

PUBLICIDAD

Para la **PREVENCIÓN** y tratamiento*1 del **déficit de vitamina D**

Calcifediol, la Via Directa

RECOMENDADO POR LA SEIOMM

FAES FARMA



Buscar

Compartir

Me Gusta 0

Comentar 0

PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Neurocognitivos, Trastornos neurocognitivos

Seguir 10

Noticia | 01/08/2023

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



Un artículo de la Dra. Celia Gonzalo, médico en Neolife **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

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.

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.

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

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. Se encuentra de manera natural en el atún y el salmón, además de las legumbres, la carne de pollo y pavo y las nueces, entre otros. Sin embargo, no siempre se obtienen los niveles deseados de esta y otras sustancias mediante los alimentos, por lo que desde **se recomienda 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.

Destaca también la importancia de la **vitamina B5 y B9**. La primera, con importantes **efectos antioxidantes**, está relacionada con el metabolismo de los lípidos, de los hidratos de carbono y de las proteínas. Participa en la síntesis de hormonas, de neurotransmisores, de la hemoglobina y de los lípidos. La segunda es imprescindible en la producción de células sanguíneas.

En cuanto a la **vitamina D y la prevención del envejecimiento cerebral**, este mismo 2023 se publicaba un **artículo** en Psychiatric Research Neuroimaging según el cual, la deficiencia de esta sustancia tiene un efecto acelerado en el envejecimiento. El estudio, llevado a cabo con una muestra de población de 1865 individuos alemanes de entre 20 y 85 años, concluye a la par que la **falta de vitamina D repercute en los volúmenes de materia gris y el tamaño del hipocampo**. Recomendados aquí la caballa, la sardina, el hígado y, de nuevo, los lácteos.

La **vitamina C y las del tipo A**, por último también influyen en la salud de nuestro cerebro, por lo que la recomendación de Neolife es una **suplement**



Privacidad

INTER-FAX 962 660 383



📅 02 de agosto del 2023

🔄 ACTUALIZADO Martes, 01 Agosto 2023 | 18:52

EL ECONÓMICO

Diario digital del Camp de Morvedre - Fundado en 1986



Salud

Está aquí: [El Económico](#) / [Salud](#)

Nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas

Las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en España

tamaño de la fuente 🔍 🔍 | [Imprimir](#)



Martes, 01 Agosto 2023 10:43

La Sociedad Española de Neurología (SEN) junto a sociedades científicas neurológicas de todo el mundo conmemoraron el Día Mundial del Cerebro. Con el lema Salud cerebral y discapacidad:



Privacidad no dejes a nadie atrás todas las entidades que conforman la World Federation of Neurology y la World Federation for Neurorehabilitation se unen en esta iniciativa internacional que, este año, quiere incidir en la importancia de fomentar la salud cerebral para tratar de disminuir el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en la discapacidad.

El 15% de la población mundial, es decir, más 1000 millones de personas, sufren algún tipo de discapacidad y casi el 50% de esta discapacidad está causada por enfermedades neurológicas. En el caso de España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Además, nueve de las quince enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas, con enfermedades como el ictus, el Alzheimer, el Parkinson o la ELA liderando la clasificación; sin olvidar otras enfermedades neurológicas como la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

Publicidad

DALE UNA BUENA REVISIÓN A TUS VACACIONES.

Del 15 de junio al 31 de agosto disfruta de forma Gratuita del Control de Verano Peugeot[®] y de la Revisión del sistema de climatización[®].

EMPIEZA TU VERANO.

PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

SAUTO, S.L.
SU SERVICIO PEUGEOT EN SAGUNTO - 96 265 41 08

La World Federation of Neurology destaca que las enfermedades neurológicas son la causa número uno de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo. Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida. En España, y según datos de la SEN, las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España.

«Este año, el objetivo principal de conmemorar el Día Mundial del Cerebro, es el tratar de concienciar sobre que la discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas se puede prevenir, tratar y rehabilitar», comenta el Dr. José Miguel Láinez, presidente de la SEN quien afirma: «La carga de discapacidad y el número de personas afectadas por enfermedades neurológicas, en países como el nuestro, están en continuo aumento debido al envejecimiento de la población. En todo caso, es importante señalar que la discapacidad cerebral puede afectarnos a todos, independientemente de la edad, sexo o nivel socioeconómico, por lo que es responsabilidad de todos priorizar la salud del cerebro y concienciarnos sobre el importante papel que desempeña el cerebro en nuestra salud y en nuestra calidad de vida».

Publicidad

CARNET D'EN BERENGUER 2023

DEL 1 DE JULIO AL 31 DE AGOSTO

Horario: Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes, Sábado

Privacidad

8.30 - 9.30	GINNASIA MANTENIMIENTO	AQUAYM	GINNASIA MANTENIMIENTO	AQUAYM	G.A.P. AQUAYM	MARCHA MÓDICA
10.00 - 11.00	CROSSTRAINING	YOGA	CROSSTRAINING	YOGA	YOGA	
11.30 - 12.30	TENIS PLAYA NIÑOS	VOLEY PLAYA NIÑOS	TENIS PLAYA NIÑOS	VOLEY PLAYA NIÑOS		
13.00 - 14.00	TENIS PLAYA ADULTOS	VOLEY PLAYA ADULTOS	TENIS PLAYA ADULTOS	VOLEY PLAYA ADULTOS		
14.30 - 15.30	YOGA	PILETES	GINNASIA MANTENIMIENTO	G.A.P.	21.30 - 22.30	
16.00 - 17.00	CUBBA	CUBBA	CUBBA	CUBBA	BAILE URBANO	
17.30 - 18.30	GINNASIA MANTENIMIENTO	G.A.P.	YOGA	PILETES		
19.00 - 20.00	BAILES LATINOS		BAILES LATINOS	BAILES LATINOS		

Actividades GRATUITAS

Área, junto zona de recreo y alrededores

Terminos de Playa Ribera

Plaza de los Pescadores

Y es que, por una parte, se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebrosaludables, entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas. Se estima que hasta el 90% de los casos de ictus y el 30% de los casos de Alzheimer y epilepsia se podrían llegar a evitar con estas medidas cerebrosaludables.

Por otra parte, también es necesario mejorar la atención médica que reciben las personas con discapacidad. La World Federation of Neurology considera que el acceso universal a la atención profesional, al tratamiento y a la rehabilitación es esencial para disminuir la carga mundial de la discapacidad de las enfermedades neurológicas.

