



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 12:23



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

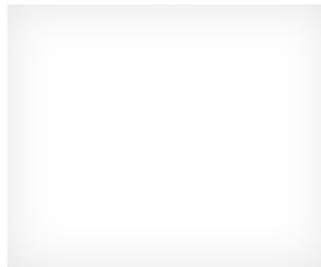
Diez consejos de los podólogos para evitar que se hinchen los pies este verano

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".

PUBLICIDAD



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

Noelía Izquierdo

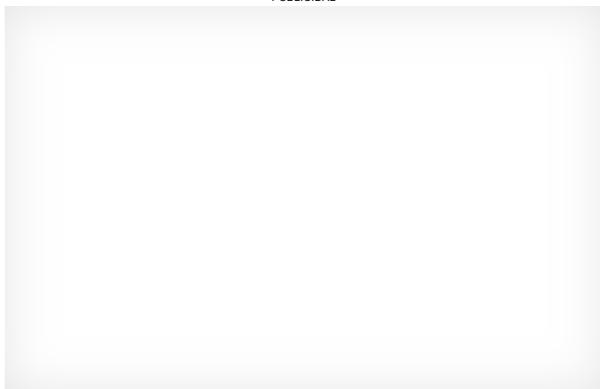
Lo más habitual es que las causas del insomnio sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada del sueño o con aspectos psicológicos.

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

PUBLICIDAD



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 12:23



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



3 Se lee en minutos

Un artículo de

Rafa Sardiña



02 de agosto del 2023. Actualizada 04 de agosto del 2023 a las 12:24



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

Alerta por una plaga de mosca negra en España: zonas afectadas y qué hacer en caso de mordedura

CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE DE SUEÑO

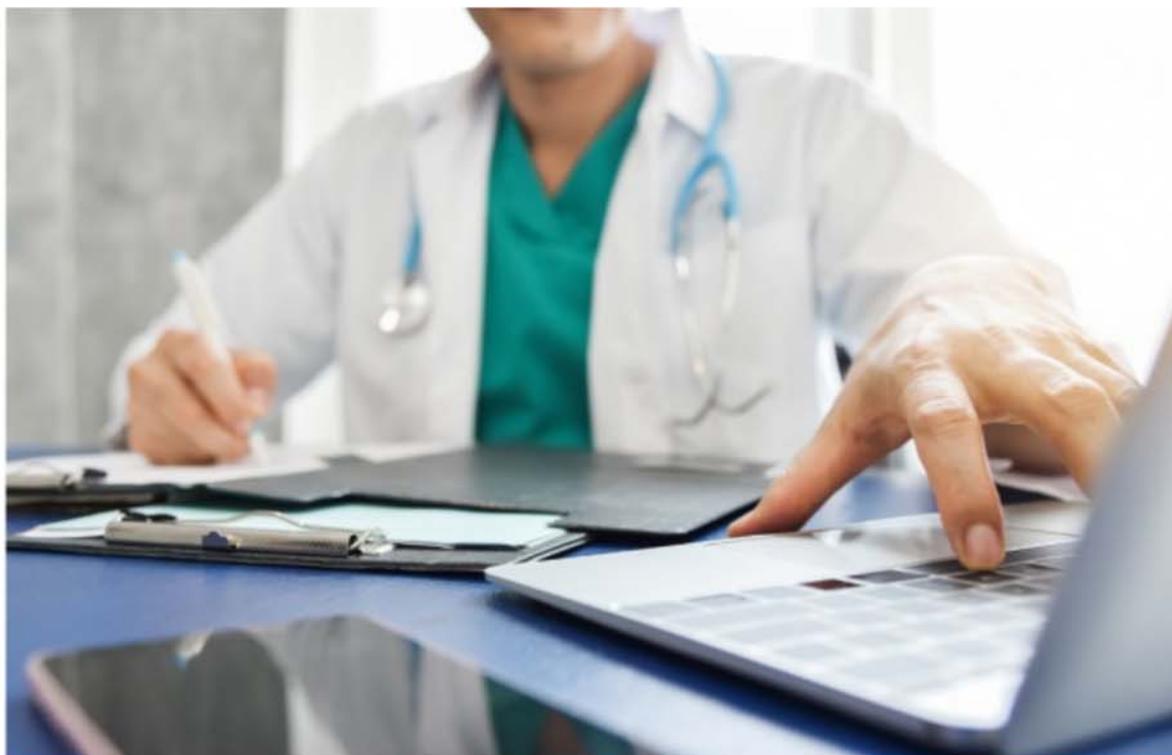
- Mantener los horarios de sueño y comidas y aprovechar los ciclos de luz para ajustar los horarios.
- Evitar agentes externos que puedan importunar nuestro descanso, como el ruido o los estímulos externos (televisión, móviles...).
- Evitar las comidas copiosas y las bebidas estimulantes, sobre todo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

SALUD

El paciente, su realidad y demandas, protagonista del foro nacional 'Enfermedades Neurodegenerativas'



Representantes y miembros de asociaciones nacionales de enfermedades neurodegenerativas expondrán en Valladolid el próximo 21 de septiembre sus necesidades ante el desarrollo de soluciones tecnológicas con las que mejorar la vida de personas que cuentan con un diagnóstico de Parkinson, ELA o Alzheimer, entre otras

burgosnoticias.com | 05/08/2023 - 11:07h.



Representantes y usuarios de asociaciones nacionales de distintas enfermedades neurodegenerativas expondrán en Valladolid cuáles son sus necesidades y realidades diarias, y cómo creen que la investigación y la tecnología resultan claves para mejorar el diagnóstico y tratamiento de este tipo de patologías consideradas como "la pandemia silenciosa del siglo XXI".

Lo harán en el marco del **Foro nacional 'Enfermedades Neurodegenerativas ¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?'** que se celebrará el día 21 de septiembre en Valladolid, para ofrecer diferentes visiones con las que mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades neurodegenerativas y las aplicaciones que pueden usarse en diagnósticos, tratamientos y seguimientos especializados.

Bajo el título 'Las enfermedades neurodegenerativas, sus realidades sociales y tecnología a usuarios', representantes llegados desde distintos puntos de España participarán en la capital castellano y leonesa en una sesión de trabajo que contará con la presencia de Jesús María Rodrigo Ramos, de la Confederación Española de

Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias (CEAFA); Carmen Sever Bermejo, Presidenta de la Asociación Española contra la Leucodistrofia, y Mario Aller San Millán, de la Fundación de Ciencias. «Búsqueda y selección de herramientas de Salud Digital para Enfermedades degenerativas».



Asimismo, estarán presentes Juan Francisco Arenillas Lara, director de la Unidad de Ictus del Hospital Clínico Universitario de Valladolid (HCUV) y David Ezpeleta Echávarri, de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En la misma, se abordarán las realidades por las que pasan los enfermos y sus familias, sus necesidades, así como la esperanza que todos ellos tienen puestas en el avance del papel investigador y el desarrollo de soluciones tecnológicas avanzadas capaces de mejorar la vida y el diagnóstico de los pacientes de ELA, Parkinson y/o Alzheimer, entre otros.

¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?

El Foro nacional 'Enfermedades Neurodegenerativas ¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?', que organiza el Instituto de Competitividad Empresarial de la Junta de Castilla y León- en colaboración con ITCL, y el Cluster SIVI- se desarrollará en el Centro Cultural San Agustín, de la capital castellano y leonesa. En el mismo se identificarán desde diferentes visiones y desde el conocimiento tecnológico actual, los retos orientados a soluciones-tecnologías de aplicación para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades neurodegenerativas y las aplicaciones que pueden usarse en diagnósticos, tratamientos y seguimientos especializados.

La cita cuenta con un showroom en el que se podrán conocer de primera mano las últimas soluciones tecnológicas que se encuentran en el mercado y que pueden mejorar tanto el diagnóstico, como la calidad de vida de las personas con un diagnóstico relacionado.

1,1 millones de personas en España

publicidad

Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, enfermedades neuromusculares y esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las enfermedades neurodegenerativas que más afectan en España. Se estima que más de 1,1 millones de personas en nuestro país se ven afectadas por algún tipo de enfermedad neurodegenerativa. Un importante dato a tener en cuenta y con el que se pretende concienciar a la población y administraciones del reto que supondrán para el conjunto de la sociedad estas enfermedades neurodegenerativas ya que por su incidencia y características, y debido al envejecimiento progresivo de la población, podrían constituir el grupo de enfermedades más prevalentes en España.

En el foro participarán especialistas en enfermedades neurodegenerativas de todo el país y se contará con un espacio de demostradores físicos donde poder mostrar-probar diferentes tecnologías, principalmente de desarrollo nacional.

El programa cuenta con la asistencia de facultativos del Hospital Universitario de Burgos., Hospital de la Paz de Madrid, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, además de responsables de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León. Asimismo, asistirán responsables de AMETIC, Fourier Intelligence, Fundación INTRAS y Vivirtual. entre otros.

Enfermedades neurodegenerativas

Por enfermedad neurodegenerativa podemos hablar de un término genérico que engloba una serie de dolencias que afectan principalmente al sistema nervioso, con la muerte celular y la degeneración del tejido nervioso y las neuronas. Las neuronas no se reproducen ni se reemplazan, por lo que el organismo no puede sustituirlas por otras cuando sufren daños.

Las enfermedades neurodegenerativas son incurables y debilitantes, provocan una degeneración progresiva y/o la muerte de las neuronas lo que provoca problemas con el movimiento (ataxias) o con el funcionamiento mental (demencias). Las demencias y, en concreto la enfermedad de Alzheimer, supone la enfermedad neurodegenerativa más frecuente, que representa aproximadamente el 60-70 % de los casos. Otros tipos de procesos degenerativos frecuentes son la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington o la esclerosis

lateral amiotrófica (ELA), entre otras.

Para más información en: <https://itcl.es/foro-enfermedades-neurodegenerativas-tecnologia/>



TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



Tu cocina por menos de 279€

En IKEA tenemos la cocina que se adapta a tus necesidades y presupuesto



IKEA

La opción que más encaje con tu lado sostenible encuentrala aquí



Qué es una ciudad sostenible

Impulsando un desarrollo urbano más sostenible



Lánzate a la tarifa

Fibra 500Mb, 39GB acumulables en el móvil y Netflix por 42,90€/mes



¡Tu cocina a tu gusto!

Nuestros asesores especialistas en cocinas te asesoran donde estés



El nuevo Kia Niro

Lo maravilloso está a tu alcance. Un crossover futurista.



GANA CARBURANTE GRATIS

Hazte socio de Cepsa Gow y participa en los sorteos del verano



Adiós al precio de la luz

¿Quieres independizarte un 90% de la red? Tú puedes, te lo explicamos

--- patrocinados ---



Formación (<https://www.geriaticarea.com/categorias/formacion/>)

Curso SEN: Valoración y Abordaje de los Trastornos Neurofuncionales desde la Fisioterapia

Agosto, 2023 (<https://www.geriaticarea.com/2023/08/07/curso-valoracion-y-abordaje-de-los-trastornos-neurofuncionales-desde-la-fisioterapia/>)



Dada la creciente sensibilización hacia el diagnóstico positivo y el tratamiento de los Trastornos Neurológicos Funcionales, la Sección de Estudio de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) imparte el Curso Valoración y Abordaje de los Trastornos Neurofuncionales desde la Fisioterapia.

En el **Curso Valoración y Abordaje de los Trastornos Neurofuncionales desde la Fisioterapia** se abordará su naturaleza y diagnóstico para continuar con el **abordaje terapéutico específico** de los trastornos del movimiento funcional desde la Neurofisioterapia de forma integrada en un equipo transdisciplinar.

