y triptófano**. Sobre todo, las

X

variedades más ácidas como la especie *Prunus cerasus*.

Conocidas por hacerse un popular licor con ellas y habituales de muchas recetas de repostería, además son una gran fuente de antocianinas, unos potentes antioxidantes ayudan a recuperar los músculos tras una buena sesión de ejercicio. Mientras las picotas serían una variedad dulce, emblema del Valle del Jerte, **las guindas o cerezas ácidas estimulan la producción de melatonina**, una hormona muy indicada para regular los ciclos del sueño.

El plátano

Los plátanos son una **fuentes de vitamina B6, que ayuda a elevar los niveles de serotonina**, una sustancia química que el cuerpo produce de forma natural y que promueve el buen funcionamiento de las células nerviosas y el cerebro. Así se logra mejorar el rendimiento de los neurotransmisores relajantes, que afectan la calidad del sueño.

También **contienen triptófano**, que a su vez aumenta la producción de serotonina y, por lo tanto, también de melatonina. Además, los plátanos ayudan con otro de los más frecuentes trastornos del sueño, el síndrome de piernas inquietas, que suele estar causado por una deficiencia de magnesio. Y, ¿adivinas?, el plátano es muy rico en ese mineral, así como en **potasio**. Ambos ayudan a relajar los músculos sobrecargados y a que tus piernas también duerman felices y relajadas.

Por cierto, conviene tomarlos antes de acostarse, pero mejor si no están muy maduros, además contienen menos azúcares. **Son una gran fuente de almidón resistente**, que ayuda a generar bacterias saludables en el cuerpo y se digiere lentamente, sin aumentar el nivel de azúcar en la sangre. Todo son beneficios. Y mejor aún si son de Canarias, nuestros favoritos.

El kiwi

El kiwi, además de vitamina C, posee un **alto contenido en vitamina B9 y serotonina**. Un estudio de la Sociedad Americana de Nutrición ha mostrado que las personas que comieron dos kiwis una hora antes de acostarse se durmieron más rápido, durmieron más y tuvieron un sueño de mejor calidad. Se cree que el kiwi

X

contribuye al sueño por sus altos niveles de serotonina, su capacidad para abordar las deficiencias de **ácido fólico**, que ayuda a prevenir las alteraciones de los patrones de sueño.

Además, han concluido que **ayuda a disminuir la latencia del inicio del sueño**, o sea el tiempo que se tarda en conciliarlo. Así que puede ser una buena idea aumentar el consumo de esta fruta tropical, ya asentada en nuestro país.

La piña

Otra fruta muy recomendable antes de irse a dormir es la piña. Posee más beneficios incluso que el plátano para aumentar la melatonina. Según una investigación de la Sociedad Química Americana, comer piña puede **aumentar hasta en un 266 % la producción de melatonina**, en comparación con un aumento del 180 % con las bananas y un aumento del 47 % con las naranjas.

Además, esta fruta tropical ayuda en la digestión, lo que evita incomodidades nocturnas que pueden interferir el sueño, gracias a la bromelina que contiene, una enzima clave que además ayuda a prevenir el estreñimiento y la inflamación.

La fresa

Las fresas son conocidas por combatir las alergias y el asma, por estimular el sistema inmunológico y por ser una potente fuente de Vitamina C. De hecho, una porción equivalente de fresas contiene más que una naranja. Pero además, tiene niveles muy altos de antioxidantes que, según los expertos de la Fundación Nacional del Sueño de EE.UU, ayudan a mejorar los trastornos del sueño. Si tenemos en cuenta que también posee una significativa presencia de melatonina, no queda más que concluir que las fresas pueden ayudarnos a promover un sueño más saludable.

La naranja

Las naranjas pueden aumentar la melatonina en el organismo en aproximadamente un 47%. Pero esa no es la única razón por la que se recomienda comerlas para mejorar el sueño. Además, son una **gran fuente de vitaminas B**, que ayuda a

dormir de varias maneras.

Por un lado, **reducen la ansiedad y la depresión**. Además, mejoran la regularidad del ciclo de sueño y vigilia y ayudan en la síntesis de serotonina, dopamina y gaba, el principal neurotransmisor promotor del sueño en nuestro cerebro. Su potencia es tal que incluso las flores de los naranjos, en infusión, pueden ayudar a conciliar el sueño.

El aguacate

Los aguacates poseen un alto contenido de magnesio, **considerado el mineral del sueño** porque es el que mejor ayuda a promoverlo. Por eso, cuando te falta este mineral esencial, puede resultarte más difícil conciliar el sueño y tener un descanso de calidad.

Agregar alimentos ricos en magnesio como el aguacate a tu dieta puede ayudar a promover el sueño profundo. Otras de las ventajas del magnesio es que es un relajante natural que **ayuda a desactivar la adrenalina**. Como resultado, te despiertas más descansado después de una noche de sueño profundo. ¡Como si nos hicieran falta razones para tomar una tostada de este alimento! Eso sí, conviene consumirlo un par de horas antes de dormir para notar sus efectos.

OTROS TEMAS WELIFE

- Los mejores batidos detox (y sus beneficios más allá de la pérdida de peso), según los expertos
- Así es como el ayuno te hace dormir mejor y del tirón toda la noche, según un estudio científico
- Dormir poco engorda, te contamos por qué

El tomate

Que los tomates son uno de los grandes protagonistas del verano en España es un hecho. No hay más que pensar en el salmorejo o el gazpacho para tenerlo claro. Pero además, esta fruta es rica en el fitonutriente licopeno, un pigmento carotenoides que es uno de los antioxidantes más efectivos, y que **ayuda a permanecer dormido**.

Para absorber el licopeno más fácilmente , lo ideal es **consumir el tomate calentado con algo de grasa**. Una opción puede ser darle un toque en el horno o la freidora de aire, con una cucharadita de postre de aceite de oliva y unas hojas de albahaca, que reduce los niveles de cortisol. Una combinación perfecta para dormir mejor.

TEMAS NUTRICIÓN

MÁS NOTICIAS

La caminata del granjero • Señales de que te estás autoboicoteando • ¿qué es la ashwaganda? • Hábitos de inteligentes para ser feliz

TE PUEDE INTERESAR

 Outbrain

Recomendado por |

Tarancon - El mejor aceite de oliva español lanza la mayor...

Oliva Gourmet

Si necesitas pasar el tiempo, este juego clásico es imprescindible....

Forge Of Empires

X

VIAJES EN AVIÓN

¿Qué enfermedades o condiciones médicas pueden impedir a las personas viajar en avión?

Ad

Viajar puede ser una experiencia que puede ser arriesgada para personas con ciertas enfermedades, ¿cuáles son?



Viajes en avión. Las enfermedades que te podrían impedir viajar en avión. Créditos: Pexels: Reto Bürkler

Por [Mariana Vidal](#)

Escrito en TENDENCIAS el 29/7/2023 · 12:13 hs

Comparta este artículo

Volar es una actividad maravillosa que puede hacernos llegar a los lugares más sorprendentes en poco tiempo; sin embargo, muchas veces, el subirnos a un avión puede no salir de la forma en la que esperamos, ya que puede perjudicar la salud, por lo que debemos estar atentos y escuchar nuestro cuerpo, así como realizarnos chequeos

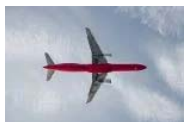
La realidad es que hay enfermedades que nos pueden impedir viajar en avión ya que aumentan el riesgo que se agudicen y pongan en riesgo nuestra salud y nuestra vida, por lo que lo mejor es estar muy conscientes de los padecimientos que tenemos y escuchar a nuestros doctores, ya que ellos son los que nos darán luz verde para volar.

Te podría interesar



Delitos en el aeropuerto

¡Cuidado! Por estos comportamientos en el avión puedes tener multas



Récord mundial

Minuto y medio: esto dura el viaje en avión más corto del mundo, ¿dónde lo puedes hacer?

Si bien no todas las enfermedades crónicas son un riesgo en un vuelo, hay otras enfermedades o, incluso, padecimientos, que se agravan por la presión del **avión, la altitud** y diferentes factores que suceden a bordo de una aeronave, por lo que tenemos que tener mucho cuidado.

¿Qué padecimientos nos impiden viajar en avión?