«La discapacidad neurológica debe ser considerada como un problema prioritario de salud pública. Y disminuirla es una responsabilidad de las autoridades sanitarias, políticas, educativas, pero también de toda la sociedad. Por otra parte, son muchas las personas con discapacidad neurológica que viven el estigma, la discriminación y la exclusión social. Confiamos en que días como hoy sirvan para ayudar a ilustrar la complejidad de los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas con enfermedades neurológicas y, como dice el lema de este año, priorizar los esfuerzos para asegurarnos de no dejar a nadie atrás», señala el Dr. José Miguel Láinez.

Publicidad

EL ECONÓMICO
 Diario digital del Campo de Morvedre - Fundado en 1986
 Suplemento Informativo Semanal • Viernes, 18 de noviembre de 2023 • Edición 954

La IV Ruta de la Tapa no

SUPLEMENTO INFORMATIVO

Nueva Hemeroteca

EL ECONÓMICO

EL ECONÓMICO

EL ECONÓMICO

Los cinco objetivos del Día Mundial del Cerebro 2023 son:

- La discapacidad cerebral se pueden prevenir, tratar y rehabilitar.
- Fomentar la salud cerebral puede reducir la discapacidad asociada a las enfermedades neurológicas.
- El acceso universal a la atención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades neurológicas es también esencial para disminuir la tasa de discapacidad.
- Educar y concienciar sobre las enfermedades neurológicas ayuda a prevenir enfermedades, pero también ayuda a empatizar y comprender los problemas a los que se tienen que enfrentar las personas y familiares que viven con alguna discapacidad cerebral.

^

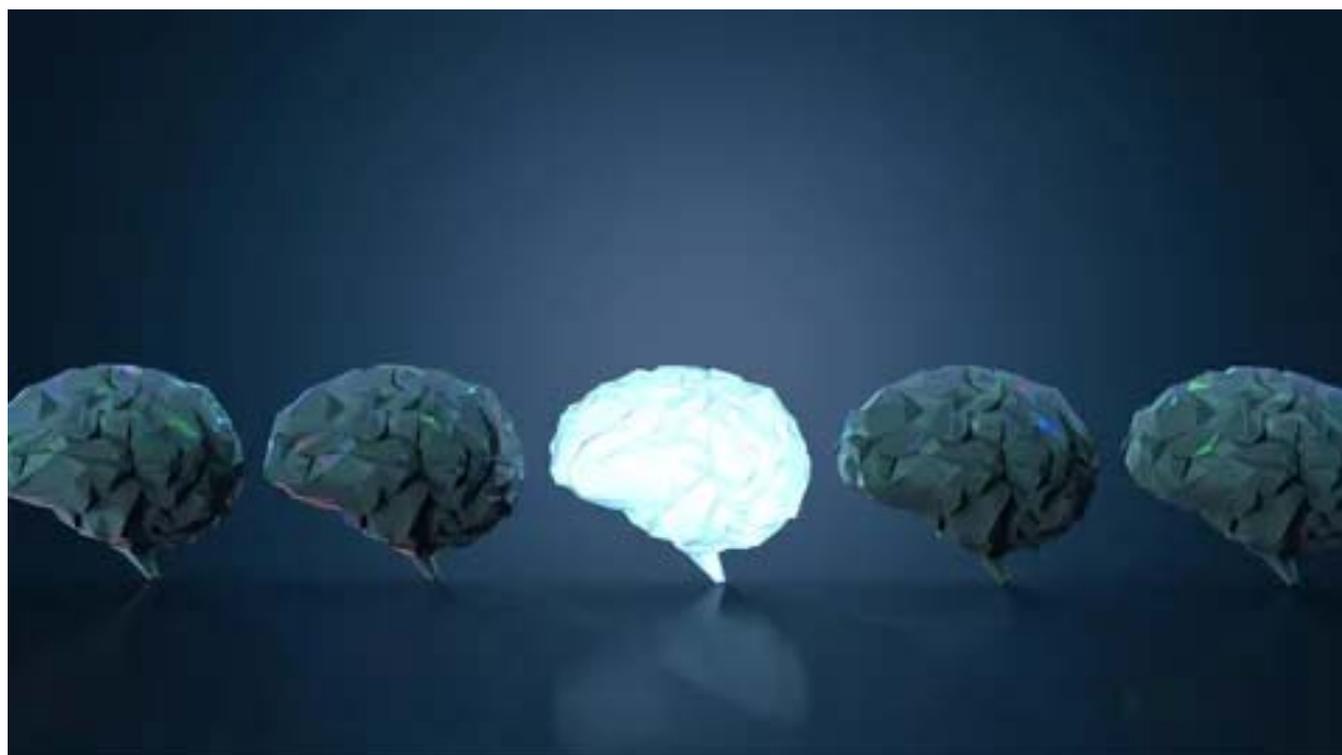
Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

VIDA SALUDABLE

«Ya he vivido esto antes»: qué es el «dèjà vu» y por qué se produce este 'fallo' en el cerebro



CINTHYA MARTÍNEZ
LA VOZ DE LA SALUD



Cerca de dos tercios de las personas experimentan dèjà vu en algún momento de sus vidas. **iStock**

Si sucede esporádicamente es algo que no debe alarmarnos, pero este fenómeno también es signo de enfermedades neurológicas y psiquiátricas

02 ago 2023 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 0

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

¡Suscribirme a la newsletter!

Seguramente casi todos los lectores de este texto hayan experimentado alguna vez esa extraña sensación de encontrarse en un sitio que nos resulta familiar. O que estamos viviendo algo que es como si ya lo hubiésemos vivido. Pero, realmente, sabemos que nunca habíamos estado ahí, o que es imposible que hayamos experimentado la misma situación porque esa persona la hemos conocido hoy. La sorprendente sensación de familiaridad, junto con la comprensión de que es una novedad. Este tipo de fenómeno se define como *déjà vu* que, literalmente, significa «ya visto» en francés.

«Es extraño y ya llamó la atención de los científicos hace siglos. Fue objeto de atención de la psiquiatría centro europea de la segunda mitad del siglo XIX», indica **José María Ruiz-Vargas**, catedrático emérito de Psicología de la Memoria en la Universidad Autónoma de Madrid. «Hubo grandes debates entre los psiquiatras. Unos decían que era un problema o alteración de la percepción, otros de la memoria... Sobre todo, ellos lo que más insistían era que esto era una alteración de la memoria, una paramnesia», añade.

Qué es el *dèjà vu*

La literatura sobre la experiencia del *dèjà vu* es extensa y se remonta a siglos atrás. Concretamente, a finales del 1800 empezaron a surgir muchas teorías. La gente pensaba que se podía tratar de algún tipo de «problema» cerebral o una disfunción mental. Pero su investigación tardó mucho más en llegar al ámbito de la ciencia. Uno de los autores que más destacan en ese ámbito es Alan S. Brown, profesor de psiquiatría y epidemiología en el Centro Médico de la Universidad de Columbia, en el Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York y en el Colegio de Salud Pública de Mailman. Entre sus numerosas publicaciones destaca *A review of the déjà vu experience* (Una revisión de la sensación de *dèjà vu*), publicada en el 2003, cuya coautora es Anne Cleary, profesora de la Universidad Estatal de Colorado y otra gran especialista sobre el fenómeno.