75www.geriaticarea.com/2023/08/07/curso-valoracion-y-abordaje-de-los-trastornos-neurofuncionales-desde-la-fisioterapia/ La Sociedad Española de Neurología (SEN) imparte el Curso Valoración y Abordaje de los Trastornos Neurofuncionales desde la Fisioterapia

- Equipo transdisciplinar y papel de la fisioterapia. Consenso internacional de recomendaciones para Fisioterapia

Duración: 1h. Ponentes: fisioterapeutas Pilar Rada y Beatriz Martín

03/10/2023 (16:00 – 19:00 horas)

Modulo 3: Abordaje desde Fisioterapia de los TMF

- Valoración del paciente con TMF.
- Bases del tratamiento de fisio: los 4 pilares.
- Casos clínicos y conclusiones
- Preguntas y discusión

Duración: 3h. Ponentes: fisioterapeutas Pilar Rada y Beatriz Martín

Para más información e inscripciones:

Sociedad Española de Neurología (SEN)

<https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/> (<https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3307-curso-valoracion-y-abordaje-de-los-trastornos-neurofuncionales-desde-la-fisioterapia>)

Artículos relacionados

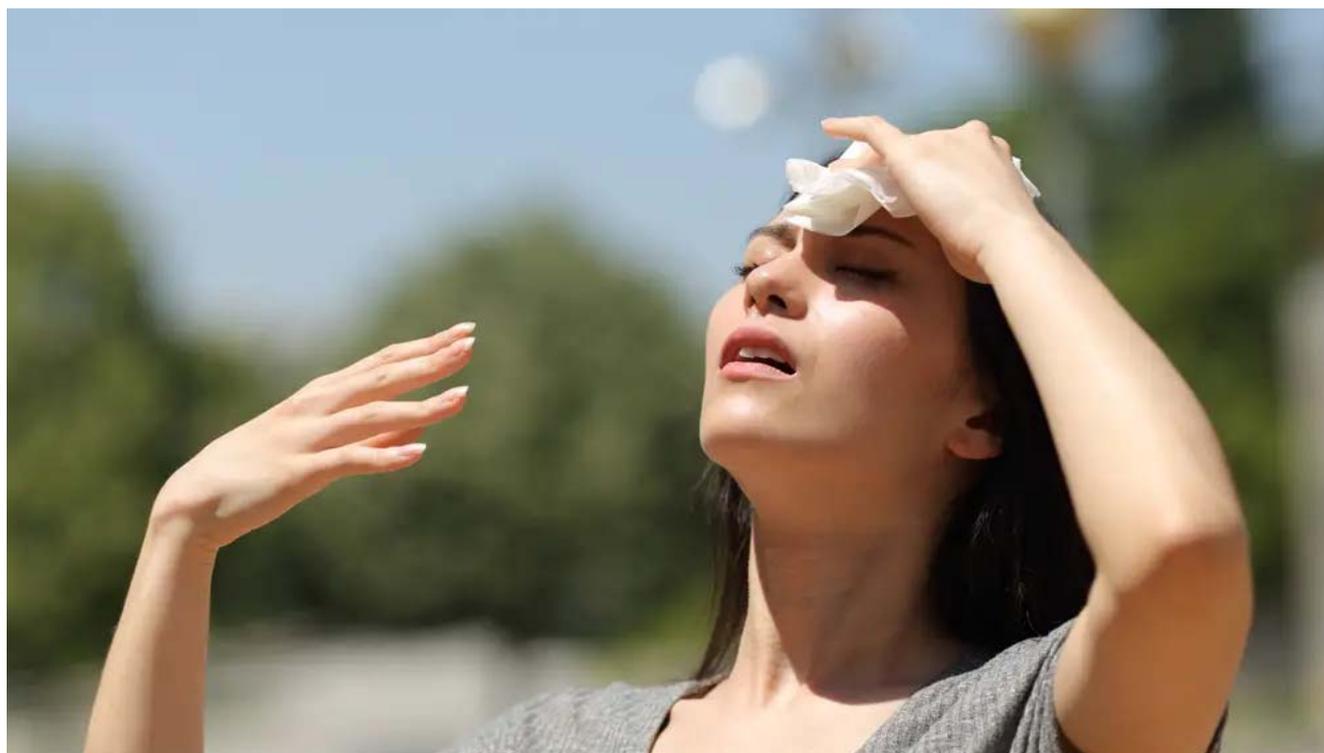
La Fisioterapia ya **Casi la mitad de los** 

[Fisioterapia en el abordaje de los trastornos neurofuncionales desde la fisioterapia](#) [Curso-valoracion-y-abordaje-de-los-trastornos-neurofuncionales-desde-la-fisioterapia](#) [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) [Valoración del paciente con TMF](#) [Bases del tratamiento de fisio: los 4 pilares](#) [Casos clínicos y conclusiones](#) [Preguntas y discusión](#)

Además del riesgo de sufrir golpes de calor o deshidratación, desde la **Sociedad Española de Neurología** ponen en alerta a la sociedad española ante la posibilidad de sufrir **cefaleas** por el calor como consecuencia de las altas temperaturas que se están registrando en los últimos días.

Esta condición se debe a que, con el incremento del calor, de igual manera se incrementa la presión atmosférica. Esto lo que hace es que produzca **vasodilatación**, lo que quiere decir que el **diámetro de los vasos sanguíneos** de la cabeza aumenta, provocando importantes dolores de cabeza.

La **Escuela de Medicina de Harvard** ha realizado un estudio en el que se ha investigado cuánto tienen que subir las temperaturas para que afecte al estado físico de una persona. Según las investigaciones, con un aumento de 5 grados, la posibilidad de sufrir dolores de cabeza al día siguiente **aumenta un 7,5%**.



Calor | iStock

Para evitar estas dolencias es bueno protegerse del sol directo, por ejemplo, evitando salir a la calle durante las horas con **mayores temperaturas del día**, manteniendo el hogar y el trabajo con una buena temperatura y mantenerse **bien hidratado**.

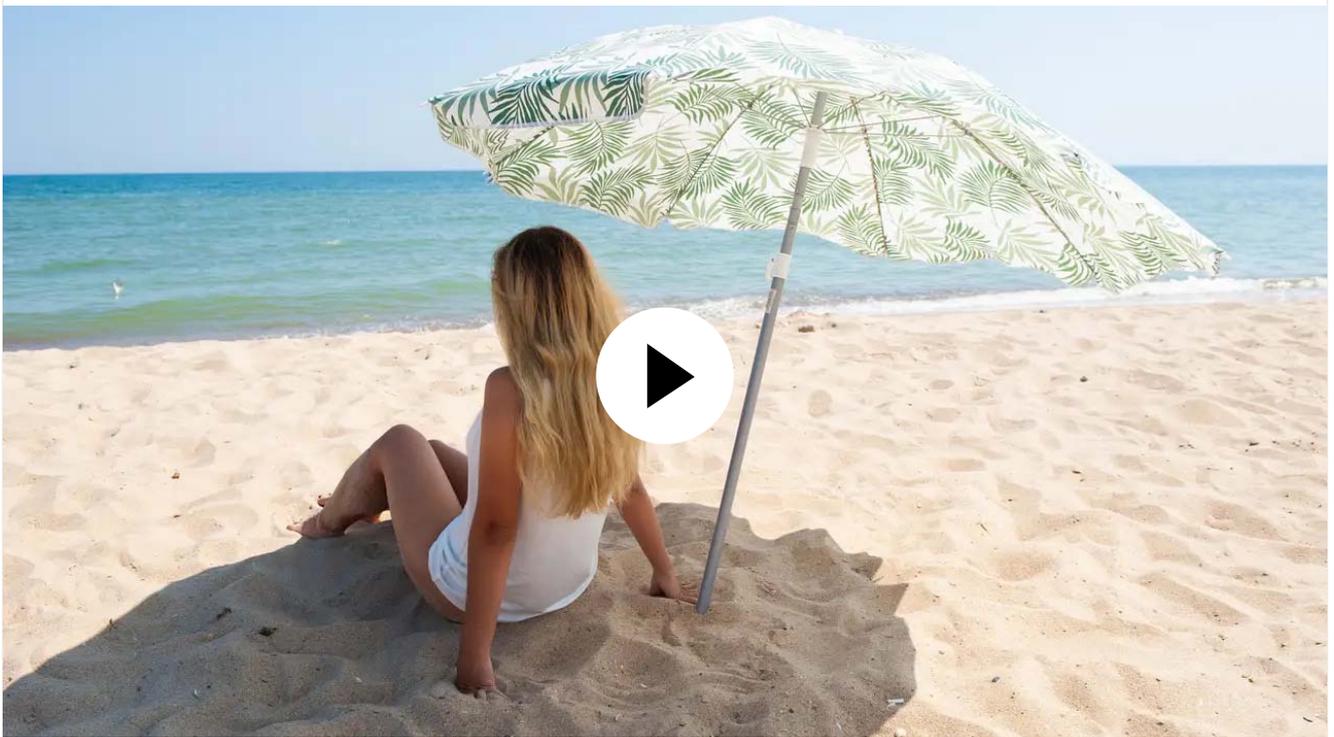
Más Noticias

Por qué debemos seguir teniendo cuidado con el sol si estamos a la sombra

¿Vas a volar para llegar a tu destino vacacional? Por qué deberías ponerte crema solar en el avión

Igual de importante es evitar los **cambios de temperatura** bruscos, ya que, de la misma manera, pueden ser factores que provocan cefaleas. Utilizar gafas de sol también es recomendable para evitar que la presión intraocular aumente, lo que también provocaría dolores de cabeza.

Por qué debemos seguir teniendo cuidado con el sol si estamos a la sombra



[TecnoXplora](#) » [CienciaXplora](#)

Más sobre este tema:

[sol](#) [deshidratación](#) [Calor](#)

Monday, August 7, 2023

Stop!

Login

Register

Search...



RSS

This image
was hotlinked

Home

Mexico

Noticias

Finanzas

Ciencia

Cultura y Estilo

Deportes

Espectáculos

Home > Noticias del Mundo

El sueño de la desconexión provoca pesadillas: el cerebro no baja la persiana | Ideas

by Centro de Redacción — August 6, 2023 in Noticias del Mundo

0

Nos pasamos el año soñando con unas vacaciones. Mientras te rompes las uñas contra el teclado de un ordenador subóptimo, metida en una oficina diseñada por un psicópata que parece ignorar el concepto de ventana y plegándote a las ocurrencias de un tipo con galones al que nadie ha enseñado modales, tu mente vuela en los ratos libres hacia esos paraísos donde te bañas sosteniendo en la mano un combinado con sombrillitas de color pastel, pateando montañas en místico contacto con la naturaleza feraz y poniendo tu mente en blanco para expurgarla de los pensamientos tóxicos que la han anegado durante los 11 meses anteriores. Por desgracia, las cosas rara vez son así.

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our [Privacy and Cookie Policy](#). [I Agree](#)

amiga muy cercana que no es ya que se agobie en vacaciones, sino que lleva varios días durmiendo mal ante la mera perspectiva de tomárselas. No conozco datos cuantitativos relevantes, pero los psicólogos, neurólogos y neurocientíficos que saben del tema nos explican aquí las razones de ese sufrimiento absurdo que convierte lo que debería ser la mejor época del año en una fuente de angustia adicional. Esto tal vez nos sugiera un futuro mejor, un cambio en nuestra filosofía de vida que no va a ser fácil ni rápido, pero que merece la pena explorar.

“Para algunas personas, las vacaciones no suponen una fuente de bienestar psicológico, sino todo lo contrario, una causa de sufrimiento”, dice el psicólogo clínico Miguel Ángel López Bermúdez, del Complejo Hospitalario de Jaén. El primer problema tiene que ver con una especie de trastorno de personalidad múltiple que, en sentido metafórico, subyace a nuestro comportamiento social, a la imagen que presentamos a los demás, al yo que pretendemos ser según en qué situación y circunstancia.