Enfermedades cardíacas graves

Te podría interesar



Tips de viajes

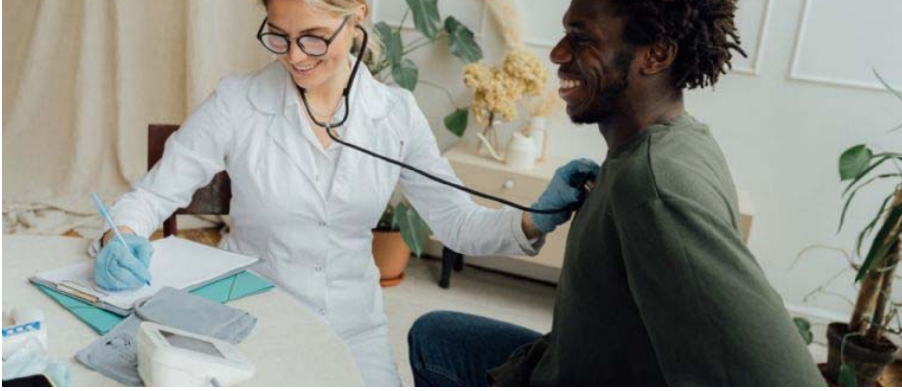
¿Despedirás a alguien en el aeropuerto? Conoce si se pueden llevar globos en el avión



Baños termales

Baños termales de estilo francés para curar enfermedades que debes visitar en México

Sin duda alguna, el corazón es uno de los órganos que más sufren si tenemos patologías graves e importantes. [De acuerdo con el hospital Johns Hopkins](#), volar puede suponer ciertos riesgos para aquellos que han sufrido infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares recientes.



Pexels: Antoni Shkraba

En el caso de un infarto previo, la **Sociedad Cardiovascular Británica** recomienda que ante un riesgo muy bajo se puede volar en los 3 días posteriores a sufrir uno. Esto implica que haya sido el primer infarto, tener menos de 65 años y no experimentar complicaciones.

Mientras que no es recomendable volar para quienes padecen insuficiencia cardíaca, o una angina inestable. Aquí el corazón no recibe suficiente flujo de sangre y oxígeno lo que puede llevar a un ataque cardíaco.

-Problemas de frecuencia cardíaca, trastornos del ritmo o hipertensión arterial

Otra de las situaciones de riesgo es que cuando estas patologías no están controladas, es recomendable consultar antes con el cardiólogo. En pacientes con hipertensión, pero también con sobrepeso o antecedentes cardíacos, la falta de movilidad en el avión puede incrementar el riesgo de coágulos en las piernas hasta un 5 por ciento.

Según la Fundación Española del Corazón, este coágulo puede liberarse a la circulación, pudiendo llegar a provocar una embolia de pulmón. Lo que se traduce en dificultades respiratorias, taquicardia, dolores en el pecho, y en algunos casos pérdida de conocimiento.



Pexels: Karolina Grabowska

-Anemia grave

Este padecimiento lleva a que los niveles de **hemoglobina** sean bajos, por lo que provocan una cantidad insuficiente de glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno al cuerpo. En los aviones se da una presión atmosférica similar a una altitud de unos 2 mil 500 metros sobre el nivel mar, lo que hace que el cuerpo no puede retener tanto oxígeno como es habitual.

Las personas con anemia, que ya tienen de antemano una saturación de oxígeno baja, pueden experimentar dentro del avión un suministro de oxígeno crítico. La menor humedad además dilata los vasos sanguíneos aumentando la demanda.

-Dificultades respiratorias

Los cambios de presión que hay en las cabinas de los aviones pueden mermar en las condiciones de salud de las personas con neumotórax, una disfunción pulmonar grave o dificultades respiratorias, así como a las personas con asma o EPOC, quienes pueden viajar, pero con precauciones previas.



Investigación (https://diariodia.es/category/investigacion) Portada (https://diariodia.es/category/portada) Salud (https://diariodia.es/category/salud)
 Últimas Noticias (https://diariodia.es/category/ultimas-noticias/)

¿Por qué es beneficioso? ¿Cuáles son los mejores géneros literarios para conciliar el sueño?



Comparte esta noticia:

- (/facebook) (/twitter) (/linkedin)
- (/whatsapp) (/telegram) (/email) (/print)
- (/printfriendly) (/facebook_messenger)
- (/meneame) (/mastodon)

Ultima Hora Popular

El gobernador del Banco Central de Libano, Riad Salamé, deja su cargo tras 30 años, entre escándalos y sin sucesor (https://diariodia.es/2023/07/31/el-gobernador-del-banco-central-de-libano-riad-salame-deja-su-cargo-tras-30-anos-entre-escandalos-y-sin-sucesor/)



MADRID, 31 Jul. (EUROPA PRESS) - El gobernador del Banco Central de Libano y en su día uno de los grandes referentes económicos del país,...

El tiempo en Navarra para hoy, 31 de julio de 2023 (https://diariodia.es/2023/07/31/el-tiempo-en-navarra-para-hoy-31-de-julio-de-2023/)



PAMPLONA, 31 Jul. - La Agencia Estatal de Meteorología prevé para este lunes en Navarra intervalos nubosos en la mitad norte al principio del día,...

El CICR visita a un paciente que había sido arrestado en el corredor de Lachin (https://diariodia.es/2023/07/31/el-cicr-visita-a-un-paciente-que-habia-sido-arrestado-en-el-corredor-de-lachin/)



Ereván acusa a Bakú de violar el Derecho Internacional, mientras que Azerbaiyán asegura que el arrestado cometió crímenes de guerra MADRID, 31 Jul. - El...

Netanyahu mantiene una reunión de seguridad para tratar las amenazas de Hezbolá en la frontera (https://diariodia.es/2023/07/31/netanyahu-mantiene-una-reunion-de-seguridad-para-tratar-las-amenazas-de-hezbollah-en-la-frontera/)



MADRID, 31 Jul. - El primer ministro de Israel, Benjamin

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fdiariodia.es%2F2023%2F07%2F29%2Fpor-que-es-beneficioso-cuales-son-los-mejores-generos-literarios-para-conciliar-el-sueno%2F&title=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20es%20beneficioso%3F%20%C2%BFQu%C3%A1les%20son%20los%20mejores%20g%C3%A9neros%20literarios%20para%20conciliar%20el%20sue%C3%B1o%3F)

MADRID, 29 Jul. -

Ya no dormimos bien. España está entre los cinco primeros países del mundo con un consumo de benzodiazepinas, situado por encima de las 50 dosis diarias por cada mil habitantes, según la Sociedad Española del Sueño, y el 10 por ciento de la población padece algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Además, otro 30 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

«El insomnio es la dificultad para dormir a pesar de que se dan las condiciones adecuadas para hacerlo. Pero no solo es la dificultad para iniciarlo, sino para mantenerlo», ha explicado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Ana Fernández Arcos, en declaraciones a los medios. Es decir, también tienen insomnio las personas que se desvelan muchas veces a lo largo de la noche o incluso aquellas que se despiertan una hora antes de lo que desearían, ya en la mañana.

Si bien el insomnio agudo (dificultades para dormir durante tres noches a la semana o más) puede ocurrirle a cualquiera en momentos puntuales de estrés o de dificultad emocional, los expertos hablan de insomnio crónico cuando esta situación continúa después de tres meses.

Pero, ¿por qué dormimos peor? Según Fernández, por la luz que hay «constantemente», y también por «la dificultad para conciliar la vida de ocio y la vida familiar y personal después del horario laboral», ya que esta circunstancia provoca que se alargue cada vez más la hora de cenar y, por tanto, la hora de dormir. Así, es complicado «desconectar» de todo aquello que se ha hecho a lo largo del día. «Pasamos de querer estar muy activos a querer dormir y eso es algo que no se puede lograr de inmediato», ha advertido la especialista.

Según la experta, a las 8 o 9 de la noche hay que abandonar todo aquello que nos ha mantenido activos durante todo el día, como el móvil o los 'mails'. «Los dispositivos electrónicos emiten una luz que inhibe las sustancias naturales, como la melatonina. Esto nos mantiene permanentemente activados y en alerta. Si estamos mirando redes sociales, hará que estemos pensando en una cosa y en la otra, haciendo 'scrolling' de una cosa a la otra, y esto nos impedirá poder relajarnos», ha explicado.

LEER REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS

Una buena técnica para conseguir esta ansiada relajación es la lectura. De hecho, un estudio publicado en el 'Journal of Applied Social Psychology' en 2018 concluyó que leer ficción solo 6 minutos antes de dormir redujo los niveles de estrés en un promedio del 21 por ciento.

«Leer, sobre todo para las personas que les guste, es una medida de bajo coste, asequible, y que no tiene ningún efecto secundario», anima Fernández, que también ha recordado los beneficios de la lectura a nivel cognitivo.

Asimismo, leer también evita que las personas más rumiativas y perfeccionistas, que son las que más dificultades tienen para dormir, sean capaces de focalizarse en aquello que están leyendo, previniendo todos aquellos pensamientos que pueden hacer que se estresen durante la noche.

«También hay un estudio que dice que hay algunas personas que en algún momento de su vida, o de forma algo frecuente, han podido llegar a perder horas de sueño por el hecho de seguir leyendo, pero entra dentro del anecdótico», ha aclarado la doctora, para añadir que los expertos consideran que «el proceso de leer es beneficioso para desconectar de todo aquello que ha pasado».

En España, según un estudio que ha realizado Penguin Random House sobre una muestra de 504 personas que han leído dos libros en el último año y han comprado uno, el 57,7 por ciento de los españoles lee un libro antes de dormir, un porcentaje que asciende al 65 por ciento en las personas de entre 46 y 55 años. El 49,3 por ciento asegura que leer un libro antes de ir a dormir les relaja.