«A principios de este milenio, un científico llamado Alan Brown decidió realizar una revisión de todo lo que los investigadores habían escrito sobre el *dèjà vu* hasta ese momento. Gran parte de lo que pudo encontrar tenía un sabor paranormal, relacionado con lo sobrenatural, cosas como vidas pasadas o habilidades psiquiátricas. Pero también encontró estudios que encuestaron a personas normales sobre sus experiencias de *dèjà vu*. De todos estos documentos, pudo obtener algunos hallazgos básicos sobre el fenómeno», explica la propia Anne Cleary en un artículo publicado en *The Conversation*. Dada su rareza, la mayor parte de la información se ha recopilado a través de encuestas. En unos estudios llevados a cabo por Brown en los años 2003 y 2004, **dos tercios (67%) de los encuestados confesaron haber experimentado un *dèjà vu***, con una incidencia más alta entre los adolescentes y los veinteañeros, disminuyendo constantemente con el aumento de la edad. Además, según sus datos, la experiencia ocurre más a menudo entre personas más educadas, más liberales (políticas/religiosas) y más viajadas, y no está relacionada con el género o la raza.

En realidad, la definición que se sigue manteniendo a día de hoy procede de ese debate entre psiquiatras que, según Vargas, se llevó a cabo a partir de la segunda mitad del siglo XIX: el *dèjà vu* es una **paramnesia**. «Una perturbación de la memoria. Es un proceso neurológico donde no funciona adecuadamente, de una forma transitoria, los circuitos de la memoria. Digamos que se solapan o que están activos al mismo tiempo procesos de la memoria a corto plazo con los de la memoria a largo plazo y eso, lleva a una interpretación errónea de la situación actual atribuyéndole la categoría de un recuerdo diferido», explica **Javier Camiña**, neurólogo vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Pero ¿por qué se produce? «En general, puede darse algún patrón o circunstancia en el estímulo que estamos viendo, por ejemplo, que nos recuerda a otras situaciones en las que hemos estado. Y digamos que en ese solapamiento entre un circuito y otro, el cerebro toma decisiones de una forma muy rápida y le atribuye una característica diferente. Por eso, uno tiene esa sensación de que ya ha vivido esa situación o de que ya ha visitado ese espacio. Tiene una cierta familiaridad con la situación que está viviendo», responde Camiña.

Desde el punto de vista de la psicología, Vargas lo explica de la siguiente forma: «Lo que está provocando esa sensación de quedarse asombrado ante una situación que le resulta que ya ha vivido antes es la **familiaridad**. Cuando entro en mi casa, siento familiaridad. Esto forma parte del funcionamiento de la memoria cotidiana. Pero en el reconocimiento, se da sensación de familiaridad y a continuación, hay una recuperación en mi memoria. Lo que ocurre en el *dèjà vu* es que lo único que aparece es el primer componente y además, esa sensación de familiaridad es falsa». Es decir, en psicología de la memoria la sensación de familiaridad y el proceso de recuperación (sea en forma de recuerdo o de reconocimiento) son dos fenómenos que habitualmente funcionan de una forma coordinada, pero en ocasiones pueden dissociarse o funcionar con independencia el uno del otro, produciéndose fenómenos como este.

Los consejos de un neurólogo para cuidar la memoria

CINTHYA MARTÍNEZ



Su relación con enfermedades neurológicas y psiquiátricas

Es un fenómeno habitual que, si sucede de manera espontánea, no requiere preocupación alguna. No obstante, el *dèjà vu* también es síntoma de algunas enfermedades neurológicas y psiquiátricas. «Algo que sea breve y aislado es un proceso puntual y no lo relacionaríamos con una patología. Otra cosa es si después de ese fenómeno aparecen síntomas nuevos, como una crisis epiléptica o que después exista una desconexión con el entorno o que pueda haber movimientos involuntarios. Todos esos signos nos orientarían a una **epilepsia**», amplía el doctor.

Vargas recoge en su libro que el neurocientífico suizo Pierre Gloor, profesor de la Universidad McGill en Montreal, «observó que los pacientes con epilepsia intratable del lóbulo temporal son muy propensos a 'fenómenos experienciales' cuando sufren una crisis espontánea o cuando se les estimulan eléctricamente las estructuras del lóbulo temporal (en concreto, el sistema límbico). Tales experiencias forman parte del 'aura epiléptica' y consisten en **alucinaciones** o ilusiones visuales y auditivas, *flashbacks* de memoria autobiográfica e ilusiones de familiaridad (como el *dèjà vu*), y todo ello cargado de fuertes emociones relacionadas con el pasado del paciente». Pero no es la única patología que se relaciona con este fenómeno, también la esquizofrenia. «Los pacientes de esta enfermedad también lo pueden tener como un síntoma», añade Camiña.

Está relacionado con el estrés, la ansiedad y el cansancio

Las experiencias *dèjà vu* de los pacientes de epilepsia o esquizofrenia nada tienen que ver con las que tienen las personas sanas. Con todo, sí se puede incrementar la probabilidad de que este fenómeno suceda si nos encontramos ante situaciones de estrés o ansiedad. «Digamos que cualquier circunstancia que pueda **sobrecargar el cerebro**, lo favorece. En este caso, el estrés y la ansiedad también generan síntomas de disociación. Una interpretación de la realidad donde se cometen errores de percepción», indica el neurólogo.

De hecho, el doctor compara la disociación con el fenómeno del *dèjà vu*. «Digamos que si separo los planos de la realidad, diferencio o me desoriento en espacio o tiempo, o no tengo atención plena, que es una sensación habitual en personas que sufren disociación, puede ocurrir esto. Por ejemplo, en una situación de *shock*

dónde está pero no el tiempo en el que está ocurriendo o no es capaz de prestar atención a otros estímulos del entorno, es relativamente parecido. El cerebro está sufriendo un funcionamiento no integrado de todo lo que ocurre. Si suceden varias entidades en paralelo, el cerebro no sabe a cuál obedecer o cómo integrar toda la información».

Además, más allá del estrés y la ansiedad, Camiña añade que otra situación en la que es más frecuente que se pueda dar un *dèjà vu* es en **las primeras fases del sueño**. «Hay personas que cuando se van a dormir experimentan esa sensación u otro tipo de alucinaciones hipnagógicas. Son todos esos procesos donde el cerebro, en este caso cuando se va a dormir, por los cambios que ocurren de la vigilia previa al sueño, comete, por así decirlo, "despistes". Se da esa sensación breve, fugaz y transitoria que genera esta confusión».