Si quieres apoyar la elaboración de periodismo de calidad, suscríbete.

SUSCRÍBETE

No te ofendas por lo de la personalidad múltiple, que es cosa mía. López Bermúdez prefiere un símil cinematográfico: “Durante los meses de trabajo, nuestra conducta está sujeta a un guion y nos limitamos a seguir ejerciendo un papel, como si fuéramos un personaje en una escena”. En ese contexto laboral, nos centramos en lo que tenemos que hacer para ganarnos el sueldo, en esas tareas, por tediosas que sean, que los jefes esperan de nosotros a cambio de que nos paguen un sueldo.

En vacaciones, sin embargo, “desaparecen el guion y el personaje, y por tanto aumenta la incertidumbre respecto a qué hacer y qué decisiones tomar; **las personas necesitamos certidumbre**”, explica el psicólogo. Por mucho aire de las montañas que respires y daiquiris con sombrillitas que libes en la piscina del hotel, por mucho tueste cancerígeno que absorbas en la playa y decibelios que te astillen el cráneo en la discoteca, tu cerebro no se va de vacaciones. El cerebro no se inactiva ni siquiera mientras duermes, ¿cómo se va a poner en blanco por el mero hecho de que te hayas alquilado un apartamento en tercera línea de playa? ¿De verdad es eso con lo que has estado soñando todo el año?

La idea de las vacaciones evoca distintos recuerdos y distintas fantasías en según qué personas. Yo era un niño en los años sesenta, y recuerdo con escalofríos los

This website uses cookies. By continuing to use this website you are giving consent to cookies being used. Visit our [Privacy and Cookie Policy](#). **I Agree**

achicharrara. La mayor parte de la travesía se desarrollaba respirando el humo de un camión al que mi padre no lograba adelantar, casi diría que por fortuna.

También recuerdo la inmensa satisfacción que me producía volver de la playa a la civilización, si el Calpe de la época ameritaba ese título, porque en el apartamento tenía cuadernos, lápices, sacapuntas y otras cosas que me recordaban a mi vida normal. Me crié en un atasco y soy un urbanita irrecuperable. Abandonar la ciudad me produce algo parecido a la claustrofobia y me sigue sin gustar a mi proveyta edad. Pero soy perfectamente consciente de que esas son mis manías, y también sé que los demás tienen otras. Así que volvamos a escuchar a la ciencia.

David Ezpeleta, secretario de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología, añade otros ángulos que pueden amargarnos las vacaciones. El primero es que somos animales de costumbres, y en verano cambiamos de hábitos. “Es curioso que al comienzo de las vacaciones se incrementan algunas patologías como las migrañas”, dice Ezpeleta. “En vacaciones cambiamos de lugar y de dieta, consumimos más alcohol, si tenemos sobrepeso lo empeoramos aún más, nos dan apneas y nos ponemos a roncar como ceporros, dormimos mal, nos levantamos de mal humor y no aguantamos ni a la abuela”, expresa el neurólogo con naturalidad pamplonica.

Las [alteraciones del sueño](#) no son específicas de las vacaciones, por supuesto, pero sí suelen tener que ver con el verano en sí mismo, porque la mayor cantidad de horas de luz estorba al sistema de la melatonina, que detecta directamente la oscuridad de la noche y normalmente aumenta lo que Ezpeleta llama “presión de sueño”, eso que nos suele mandar a la cama. El retraso del atardecer en verano, unido a que pasamos más tiempo al aire libre y a que en vacaciones mucha gente se pega un atracón de videojuegos y otras pantallas luminosas, conduce a un retraso del pico de melatonina en plasma y dificulta el sueño.

Información Center

Home México Noticias del Mundo Política Finanzas Ciencia Cultura y Estilo Deportes Espectáculos

Home > Noticias del Mundo

El sueño de la desconexión provoca pesadillas: el cerebro no baja la persiana | Ideas

by Centro de Redacción — August 6, 2023 in Noticias del Mundo 0



Share on Facebook

Share on Twitter



ADVERTISEMENT

Nos pasamos el año soñando con unas vacaciones. Mientras te rompes las uñas contra el teclado de un ordenador subóptimo, metida en una oficina diseñada por un psicópata que parece ignorar el concepto de ventana y plegándose a las ocurrencias de un tipo con galones al que nadie ha enseñado modales, tu mente vuela en los ratos libres hacia esos paraísos donde te bañas sosteniendo en la mano un combinado con sombrillitas de color pastel, pateando montañas en místico contacto con la naturaleza feraz y poniendo tu mente en blanco para expurgarla de los pensamientos tóxicos que la han anegado durante los 11 meses anteriores. Por desgracia, las cosas rara vez son así.

Más información

Hay gente que en vacaciones sufre aún más estrés y penalidad que trabajando. Seguro que conoces a alguno, si es que tú mismo no eres uno de ellos. Tengo una amiga muy cercana que no es ya que se agobie en vacaciones, sino que lleva varios días durmiendo mal ante la mera perspectiva de tomárselas. No conozco datos cuantitativos relevantes, pero los psicólogos, neurólogos y neurocientíficos que saben del tema nos explican aquí las razones de ese sufrimiento absurdo que convierte lo que debería ser la mejor época del año en una fuente de angustia adicional. Esto tal vez nos sugiera un futuro mejor, un cambio en nuestra filosofía de vida que no va a ser fácil ni rápido, pero que merece la pena explorar.

metafórico, subyace a nuestro comportamiento social, a la imagen que presentamos a los demás, al yo que pretendemos ser según en qué situación y circunstancia.

Si quieres apoyar la elaboración de periodismo de calidad, suscríbete.

SUSCRÍBETE

No te ofendas por lo de la personalidad múltiple, que es cosa mía. López Bermúdez prefiere un símil cinematográfico: "Durante los meses de trabajo, nuestra conducta está sujeta a un guion y nos limitamos a seguir ejerciendo un papel, como si fuéramos un personaje en una escena". En ese contexto laboral, nos centramos en lo que tenemos que hacer para ganarnos el sueldo, en esas tareas, por tediosas que sean, que los jefes esperan de nosotros a cambio de que nos paguen un sueldo.

En vacaciones, sin embargo, "desaparecen el guion y el personaje, y por tanto aumenta la incertidumbre respecto a qué hacer y qué decisiones tomar; [las personas necesitamos certidumbre](#)", explica el psicólogo. Por mucho aire de las montañas que respire y daiquiris con sombrillitas que libes en la piscina del hotel, por mucho tueste cancerígeno que absorbas en la playa y decibelios que te astillen el cráneo en la discoteca, tu cerebro no se va de vacaciones. El cerebro no se inactiva ni siquiera mientras duermes, ¿cómo se va a poner en blanco por el mero hecho de que te hayas alquilado un apartamento en tercera línea de playa? ¿De verdad es eso con lo que has estado soñando todo el año?

La idea de las vacaciones evoca distintos recuerdos y distintas fantasías en según qué personas. Yo era un niño en los años sesenta, y recuerdo con escalofríos los madrugones del 1 de agosto para embarcar durante ocho horas en el estricto plástico del Renault Dauphine para intentar llegar a Calpe antes de que la familia se achicharrara. La mayor parte de la travesía se desarrollaba respirando el humo de un camión al que mi padre no lograba adelantar, casi diría que por fortuna.

También recuerdo la inmensa satisfacción que me producía volver de la playa a la civilización, si el Calpe de la época ameritaba ese título, porque en el apartamento tenía cuadernos, lápices, sacapuntas y otras cosas que me recordaban a mi vida normal. Me crié en un atasco y soy un urbanita irrecuperable. Abandonar la ciudad me produce algo parecido a la claustrofobia y me sigue sin gustar a mi proveyeta edad. Pero soy perfectamente consciente de que esas son mis manías, y también sé que los demás tienen otras. Así que volvamos a escuchar a la ciencia.

David Ezpeleta, secretario de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología, añade otros ángulos que pueden amargarnos las vacaciones. El primero es que somos animales de costumbres, y en verano cambiamos de hábitos. "Es curioso que al comienzo de las vacaciones se incrementan algunas patologías como las migrañas", dice Ezpeleta. "En vacaciones cambiamos de lugar y de dieta, consumimos más alcohol, si tenemos sobrepeso lo empeoramos aún más, nos dan apneas y nos ponemos a roncar como ceporros, dormimos mal, nos levantamos de mal humor y no aguantamos ni a la abuela", expresa el neurólogo con naturalidad pamplonica.

Las [alteraciones del sueño](#) no son específicas de las vacaciones, por supuesto, pero sí suelen tener que ver con el verano en sí mismo, porque la mayor cantidad de horas de luz estorba al sistema de la melatonina, que detecta directamente la oscuridad de la noche y normalmente aumenta lo que Ezpeleta llama "presión de sueño", eso que nos suele mandar a la cama. El retraso del atardecer en verano, unido a que pasamos más tiempo al aire libre y a que en vacaciones mucha gente se pega un atracón de videojuegos y otras pantallas luminosas, conduce a un retraso del pico de melatonina en plasma y dificulta el sueño.



Tres personas con una tabla de ajedrez en una playa de Benidorm, en 1997. Martin Parr (Magnum Photos / Con (Martin Parr / Magnum Photos / Co)

Si además hace calor, los ritmos circadianos, u ondas de actividad diaria, se ven perturbados y empeoran el sueño aún más. Estas noches tropicales que según la meteorología [son cada vez más comunes](#), en que las temperaturas mínimas no bajan de 22 grados ni a las siete de la mañana, pueden estar muy bien para contemplar el amanecer mirando al mar de levante con un resacón del 13/14, pero complican extraordinariamente la vida del aspirante a durmiente. Nada de esto sale gratis, desde luego, porque después no va a haber quien te aguante por la mañana.

López Bermúdez añade otro ángulo: "Estar liberados de obligaciones laborales facilita que nuestra atención se dirija más a nuestra mente, a nuestros pensamientos, y eso puede llevarnos a cierto ensimismamiento, a cierta hiperreflexividad que si no la manejamos de manera adecuada nos puede enredar con esa televisión siempre encendida que es la mente humana". No estamos acostumbrados a pasar tanto tiempo con nosotros mismos, y a menudo el resultado no nos acaba de gustar. Pero tampoco podemos apagar la televisión.

Y hay más problemas. Ezpeleta los denomina síndromes de no-desconexión. Tal vez lo que más ansiamos de las vacaciones durante el año es justo la oportunidad de desconectar, una palabra que ahora asociamos a apagar el móvil, pero que es mucho más amplia y antigua que eso. El trabajo nos deja expuestos permanentemente a un chorro de llamadas, correos, mensajes de WhatsApp, requerimientos de la dirección, reclamaciones del respetable y otras agonías diarias que, según creemos, nos amargan la vida. Soñamos con poder librarnos de todo eso durante siquiera un par de semanas. Pero eso es mucho más fácil de soñar que de poner en práctica cuando llega el momento.

"Hay personas que se van de vacaciones a regañadientes", dice Ezpeleta. "Su zona de confort es el trabajo, y no logran desconectar, si es que lo intentan. Yo mismo me encuentro mal si dejo de atender a mi correo, porque sé que a la vuelta me voy a encontrar con mil mensajes que no voy a poder responder, y no son *spam*, sino cuestiones que debería gestionar". El neurólogo recuerda que también hay casos extremos de este fenómeno, que son lo que solemos llamar [workaholics](#) o [trabajólicos](#), gente literalmente enganchada al trabajo. Pero en menor medida esta dificultad para desconectar afecta a capas más amplias de la población. Como muchos lectores sabrán por experiencia, desconectar es muy difícil en tres o cuatro días. Hace falta más tiempo y, seguramente, una actitud más calmada que la habitual en vacaciones.