NUESTROS GÉNEROS LITERARIOS FAVORITOS ANTES DE DORMIR

El web de Diario Día utiliza cookies, tanto propias como ajenas, para mejorar la experiencia de uso.

Configuración de cookies

Netanyahu, se ha reunido este domingo con altos cargos del Gobierno de las Fuerzas de...



La UNSMIL llama a Libia a dejar los «acuerdos de transición eternos» y a «concretar las leyes electorales» (https://diariodia.es/2023/07/31/la-unsmil-llama-a-libia-a-dejar-los-acuerdos-de-transicion-eternos-y-a-concretar-las-leyes-electorales/)



MADRID, 31 Jul. - El representante especial de Naciones Unidas para Libia y líder de la Misión de Apoyo de la ONU en el país...

Nacional



(https://diariodia.es/2023/07/31/las-portadas-de-los-periodicos-del-lunes-31-de-julio) Las portadas de los periódicos del lunes 31 de julio (https://diariodia.es/2023/07/31/las-portadas-de-los-periodicos-del-lunes-31-de-julio/)

MADRID, 31 Jul. - Las primeras ediciones de los principales periódicos llegados a nuestra redacción incluyen, entre otras, las siguientes noticias en sus portadas: EL...

(https://diariodia.es/2023/07/30/sanchez-declina-la-peticion-de-feijoo-de-reunirse-esta-semana-y-le-emplaza-a-hablar-tras-la-constitucion-de-las-cortes) Sánchez declina la petición de Feijóo de reunirse esta semana y le emplaza a hablar tras la constitución de las Cortes (https://diariodia.es/2023/07/30/sanchez-declina-la-peticion-de-feijoo-de-reunirse-esta-semana-y-le-emplaza-a-hablar-tras-la-constitucion-de-las-cortes/)

(https://diariodia.es/2023/07/30/sanchez-declina-la-peticion-de-feijoo-de-reunirse-esta-semana-y-le-emplaza-a-hablar-tras-la-constitucion-de-las-cortes) Sánchez declina la petición de Feijóo de reunirse esta semana y le emplaza a hablar tras la constitución de las Cortes (https://diariodia.es/2023/07/30/sanchez-declina-la-peticion-de-feijoo-de-reunirse-esta-semana-y-le-emplaza-a-hablar-tras-la-constitucion-de-las-cortes/)

Alude a la Constitución para la formación de mayorías parlamentarias y recuerda al PP que ha usado este "principio básico" para alcanzar autonomías MADRID, 30...

(https://diariodia.es/2023/07/30/el-psoe-solicita-a-la-jec-que-revise-los-votos-en-madrid-tras-rechazar-la-peticion-la-junta-electoral-provincial) El PSOE solicita a la JEC que revise los votos anulados en Madrid tras rechazar la petición de la Junta Electoral Provincial (https://diariodia.es/2023/07/30/el-psoe-solicita-a-la-jec-que-revise-los-votos-en-madrid-tras-rechazar-la-peticion-la-junta-electoral-provincial/)

Pero, ¿cuáles son los géneros literarios favoritos de los españoles para conciliar el sueño? Según datos de esta encuesta, las mujeres prefieren los libros de suspense o misterio (38%) y novelas románticas (36%). Le siguen la novela negra o thriller (27%) y la fantasía o ciencia ficción (19%).

Precisamente este último, la fantasía o ciencia ficción, es el género favorito para los hombres españoles antes de irse a dormir (37%), seguido muy de cerca por los libros de temática histórica (36%). Por otro lado, los textos de suspense o misterio son los preferidos para el 28 por ciento de este segmento de población, un porcentaje muy similar al del género de aventuras (27%) y de novela negra o thriller (26%).

¿POR QUÉ PENSAMOS QUE EL SUEÑO NO ES IMPORTANTE?

En suma, un buen hábito de sueño, un orden y una duración adecuada en el mismo es «fundamental» para estar sano, igual que tener una buena dieta o hacer ejercicio físico, según Fernández.

En adultos sanos, se recomienda dormir entre 7 y 9 horas, si bien cada persona debería conocer más o menos en qué horas se siente lo suficientemente descansado por la mañana para estar en las mejores condiciones, «sin necesidad de un consumo de café excesivo o sin necesidad de siesta», según la experta.

Pese a la gran prevalencia del insomnio en España, Fernández ha lamentado que no hay ningún plan estratégico a nivel estatal al respecto para promover una mayor concienciación sobre este hábito, a nivel educativo y político.

Tal y como ha recordado, la falta de sueño prolongado se asocia con la aparición de Alzheimer, ansiedad, depresión, psicosis, trastorno bipolar, suicidio, accidentes cerebrovasculares y dolor crónico.

CL11

Tags: accidentes (<https://diariodia.es/tag/accidentes/>), activos (<https://diariodia.es/tag/activos/>), adultos (<https://diariodia.es/tag/adultos/>), alerta (<https://diariodia.es/tag/alerta/>), Alzheimer (<https://diariodia.es/tag/alzheimer/>), Ana (<https://diariodia.es/tag/ana/>), asegura (<https://diariodia.es/tag/asegura/>), beneficios (<https://diariodia.es/tag/beneficios/>), Buen (<https://diariodia.es/tag/buen/>), buena (<https://diariodia.es/tag/buena/>), Ciencia (<https://diariodia.es/tag/ciencia/>), ciento (<https://diariodia.es/tag/ciento/>), cinco (<https://diariodia.es/tag/cinco/>), Complicado (<https://diariodia.es/tag/complicado/>), condiciones (<https://diariodia.es/tag/condiciones/>), conocer (<https://diariodia.es/tag/conocer/>), conseguir (<https://diariodia.es/tag/conseguir/>), Consumo (<https://diariodia.es/tag/consumo/>), Dan (<https://diariodia.es/tag/dan/>), datos (<https://diariodia.es/tag/datos/>), Decir (<https://diariodia.es/tag/decir/>), declaraciones (<https://diariodia.es/tag/declaraciones/>), dentro (<https://diariodia.es/tag/dentro/>), depresión (<https://diariodia.es/tag/depresion/>), despierta (<https://diariodia.es/tag/desperta/>), día (<https://diariodia.es/tag/dia/>), dieta (<https://diariodia.es/tag/dieta/>), dificultades (<https://diariodia.es/tag/dificultades/>), dispositivos (<https://diariodia.es/tag/dispositivos/>), dolor (<https://diariodia.es/tag/dolor/>), dolor crónico (<https://diariodia.es/tag/dolor-cronico/>), ejercicio (<https://diariodia.es/tag/ejercicio/>), emocional (<https://diariodia.es/tag/emocional/>), encima (<https://diariodia.es/tag/encima/>), encuesta (<https://diariodia.es/tag/encuesta/>), Entra (<https://diariodia.es/tag/entra/>), ESO (<https://diariodia.es/tag/eso/>), España (<https://diariodia.es/tag/espana/>), Estudio (<https://diariodia.es/tag/estudio/>), Europa (<https://diariodia.es/tag/europa/>), expertos (<https://diariodia.es/tag/expertos/>), familiar (<https://diariodia.es/tag/familiar/>), fantasía (<https://diariodia.es/tag/fantasia/>), favorito (<https://diariodia.es/tag/favorito/>), fundamental (<https://diariodia.es/tag/fundamental/>), Género (<https://diariodia.es/tag/genero/>), Gran (<https://diariodia.es/tag/gran/>), grave (<https://diariodia.es/tag/grave/>), grupo (<https://diariodia.es/tag/grupo/>), guste (<https://diariodia.es/tag/guste/>), habitantes (<https://diariodia.es/tag/habitantes/>), hacer (<https://diariodia.es/tag/hacer/>), hecho (<https://diariodia.es/tag/hecho/>), hombres (<https://diariodia.es/tag/hombres/>), hora (<https://diariodia.es/tag/hora/>), horas (<https://diariodia.es/tag/horas/>), igual (<https://diariodia.es/tag/igual/>), importante (<https://diariodia.es/tag/importante/>), incluso (<https://diariodia.es/tag/incluso/>), Investigación (<https://diariodia.es/tag/investigacion/>), Laboral (<https://diariodia.es/tag/laboral/>), lectura (<https://diariodia.es/tag/lectura/>), libro (<https://diariodia.es/tag/libro/>), Libros (<https://diariodia.es/tag/libros/>), llegar (<https://diariodia.es/tag/llegar/>), luz (<https://diariodia.es/tag/luz/>), Madrid (<https://diariodia.es/tag/madrid/>), mañana (<https://diariodia.es/tag/manana/>), mantiene (<https://diariodia.es/tag/mantiene/>), mayor (<https://diariodia.es/tag/mayor/>), mejores (<https://diariodia.es/tag/mejores/>), melatonina (<https://diariodia.es/tag/melatonina/>), mil (<https://diariodia.es/tag/mil/>), minutos (<https://diariodia.es/tag/minutos/>), mismo (<https://diariodia.es/tag/mismo/>), momento (<https://diariodia.es/tag/momento/>), momentos (<https://diariodia.es/tag/momentos/>), móvil (<https://diariodia.es/tag/movil/>), mujeres (<https://diariodia.es/tag/mujeres/>), Mundo (<https://diariodia.es/tag/mundo/>), nivel (<https://diariodia.es/tag/nivel/>), niveles (<https://diariodia.es/tag/niveles/>), noche (<https://diariodia.es/tag/noche/>), Noches (<https://diariodia.es/tag/noches/>), Novela (<https://diariodia.es/tag/novela/>), novelas (<https://diariodia.es/tag/novelas/>), Ocio (<https://diariodia.es/tag/ocio/>), orden (<https://diariodia.es/tag/orden/>), países (<https://diariodia.es/tag/paises/>), peor (<https://diariodia.es/tag/peor/>), perder (<https://diariodia.es/tag/perder/>), persona (<https://diariodia.es/tag/persona/>), personal (<https://diariodia.es/tag/personal/>), personas (<https://diariodia.es/tag/personas/>), pese (<https://diariodia.es/tag/pese/>), plan (<https://diariodia.es/tag/plan/>), Población (<https://diariodia.es/tag/poblacion/>), poder (<https://diariodia.es/tag/poder/>), podido (<https://diariodia.es/tag/podido/>), preferidos (<https://diariodia.es/tag/preferidos/>), primeros (<https://diariodia.es/tag/primeros/>), proceso (<https://diariodia.es/tag/proceso/>), provoca (<https://diariodia.es/tag/provoca/>), puede (<https://diariodia.es/tag/puede/>), REDES (<https://diariodia.es/tag/redes/>), redes sociales (<https://diariodia.es/tag/redes-sociales/>), Sano (<https://diariodia.es/tag/sano/>), semana (<https://diariodia.es/tag/semana/>), siente (<https://diariodia.es/tag/siente/>), siesta (<https://diariodia.es/tag/siesta/>), Siguen (<https://diariodia.es/tag/siguen/>), SOCIAL (<https://diariodia.es/tag/social/>), sociales (<https://diariodia.es/tag/sociales/>), Sociedad (<https://diariodia.es/tag/sociedad/>), Solo (<https://diariodia.es/tag/solo/>), suficientemente (<https://diariodia.es/tag/suficientemente/>), Suicidio (<https://diariodia.es/tag/suicidio/>), suma (<https://diariodia.es/tag/suma/>), sustancias (<https://diariodia.es/tag/sustancias/>), técnica (<https://diariodia.es/tag/tecnica/>), trastorno (<https://diariodia.es/tag/trastorno/>), vez (<https://diariodia.es/tag/vez/>), vida (<https://diariodia.es/tag/vida/>)