«Desde el siglo XIX, existen incontables informes en los que se asocia el *dèjà vu* con la falta de sueño, el hambre, la pena o el agotamiento físico y mental. Así, el psicólogo británico Edward Titchener, profesor de la Universidad de Cornell y fundador del Estructuralismo, escribió en 1924 que 'lo más frecuente es que ocurra tras períodos de estrés emocional o en condiciones de fatiga mental extrema'», recoge Vargas en su libro *La memoria y la vida* (Debate, 2023).

Un 23J con emperadores romanos y «drags»

L. M



Las últimas investigaciones

El equipo de investigación de la Universidad Estatal de Colorado (Estados Unidos), dirigido por Anne Cleary, concluyó que el *dèjà vu* podría llegar a explicarse a través de un mecanismo denominado **familiaridad Gestalt**. Esta defiende que este fenómeno puede ocurrir cuando hay una semejanza espacial entre una escena actual y otra no recordada en la memoria. De acuerdo con esta hipótesis, si no viene a la mente esa situación anterior, es posible que te quedes solo con un fuerte sentimiento de familiaridad por la actual.

«Imagine que está pasando por la enfermería en un una unidad de hospital en su

hospital, te sorprende un sentimiento que tienes. La causa subyacente de esta experiencia de *déjà vu* podría ser el diseño de la escena, incluida la ubicación de los muebles y los objetos particulares dentro del espacio, que tienen el mismo diseño que una escena diferente que experimentó en el pasado», apunta Cleary. Así, para investigar esta idea en el laboratorio, su equipo utilizó la realidad virtual para ubicar a las personas dentro de esas escenas. De esa manera, podían manipular los entornos en los que se encontraban las personas. «Algunas escenas compartían el mismo diseño espacial y, por lo demás, eran distintas. Como se predijo, era más probable que ocurriera un *déjà vu* cuando las personas estaban en una escena que contenía la misma disposición espacial de elementos que una escena anterior que vieron, pero no recordaron», añade.

Estos hallazgos sugieren que un factor que contribuye a que se produzca un *déjà vu* puede ser la semejanza espacial de una nueva escena con una en la memoria que no se recuerda conscientemente en ese momento. Sin embargo, Cleary matiza que eso no quiere decir que la única causa de que este fenómeno sea el parecido espacial: «Pueden contribuir muchos factores a que una escena o situación se sientan familiares». Y para conocerlos todos, se están llevando a cabo más estudios. Para que este fenómeno, deje de ser un misterio.



Cinthya Martínez Lorenzo

De Noia, A Coruña (1997). Graduada en Periodismo por la Universidad de Santiago de Compostela, me especialicé en nuevas narrativas en el MPXA. Después de trabajar en la edición local de La Voz de Galicia en Santiago, me embarco en esta nueva aventura para escribir sobre nuestro bien máspreciado: la salud.

Archivado en: Esquizofrenia

Te recomendamos

Comentar · 0

Lorena Gascón, psicóloga: «Todo el mundo puede estar bien sin pareja, sin tener relación con su padre o con su madre»

LAURA MIYARA



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

- Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



3 Se lee en minutos

Un artículo de **Rafa Sardiña**

02 de agosto del 2023. 20:00



0 Comentarios ↓

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), un 25-35% de la población adulta padece [insomnio](#) transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, “conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño”.

El insomnio es un importante problema de salud porque “se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de [ansiedad](#) y [depresión](#), así como a problemas de [hipertensión](#), [diabetes](#), obesidad, con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades”.



Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Noticias relacionadas

- **Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano**
- **Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida**

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A DORMIR MEJOR

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos [omega-3](#) e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La [leche](#) es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y [magnesio](#) que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.



Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados:** salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas.** Es una fuente natural de [melatonina](#). Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.



INFECCIOSAS

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE DE SUEÑO

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

VER COMENTARIOS

■ 0 Comentarios



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardaña | @rafasardña

02-08-23 | 20:00 | Actualizado a las 20:00



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades".

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España

Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La **Asociación Americana del Sueño** recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.
- **Pescados**: salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas**. Es una fuente natural de **melatonina**. Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones**. La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

El virus del Niño Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS Responde el doctor - Neurología

CONTENIDO PARA TI

01-08-2023

Ginés Corregüela y Yaiza Martín sorprenden anunciando su última decisión: matrimonio y ...



03-08-2023

Juan Carlos I cumple tres años en Abu Dabi con la idea volver a España con más asiduidad ...



03-08-2023

El tifón Khanun deja al menos 2 muertos y 60 heridos en Japón



Ofrecido por

Toma nota de estos consejos de salud íntima para que nada te estropee las vacaciones



03-08-2023

"Covadonga y Pelayo han ralentizado otros interrogantes sobre el Reino de Asturias"



Ofrecido por **Tele5000**

Asociación Bocatas: una respuesta humana a la pobreza



[Salud >](#)

NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

- Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir
-



3 Se lee en
minutos

Un artículo de
Rafa Sardiña

02 de agosto del 2023. 20:00



0
Comentarios ↓

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), un 25-35% de la población adulta padece [insomnio](#) transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, “conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño”.

El insomnio es un importante problema de salud porque “se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de [ansiedad](#) y [depresión](#), así como a problemas de [hipertensión](#), [diabetes](#), obesidad, con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades”.



Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Noticias relacionadas

- **Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano**
 - **Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida**
-

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A DORMIR MEJOR

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos [omega-3](#) e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La [leche](#) es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y [magnesio](#) que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que

contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.



Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados:** salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas.** Es una fuente natural de [melatonina](#). Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.



INFECCIOSAS

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE DE SUEÑO

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

EN PORTADA ANTONI CAÑETE (PIMEC): "SIN GOBIERNO NO TENDREMOS PALANCAS PARA REVERTIR EL ENFRIAMIENTO DE LA ECONOMÍA"

NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

- Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



3 Se lee en
minutos

Un artículo de

Rafa Sardiña

02 de agosto del 2023. 20:01



0 Comentarios ↓

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, “conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño”.

El insomnio es un importante problema de salud porque “se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de [ansiedad](#) y [depresión](#), así como a problemas de [hipertensión](#), [diabetes](#), [obesidad](#), con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades”.



Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Noticias relacionadas

- **Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano**
 - **Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida**
-

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A DORMIR MEJOR

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La [leche](#) es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.



Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados:** salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas.** Es una fuente natural de [melatonina](#). Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.