¿Qué nos dice la investigación del cerebro? Óscar Herreras, un neurofisiólogo experimental y computacional del Instituto Cajal del CSIC, nos advierte de que algunos **aspectos relevantes para esta cuestión están mejor estudiados experimentalmente que otros. "Los modelos experimentales son deficientes en unos casos y ni existen en**

científicamente objetivables”.

Por ejemplo, se suele hablar de la relación del aburrimiento con la creatividad, pero esto debe considerarse por el momento un mito urbano. “Como objeto cuantificable, el aburrimiento es resbaladizo”, señala Herreras. “Sería más apropiado hablar de falta de actividad, tasa de actividad o interés de la actividad, pero incluso esto es totalmente personal, pues cada uno se aburre con unas cosas distintas. Todos conocemos a alguien que se estresa en casa y se libera en el trabajo, hay de todo”.

El neurocientífico prosigue: “Cuando estás atendiendo tareas concretas, como las del trabajo, utilizas las vías y estructuras cerebrales implicadas en la atención, con fuerte activación de los órganos y núcleos sensoriales y del eje tálamo-cortical. Cuando cesa la actividad externa, la corteza sensorial disminuye mucho su actividad eléctrica, pero la corteza tiene muchas áreas y la actividad continúa en ellas, incluso más que antes”.

Herreras se refiere a las zonas del córtex o corteza cerebral, donde residen los circuitos que codifican conceptos y abstracciones, cuya reactivación conjunta da lugar a la creatividad, o generación de ideas nuevas. “Por eso uno siente que piensa más y mejor cuando no está haciendo tareas que le requieren la atención, las que ponen a trabajar a la corteza sensorial. Pero de ahí a considerar el aburrimiento como algo bueno, o positivo, o terapéutico, es dar un salto al voluntarismo”.

El científico del Cajal cita uno de sus refranes favoritos: El diablo, cuando no sabe qué hacer, con el rabo mata moscas. “Hay gente que tiene ideas creativas y otros que tendrán ocurrencias, o disparates, o simplemente se duermen. Depende de lo que haya en esos circuitos de su corteza frontal y otras áreas asociativas, esto es, de sus experiencias vitales previas”. Esta variabilidad humana explica que los estudios de psicología experimental se suelen ver lastrados por todo tipo de divergencias. La diversidad no solo de carácter, sino también de condiciones vitales y económicas, se va grabando, o codificando, en la geometría de los circuitos del córtex, lo que los neurocientíficos llaman el conectoma.

Ya hemos visto que hay gente con un estilo de vida dinámico que se estresa al cesar la actividad laboral, y Herreras incide en ello: “El aburrimiento, el ocio, el descanso forzado o prolongado, puede ser muy estresante y, desde luego, nada positivo”.

¿Acabarán los médicos recetando descanso en vez de calmantes? Herreras no lo ve descabellado, y explica que una corriente actual de pensamiento sostiene que las enfermedades neurodegenerativas lentas, como el [alzhéimer](#) y el [párkinson](#), pueden originarse por la inflamación crónica del cerebro. Y esa neuroinflamación se debe al menos en parte a la actividad eléctrica de las neuronas. Por tanto, el exceso de actividad en ciertas zonas, justo las que procesan tareas concretas, requiere un alto suministro de oxígeno, y por tanto de sangre.

“En el trasiego metabólico entre vasos sanguíneos, células gliales y neuronas aparecen muchos agentes neuroactivos, como las citocinas, y algunos de ellos son tóxicos que hay que eliminar continuamente, y que contribuyen a la inflamación cerebral. El cese de actividad será beneficioso en este sentido”.

Por cierto que la recuperación del metabolismo y de los circuitos activos que se forman durante la actividad diaria requiere dormir, lo que nos devuelve a uno de los temas básicos que vimos al principio del artículo. Una hipótesis viable es que las exigentes tareas del día a día hagan saltar la banca al alcanzar unos niveles de citocinas e inflamación que al sueño no le da tiempo a corregir, sobre todo si duermes poco, mal o ambas. Es posible, solo posible, que los excesos laborales se acaben pagando entonces como una lenta y acumulativa degeneración neuronal. Pero en ciencia, las hipótesis solo sirven para probarlas o refutarlas, y mientras eso llega no se podrá dar un consejo solvente a la población. Desconfíe de los chamanes y felices vacaciones.

[Apúntate aquí a la newsletter semanal de Ideas.](#)

Suscríbete para seguir leyendo

Lee sin límites

Esta nota contiene información de varias [fuentes](#) en cooperación con dichos medios de comunicación.



Centro de Redacción

Related Posts

David Sainz, historia de un niño acosado: “Yo era la chusma para la chusma” | Cultura

by Centro de Redacción · AUGUST 7, 2023 · 0

David Sainz (Las Palmas, 40 años) creció en Los Pabellones, una urbanización de viviendas para militares que se desplazaban de...

Personajes pintorescos, héroes de la tele vasca por un día | Televisión

by Centro de Redacción · AUGUST 7, 2023 · 0

Por el programa Herri txiki, infernu handi (es un viejo dicho euskaldun que viene a significar “Pueblo pequeño, infierno grande”)...

Tresanton en Saint Mawes, el hotel que hizo un pueblo en Cornualles | El Viajero

by Centro de Redacción · AUGUST 7, 2023 · 0

Han pasado 25 años desde que Olga Polizzi adquiriese el hotel Tresanton en Saint Mawes (Cornualles) y pusiera a todo...



Adiós al insomnio: estos son los seis alimentos que te harán dormir como un bebé

El ritmo de vida acelerado y el envejecimiento poblacional son los principales causantes de la falta de sueño crónica



M. A. R.

Las Palmas de Gran Canaria | 06-08-23 | 10:30



insomnio 1522 (1) / FOTO DE COTTONBRO STUDIO: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM](https://www.pexels.com)

PUBLICIDAD

El insomnio, **un trastorno del sueño que afecta significativamente a la calidad de vida y el bienestar**, es un desafío cada vez más común en la sociedad actual. Según datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y un 35% de la población adulta experimenta insomnio transitorio, mientras que **alrededor de un 10% al 15% (equivalente a unos cuatro millones de españoles) sufre de insomnio crónico**. El ritmo de vida acelerado y el envejecimiento poblacional han contribuido a convertir el insomnio en uno de los trastornos del sueño más prevalentes en la actualidad.

RELACIONADAS

Esta es la técnica militar para luchar contra el insomnio y dormir en dos minutos

Los especialistas detectan más casos de insomnio a raíz del confinamiento

Adiós al insomnio y al estrés gracias al superalimento bomba de la temporada

El doctor Hernando Pérez Díaz, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, subraya que el insomnio **se manifiesta de diversas formas**, tales como dificultad para conciliar el sueño, **fragmentación del mismo**, mantenimiento irregular, despertar precoz y sensación de sueño no reparador. Esta problemática se ha convertido en un **motivo primordial de consulta en relación al sueño**.

¿Insomnio? Este es el superalimento que puedes cenar y dormir como un bebé

M. A. R.

El impacto del insomnio no se limita solo a la fatiga y somnolencia diurna; **su influencia se extiende a la calidad de vida en**

general, el desempeño cognitivo, la memoria, la ansiedad, la depresión y también está vinculado a enfermedades como la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

Si bien las causas del insomnio suelen ser multifactoriales, **en muchos casos se relaciona con la higiene del sueño inadecuada o factores psicológicos. La alimentación también juega un papel crucial en la calidad del sueño.** La Asociación Americana del Sueño destaca la importancia de una dieta adecuada para ayudar a conciliar el sueño y prevenir el insomnio, que incluso afecta a un 30% de los niños españoles entre los 6 meses y los 5 años.

Yogurt natural

Los seis grupos de alimentos

Diversos alimentos pueden influir positivamente en el sueño y contribuir a una experiencia más reparadora. Entre ellos se encuentran:

Frutos secos: Almendras, nueces y pistachos contienen ácidos grasos omega-3 y zinc, este último relacionado con la calidad del sueño.

Cereales integrales: Harina de trigo integral, avena y arroz integral pueden reducir el riesgo de insomnio en comparación con cereales refinados.

Lácteos: La leche, yogur y otros productos lácteos ricos en calcio, triptófano y magnesio pueden favorecer un sueño más profundo.

Pescados: Variedades como salmón, caballa, atún y sardinas proporcionan nutrientes como omega-3, vitamina B12 y vitamina D, que están relacionados con la regulación del sueño.

Cerezas: Estas son una fuente natural de melatonina, una hormona crucial para regular los ciclos de sueño.

Hierbas e infusiones: Manzanilla y valeriana son conocidas por sus propiedades calmantes y pueden ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, promoviendo así un sueño más tranquilo.



Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA

Es importante recordar que, además de una **alimentación adecuada**, **mantener hábitos de sueño saludables** y **abordar el estrés** y la **ansiedad también son componentes esenciales** para mejorar la calidad del sueño. En última instancia, la comprensión de la relación entre la alimentación y el sueño puede ser un paso fundamental hacia un descanso más reparador y una mejor calidad de vida.

TEMAS [sueño](#) - [Alimentos](#) - [consumo](#) - [Alimentación](#) - [ansiedad](#) - [Alimentación sana](#) - [Alimentación saludable](#) - [Dormir](#) - [insomnio](#) - [sueños](#) - [▼](#)

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

López Mesonero, jefe de Neurología del Complejo Asistencial de Salamanca

Recientemente también ha sido nombrado presidente de la especialidad en Castilla y León



Luis López Mesonero, nuevo jefe de Servicio de Neurología del Complejo Asistencial Universitario de Salamanca.



07 ago 2023. 14.10H

SE LEE EN 2 MINUTOS

POR [XABIER GONZÁLEZ](#)

TAGS > [NEURÓLOGOS](#) [SALAMANCA](#)

El **Complejo Asistencial Universitario de Salamanca** (Castilla y León) ha estrenado nuevo liderazgo en su **Servicio de Neurología**. Concretamente, es **Luis López Mesonero** quien ha cogido las riendas de la especialidad médica en el hospital salmantino. A partir de ahora, López se dedicará al desarrollo de la **planificación y gestión de los servicios sanitarios** del centro asistencial.

Para llevar a cabo su cometido, el **nuevo jefe de Neurología** del centro sanitario castellanoleonés deberá proponer

objetivos y estipular planes de acción, gestionar su desarrollo y vigilar su seguimiento, coordinar los recursos implicados y [dirigir a los profesionales del área de Neurología del hospital](#), tal y como se recalca en el Boletín Oficial de Castilla y León (**Bocyl**).

Este nuevo nombramiento se ha reflejado en el propio Bocyl, que estipula, a su vez, que el nuevo jefe del Servicio de Neurología del Complejo Asistencial de Salamanca se mantendrá en su puesto **durante los próximos cuatro años**.

Recorrido profesional del neurólogo

Antes de 'aterrizar' en el complejo asistencial de Salamanca, López estuvo trabajando en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid y en el Hospital Virgen de la Concha de Zamora, ambos centros en la misma comunidad autónoma. En abril del año 2016 se incorporó al centro salmantino, en el que comenzó a **coordinar la Unidad de Ictus**.

Además de trabajar en el área de Neurología, López también se dedica al mundo científico, puesto que es **investigador asociado** del Grupo de Neurobiología Molecular del Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (**Ibsal**).

También imparte clases como **profesor asociado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca** desde el año 2019 y ha participado en "múltiples" charlas nacionales e internacionales. Desde el propio hospital recalcan que López ha recibido distintos reconocimientos y premios por su labor investigadora, como la beca de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) al mejor proyecto de **investigación en patología vascular** en el 2019.

Por último, además de su 'ascenso' en el hospital, el neurólogo acaba de ser **nombrado presidente de la Sociedad de Neurología de Castilla y León**.