Más historias

La web de Diario Día utiliza cookies, tanto propias como ajenas, para mejorar la experiencia de uso.

Configuración de Cookies

nulos-en-madrid-tras-rechazar-la-peticion-la-junta-electoral-provincial/



MADRID, 30 El PSOE ha solicitado a la Junta Electoral Central (JEC) que revise los más de 30.000 votos nulos acumulados en Madrid de las...

(<https://diariodia.es/2023/07/30/la-junta-electoral-de-madrid-desestima-la-peticion-del-psyoe-de-revisar-los-30-000-votos-nulos/>)

MADRID, 30 Jul. - La Junta Electoral Provincial de Madrid ha desestimado la petición del PSOE de revisar los 30.302 votos nulos de las elecciones...

(<https://diariodia.es/2023/07/30/fejoo-pide-a-sanchez-una-reunion-esta-semana-para-evitar-el-bloqueo-y-la-ingobernabilidad-en-espana/>)

MADRID, 30 Jul. - El presidente del Partido Popular, Alberto Núñez Feijóo, ha pedido por carta al presidente del Gobierno en funciones y líder del...

(<https://diariodia.es/2023/07/30/diaz-reconoce-que-la-negociacion-con-junts-sera-dificil-y-senala-que-el-limite-es-el-marco-constitucional/>)



LR La República [Seguir](#)

Familia sufre de extraña enfermedad que le genera insomnio: 37 integrantes muertos

Historia de Mundo • jueves



Familia sufre de extraña enfermedad que le genera insomnio: 37 integrantes muertos
© Mundo

A los 71 años, **Antonio Lamelas** ha tenido que afrontar la pérdida de 37 de sus familiares. Sin embargo, nada lo ha motivado a abandonar la vida tras el fallecimiento de su propio hijo a causa de una **extremadamente genética**. Se trata del **Insomnio Familiar Fatal (IFF)**, una enfermedad que provoca insomnio. El 70% de los casos registrados, a nivel mundial, son de **España**.

En una entrevista con el programa **'Y ahora Sonsoles'**, Lamelas contó que su hijo Vicente, un ingeniero de 42 años y padre de tres niños, perdió la vida solo 18 meses después de que fue diagnosticado con IFF, una enfermedad que contrajo por un gen que su madre le heredó.

PUEDES VER: [Padre pierde a sus 3 hijos en menos de 5 años por enfermedad que les heredó](#)

"Comenzó con problemas depresivos, después de movilidad inferior y superior. El simple hecho de coger un vaso de agua y llevarselo a la boca no llegaba, terminaba al otro lado de su cara", contó.

Asimismo, aseguró que quienes padecen este mal no llegan nunca a la fase REM del sueño, por lo que su cerebro no descansa del todo. Actualmente, su preocupación se encuentra en sus nietos, quienes tienen el 50% de probabilidades de adquirir esta condición.

El Insomnio Familiar Fatal (IFF) es una enfermedad sin cura ni tratamiento. Foto: Infosalus.com

PUEDES VER: ["EE. UU. tiene prueba de existencia de ovnis, pero la oculta", afirma exagente de Inteligencia](#)



Familia sufre de extraña enfermedad que le genera insomnio: 37 integrantes muertos

0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones

[Iniciar sesión](#)




¿Qué es el Insomnio Familiar Fat


Según la Sociedad Española de Sueño, el **Insomnio Familiar Fatal (IFF)** es una enfermedad hereditaria y neurodegenerativa que causa la muerte de sus pacientes en cuestión de meses. En los últimos años, los casos, a nivel mundial, se encuentran en España y en Italia.

De acuerdo con la doctora Celia García Malo, vocera de la Sociedad Española de Neumología y Consumo de la Sociedad Española de Neumología y Consumo, la alteración que origina esta dolencia deriva en una acumulación de proteínas priónicas "que se acumulan de forma rápida, causando una lesión en la zona del cerebro que regula los ciclos de sueño-vigilia, el tálamo".

En el momento, no existe cura ni tratamiento, y el pronóstico de la condición en quienes la padecen suele ser rápido.


MÁS DE LA REPÚBLICA

- 'La casa de los famosos México': Jorge Losa es eliminado del reality 
- América vs. Columbus Crew ONLINE GRATIS: hora y canal del partid... 
- Alianza Lima no habría hecho exámenes exhaustivos a sus... 

 [Visitar La República](#)

Más para ti



Familia sufre de extraña enfermedad que le gene... 

0 comentarios



[Inicia sesión para ver tus opiniones](#)

[Iniciar sesi...](#)



NOTICIAS | 29 JUL 2023

Científicos descubren uno de los primeros signos del Alzheimer, atento a la hora del café

El crecimiento de las enfermedades neurodegenerativas requiere de métodos de prevención y detección temprana. Un estudio entre portadores del gen más propenso a desarrollar Alzheimer ha relacionado un síntoma clave: la pérdida de olfato.



TAGS: ALZHEIMER, ESTUDIOS

Según las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades neurodegenerativas, especialmente el Alzheimer, se encuentran en una tendencia creciente a nivel global. **Para 2030, se espera que unos 75 millones de personas padezcan de Alzheimer en todo el mundo.** Esta cifra podría duplicarse para 2050, alcanzando a 132 millones de personas.

En España, esta realidad no es diferente. La [Sociedad Española de Neurología](#) estima que casi un millón de personas ya están afectadas por esta enfermedad, una cifra preocupante que pone de

MÁS LEÍDAS



Fernando Chiesa: "Las PASO transformaron el comportamiento electoral argentino"



Laguna de los Patos: Hoy se encuentra habilitada para la práctica de actividades invernales



Estudiantes argentinos cantaron la Marcha de Malvinas frente al parlamento británico en Londres



El nuevo impuesto país también para Tierra del Fuego



"La era del calentamiento global terminó, es el momento de la era de la ebullición global"

manifiesto la necesidad de investigar y desarrollar estrategias de detección temprana y tratamientos más eficaces contra el [Alzheimer](#).

Los avances científicos han permitido identificar que **hasta el 65 % de las personas con la enfermedad de Alzheimer poseen la variante del gen APOE-e4**. Esta variante genética podría triplicar el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Este hallazgo ha sido la base de numerosas investigaciones, una de las cuales se centró en la relación entre el deterioro del sentido del olfato y la pérdida de memoria, síntomas comunes en [pacientes con Alzheimer](#).