INFECCIOSAS

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE DE SUEÑO

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

[VER COMENTARIOS](#)

[0 Comentarios](#)

PUBLICIDAD



ÚLTIMA HORA
Muere el periodista y corresponsal de guerra Ramón Lobo a los 68 años

NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña

02-08-23 | 20:00 | Actualizado a las 20:01



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades".

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos [omega-3](#) e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La [leche](#) es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y [magnesio](#) que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados**: salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas**. Es una fuente natural de [melatonina](#). Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas

puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.

- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS Responde el doctor - Neurología



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña

02-08-23 | 20:00 | Actualizado a las 20:00



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de [ansiedad](#) y [depresión](#), así como a problemas de [hipertensión](#), [diabetes](#), [obesidad](#), con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades".

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados**: salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas**. Es una fuente natural de **melatonina**. Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones**. La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUÍAS DE SALUD

El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRÍA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGÍA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS Responde el doctor - Neurología



TITULARES DE LA MAÑANA

Las noticias de Extremadura este 3 de agosto

NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña | @rafasardía

02-08-23 | 20:00 | Actualizado a las 20:00



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad y depresión**, así como a problemas de **hipertensión, diabetes, obesidad**, con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades".

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Consulta aquí todas las noticias de El Periódico Extremadura

Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados**: salmón, caballa, atún o sardinias. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas**. Es una fuente natural de **melatonina**. Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones**. La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS Responde el doctor - Neurología



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña

02-08-23 | 19:00 | Actualizado a las 19:00



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades".

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Consulta aquí todas las noticias de EL DÍA

Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados**: salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas**. Es una fuente natural de **melatonina**. Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones**. La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

El virus del Nilo

Occidental detectado en

mosquitos: ¿puede ser

una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro

alcohólico ¿Un derivado

del cannabis para tratar

las anomalías físicas y

mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o

pelos de mascota:

¿Qué hago si me clavo

un "cuerpo extraño"

en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS Responde el doctor - Neurología



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña | @rafasardia

02-08-23 | 20:00 | Actualizado a las 20:01



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25-35% de la

población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, “conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño”.

El insomnio es un importante problema de salud porque “se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades”.

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La **Asociación Americana del Sueño** recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

- **Pescados:** salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas.** Es una fuente natural de **melatonina**. Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad?
¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIA

El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña

02-08-23 | 20:00 | Actualizado a las 20:00



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

aparición de otras enfermedades".

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados:** salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas.** Es una fuente natural de [melatonina](#). Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS Responde el doctor - Neurología



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña

01-07-23 | 09:00 | **Actualizado a las 09:56**



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

aparición de otras enfermedades*.

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que

consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.

- **Lácteos.** La [leche](#) es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y [magnesio](#) que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados:** salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas.** Es una fuente natural de [melatonina](#). Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavó un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS [Responde el doctor](#) - [Neurologia](#)



NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña

02-08-23 | 20:00 | **Actualizado a las 20:00**

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

aparición de otras enfermedades*.

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

[Consulta aquí todas las noticias de La Opinión de Zamora](#)**Los alimentos que ayudan a dormir mejor**

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses

y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados**: salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas**. Es una fuente natural de **melatonina**. Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones**. La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUIAS DE SALUD

El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?

PEDIATRIA

Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?

PODOLOGIA

Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS Responde el doctor - Neurología

DIRECTOS (••)

Salud

Nacional

Internacional

Sociedad

Cultura

Shopping

Vivienda

Educación es todo

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



| Freepik

PUBLICIDAD

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir

Rafa Sardiña 

02/08/2023 a las 20:00 CEST



0

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

PUBLICIDAD

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, “conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño”.

El insomnio es un importante problema de salud porque “se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de [ansiedad](#) y [depresión](#), así como a problemas de [hipertensión](#), [diabetes](#), [obesidad](#), con lo que eso supone para la aparición de otras enfermedades”.

MÁS INFORMACIÓN



Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

PUBLICIDAD

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.



Entre las posibles causas del insomnio, las más frecuentes están relacionadas principalmente con una higiene inadecuada del sueño |

LOS ALIMENTOS QUE AYUDAN A DORMIR MEJOR

NOTICIAS RELACIONADAS

- **Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano**
- **Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida**

La [Asociación Americana del Sueño](#) recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos [omega-3](#) e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La [leche](#) es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y [magnesio](#) que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.



Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta |

- **Pescados:** salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas.** Es una fuente natural de [melatonina](#). Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones.** La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

MÁS INFORMACIÓN



La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE DE SUEÑO

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.

- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

COMENTA ESTA NOTICIA

TEMAS

PUBLICIDAD



DIRECTO
Sigue el mercado de fichajes

NEUROLOGÍA

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio

Cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico y el 30% de los niños entre 6 meses y 5 años también tienen problemas para dormir



Rafa Sardiña

02-08-23 | 20:00 | Actualizado a las 20:00



Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio / FREEPIK

PUBLICIDAD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 25-35% de la población adulta padece **insomnio** transitorio y entre un 10-15% (unos cuatro millones de españoles) sufre insomnio crónico. Y es que, el ritmo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen que se trate de uno de los trastornos del sueño más comunes.

RELACIONADAS

Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

Reducción mamaria: más allá de un problema estético que afecta a la calidad de vida

¿Qué enfermedades se pueden contraer por bañarse en una piscina pública?

aparición de otras enfermedades".

Como explica el **doctor Hernando Pérez Díaz**, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño".

El insomnio es un importante problema de salud porque "se ha asociado a una reducción en la calidad de vida, pero también al rendimiento diario, a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de **ansiedad** y **depresión**, así como a problemas de **hipertensión**, **diabetes**, **obesidad**, con lo que eso supone para la

Riesgos de la 'droga Barbie', la sustancia ilegal con la que Tik Tok anima a broncearse

Noelia Izquierdo

Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

Por eso, también es fundamental prestar atención a la alimentación, que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

Los alimentos que ayudan a dormir mejor

La **Asociación Americana del Sueño** recomienda una serie de alimentos que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el sueño y evitar el insomnio, que también afecta a la población infantil (30% de los niños españoles entre 6 meses y 5 años).

- **Frutos secos** como almendras, nueces y pistachos. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos **omega-3** e incluso algunos como las almendras también son una importante fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Cereales integrales**, tales como harina de trigo integral, avena o arroz integral. Una investigación sugiere que consumir este tipo de alimentos puede reducir el riesgo de sufrir el insomnio, mientras que los cereales refinados aumentan la probabilidad de tener problemas para conciliar el sueño.
- **Lácteos**. La **leche** es una fuente importante de calcio, aunque también es rica en triptófano y **magnesio** que, consumida antes de acostarse, puede ayudar a dormir mejor. Esto también es extrapolable a otros productos lácteos, como el yogur, que contiene proteínas, así como vitamina B6 y B12 y magnesio.