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

¿Padeces de flacidez? No uses cremas hidratantes hasta que leas esto (una rutina de 30 segundos)

Secreto revelado: ¡Esta proteína causa un envejecimiento acelerado de la piel!

goldentree.es | Patrocinado

Leer más

Estos populares sitios para conocer a "la persona adecuada" aún son gratis... Pruébalos

Top 5 Dating ES | Patrocinado

Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu IQ

WW IQ Test | Patrocinado

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

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

Descubre cuánto vale tu coche en solo 30 segundos

Compramostucoche.es | Patrocinado

Los mayores de 50 ya saben como afrontar los gastos del funeral

Evita los altos costes funerarios y protege a tu familia de este enorme gasto

El Comparador Seguro | Patrocinado

Más información

Burgos: No vendas tu casa en España hasta que hayas leído esto

Experts in Money | Patrocinado

¿Cuánto vale mi coche? Eche un vistazo aquí (quizá se sorprenda)

averiguar el valor en unos clics de coches y motos



¿Qué es la ELA, la enfermedad por la que ha fallecido el novio de Sandra Bullock?

Es una enfermedad que obliga a los pacientes a hacer renuncias. Te explicamos qué es la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una patología que también sufría el científico Stephen Hawking.

ACTUALIZADO 08 DE AGOSTO DE 2023 - 08:31 CEST

POR [NURIA SAFONT](#)

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

Ayer recibimos la triste noticia del **fallecimiento de Bryan Randall, el novio de Sandra Bullock, a causa de la ELA**, una enfermedad que había mantenido en secreto. La esclerosis lateral amiotrófica, patología que también le fue diagnosticada en 2019 al **exfutbolista y entrenador Juan Carlos Unzué**, y que le obligó a retirarse del fútbol, es una **enfermedad debilitante y progresiva**. Esta patología, conocida también como la motoneurona, puesto que destruye las neuronas motoras, actualmente, **no tiene cura**. Se trata de una enfermedad limitante y por la que sus pacientes se ven forzados a renunciar a la vida que

llevaban.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

Entrevista a Francisco Luzón: "La vida es impredecible"

El pronóstico de esta enfermedad no es bueno. Aunque ha habido casos de pacientes, como el científico **Stephen Hawking**, que han hecho frente a la enfermedad durante décadas. Desafortunadamente, es un caso extraordinario, ya que según explica la Sociedad Española de Neurología, desde el inicio, la mitad de las personas que padecen ELA fallecen en menos de 3 años, un 80% en menos de 5 años, y la mayoría (el 95%) en menos de 10 años. Esta elevada mortalidad hace que, a pesar de ser una enfermedad relativamente frecuente que afectará a

uno de cada 400-800 españoles a lo largo de su vida, se siga considerando una enfermedad rara.

Se estima que en España existen unas **3.000 personas afectadas por ELA** y que cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos. Además, en al menos un tercio de los casos la enfermedad afecta a personas en edad laboral, pudiendo presentarse a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de la 5ª y 6ª décadas y ligeramente más frecuente en varones, tal como le ha pasado al que fuera **técnico del Celta de Vigo y el Girona**.

Stephen Hawking habla de su vida y su enfermedad

Síntomas de la ELA

“La ELA es una enfermedad que provoca una **debilidad muscular rápidamente progresiva**. Afecta a las motoneuronas, es decir, a las células que controlan la actividad muscular voluntaria que es esencial para actividades como respirar, comer, hablar o caminar. Y aunque los primeros síntomas pueden ser muy variados dependiendo del paciente, los más habituales son debilidad muscular, **torpeza, disminución de la masa muscular y/o calambres**. También puede afectar al habla o a la deglución o producir síntomas respiratorios en su debut clínico”, explica la **Dra. Nuria Muelas**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la **Sociedad Española de Neurología**.

No se sabe exactamente qué puede causar la aparición de esta enfermedad que, en general, se manifiesta de forma esporádica. Solo en un 10-15% de los casos se puede identificar una mutación causal. “Por lo que se sabe hasta ahora de la enfermedad, no parece que exista una causa única, sino una combinación de factores, de los cuales muchos de ellos están aún por determinar. En todo caso, hay algunos factores que aumentan el riesgo de padecer ELA, como **ser fumador, haber padecido alguna infección viral, haber estado expuesto de forma habitual a metales pesados y/o pesticidas o a actividades físicas intensas**,

junto con ser hombre y tener una edad avanzada”, comenta la Dra. Nuria Muelas.

'Joker': ¿sabías que su risa responde a un síndrome pseudobulbar?

Cómo se realiza el diagnóstico

Actualmente, el retraso del diagnóstico de la ELA en España se sitúa en unos 12 meses, aunque en algunos casos puede alcanzar los dos o tres años. De ahí que los especialistas reclamen unidades especializadas y multidisciplinarias.

“El diagnóstico de esta enfermedad sigue siendo clínico, por lo que identificar su sintomatología de una forma correcta es uno de los aspectos en los que hacer hincapié. En todo caso, en los últimos años se ha mejorado el proceso diagnóstico gracias a la creación de **unidades especializadas** y también se han mejorado la asistencia a estos pacientes, al coordinar a distintos especialistas en el seguimiento y atención continuada, así como en el manejo preventivo de las complicaciones futuras. El abordaje integrado y multidisciplinar del paciente permite mejorar su calidad de vida y su supervivencia”, destaca la Dra. Nuria Muelas.

Y es que en una enfermedad tan incapacitante como la ELA es imprescindible contar con neurólogos, rehabilitadores, fisioterapeutas, neumólogos, digestólogos y otros especialistas implicados en su manejo, y que todos ellos trabajen en equipo para ofrecer un **tratamiento integral**. “Además de lograr mejorar la calidad de vida de estos pacientes, se ha comprobado que la aplicación de cuidados multidisciplinarios incrementa la supervivencia de los enfermos de ELA”, señala la Dra. Nuria Muelas.

“Por otra parte, estas consultas también ayudan a la identificación temprana de esta enfermedad -en muchas ocasiones difícil por la heterogeneidad de los síntomas de la enfermedad y la complejidad de las técnicas de diagnóstico- lo que permiten iniciar de forma precoz la planificación de cuidados en estos pacientes, algo que se hace especialmente relevante cuando se trata de una enfermedad tan incapacitante y con una esperanza de vida que puede ser corta”.

Cómo afectan a la sexualidad algunos trastornos neurológicos

Un cambio radical de vida

La ELA es una enfermedad que conlleva una gran carga de **discapacidad y dependencia**. La discapacidad va siendo mayor conforme progresa la enfermedad, lo que conduce a la pérdida progresiva de la autonomía y una mayor necesidad de ayuda de terceras personas para las actividades de la vida cotidiana. Por lo tanto, es una causa importante de discapacidad de nuestro país y conlleva un alto coste socio-sanitario, de alrededor de los 50.000 euros anuales por paciente.

Por otra parte, a día de hoy, esta enfermedad solo cuenta con un tratamiento específico aprobado, cuyo efecto, aunque probado, es moderado. Además de este tratamiento deben aplicarse diferentes medidas: tratamientos sintomáticos, prevención de complicaciones, medidas de **soporte ventilatorio**, nutritivo, fisioterapia, etc. que son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes y para incrementar su supervivencia.

Cómo vivir con esclerosis múltiple, la enfermedad de las mil caras

Las renunciaciones de los pacientes

Aunque podemos intuir cómo altera a la calidad de vida de los pacientes la progresión de esta enfermedad, nada mejor que mostrarlo gráficamente para que podamos hacernos una idea más clara de la alteración en la vida diaria que

supone esta enfermedad para los afectados de ELA. Ello nos ayudará a comprender lo importante que es apostar por la investigación para lograr una cura para esta enfermedad y que existan ayudas para los pacientes y sus familiares.

Por este motivo y promovido por la Fundación Luzón, se ha creado **wELApop, una plataforma ficticia** donde las personas afectadas por la ELA 'venden' aquello a lo que tienen que renunciar para poder costear su enfermedad. Esta plataforma se pone en marcha con motivo de la celebración del Día Mundial de la ELA, que se celebrará el próximo día 21 de junio. Con esta iniciativa se quiere sensibilizar a la población sobre esta enfermedad y solicitar a las administraciones públicas que garanticen las ayudas que las personas afectadas por la ELA necesitan para costearla.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO



Foro nacional 'Enfermedades Neurodegenerativas ¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?'

REDACCIÓN BALANCE (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/AUTORES/REDACCION-BALANCE/) - 07/09/2023

URL ORIGINAL (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/ACTUALIDAD/foro-nacional-enfermedades-neurodegenerativas-como-nos-puede-ayudar-la-tecnologia-19252023/)

COMENTARIOS (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/ACTUALIDAD/foro-nacional-enfermedades-neurodegenerativas-como-nos-puede-ayudar-la-tecnologia-19252023/) 5 MINUTOS DE LECTURA

Representantes y usuarios de asociaciones nacionales de distintas enfermedades neurodegenerativas expondrán en Valladolid cuáles son sus necesidades y realidades diarias, y cómo creen que la investigación y la tecnología resultan claves para mejorar el diagnóstico y tratamiento de este tipo de patologías consideradas como "la pandemia silenciosa del siglo XXI".

La harán en el marco del Foro nacional 'Enfermedades Neurodegenerativas ¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?' que se celebrará el día 21 de septiembre en Valladolid, para ofrecer diferentes visiones: las de los especialistas, así como la esperanza que todos ellos tienen puesta en el avance del papel investigador y el desarrollo de soluciones tecnológicas avanzadas capaces de mejorar la vida y el diagnóstico de los pacientes de ELA, Parkinson y/o Alzheimer, entre otros.

Bajo el título 'Las enfermedades neurodegenerativas, sus realidades sociales y tecnología a usuarios', representantes llegados desde distintos puntos de España participarán en la capital castellano y leonesa en una sesión de trabajo que contará con la presencia de Jesús María Rodríguez Ramos, de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA);

Carmen Sever Bermejo, Presidenta de la Asociación Española contra la Leutodistrofia, y Mario Aller San Millán, de la Fundación de Neurociencias. «Búsqueda y selección de herramientas de Salud Digital para Enfermedades Neurodegenerativas». Asimismo, estarán presentes Juan Francisco Arenillas Lara, director de la Unidad de Ictus del Hospital Clínico Universitario de Valladolid (HCUV) y David Espeleta Etxebarri, de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En la misma, se abordarán las realidades por las que pasan los enfermos y sus familias, sus necesidades, así como la esperanza que todos ellos tienen puesta en el avance del papel investigador y el desarrollo de soluciones tecnológicas avanzadas capaces de mejorar la vida y el diagnóstico de los pacientes de ELA, Parkinson y/o Alzheimer, entre otros.

¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?

El Foro nacional 'Enfermedades Neurodegenerativas ¿Cómo nos puede ayudar la tecnología?', que organiza el Instituto de Competitividad Empresarial de la Junta de Castilla y León en colaboración con ITCL y el Club de Empresas, se celebrará en el Centro Cultural San Agustín, de la capital castellano y leonesa. En el mismo se identificarán desde diferentes visiones y desde el conocimiento personal, los retos orientados a soluciones tecnológicas de aplicación para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades neurodegenerativas y aquellos que pueden usarse en diagnósticos, tratamientos y seguimientos especializados.

La cita cuenta con un showroom en el que se podrán conocer de primera mano las últimas soluciones tecnológicas que se encuentran en el mercado y que pueden mejorar tanto el diagnóstico, como la calidad de vida de las personas con un diagnóstico relacionado.

11 millones de personas en España

Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, enfermedades neuromusculares y esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las enfermedades neurodegenerativas que más afectan en España. Se estima que más de 1,1 millones de personas en nuestro país se ven afectadas por algún tipo de enfermedad neurodegenerativa. Un importante dato a tener en cuenta y con el que se pretende concienciar a la población y administraciones del reto que supondrán para el conjunto de la sociedad estas enfermedades neurodegenerativas ya que, por su incidencia y características, y debido al envejecimiento progresivo de la población, podrían constituir el grupo de enfermedades más prevalentes en España.