Un estudio científico reciente, liderado por el doctor Goldsmith y recogido por [The Sun](#), comparó los resultados de diversas pruebas realizadas en 865 adultos cada cinco años.

Los investigadores diferenciaron a los participantes entre portadores y no portadores del gen APOE-e4 y **observaron que la pérdida de olfato era más frecuente en los portadores de este gen**.

En cuanto a la diferenciación de olores, los portadores del gen APOE-e4 alcanzaron una puntuación de 3,2 sobre 6 al llegar a la edad de entre 62 y 65 años. En contraposición, los no portadores del gen no obtuvieron una puntuación tan baja hasta los 75 o 79 años de edad.

Este hallazgo sugiere que la **capacidad para detectar olores podría ser una señal temprana de Alzheimer** en personas portadoras del gen APOE-e4. Además, el estudio consideró otros factores que podrían influir en los resultados, como la edad, el sexo y el nivel educativo de los participantes.

Un avance prometedor en la detección temprana de las enfermedades neurodegenerativas

El Dr. Matthew Goodsmith, de la Universidad de Chicago, al frente del estudio, destacó que estos resultados podrían ser prometedores en la búsqueda de **síntomas tempranos que identifiquen a las enfermedades neurodegenerativas**. Sin embargo, Goodsmith enfatizó que se necesita más investigación para confirmar estos hallazgos y entender mejor los mecanismos subyacentes a estas relaciones.

“Identificar los mecanismos subyacentes a estas relaciones nos ayudará a comprender el papel del olfato en la neurodegeneración y cómo se relaciona con el gen APOE-e4 y la enfermedad de Alzheimer”, concluyó el Dr. Goodsmith. Los avances podrían abrir nuevas vías para desarrollar estrategias de **detección temprana y tratamientos más efectivos para combatir el avance del Alzheimer**.



BEST BUSINESS MAGAZINE THEME **BUY NOW**
728 x 90



Home > Internacional

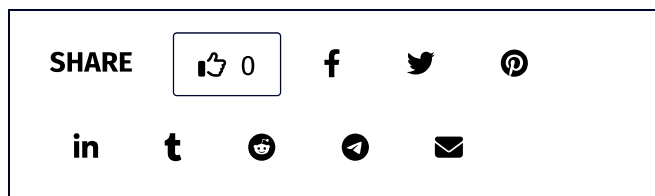
> La OMS incluye por primera vez fármacos contra la esclerosis múltiple en su listado de medicamentos esenciales

Internacional

La OMS incluye por primera vez fármacos contra la esclerosis múltiple en su listado de medicamentos esenciales

by Andres Vanegas ⌚ 27/07/2023 🗨️ 0 👁️ 11





Cerca de tres millones de personas sufren esclerosis múltiple en el mundo -55.000 en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- una enfermedad crónica, autoinmune y degenerativa que afecta al sistema nervioso.

Este miércoles, la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualizó su lista de medicamentos esenciales y, por primera vez, incorpora fármacos para el tratamiento de esta enfermedad, y otras como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades infecciosas.

“Los medicamentos esenciales son los que cubren las necesidades sanitarias prioritarias de la población y que, en un sistema de salud que funcione correctamente, deben estar disponibles en todo momento, en la forma farmacéutica adecuada, con garantía de calidad y a precios que los particulares y la comunidad puedan pagar”

Estas listas de medicamentos son actualizadas por la OMS cada dos años, y utilizadas por más de 150 países, para determinar los medicamentos que mejor se adaptan a su contexto y prioridades en materia de salud, y poder así compilar su propia lista de medicamentos esenciales.

La lista incluye la cladribina, el acetato de glatiramer y el rituximab, tres medicamentos que retrasan y relentizan la progresión de esta enfermedad, lo que supone un gran avance mas



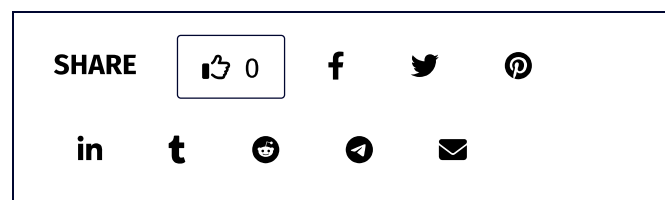
hacia la igualdad en el acceso a la salud y los medicamentos.

Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS ha advertido en la rueda de prensa que “el aumento de los precios y las interrupciones de la cadena de suministro hacen que todos los países tengan cada vez más problemas para garantizar un acceso constante y equitativo a muchos medicamentos esenciales de calidad garantizada”.

La OMS también ha incorporado, por primera vez, las combinaciones de dosis fijas de múltiples medicamentos para la prevención de enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, en particular los agentes reductores del colesterol con uno o más agentes reductores de la presión arterial con y sin ácido acetilsalicílico (aspirina).

Por otra parte, se han añadido dos nuevos tratamientos para tratar el cáncer: doxorubicina liposomal pegilada para el sarcoma de Kaposi y pegfilgrastim para estimular la producción de glóbulos blancos y reducir el efecto tóxico de algunos medicamentos contra el cáncer en la médula ósea.

Además, también se han añadido dos nuevos fármacos para el tratamiento del trastorno por consumo de alcohol.



Calanche Ingenios

⚡ Descubre tu verdadero potencial a través del ingenio. Haz uso de tu creatividad para construir tu mejor versión - ¡te esperan grandes cosas! ⚡

NOTICIAS Y ACTUALIDAD

¿Por qué es beneficioso? ¿Cuáles son los mejores géneros literarios para conciliar el sueño?



por **ingluiscalanche**
© Jul 29, 2023

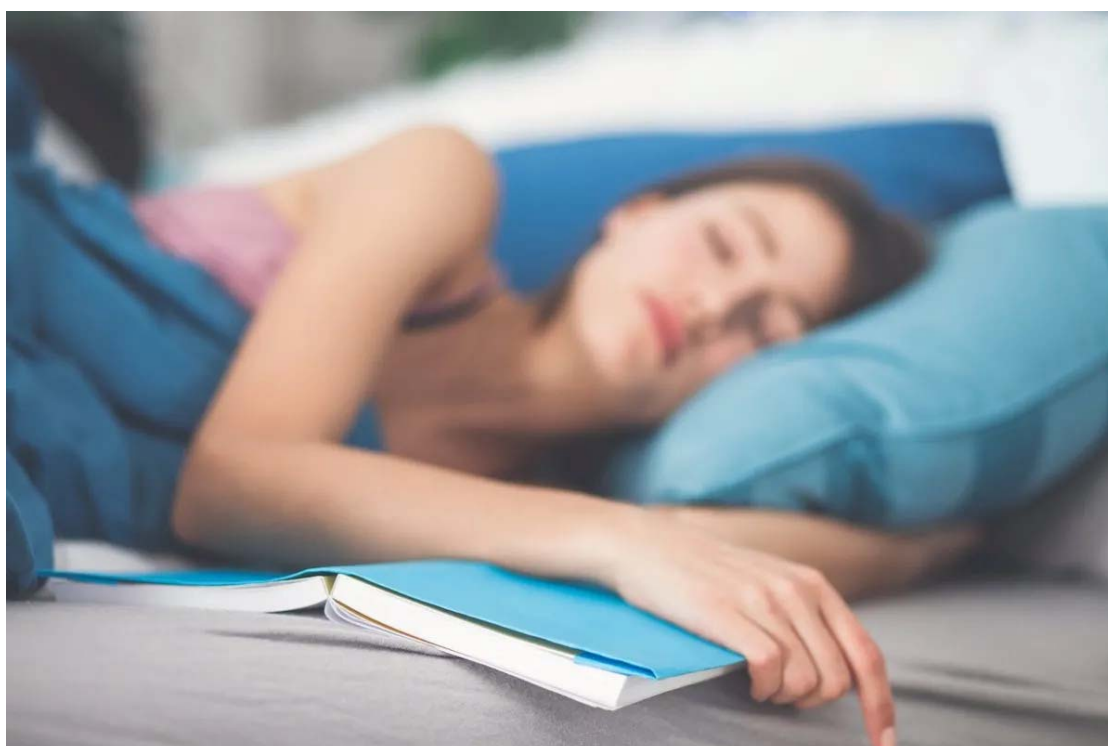


Tabla de Contenido



1. LEER REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS
2. NUESTROS GÉNEROS LITERARIOS FAVORITOS ANTES DE DORMIR
3. ¿POR QUÉ PENSAMOS QUE EL SUEÑO NO ES IMPORTANTE?

MADRID, 29 Jul. (EUROPA PRESS) –

Ya no dormimos bien. España está entre los cinco primeros países del mundo con un consumo de benzodiazepinas, situado por encima de las 50 dosis diarias por cada mil habitantes, según la Sociedad Española del Sueño, y el 10 por ciento de la población padece algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Además, otro 30 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

“El insomnio es la dificultad para dormir a pesar de que se dan las condiciones adecuadas para hacerlo. Pero no solo es la dificultad para iniciarlo, sino para mantenerlo”, ha explicado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Ana Fernández Arcos, en declaraciones a Europa Press. Es decir, también tienen insomnio las personas que se desvelan muchas veces a lo largo de la noche o incluso aquellas que

se despiertan una hora antes de lo que desearían, ya en la mañana.