Tener insomnio puede acabar en un deterioro cognitivo en la edad adulta

- **Pescados**: salmón, caballa, atún o sardinas. Proporciona nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12, colina y ricos en ácidos grasos como omega-3 y vitamina D. Estas propiedades ayudan al cuerpo a regular el sueño porque una dieta deficitaria en omega-3 puede afectar negativamente al sueño e incluso despertarse durante la noche.
- **Cerezas**. Es una fuente natural de **melatonina**. Un aumento de la melatonina en el organismo después de consumir cerezas puede ser altamente beneficioso para dormir bien por las noches.
- **Hierbas e infusiones**. La manzanilla o la valeriana no solo ayudan a dormir mejor, sino que gracias a sus propiedades calmantes, reducen la ansiedad, el estrés, los dolores estomacales y los provocados por la menstruación.

La mosca negra vuelve a España: ¿transmiten alguna enfermedad? ¿Qué hacer si nos pica?

Rafa Sardiña

TE PUEDE INTERESAR:

GUÍA	PEDIATRÍA	PODOLOGÍA
El virus del Nilo Occidental detectado en mosquitos: ¿puede ser una nueva amenaza?	Trastorno de espectro alcohólico ¿Un derivado del cannabis para tratar las anomalías físicas y mentales?	Astillas, cristales o pelos de mascota: ¿Qué hago si me clavo un "cuerpo extraño" en los pies?

Cómo tener una buena higiene de sueño

- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo antes de dormir.
- Practicar ejercicio físico y llevar un estilo de vida activo.
- No tomar medicamentos para dormir sin consultar antes con un especialista.
- Consultar con los especialistas si se piensa que puede padecer algún trastorno del sueño.

TEMAS [Responde el doctor - neurología](#)



SUSCRÍBETE

URGENTE Un muerto y nueve heridos leves en un incendio en un edificio del distrito de Hortaleza de Madrid



8 hábitos que te ayudarán a ser más feliz y pensar en positivo según la ciencia

8 hábitos diarios que conseguirán hacerte más feliz según la ciencia

Estos hábitos y ejercicios prácticos que podrás incluir en tu día a día, conseguirán que la felicidad y la positividad vayan poco a poco ganando protagonismo en tu vida.

2 agosto, 2023 - 21:16



EN: [FELICIDAD](#) [PSICOLOGÍA](#) [SALUD MENTAL](#)



[Alba Llano](#)

[SUSCRÍBETE](#)

recordar con todo tipo de **frases motivadoras y positivas**; pero la realidad es que mantenernos con una actitud positiva todo el tiempo no es algo precisamente fácil. Evidencia de ello, es que los [trastornos depresivos](#) en España siguen creciendo por encima del 4% según [datos del Ministerio de Sanidad](#).

Y es que, para la felicidad no hay cabida para modas o presiones sociales, pero en cambio sí está directamente relacionada con nuestras **emociones, sentimientos y formas de ver la vida**. Precisamente si lo que necesitas es evitar que la insatisfacción o la tristeza invadan tu vida, además de no dudar en pedir ayuda de una psicóloga o psicólogo experto si lo necesitas, te animamos a practicar estas **claves y principios fundamentales** para lograr con éxito ser feliz extraídas de profesionales y basadas en últimas investigaciones sobre la felicidad.

8 hábitos diarios para ser más feliz según la ciencia

Estos sencillos **hábitos y acciones** que podrás incluir en tu día a día te ayudarán a que la felicidad vaya poco a poco formando parte de tu vida. Toma nota.

[\[¿Estás con la persona adecuada para casarte? Descúbrelo con estas 15 claves\]](#)

Recomendado por uthrain

[PORTADA](#)**VIVIR**[SIGUIENTE >](#)



SUSCRÍBETE



Aquí tienes la guía de prevención sobre el Alzheimer ¡Descárgala...

Fundación Pasqual Maragall



Miles de españoles se han arrepentido instalando paneles...

Casa Solar



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

Forge Of Empires

1. Socializar

Según una investigación realizada por Harvard, uno de los puntos en común que tienen las personas felices es precisamente estar **más vinculadas con sus amigos y familia** y tener relaciones de calidad con ellos. Estas personas según expone también National Geographic, viven más, consiguen alcanzar más fácilmente sus objetivos vitales y tienen una vida mucho más saludable.

2. Realizar ejercicio físico

Hacer deporte de forma regular también es importante para conseguir un buen estado de salud. Este es un hábito con el que, no sólo cuidarás tu cuerpo, sino también tu **salud mental**, ya que hacer actividad física **incrementa la producción de endorfinas**, según señala May Clinic. Son precisamente estos neurotransmisores del cerebro los que nos ayudan a sentirnos bien y a reducir el estrés.

3. Disfrutar del tiempo al aire libre

Según resultados de un estudio publicado por Springer Link, estar al aire libre está relacionado con un mayor **bienestar emocional**, algo que comparado por ejemplo con permanecer tiempo frente a una pantalla se relaciona en cambio con un nivel menor de felicidad.

[Síndrome del compañero de piso: ¿Cómo enfrentarlo y prevenirlo en la pareja?]

4. Tener un buen hábito de sueño

Dormir bien y descansar de forma adecuada, es fundamental para poder afrontar el día con ganas y buen humor, pero sobre todo con felicidad. Una tarea pendiente para los

PORTADA

VIVIR

SIGUIENTE >



Otra forma de ganar en felicidad y descansar es cuando nuestra mente recuerda un momento feliz antes de dormir, la actividad neuronal de la persona puede llegar a ser bastante parecida al momento de felicidad que vivió en el pasado. Esto produce una **liberación de dopamina**, uno de los neurotransmisores ligados al placer que ya te adelantamos. Este se encarga de aumentar nuestro bienestar y la motivación para vivir más momentos agradables.

5. Hablarse a uno mismo en positivo

Otro aspecto importante para ser más feliz es conseguir hablarse a uno mismo de una forma positiva y amable. Esta es una manera de **practicar el autocuidado** y de ser amable con uno mismo, pero también de ganar en felicidad fortaleciendo tu autoestima.

[¿Cómo estimular la curiosidad? Descubre las claves del potencial del científico Albert Einstein]

6. Abraza más y mejor

Recibir o dar abrazos está asociado también una mejora en el estado de ánimo de las personas y también con una mayor **felicidad alejada de conflictos**, así lo refleja un artículo de la revista científica Plos One. La explicación de que sea así, la encontramos en que el contacto físico contribuye a liberar la oxitocina y la serotonina, dos de las hormonas responsables de la felicidad y el bienestar.