En el foro participarán especialistas en enfermedades neurodegenerativas de todo el país y se contará con un espacio de demostradores físicos donde poder mostrar probar diferentes tecnologías, principalmente de desarrollo nacional.



Ver también: Jornada de prevención de la dependencia en Málaga (https://balancesociosanitario.com/actualidad/jornada-de-prevencion-de-la-dependencia-en-malaga/)

El programa cuenta con la asistencia de facultativos del Hospital Universitario de Burgos, Hospital de la Paz de Madrid, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, además de responsables de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León. Asimismo, asistirán responsables de AMETIC, Fourier intelligence, Fundación INTRAS y Vvirtual, entre otros.

Enfermedades neurodegenerativas

Por enfermedad neurodegenerativa podemos hablar de un término genérico que engloba una serie de dolencias que afectan principalmente al sistema nervioso, con la muerte celular y la degeneración del tejido nervioso y las neuronas. Las neuronas no se reproducen ni se reemplazan, por lo que el organismo no puede sustituirlas por otras cuando sufren daños.

Las enfermedades neurodegenerativas son incurables y debilitantes, provocan una degeneración progresiva y/o la muerte de las neuronas lo que provoca problemas con el movimiento (ataxias) o con el funcionamiento mental (demencias). Las demencias y, en concreto la enfermedad de Alzheimer, supone la enfermedad neurodegenerativa más frecuente, que representa aproximadamente el 60-70 % de los casos. Otros tipos de procesos degenerativos frecuentes son la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), entre otras.

#ALZHEIMER (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/ALZHEIMER/) #CEAFA (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/CEAFA/) #ENFERMEDADES-NEURODEGENERATIVAS (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/ENFERMEDADES-NEURODEGENERATIVAS/) #INVESTIGACION-ENFERMEDADES-NEURODEGENERATIVAS (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG-INVESTIGACION-ENFERMEDADES-NEURODEGENERATIVAS/) #PARKINSON (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/PARKINSON/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM) /SHARER (HTTPS://TWITTER.COM) /SHARER.PHP?U=https://balancesociosanitario.com/actualidad/foro-nacional-enfermedades-neurodegenerativas-como-nos-puede-ayudar-la-tecnologia-19252023/ (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM) /ACTUALIDAD /ACTUALIDAD /ACTUALIDAD /FORO- /FORO- /FORO- NACIONAL- NACIONAL- NACIONAL- ENFERMEDADES- ENFERMEDADES- ENFERMEDADES- NEURODEGENERATIVAS- NEURODEGENERATIVAS- NEURODEGENERATIVAS- COMO-NOS- COMO-NOS- COMO-NOS- PUEDE- PUEDE- PUEDE- AYUDAR-LA- AYUDAR-LA- AYUDAR-LA- TECNOLOGIA/ TECNOLOGIA/ TECNOLOGIA/

Noticias hoy Huelga aereo



🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de Elnacional.cat en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🙌

Orgasmo Femenino JEC



BIENESTAR

La temperatura óptima para dormir, de los 19° a los 21°

Los hábitos saludables pueden ayudar a dormir mejor en verano

Luis Ángel Pérez

Barcelona. Lunes, 7 de agosto de 2023. 20:48
Tiempo de lectura: 3 minutos



🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de Elnacional.cat en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🙌

Haz deporte y cuida de no deshidratarte

Si gastas energía durante el día estarás más cansado por la noche y lograrás conciliar el sueño con mayor facilidad. En verano, es recomendable realizar ejercicio físico durante las primeras horas de la mañana (entre las 7 y las 10) para no exponerse al sol en las horas más calurosas del día. No olvides beber agua durante el entrenamiento y a lo largo del día para evitar deshidratarte

Dúchate antes de acostarte

Hacerlo con agua tibia permite que los vasos sanguíneos se dilaten y expulsen calor y, además, facilita las fases nocturnas del reloj circadiano, quien mide y regula el sueño. No es recomendable que el agua esté muy fría porque nuestro cuerpo reaccionará generando más calor. Para mantenerte fresco a lo largo de la noche y entrar en un sueño profundo, también puedes colocar sobre la almohada una toalla escurrida, previamente mojada con agua.

Cena de forma ligera y a una hora prudencial

Lo ideal es comer con un margen de al menos una hora y media antes de acostarse para ayudar a una digestión temprana y evitar despertares nocturnos. Se recomienda evitar bebidas alcohólicas o excitantes por las noches.



¿Quieres recibir todas las últimas noticias de Elnacional.cat en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🍌

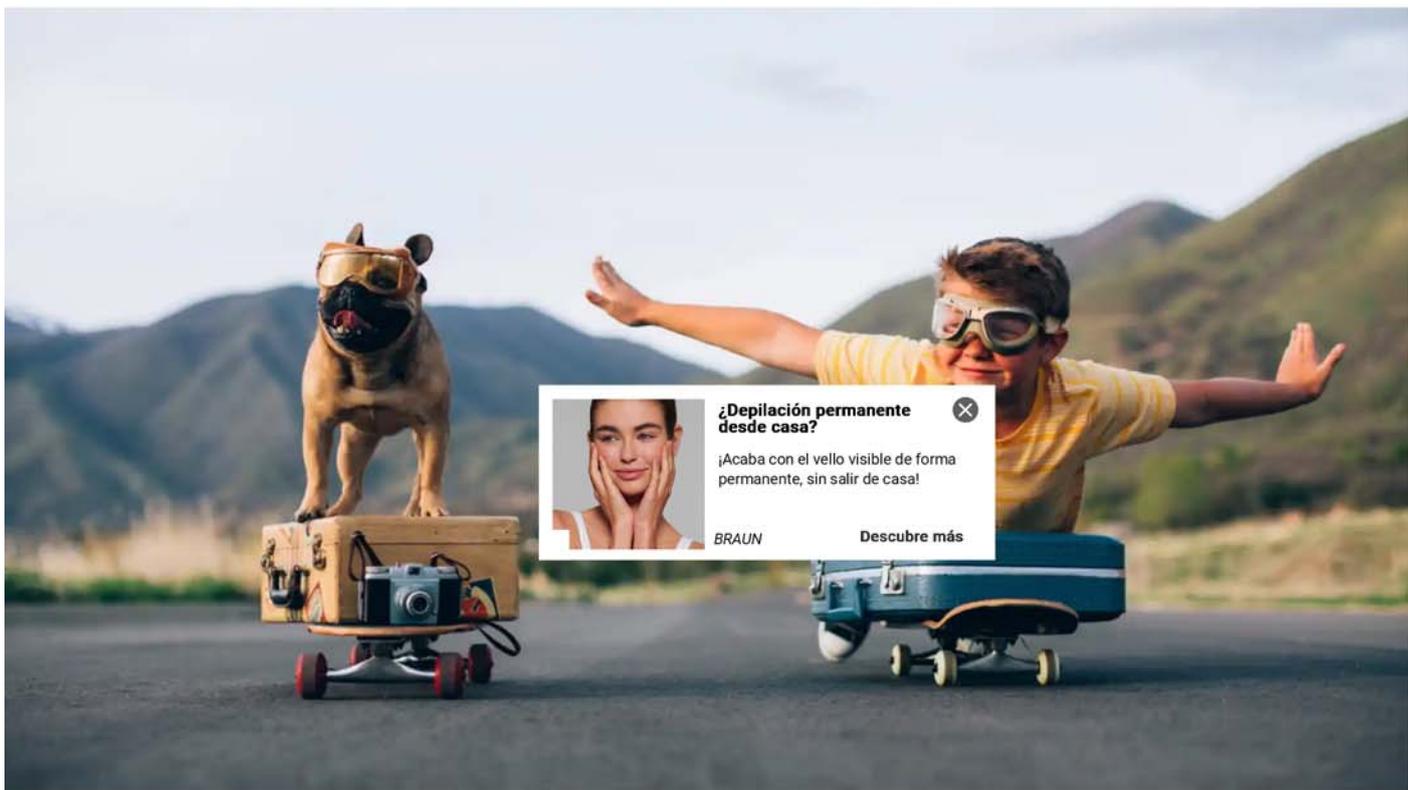
naturales, como el algodón y la seda.

Temperaturas

Según la **Fundación del Sueño** es esencial dormir en un espacio fresco y ventilado, por lo que recomiendan que la temperatura del dormitorio sea de 18,3 grados centígrados aproximadamente. “Si bien la mayoría de los adultos se sienten más cómodos durmiendo a una temperatura que oscila entre los 15 y 22°C, la óptima es de entre 19 y 21 grados”, asegura **Theresa Schnorbach**, psicóloga y experta en sueño de Emma. En este sentido, desde Durcal afirman que, a partir de los 22 grados, sus usuarios se mueven durante el descanso un 29% más que con temperaturas inferiores. En este sentido, de acuerdo con datos internos que Durcal ha recogido de más de 5.000 usuarios, durante los meses de verano, el ritmo cardíaco medio es un 12% mayor que en invierno, mientras que la saturación de oxígeno en sangre es un 1,7% menor. Esto se traduce en que, al hacer más calor, se requiere mayor esfuerzo a la hora de hacer cualquier movimiento y el organismo debe trabajar más para mantener la temperatura corporal estable, de ahí que la cantidad de glóbulos rojos en sangre sea menor y, por lo tanto, también la saturación. Además, en esta misma época del año, las personas mayores salen de casa un 84,1% menos debido a las múltiples olas de calor, factor que puede alterar la calidad del sueño por falta de movimiento durante el día. Para alcanzar la fase de sueño profundo, es necesario que el cuerpo descienda 1,5 centígrados

La causa principal del dolor de rodillas. Ojo: ¡no es el ejercicio...

¿Un error en el campo de la salud les ha costado su movilidad a millones de personas?



Un niño juega con su perro. Foto: iStock.

Estos 8 sencillos hábitos diarios conseguirán hacerte más feliz (según la ciencia)

Estas rutinas conseguirán que la felicidad y la positividad vayan poco a poco ganando protagonismo en tu vida.

7 agosto, 2023 - 11:13

GUARDAR

EN: FELICIDAD PSICOLOGÍA SALUD MENTAL

Alba Llano



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, en 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**.

PUBLICIDAD

Precisamente sí 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** 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.

Recomendado por Outbrain

**Gadget asombroso
desconcierta a médicos de...**
Top Health Gadgets

Si Usted es mayor de 45 años, tiene que jugar este juego clásico. Sin instalación.

Forge of Empires

¿Se jubila con 350.000 €? 4 consejos para aumentar su...

Fisher Investments España

[¿Estás con la persona adecuada para casarte? Descúbrelo con estas 15 claves]

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 **aumenta 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 españoles, ya que según la **Sociedad Española de Neurología** un 48% de la población adulta afirma no tener un sueño de calidad. Un aspecto que es fundamental cuidar para **aliviar el estrés**, tener menos emociones negativas y afrontar mejor los desafíos del día a día, según el portal Better Sleep.

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.



MENÚ

SUSCRÍBETE

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

El **doctor en psicología Tal Ben-Shahar**, explica también que una de las claves del éxito para ser feliz se encuentra en que las personas felices suelen caracterizarse por tener **relaciones íntimas sólidas**. Algo que incluye las relaciones románticas, pero también las de amistades y familia.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+ FELICIDAD](#) [+ PSICOLOGÍA](#) [+ SALUD MENTAL](#)

[Sexo y relaciones](#) > [Buenas compras online](#)

El sexo podría ser un arma para combatir el insomnio según un estudio

La calidad de nuestro sueño podría mejorar mucho si tenemos relaciones sexuales con regularidad tanto solos como acompañados.