Si bien el insomnio agudo (dificultades para dormir durante tres noches a la semana o más) puede ocurrirle a cualquiera en momentos puntuales de estrés o de dificultad emocional, los expertos hablan de insomnio crónico cuando esta situación continúa después de tres meses.

Pero, ¿por qué dormimos peor? Según Fernández, por la luz que hay “constantemente”, y también por “la dificultad para conciliar la vida de ocio y la vida familiar y personal después del horario laboral”, ya que esta circunstancia provoca que se alargue cada vez más la hora de cenar y, por tanto, la hora de dormir. Así, es complicado “desconectar” de todo aquello que se ha hecho a lo largo del día. “Pasamos de querer estar muy activos a querer dormir y eso es algo que no se puede lograr de inmediato”, ha advertido la especialista.

Según la experta, a las 8 o 9 de la noche hay que abandonar todo aquello que nos ha mantenido activos durante todo el día, como el móvil o los ‘mails’. “Los dispositivos electrónicos emiten una luz que inhibe las sustancias naturales, como la melatonina. Esto nos mantiene permanentemente activados y en alerta. Si estamos mirando redes sociales, hará que estemos pensando en una cosa y en la otra, haciendo ‘scrolling’ de una cosa a la otra, y esto nos impedirá poder relajarnos”, ha explicado.

LEER REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS

Una buena técnica para conseguir esta ansiada relajación es la lectura. De hecho, un estudio publicado en el ‘Journal of Applied Social Psychology’ en 2018 concluyó que leer ficción solo 6 minutos antes de dormir redujo los niveles de estrés en un promedio del 21 por ciento.

“Leer, sobre todo para las personas que les guste, es una medida de bajo coste, asequible, y que no tiene ningún efecto secundario”, anima Fernández, que también ha recordado los beneficios de la lectura a nivel cognitivo.

Asimismo, leer también evita que las personas más rumiativas y perfeccionistas, que son las que más dificultades tienen para dormir, sean capaces de focalizarse en aquello que están leyendo, previniendo todos aquellos pensamientos que pueden hacer que se estresen durante la noche.

“También hay un estudio que dice que hay algunas personas que en algún momento de su vida, o de forma algo frecuente, han podido llegar a perder horas de sueño por el hecho de seguir leyendo, pero entra dentro del anecdótico”, ha aclarado la doctora, para añadir que los expertos consideran que “el proceso de leer es beneficioso para desconectar de todo aquello que ha pasado”.

En España, según un estudio que ha realizado Penguin Random House sobre una muestra de 504 personas que han leído dos libros en el último año y han comprado uno, el 57,7 por ciento de los españoles lee un libro antes de dormir, un porcentaje que asciende al 65 por ciento en las personas de entre 46 y 55 años. El 49,3 por ciento asegura que leer un libro antes de ir a dormir les relaja.

NUESTROS GÉNEROS LITERARIOS FAVORITOS ANTES DE DORMIR

Pero, ¿cuáles son los géneros literarios favoritos de los españoles para conciliar el sueño? Según datos de esta encuesta, las mujeres prefieren los libros de suspense o misterio (38%) y novelas románticas (36%). Le siguen la novela negra o thriller (27%) y la fantasía o ciencia ficción (19%).

Precisamente este último, la fantasía o ciencia ficción, es el género favorito para los hombres españoles antes de irse a dormir (37%), seguido muy de cerca por los libros de temática histórica (36%). Por otro lado, los textos de suspense o misterio son los preferidos para el 28 por ciento de este segmento de población, un porcentaje muy similar al del género de aventuras (27%) y de novela negra o thriller (26%).

¿POR QUÉ PENSAMOS QUE EL SUEÑO NO ES IMPORTANTE?

En suma, un buen hábito de sueño, un orden y una duración adecuada en el mismo es “fundamental” para estar sano, igual que tener una buena dieta o hacer ejercicio físico, según Fernández.

En adultos sanos, se recomienda dormir entre 7 y 9 horas, si bien cada persona debería conocer más o menos en qué horas se siente lo suficientemente descansado por la mañana para estar en las mejores condiciones, “sin necesidad de un consumo de café excesivo o sin necesidad de siesta”, según la experta.

Pese a la gran prevalencia del insomnio en España, Fernández ha lamentado que no hay ningún plan estratégico a nivel estatal al respecto para promover una mayor concienciación sobre este hábito, a nivel educativo y político.

Tal y como ha recordado, la falta de sueño prolongado se asocia con la aparición de Alzheimer, ansiedad, depresión, psicosis, trastorno bipolar, suicidio, accidentes cerebrovasculares y dolor crónico.



▶ Directo

NOTICIA



Parálisis del sueño: qué es y cuáles son sus causas

La situación puede ser muy agobiante para la persona que lo sufre

Teresa Moreno

31/07/2023, a las 06:20

Comparte:



Se estima que cerca de un **40% de la población haya experimentado alguna vez** este fenómeno conocido como **la parálisis del sueño** en algún momento de su vida según recoge la Sociedad Española de Sueño (SES). Para los que no lo conozcan o no recuerden haberlo sufrido, se trata de la incapacidad temporal de moverse o hablar de forma generalizada que siente una persona.



¿Qué es la parálisis del sueño?

Desde la [Biblioteca Nacional de Medicina](#) definen la parálisis del sueño como «una afección en la que el **individuo no puede moverse ni tan siquiera hablar minutos después de haberse quedado dormido** o nada más despertarse».

Estos episodios tienden a producirse con mayor frecuencia cuando ya uno está dormido, pero también cuando están a punto de empezar a hacerlo. Realmente puede producirse a cualquier edad pero es muy frecuente en la adolescencia y a partir de los 60 años.

Lo sorprendente es que durante este proceso, la persona es plenamente «**consciente de lo que está pasando**», lo que puede resultar **angustioso** porque es cierto que no es algo mortal pero las personas tienden a recordarlo que llegaron a sentirlo.

Desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** declaran que la duración de un episodio de parálisis del sueño va desde unos pocos segundos hasta varios minutos. Eso, sí, estos episodios acaban desapareciendo de golpe e incluso si se zarandea o se mueve a la persona que lo está sufriendo.

En esta misma línea, el [portal Medical News Today](#), el cual está especializado en divulgar información médica por expertos, recoge que las personas que sufren un episodio de parálisis del sueño piensan y sienten que están en alguna de estas situaciones:

- **Factor intruso.** En este caso, la persona escucha el sonido de las puertas abrirse, pisadas lentas, la presencia de alguien que amenaza con entrar en la habitación.
- **Factor incubo.** Aquí la persona tiende a tener dificultades para respirar ya que siente una presión en el pecho muy intensa. La persona siente que morirá porque tiene la sensación de estar siendo asfixiada o estrangulada por alguien.
- **Factor vestibular.** En esta ocasión existen dos tipos de experiencia; por un lado, el individuo siente que puede volar, flotar y que se gira pero no se cae y, por otro lado, viven una experiencia extracorporal.



► Directo



Getty

Causas

Es cierto que la experiencia de la parálisis del sueño se ha documentado durante siglos, pero no se ha logrado demostrar con exactitud cuáles son las causas que lo determinan. Sin embargo, numerosas investigaciones publicadas sí relacionan las siguientes causas con la parálisis del sueño:

- Dormir mal o **no dormir las suficientes horas** (recomendable ocho).
- No seguir una rutina o no tener un horario regulado para acostarse siempre a la misma hora, algo que se refleja especialmente en aquellas personas que trabajan por turnos.
- Tener mucho **estrés**.
- **Dormir boca arriba**.
- **Problemas médicos y mentales** como narcolepsia (enfermedad neurológica rara caracterizada por somnolencia diurna), trastornos de bipolaridad, Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y el trastorno del pánico.
- Consumo de medicamentos para tratar el Trastorno de déficit de atención por hiperactividad (**TDHA**).
- Consumo de drogas o **bebidas excitantes** de forma frecuente.

NOTICIAS RELACIONADAS

Lunes, 31 de julio de 2023


[LOCAL](#) [SOCIEDAD](#) [CULTURA](#) [SUCESOS](#) [EDUCACIÓN](#) [PROVINCIA](#) [CAMPO](#) [DEPORTES](#) [CYL](#) [NACIONAL](#) [OPINIÓN](#)
[Comarcas](#) [Alba de Tormes](#) [Béjar](#) [Bracamonte](#) [Ciudad Rodrigo](#) [Guijuelo](#) [La Sierra](#) [Las Arribes](#) [Las Villas](#) [Ledesma](#) [Alfoz](#)

SALUD

¿Te cuesta conciliar el sueño? ¿Por qué leer es tan beneficioso para ello?