7. Ejercicio práctico

Según el psicólogo Alberto Soler, un ejercicio práctico para trabajar en nuestra felicidad empieza por reflexionar sobre **aquello que has hecho durante el día y por lo que te sientes más orgulloso**, pero también por aquello que te habría gustado hacer de manera diferente a lo largo del día. Dos reflexiones que este experto anima a escribir en una libreta y que apenas te llevarán un par de minutos.

['Stashing': la tendencia creciente de mantener vidas paralelas en la pareja]

8. Relaciones sólidas



8 hábitos diarios que conseguirán hacerte más feliz según la ciencia
0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones



El Español

Seguir

8 hábitos diarios que conseguirán hacerte más feliz según la ciencia

Historia de Alba Llano • Ayer a las 23:16

8 hábitos diarios que conseguirán hacerte más feliz según la ciencia

Estos hábitos y ejercicios prácticos que deberías incluir en tu día a día, conseguirán que la felicidad y la positividad vayan poco a poco ganando protagonismo en tu vida.

2 de agosto 21:16 2 de agosto 21:16 Alba Llano



8 hábitos que te ayudarán a ser más feliz y pensar en positivo según la ciencia
© Proporcionado por El Español

Felicidad

La **felicidad** podría decirse que es el Santo Grial del siglo XXI, uno de los objetivos más perseguidos a diario y que constantemente las campañas de marketing insisten en recordar con todo tipo de **frases motivadoras y positivas**; pero la realidad es que mantenernos con una actitud positiva todo el tiempo no es algo precisamente fácil. Evidencia de ello, es que los **trastornos depresivos** en España siguen creciendo por encima del 4% según **datos del Ministerio de Sanidad**.

Y es que, para la felicidad no hay cabida para modas o presiones sociales, pero en cambio sí está directamente relacionada con nuestras **emociones, sentimientos y formas de ver la vida**. Precisamente si lo que necesitas es evitar que la insatisfacción o la tristeza invadan tu vida, además de no dudar en pedir ayuda de una psicóloga o

y **principios fundamentales** para lograr con éxito se profesionales y basadas en últimas investigaciones so

8 hábitos diarios para ser más feliz según la ciencia

Estos sencillos **hábitos y acciones** que podrás incluir ayudarán a que la felicidad vaya poco a poco formando vida. Toma nota.

[\[¿Estás con la persona adecuada para casarte? Descúbre las claves\]](#)



8 hábitos diarios que conseguirán hacerte más
0 comentarios



[Inicia sesión para ver tus opiniones](#)

Continuar leyendo

MÁS DE EL ESPAÑOL

Al PP le dan los números para hacerse con la FVMP, pero...



Estos son las calas de la provincia de Alicante que cobran por aparcar



El 'imperio' de los García: la mitad de los malagueños comparte...



[Visitar El Español](#)

Contenido patrocinado



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

Publicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras nunca compres estas camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino

Más para ti

- [Actualidad](#)
- [Nutrición](#)
 - [Dietas](#)
 - [Consejos de cocina](#)
 - [Recetas](#)
 - [Guía de vitaminas y minerales](#)
 - [Consultas de nutrición](#)
 - [Ver todo nutrición](#)

- [Ejercicios](#)
- [Medicina general](#)
 - [Diabetes](#)
 - [Tiroides](#)
 - [Alergia](#)
 - [Vacunas](#)
 - [Consultas de medicina general](#)
 - [Ver todo medicina general](#)

- [Guía de enfermedades](#)
- [Cardiología](#)
 - [Arritmia](#)
 - [Colesterol](#)
 - [Hipertensión](#)
 - [Infarto](#)
 - [Consultas de cardiología](#)
 - [Ver todo cardiología](#)

- [Dermatología](#)
 - [Acné](#)
 - [Alopecia](#)
 - [Dermatitis](#)
 - [Consultas de dermatología](#)
 - [Ver todo dermatología](#)

- [Fisioterapia](#) Este tipo de dolor de cabeza se relaciona con una **respuesta exagerada ante los cambios hormonales** que se producen en el cuerpo por el ciclo menstrual. "Aparece cuando los niveles de estrógenos disminuyen antes de la ovulación y de la menstruación. Entonces se activan ciertas proteínas que producen vasodilatación e inflamación en los vasos sanguíneos, dando lugar a una mayor sensibilidad de los nervios y provocando dolor", explica la Dra. María Elena Toribio del departamento de Neurología del Hospital del Henares (Madrid).
- [Ginecología](#)
 - [Embarazo](#)
 - [Anticonceptivos](#)
 - [Menopausia](#)
 - [Menstruación](#)
 - [Suelo pélvico](#)
 - [Consultas de ginecología](#)
 - [Ver todo ginecología](#)

- [Neumología](#)
 - [Asma](#)
 - [Bronquitis](#)
 - [EPOC](#)
 - [Neumonía](#)
 - [Consultas de neumología](#)
 - [Ver todo neumología](#)
- No lo padecen todas las mujeres y, aunque no se sabe exactamente por qué existen estas diferencias, parece depender de la **sensibilidad genética del cerebro de cada mujer** ante este tipo de **cambios químicos**. Es la **misma relación** que existe, por ejemplo, ante los **cambios atmosféricos o el ayuno**.

- [Neurología](#)
 - [Alzhéimer](#)
 - [Dolor de cabeza](#)
 - [Ictus](#)
 - [Memoria](#)
 - [Migraña](#)
 - [Consultas de neurología](#)
 - [Ver todo neurología](#)
- Quizá padeses **dolores de cabeza regularmente** pero nunca te has parado a **analizar durante qué periodos en concreto** te suele sobrevenir el dolor. Fíjate en este detalle te servirá para **identificar si estas molestias** están de verdad **relacionadas con la menstruación** y conocer este dato te dará una ventaja de oro a la hora de prevenirlas.

- [Odontología](#) [Artículo relacionado](#)
 - [Gingivitis](#)
 - [Periodoncia](#)
 - [Consultas de odontología](#)
 - [Ver todo odontología](#)
- ¿Qué puede indicar una **regla muy abundante?** Ten en cuenta que en el 60% de los casos unos **simples cambios de hábitos** son suficientes para **aliviar los dolores de cabeza** asociados a los cambios menstruales.