POR [JUANJO VILLALBA](#)

PUBLICADO: 07/08/2023



CAVAN IMAGES / YULIYA KIRAYONAK // GETTY IMAGES

- [12 causas por las que siempre estás cansado y con sueño.](#)
 - [20 trucos para dormir mejor, descansar y conciliar el sueño.](#)
 - [¿Qué es lo que quieren decir estos 7 sueños sexuales?](#)
-

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25 y un 35% de la población adulta de nuestro país padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, unos cuatro millones de personas, sufre de insomnio crónico.

El insomnio crónico puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. Entre los diferentes problemas que puede causar se encuentran la fatiga diurna, la disminución del rendimiento cognitivo y laboral, la irritabilidad, la ansiedad y la depresión. Además, puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos psiquiátricos.

Un grupo de investigadores, capitaneados por la doctora Carlotta Florentine Oesterling, se plantearon qué factores podrían influir en mejorar la calidad del sueño de las personas. Para ello, reclutaron a 256 personas para estudiar el efecto que el sexo tiene en este aspecto.

MÁS VÍDEOS DE MEN'S HEALTH



Los participantes tuvieron que responder un cuestionario sobre temas relacionados con sus características demográficas, salud mental o trastornos del sueño, disfunción sexual, medicación y consumo de alcohol o cafeína. Entre las preguntas también se incluía un cuestionario de 8 preguntas para evaluar cómo los participantes percibían retrospectivamente la relación de la actividad sexual (incluidas las relaciones sexuales y la masturbación con y sin orgasmo) con el tiempo que les costaba dormirse y la calidad del sueño.

Posteriormente recibieron durante 14 días un correo electrónico con un link a una encuesta que tenían que contestar nada más levantarse sobre su consumo de alcohol, menstruación y eventos inusuales en las últimas 24 horas que podrían haber influido en el sueño. Los participantes también indicaron si habían tenido actividad sexual o no y, de ser así, respondían a un cuestionario de nueve ítems para obtener más detalles.

Primero dormir, después soñar: Un libro para combatir el insomnio

Néstor Sánchez
Bernardo Ortín



20 € EN AMAZON

Los datos se recopilaron en un artículo titulado [“The influence of sexual activity on sleep: A diary study”](#) (La influencia de la actividad sexual en el sueño: un estudio diario), publicado en la revista *Journal of Sleep Research*. Las conclusiones revelaron que el sexo en pareja y la masturbación con orgasmo se perciben como que reducen el tiempo necesario para conciliar el sueño y aumentan la calidad del sueño tanto en hombres como en mujeres. Ambos sexos también piensan que el sexo en pareja y la masturbación sin orgasmo aumentan el tiempo necesario para conciliar el sueño y disminuyen la calidad del sueño, con un efecto más acusado entre los hombres.

Sin embargo, los resultados reales del estudio difirieron ligeramente con respecto a las percepciones. Si bien el sexo en pareja con orgasmo sí que redujo

el tiempo para conciliar el sueño y mejoró la calidad del mismo, la masturbación con orgasmo no tuvo ningún efecto sobre el sueño. Además, el sexo en pareja y la masturbación sin orgasmo no influyeron en el sueño en ninguna dirección. Además, surgieron diferencias de sexo en los datos longitudinales.

Los investigadores concluyeron que es necesario continuar con la investigación y ampliar la muestra de sujetos ya que, en este caso, se utilizó en un grupo de estudiantes holandeses y la sexualidad se entiende de manera diferente en todas las culturas.



JUANJO VILLALBA

Juanjo es experto en cultura y lifestyle, con un foco especial en el impacto que internet y las redes sociales están teniendo en nuestra sociedad y en el mundo. Por eso mismo, sus temas suelen tener también mucho que ver con cine, series, psicología, relaciones personales y sexualidad. No hay tendencia viral o reto en redes que se le pase por alto, aunque también está muy conectado con la actualidad literaria, repasando cada semana todas las novedades editoriales y seleccionando las que puedan resultar más interesantes para sus lectores. Su gran pasión son las entrevistas, disfruta hablando con personas y conectando con ellas y tiene una curiosidad natural por aprender de las experiencias y perspectivas de los demás ya sea de un escritor, un psicólogo o cualquiera que tenga una historia que contar. Juanjo se licenció en Economía...

[Ver bio completa](#)

5 alimentos ideales para olvidarte del insomnio y descansar mejor

Si constantemente tienes problemas para conciliar el sueño, existe una serie de alimentos naturales que te ayudarán a combatir el mal del insomnio.



Los alimentos que mejor te harán conciliar el sueño. Fuente: Freepik

TENDENCIAS | 07/08/2023 |  13:19 |

Actualizada  13:19

 **Paula Alonso**
VER PERFIL

MÁS DE EL UNIVERSAL

El **insomnio** es uno de los grandes males que las personas deben enfrentar en la actualidad, ya que son incontables las causas que lo producen.

MÁS DE EL UNIVERSAL



Es por ello que la Sociedad Española de Neurología (SEN) expresó que un 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio, y entre un 10-15% sufre insomnio crónico, por lo que se lo considera como uno de los trastornos del **sueño** más comunes.

Leer más [3 señales de que tu hijo sufre insomnio infantil](#)

Según 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”.

MÁS DE EL UNIVERSAL

Insomnio. Fuente: Freepik

El insomnio es un importante problema de **salud** y aunque lo más habitual es que sus causas sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada o con aspectos psicológicos. También es fundamental prestar atención a la alimentación que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

Enlaces Patrocinados

Las personas con dolores articulares deberían saber esto

Flexo Joint

Gaes: ¡Consigue audífonos de alta calidad sin gastar ni un solo centavo!

Experto en Audicion

Si quieres matar el tiempo en tu PC, este juego vintage es imprescindible. Sin instalación.

Elvenar

Juega ahí

Estos son los alimentos que te ayudarán a dormir mejor

La Asociación Americana del Sueño elevó una recomendación en la que se presenta una serie de **alimentos** que, combinados con otras medidas, ayudan a conciliar el **sueño** y evitar el insomnio. Estos son:

- Frutos secos como almendras, nueces y pistachos, representan una fuente de zinc que, según varios estudios, unos niveles bajos está íntimamente relacionada con dificultad para conciliar el sueño.

Leer más [Conoce la poderosa semilla que elimina el insomnio](#)

MÁS DE EL UNIVERSAL



ESTILO Y VIDA

¿Qué comer para evitar el insomnio? Estos son los 5 alimentos para dormir rápido

Descubre cómo una selección de alimentos naturales pueden ser tu aliado ideal para combatir esos problemas de sueño persistentes.

AMMA Psicología

SS de los Reyes y Alcobendas



¿Qué comer para evitar el insomnio? Estos son los 5 alimentos para dormir rápido

El **insomnio** se ha convertido en una preocupación creciente para muchos en el mundo moderno. Una incontable causa de factores desencadenantes, desde el estrés hasta la tecnología, contribuyen a este problema.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25-35% de adultos experimenta insomnio transitorio, mientras que un 10-15% lucha con su forma crónica.

En **La Verdad Noticias** exploramos cuáles son los **alimentos para combatir el insomnio**, algo tan fundamental en nuestras vidas, puede ser la clave para desbloquear noches de sueño reparador.

AMMA Psicología

Ansiedad - Depresión - Paro

Nos adaptamos a tus necesidades
Asesoramiento gratuito sin compromiso
Llámanos.

ammapsicologia.es

ABRIR

MÁS EN INSOMNIO



INSOMNIO

¿Qué puedo tomar para el insomnio? Esta semilla te ayudará a dormir toda la noche



¿Qué alimento ayudan a tener dientes blanco



Más de 2,500 toneladas de alimentos,



San Sebastián de los Reyes

Combinamos terapia tradiciona
tecnología de última generaciór

ammapsicologia.es

ABRIR

Alimentos para dormir bien



Alimentos para dormir bien

La Asociación Americana del Sueño ha destacado [algunos alimentos](#) que, cuando se incorporan adecuadamente en la dieta, pueden mejorar la calidad del sueño:

- **Frutos secos:** Almendras, nueces y pistachos son ricos en zinc. Un equilibrio adecuado de este mineral puede ser esencial para dormir sin problemas.
- **Cereales integrales:** Alimentos como la harina de trigo



Comer una per
de 60 años



FAO: Precio de
alimentos del
mundo sube p
esta inesperad
razón



¿Tienes ansied
Conoce los
alimentos que
ayudan a calm:
mente

numerosos que regulan patrones de sueño saludables.

- **Hierbas e infusiones:** Bebidas a base de manzanilla o valeriana, conocidas por sus propiedades calmantes, pueden ser esenciales para noches más tranquilas.

Te puede interesar: [Esta semilla te hará dormir toda la noche](#)

¿Qué hacer para quitar el insomnio?



¿Qué hacer para quitar el insomnio?

Si el insomnio te acecha, considera estas técnicas para inducir el sueño:

Hígado limpio, abdomen plano

Tengo más energía
cabeza me funciona
mejor y la barriga ya
se me hincha tant



relajantes.

- **Considera beber infusiones sin cafeína.**
- **Prueba la meditación o ejercicios de respiración profunda.**

¿Qué Provoca el Insomnio?

La consistencia es crucial para un sueño saludable. Irse a la cama y levantarse a la misma hora puede regular el ritmo circadiano. Sin embargo, si el sueño te elude, es esencial buscar ambientes relajantes y evitar asociar la cama con el estrés.

¿Cuáles son los tres tipos de insomnio?

El insomnio no es un trastorno uniforme; varía en gravedad y duración.

El mundo de las flores

que

Que Es Una Neurona?



By Valentina Sotomayor  Aug 8, 2023





Historia – Dibujo de Santiago Ramón y Cajal de las neuronas del cerebelo de una paloma: (A) Célula de Purkinje, un ejemplo de neurona bipolar; (B) célula granular un tipo de neurona multipolar. Wilhelm Waldeyer fue uno de los fundadores de la teoría de la neurona, acuñando el término “neurona” para describir la unidad celular de la función del sistema nervioso y declarando y clarificando ese concepto en 1891.

A fines del siglo XIX, Santiago Ramón y Cajal situó por primera vez las neuronas como elementos funcionales del sistema nervioso, Cajal propuso que actuaban como entidades discretas que, intercomunicándose, establecían una especie de red mediante conexiones especializadas o espacios. Esta idea es reconocida como la doctrina de la neurona, uno de los elementos centrales de la neurociencia moderna.

Se opone a la defendida por Camillo Golgi, que propugnaba la continuidad de la red neuronal y negaba que fueran entes

discretos interconectados. A fin de observar al microscopio la histología del sistema nervioso, Cajal empleó tinciones de plata (con sales de plata) de cortes histológicos para microscopía óptica, desarrollados por Golgi y mejorados por él mismo.

Contents [\[hide\]](#)

[0.1 ¿Qué es es una neurona?](#)

[1 ¿Qué es neurona según su función?](#)

[2 ¿Qué es un neurona y sus partes?](#)

[2.0.1 ¿Qué son las neuronas y qué tipos hay?](#)

[2.1 ¿Cuál es la importancia de las neuronas?](#)

[2.1.1 ¿Qué partes del cuerpo tienen neuronas?](#)

[2.2 ¿Dónde están las neuronas en el cuerpo?](#)

[2.3 ¿Cuántas neuronas tiene el ser humano?](#)

[2.3.1 ¿Cuál es la neurona más grande del cuerpo humano?](#)

[2.4 ¿Cuáles son las neuronas más importantes?](#)

[2.4.1 ¿Cuál es la principal característica de las neuronas?](#)

[3 ¿Qué afecta a la vida de las neuronas?](#)

[4 ¿Qué pasa si una persona no tiene neuronas?](#)

[5 ¿Qué pasaría si no tuviéramos las neuronas?](#)

[6 ¿Que ayuda a crear nuevas neuronas?](#)

[6.1 ¿Cuál es el tamaño de la neurona?](#)

¿Qué es es una neurona?