SOCIEDAD

 Actualizado 29/07/2023 12:54
 Redacción


Hacerlo con un libro de ficción solo 6 minutos antes de dormir redujo los niveles de estrés en un promedio del 21 por ciento, según un estudio

Ya no dormimos bien. **España está entre los cinco primeros países del mundo con un consumo de benzodiazepinas**, situado por encima de las 50 dosis diarias por cada mil habitantes, según la Sociedad Española del Sueño, y el 10 por ciento de la población padece algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Además, otro 30 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

"El **insomnio** es la dificultad para dormir a pesar de que se dan las condiciones adecuadas para hacerlo. Pero no solo es la dificultad para iniciarlo, sino para mantenerlo", ha explicado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Ana Fernández Arcos, en declaraciones a Europa Press. Es decir, también tienen insomnio las personas que se desvelan muchas veces a lo largo de la noche o incluso aquellas que se despiertan una hora antes de lo que desearían, ya en la mañana.

Si bien el insomnio agudo (dificultades para dormir durante tres noches a la semana o más) puede ocurrirle a cualquiera en momentos puntuales de estrés de dificultad emocional, los expertos hablan de insomnio crónico cuando

ALQUILER DE VEHÍCULOS
EN SALAMANCA



RÁPIDO
PAGAS POR HORAS
TE VAS SONRIENDO

Heberty 

FONTANERÍA
SIN OBRA

Suiz System FS 



piscis

www.piscinasmunicipalssalamanca.com

DIRECCIÓN EN COCINA
INTERNACIONAL

FORMACIÓN PROFESIONAL
DOBLE TITULACIÓN

ESCUELA
HOSTELERÍA
SALAMANCA 

www.escuelahosteleriasalamanca.es

esta situación continúa después de tres meses.

Pero, ¿por qué dormimos peor? Según Fernández, por la luz que hay "constantemente", y también por "la dificultad para conciliar la vida de ocio y la vida familiar y personal después del horario laboral", ya que esta circunstancia provoca que se alargue cada vez más la hora de cenar y, por tanto, la hora de dormir. Así, es complicado "desconectar" de todo aquello que se ha hecho a lo largo del día. **"Pasamos de querer estar muy activos a querer dormir y eso es algo que no se puede lograr de inmediato"**, ha advertido la especialista.

Según la experta, a las 8 o 9 de la noche hay que abandonar todo aquello que nos ha mantenido activos durante todo el día, como el móvil o los 'mails'. "Los dispositivos electrónicos emiten una luz que inhibe las sustancias naturales, como la melatonina. Esto nos mantiene permanentemente activados y en alerta. Si estamos mirando redes sociales, hará que estemos pensando en una cosa y en la otra, haciendo 'scrolling' de una cosa a la otra, y esto nos impedirá poder relajarnos", ha explicado.

LEER REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS

Una buena técnica para conseguir esta ansiada relajación es la lectura. De hecho, un estudio publicado en el 'Journal of Applied Social Psychology' en 2018 concluyó que **leer ficción solo 6 minutos antes de dormir redujo los niveles de estrés en un promedio del 21 por ciento.**

"Leer, sobre todo para las personas que les guste, es una medida de bajo coste, asequible, y que no tiene ningún efecto secundario", anima Fernández, que también ha recordado los beneficios de la lectura a nivel cognitivo.

Asimismo, leer también evita que las **personas más rumiativas y perfeccionistas**, que son las que más dificultades tienen para dormir, sean capaces de focalizarse en aquello que están leyendo, previniendo todos aquellos pensamientos que pueden hacer que se estresen durante la noche.

"También hay un estudio que dice que hay algunas personas que en algún momento de su vida, o de forma algo frecuente, han podido llegar a perder horas de sueño por el hecho de seguir leyendo, pero entra dentro del anecdótico", ha aclarado la doctora, para añadir que los expertos consideran que "el proceso de leer es beneficioso para desconectar de todo aquello que ha pasado".

En España, según un **estudio que ha realizado Penguin Random House sobre una muestra de 504 personas** que han leído dos libros en el último año y han comprado uno, el 57,7 por ciento de los españoles lee un libro antes de dormir, un porcentaje que asciende al 65 por ciento en las personas de entre 46 y 55 años. El 49,3 por ciento asegura que leer un libro antes de ir a dormir les relaja.

NUESTROS GÉNEROS LITERARIOS FAVORITOS ANTES DE DORMIR

Pero, ¿cuáles son los géneros literarios favoritos de los españoles para conciliar el sueño? Según datos de esta encuesta, **las mujeres prefieren los libros de suspense o misterio (38%)** y novelas románticas (36%). Le siguen la novela negra o thriller (27%) y la fantasía o ciencia ficción (19%).

Precisamente este último, **la fantasía o ciencia ficción, es el género favorito para los hombres** españoles antes de irse a dormir (37%), seguido muy de cerca por los libros de temática histórica (36%). Por otro lado, los



textos de suspense o misterio son los preferidos para el 28 por ciento de este segmento de población, un porcentaje muy similar al del género de aventuras (27%) y de novela negra o thriller (26%).

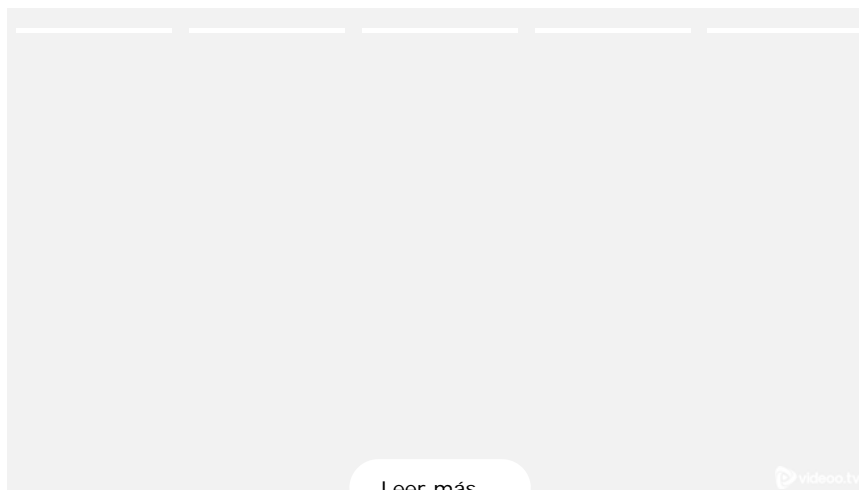
¿POR QUÉ PENSAMOS QUE EL SUEÑO NO ES IMPORTANTE?

En suma, un buen hábito de sueño, un orden y una duración adecuada en el mismo es "fundamental" para estar sano, igual que tener una buena dieta o hacer ejercicio físico, según Fernández.

En adultos sanos, **se recomienda dormir entre 7 y 9 horas**, si bien cada persona debería conocer más o menos en qué horas se siente lo suficientemente descansado por la mañana para estar en las mejores condiciones, "sin necesidad de un consumo de café excesivo o sin necesidad de siesta", según la experta.

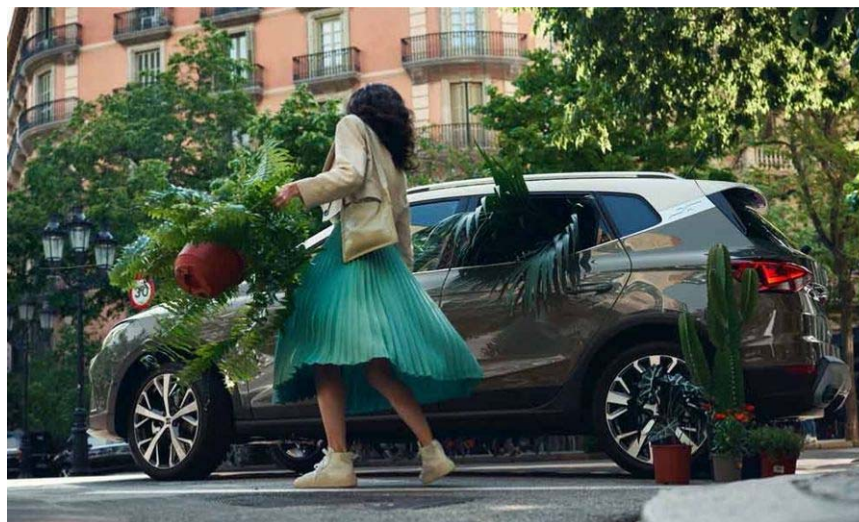
Pese a la gran prevalencia del insomnio en España, Fernández ha lamentado que no hay ningún plan estratégico a nivel estatal al respecto para promover una mayor concienciación sobre este hábito, a nivel educativo y político.

Tal y como ha recordado, **la falta de sueño prolongado se asocia con la aparición de Alzheimer**, ansiedad, depresión, psicosis, trastorno bipolar, suicidio, accidentes cerebrovasculares y dolor crónico.



Te recomendamos

Nativery



Compra tu SEAT Arona y, al final, decide si lo cambias, lo devuelv...

Tu Arona con SEAT Flex

SEAT Flex



¿Qué aporta la dieta cetogénica a las convulsiones infantiles?