- [Oftalmología](#)
 - [Cataratas](#)
 - [Hipermetropía](#)
 - [Miopía](#)
 - [Orzuelo](#)
 - [Consultas de oftalmología](#)
 - [Ver todo oftalmología](#)
- Apunta en un **calendario** los días en los que sufres estas molestias. Y si **sueles tener migrañas** fíjate también si **durante el período estas se vuelven más severas** porque los estudios demuestran que **los cambios hormonales pueden agravarlas**.
- Si estas molestias aparecen (o son más intensas) **durante los 2 días anteriores a la menstruación y los 3 posteriores** significa que tú si **eres sensible a los cambios hormonales**.
- En este caso te recomendamos que inicies el siguiente **plan de prevención** que te ayudará a **"preparar" tu cuerpo** durante los días previos a la menstruación para **reducir los efectos que el baile de hormonas** provoca en tu organismo. De este modo lograrás aliviar el dolor de cabeza.

- [Oncología](#) [Contrarresta los efectos de las hormonas](#)
 - [Cáncer de colon](#)
 - [Cáncer de endometrio](#)
 - [Cáncer de mama](#)
 - [Cáncer de ovario](#)
 - [Cáncer de páncreas](#)
 - [Cáncer de piel](#)
 - [Cáncer de próstata](#)
 - [Cáncer de pulmón](#)
 - [Cáncer de útero](#)
 - [Consultas de oncología](#)
 - [Ver todo oncología](#)
- La **disminución de los niveles de estrógenos** en tu organismo es solo uno de los factores que **influye en la aparición de estos dolores** de cabeza. Intenta **detecta otros factores** que pueden estar contribuyendo a **agrar las crisis** y que si **puedes controlar** durante los **días previos a la regla**.

- [Psicología](#)
 - [Anorexia nerviosa](#)
 - [Ansiedad](#)
 - [Depresión](#)
 - [Estrés](#)
 - [Ver todo psicología](#)

- [Traumatología](#)
 - [Artrosis](#)
 - [Dolor de espalda](#)
 - [Osteoporosis](#)
 - [Consultas de traumatología](#)

Vigila la alimentación

Los **alimentos que contienen sustancias vasodilatadoras agravan los episodios de migrañas** y cefaleas en algunas mujeres durante la menstruación.

Durante la semana previa a la menstruación intenta **disminuir la ingesta** de alimentos ricos en tiramina (como **el queso curado, el hígado de pollo, las nueces o los arenques**).

- [Actualidad](#)
- [Nutrición](#)
 - [Dietas](#) Evita también **el vino, la cerveza, los embutidos, el chocolate y las conservas** ya que contienen aminoácidos que pueden agudizar el dolor.
 - [Consejos de cocina](#)
 - [Recetas](#)
 - [Guía de vitaminas y minerales](#)
 - [Consultas de nutrición](#)
 - [Ver todo nutrición](#)
- [Ejercicios](#) El doctor Samuel Díaz Insa, neurólogo y coordinador del Grupo de Estudios de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), recomienda **practicar técnicas de relajación** para combatir este tipo de migrañas. Los **masajes en la cabeza y el cuello** también pueden ayudarte.
- [Medicina general](#)
 - [Diabetes](#) El **consejo** es no tomar ningún tipo de excitante (como **el café o el té**) durante estos días e intenta **aplazar** para otra semana las **situaciones** que prevés muy **estresantes**. Ten en cuenta además que, según los especialistas, rodearse de un ambiente agradable y tranquilo contribuye a aliviar el molesto dolor de cabeza.
 - [Tiroides](#)
 - [Alergia](#)
 - [Vacunas](#)
 - [Consultas de medicina general](#)
 - [Ver todo medicina general](#)
- [Guía de enfermedades](#)
- [Cardiología](#)
 - [Arritmia](#)
 - [Colesterol](#)
 - [Hipertensión](#)
 - [Infarto](#)
 - [Consultas de cardiología](#)
 - [Ver todo cardiología](#)
- [Dermatología](#)
 - [Acné](#)
 - [Alopecia](#)
 - [Dermatitis](#)
 - [Consultas de dermatología](#)
 - [Ver todo dermatología](#)
- [Fisioterapia](#)
- [Ginecología](#)
 - [Embarazo y parto](#)
 - [Anticonceptivos](#)
 - [Menopausia](#)
 - [Menstruación](#)
 - [Suelo pélvico](#)
 - [Consultas de ginecología](#)
 - [Ver todo ginecología](#)
- [Neumología](#)
 - [Asma](#)
 - [Bronquitis](#)
 - [EPOC](#)
 - [Neumonía](#)
 - [Consultas de neumología](#)
 - [Ver todo neumología](#)
- [Neurología](#)
 - [Alzhéimer](#) Se suele recomendar la **toma de un antiinflamatorio no esteroideo** (como el ibuprofeno) **dos o tres días antes de la regla**. Si las crisis son muy intensas pueden recetarte triptanes, una medicación que puede provocar efectos secundarios puntuales como mareo o malestar gástrico.
 - [Dolor de cabeza](#)
 - [Ictus](#) Artículo relacionado
 - [Memoria](#)
 - [Migraña](#) **Evita los alimentos que producen migraña con esta guía**
 - [Consultas de neurología](#)
 - [Ver todo neurología](#)
- [Odontología](#)
 - [Gingivitis](#) Si **no puedes** habitualmente migrañas (no solo durante el periodo), es muy probable que **se agudicen durante la menstruación**. En ese caso, continúa con tu tratamiento habitual sin aumentar la dosis y, solo si el dolor es muy agudo, recurre a un antiinflamatorio
 - [Periodontitis](#)
 - [Consultas de odontología](#)
 - [Ver todo odontología](#)
- [Oftalmología](#)
 - [Cataratas](#) **Alivio natural para el dolor de cabeza**
 - [Hipertropía](#) **propónenos dos maneras de aliviar las molestias** del dolor de cabeza con técnicas que puedes realizar en casa o en el trabajo.
 - [Miopía](#)
 - [Orzuelo](#)
 - [Consultas de oftalmología](#)
 - [Ver todo oftalmología](#)
- [Oncología](#)
 - [Cáncer de colon](#)
 - [Cáncer de endometrio](#)
 - [Cáncer de mama](#)
 - [Cáncer de ovario](#)
 - [Cáncer de páncreas](#)
 - [Cáncer de próstata](#)
 - [Cáncer de piel](#)
 - [Cáncer de pulmón](#)
 - [Cáncer de útero](#)
 - [Consultas de oncología](#)
 - [Ver todo oncología](#)
- [Pediatria](#)
 - [Bebés](#)
 - [Niños](#)
 - [Adolescentes](#)
 - [Consultas de pediatría](#)
 - [Ver todo pediatría](#)
- [Psicología](#)
 - [Anorexia nerviosa](#)
 - [Ansiedad](#)
 - [Depresión](#)
 - [Estrés](#)
 - [Ver todo psicología](#)
- [Traumatología](#)
 - [Artrosis](#)
 - [Dolor de espalda](#)
 - [Osteoporosis](#)
 - [Consultas de traumatología](#)