Algunas enfermedades como la epilepsia cursan con convulsiones. En muchos casos, el cuadro se puede controlar con medicación y otras medidas, pero no siempre es así. La dieta cetogénica es un recurso para estos casos en que el tratamiento farmacológico no hace efecto.



©AdobeStock



POR TERRY GRAGERA - MADRID

31/07/2023 9:03 CEST

Lectura: 5 m

Un 1% de los niños tiene epilepsia. De todos los nuevos casos que se originan cada año (22.000), aproximadamente **la mitad debuta antes de los 15 años de edad**, tal como apuntan en Vivir con epilepsia. De hecho, es el trastorno neurológico más frecuente en la infancia.

No hay que confundir la epilepsia como enfermedad instaurada con las crisis epilépticas, que se dan con más frecuencia durante la infancia, hasta en el 5% de los niños. **Para hablar de epilepsia, las crisis no deben ser aisladas (una que no se repite más), sino recurrentes.**

NO TE LO PIERDAS:

Epilepsia infantil: ¿cómo afecta al desarrollo del niño?

¿Por qué hay convulsiones en los niños?

La convulsión ligada a la epilepsia aparece porque **las neuronas cerebrales sufren descargas eléctricas**. En la mayoría de los casos (en 7 de cada 10, concretamente), no se llega a saber por qué se manifiesta la epilepsia. Sin embargo, hay una serie de factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecerla como haber sufrido un daño cerebral por lesiones durante la gestación, en el parto o en el posparto inmediato, tener alguna malformación congénita o algún síndrome que curse con ella, **haber padecido una infección cerebral como la encefalitis o la meningitis**, un traumatismo craneoencefálico severo...

Pero no solo la epilepsia cursa con convulsiones. Hay otras enfermedades, como el síndrome de West, el síndrome de Drave o el síndrome de Rett, que también tienen a las convulsiones entre sus síntomas.

En la mayoría de las ocasiones, la epilepsia se logra controlar con tratamiento farmacológico y adoptando un estilo de vida concreto (dando mucha importancia al sueño y al descanso, entre otros). Pero, desafortunadamente, no ocurre en todos los niños afectados. Es aquí cuando la dieta cetogénica juega un papel importante.

¿En qué consiste la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica **es una alimentación libre de hidratos de carbono**. Esto implica eliminar “azúcares, harinas, frutas... de la alimentación del niño”, tal como explica el **Dr. Juan José Poza, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Es, por tanto, una dieta difícil de seguir y mantener.

Lo que se busca es que el cuerpo llegue a cetosis. **“Cuando el cuerpo no tiene suficiente glucosa, utiliza la grasa como energía y se producen cuerpos cetónicos que son buenos para el cerebro”**, revela el especialista.

El resultado es que ante la ausencia de hidratos de carbono, el organismo obtiene su energía de la grasa y de las proteínas y esto mejora las crisis convulsivas.

Esta dieta **se utiliza actualmente para niños con epilepsias de difícil control, que no responden al tratamiento**, también en encefalopatías epilépticas y cuando hay enfermedades donde se ve afectado el transporte de glucosa en el sistema nervioso. “Se vio que los niños con estos problemas durante el ayuno tenían menos crisis, lo que hizo que esta dieta se planteará como una vía terapéutica en estos casos”, destaca.

¿Desde cuándo se puede usar en niños la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica se puede usar incluso en bebés. De hecho, “hay leches especiales y preparados nutricionales para esta edad”, comenta el experto de la Sociedad Española de Neurología.

No hay un tiempo máximo de uso, pero **los niños que la siguen son sometidos a controles y exámenes, ya que al ser una alimentación tan particular puede haber algún efecto adverso sobre el hígado y el sistema renal**, como las piedras en los riñones. Además, a la dieta se añaden habitualmente “complementos nutricionales para elevar el nivel de cetosis”.

La dieta es más fácil de instaurar y mantener cuando el niño es más pequeño, ya que son los padres los encargados de su alimentación. Sin embargo, conforme va creciendo, es más complicado, ya que si come algo por su cuenta, la

cetosis se rompe. En todo caso, como apunta el Dr. Juan José Poza, **se ha visto que también hay beneficios en dietas cetogénicas no tan estrictas, como la dieta Atkins**, donde se permite la introducción de algún hidrato de carbono.

“Hay pacientes que con esta dieta cetogénica consiguen una reducción muy importante de las crisis”, apunta. En otros no es así, pero sí experimentan alguna mejoría. En todo caso, **es una opción que nunca debe hacerse por propia cuenta, ya que ha de ser guiada por el especialista** para asegurar todos los aportes nutricionales del niño o el adolescente y para ajustar la medicación según se vaya necesitando.

NO TE LO PIERDAS:

Entrevista con la Dra. Patricia Smeyers: “Un paciente con epilepsia controlada puede hacer una vida totalmente normal”



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

NOTICIAS RELACIONADAS

Qué es la hidrocefalia y qué consecuencias puede tener en el desarrollo del niño

¡Atención! Consejos para prevenir el ahogamiento de niños en la piscina



GRUPO LAND



LAS PERSONAS CON PERIODONTITIS TIENEN MÁS RIESGO DE PADECER ALZHÉIMER



Powered by Hooligan Media



«Algunos de los síntomas de este tipo de enfermedades son encías enrojecidas, sangrado al cepillarse los dientes o inflamación de estos tejidos», informan los profesionales de Clínica Dental Elisa Fuentes.

Los expertos explican que el tratamiento consiste en la limpieza de los dientes por encima y por debajo de la línea de las encías. Aunque en los casos más graves es recomendable acudir a la cirugía.

«Se estima que las personas con periodontitis tienen 1,7 veces más riesgo de padecer demencia tipo alzhéimer y 2,8 veces más riesgo de sufrir un ictus isquémico que las personas periodontalmente sanas», explica Yago Leira, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Ana Frank, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Paz (Madrid) e integrante del grupo SEPA-SEN añade que «sería muy importante disponer de estudios epidemiológicos que confirmasen esta relación y, sobre todo, estudios que nos ayudasen a conocer en detalle los mecanismos implicados».

Frank continúa explicando que las sospechas giran sobre la hipótesis inflamatoria, «se especula que esta vinculación puede deberse al efecto inflamatorio que produce la periodontitis, una inflamación crónica y de bajo grado pero persistente en el organismo y que desencadena una cascada inflamatoria, que termina no sólo provocando consecuencias negativas a nivel neurológico sino también en otros órganos, lo que explicaría su incidencia también en la salud cardiovascular o la diabetes».

Otros estudios han comprobado que los varones que tienen encías inflamadas causadas por enfermedad periodontal, podrían tener un mayor riesgo de sufrir problemas de disfunción eréctil.

Esto ocurre porque la periodontitis provoca una disfunción en el endotelio de los vasos sanguíneos, que igual que afecta al sistema cardiovascular, también puede afectar a los vasos cavernosos del pene.

En 2009 se realizó un estudio que se publicó en «The Journal of Sexual Medicine », en una muestra de 305 pacientes descubrieron que los 70 que tenían problemas de erección tenían una prevalencia significativamente mayor de periodontitis que los que no tenían ese problema.

Powered by Hooligan Media

En el año 2011 un estudio que se publicó en « Journal of Clinical Periodontology » comprobó que los hombres con disfunción eréctil tenían 3,25 veces más posibilidades de tener una periodontitis previa.



(destrucción más profunda de los tejidos periodontales).

Causas

La causa principal de esta patología son las bacterias del biofilm dental. Para que la gingivitis avance a periodontitis, puede ser por las siguientes causas:

- Factores genéticos.
- Factores ambientales como el estrés, alcohol, sobrepeso y tabaco.
- Si el paciente tiene enfermedades que supongan una bajada en las defensas.
- Malos hábitos de higiene de la boca.
- Dientes mal colocados o empastes desajustados.
- Infecciones frecuentes por virus como el herpes.
- Hay ciertos medicamentos que favorecen la inflamación y el aumento de sangrado de la encía como los antiepilépticos, anticonceptivos orales, fármacos inmunosupresores, antagonistas del calcio para pacientes hipertensos o anticonvulsivos.

¿Cómo prevenir y tratar?

Si quieres prevenir la periodontitis es aconsejable una correcta higiene oral, aunque hay personas que pueden tender a producir la enfermedad.

Por este motivo también es muy importante acudir al dentista, para que este profesional puede realizar un diagnóstico precoz de la patología. ¡No te olvides de las revisiones periódicas!

Los expertos explican que puedes controlar la placa bacteriana con dos tipos de métodos: los químicos (enjuagues, pastas de dientes...) y los mecánicos (cepillado, seda dental, cepillos interdentales, etc).

Es muy importante eliminar o reducir las bacterias que producen la enfermedad, pero el paciente deberá dejar algunos hábitos, como el tabaco o el alcohol.

Para tratar la gingivitis, el odontólogo eliminará las bacterias que se hayan acumulado, con una limpieza de boca, este tratamiento también se conoce como profilaxis profesional. El dentista te