La neurona, que también se denomina célula nerviosa, es la unidad fundamental que forma el cerebro y el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal).

¿Qué es neurona según su función?

Autor: Cinthia Serrano MD • Revisor: Alfredo Torres DDS

Última revisión: 13 de Julio de 2023 Tiempo de lectura: 23

minutos La neurona (célula nerviosa) es la unidad estructural, trófica y funcional del tejido nervioso. Es una célula especializada que conduce impulsos electroquímicos a lo largo del cuerpo para así controlar, modular e integrar las funciones de los tejidos corporales,

Información " descendente " o centrífuga, desde el sistema nervioso central a la periferia del cuerpo, por intermedio de neuronas denominadas motoras o eferentes (por ejemplo para permitir el desplazamiento del cuerpo), o Información " ascendente " o centrípeta, en la dirección opuesta a la anterior, por medio de neuronas sensitivas hacia el sistema nervioso central (por ejemplo, para alertar al cuerpo de un peligro potencial)

Este artículo abordará la histología de las neuronas, con información acerca de su estructura, tipos y relevancia clínica. También se explicará brevemente la histología del sistema nervioso central y periférico,

Puntos clave sobre las neuronas

Definición y función	Elementos celulares constituyentes del sistema nervioso central, encargados de recibir información sensitiva desde el medio externo e interno; de enviar impulsos motores a nuestra musculatura y de transformar y relevar las señales eléctricas en cada paso intermedio.
Tipos de neuronas	Unipolar, pseudounipolar, bipolar, multipolar
Estructura	Cuerpo celular (soma), dendritas (procesos

cortos), axones (procesos largos).

Antes de continuar, te invitamos a revisar el siguiente video sobre la histología de las neuronas donde podrás comprender mejor su estructura y diferencias a otras células.

¿Qué es un neurona y sus partes?

¿Cuáles son las partes del sistema nervioso? El sistema nervioso tiene dos partes principales:

El sistema nervioso central está compuesto por el cerebro y la médula espinal. El sistema nervioso periférico está compuesto por todos los nervios que se ramifican desde la médula espinal y se extienden a todas las partes del cuerpo.

El sistema nervioso transmite señales entre el cerebro y el resto del cuerpo, incluidos los órganos internos. De esta manera, la actividad del sistema nervioso controla la capacidad de moverse, respirar, ver, pensar y más. La unidad básica del sistema nervioso es una célula nerviosa, o neurona.

- El cerebro humano contiene alrededor de 100 mil

millones de neuronas.

- Una neurona tiene un cuerpo celular, que incluye el núcleo celular, y extensiones especiales denominadas axones y dendritas,
- Los conjuntos de axones, denominados nervios, se encuentran en todo el cuerpo.
- Los axones y las dendritas permiten que las neuronas se comuniquen, incluso a través de largas distancias.

Los diferentes tipos de neuronas controlan o realizan diferentes actividades. Por ejemplo, las neuronas motoras transmiten mensajes del cerebro a los músculos para generar movimiento. Las neuronas sensitivas detectan luz, sonido, olor, sabor, presión y calor y envían mensajes sobre estas cosas al cerebro.

Otras partes del sistema nervioso controlan los procesos involuntarios. Entre ellos se incluyen mantener un latido regular, liberar hormonas como adrenalina, abrir la pupila en respuesta a la luz, y regular el sistema digestivo. Cuando una neurona envía un mensaje a otra neurona, envía una señal eléctrica por la longitud de su axón.

En el axón terminal, la señal eléctrica se convierte en una señal química. El axón luego libera la señal química con mensajeros químicos denominados neurotransmisores en la sinapsis, el espacio entre el extremo de un axón y la punta de una dendrita de otra neurona.



Los neurotransmisores pasan la señal por la sinapsis hasta la dendrita colindante, que vuelve a convertir la señal química en señal eléctrica. La señal eléctrica viaja entonces a través de la

neurona y pasa por el mismo proceso de conversión a medida que se traslada a las neuronas colindantes. El sistema nervioso también incluye células no neuronales, denominadas gliales,

Las gliales realizan muchas funciones importantes que mantienen al sistema nervioso en correcto funcionamiento. Por ejemplo, las gliales:

Ayudan a soportar y mantener las neuronas en su lugar. Protegen a las neuronas. Crean un aislamiento denominado mielina, que ayuda a mover los impulsos nerviosos. Reparar las neuronas y ayudan a restaurar la función neuronal. Recortan las neuronas muertas. Regulan los neurotransmisores.

El cerebro está compuesto de muchas redes de neuronas y gliales en comunicación. Estas redes permiten que diferentes partes del cerebro “hablen” entre sí y trabajen en conjunto para controlar las funciones corporales, las emociones, el pensamiento, la conducta y otras actividades., : ¿Cuáles son las partes del sistema nervioso?

¿Qué son las neuronas y qué tipos hay?

Sensorial: transmite la información desde los órganos hacia el SN Central. Son las llamadas neuronas aferentes. Motora: conduce el impulso desde el SN Central a los órganos y tejidos ejecutores. Interneuronas o de asociación: neuronas que conectan neuronas motoras con neuronas sensoriales.

¿Cuál es la importancia de las neuronas?

Las neuronas son las subunidades estructurales y funcionales básicas del sistema nervioso; están especializadas para responder a estímulos físicos y químicos, conducir impulsos electroquímicos, y liberar reguladores químicos.

¿Qué partes del cuerpo tienen neuronas?

Nota: Neuronas en todo el cuerpo, una sonrisa por ello

💡 #InformaciónConCiencia Neuronas en todo el cuerpo, una sonrisa por ello ➡ <https://cutt.ly/Yfe5vbL> Sábados En La Ciencia #OlivaNoticias #MultimediosPublicado por en

El sistema nervioso controla todo lo que hacemos desde respirar y caminar hasta pensar y sentir. Todos los animales tenemos un sistema nervioso (con excepción de las esponjas (filo Porifera) que no tiene), pero no todos son igual

de complejos. El sistema nervioso de los vertebrados y en particular el del ser humano, integran un eje cerebro espinal (cerebro y médula espinal) y los nervios.

Este sistema comunica las diferentes partes del cuerpo y permite controlar lo que sucede en un organismo. Sin el sistema nervioso, nuestro cerebro sería solo una papilla. No sabría nada de lo que está sucediendo en el mundo exterior y no podríamos responder a ello. El cerebro y la médula espinal forman el sistema nervioso central.

Mientras que todo el conjunto de nervios forma el sistema nervioso periférico. En primero participan el encéfalo, que comúnmente llamamos cerebro con sus hemisferios cerebrales, el bulbo raquídeo, el cerebelo y la médula espinal. En estos órganos se distinguen dos tipos de tejidos: la sustancia blanca y la sustancia gris.

La sustancia blanca puede estar interna en el cerebelo como en los hemisferios cerebrales y externa en la médula y en el bulbo. Las neuronas que la integran tienen una capa aislante conocida como vaina de mielina. Esto permite a los impulsos nerviosos viajar más rápido con menos energía. Pero las neuronas no producen su propia mielina, lo hacen las células gliales.

Estas células, no sólo producen mielina para rodear parte de la neurona. También pueden eliminar los microbios y ayudar a suministrar nutrientes a las neuronas. La sustancia gris está compuesta por los cuerpos celulares de las neuronas y su densa red de dendritas.

- La podemos ver en el centro de la médula espinal y en la delgada capa externa de los hemisferios cerebrales, comúnmente conocida como corteza.
- Sus neuronas carecen de mielina y se la relaciona más

con el procesamiento de la información.

- Varias especies de mamíferos tienen diferencias en la distribución de estos tejidos entre los individuos de sexo diferente.

Los machos generalmente tienen más materia gris, mientras que las hembras tienen más materia blanca. Claro está que el protagonista del sistema nervioso central es el cerebro. El cerebro es el órgano que más energía usa de todos los que contiene nuestro cuerpo.

1. Gasta más del 20% de las reservas de energía disponible.
2. Incluso cuando estamos dormidos el cerebro trabaja arduamente.
3. Parte de ese trabajo incluye mantenernos vivos y otro tanto mantenerse en restructuración constante a medida que aprendemos.
4. Si le damos suficiente que aprender, se establecerán nuevas conexiones neuronales que aumentarán su densidad.

Los nervios se conectan al sistema nervioso central a través del encéfalo y la médula espinal. 12 pares de nervios craneales se conectan directamente con el encéfalo y 31 pares de nervios raquídeos con la médula. Los nervios se ramifican por todo el cuerpo.



Son como cables que transportan señales o impulsos de comunicación por todo el cuerpo. Dentro de cada nervio hay un haz de fibras nerviosas. Algunos nervios son realmente largos, como el nervio ciático, el más largo del cuerpo. Va desde la médula espinal hasta los dedos de los

pies a cada lado del cuerpo.

El órgano con la mayor abundancia de terminaciones nerviosas es la piel. Las células nerviosas se llaman neuronas. Existen varios tipos de neuronas, la que típicamente se utiliza para representarlas se llama neurona motora. Cada neurona motora tiene tres partes importantes: el cuerpo celular, las dendritas y el axón.

Las dendritas son ramas del cuerpo celular principal. Se comunican con las dendritas de la neurona vecina a través de la sinapsis. Estas células se agrupan en las fibras que componen los nervios. Otro tipo de neurona es la sensorial, está tiene dendritas en ambos lados de su cuerpo, en lugar de en un lado, como en el caso de las motoras.

You might be interested: [Que Es Un Multiplo?](#)

Las neuronas, en general, no pueden dividirse ni reemplazarse a sí mismas. Esto significa que el daño a los nervios suele ser permanente. Aunque se han descubierto neuronas en el cerebro que en cierto momento del desarrollo pueden hacerlo, en general no lo hacen.

1. Perdemos neuronas a medida que envejecemos,

- comenzando alrededor de los 20 años en los humanos.
2. Una de cada diez neuronas se habrá ido cuando cumplimos 75 años, perdiendo entre 1 y 2 gramos de peso cada año.
 3. Si no las cuidas puedes perder muchas más.
 4. Para que no te asustes mucho, considera que el cerebro tiene aproximadamente 100 mil millones de neuronas, aun así, hay que cuidarlas.

Por el contrario, la médula espinal solo tiene aproximadamente 13.5 millones de neuronas en toda su longitud, por lo que hay que cuidarla aún más. Los nervios tienen varias funciones que podemos agrupar en dos: excitable y conductora. La función excitable responde a distintos agentes: electricidad, golpe, caricias, pinchazo, sabores, etc.



Como puedes ver, los nervios conducen diferentes estímulos: motores (nervio motor), sensitivos (nervio sensitivo), o ambos a la vez (nervio mixto). Los nervios motores permiten al cerebro controlar nuestros músculos. El cerebro envía señales a través de los nervios motores para decirle a nuestros músculos que se expandan o contraigan para que podamos movernos, por ejemplo.

La transmisión de señales más rápida en el cuerpo ocurre en las motoneuronas alfa dentro de la médula espinal.

Transmiten una señal a 431 kilómetros por hora (k/h). La transmisión de señal más lenta es dentro de la piel a 1.6 k/h. La transmisión de la señal se da mediante impulsos eléctricos.

Estos son activados por iones o señales químicas que pasan a través de canales en la neurona. Los iones que son importantes en la señalización química incluyen sodio, potasio, cloruro y calcio. Los nervios sensoriales llevan las señales al cerebro para informarle sobre lo que está sucediendo en el mundo exterior.

Vienen de nuestros cinco sentidos: piel (tacto), ojos (vista), lengua (gusto), nariz (olfato) y oídos (oír). En cada caso, las señales solo van en una dirección: las señales de los nervios motores viajan desde el cerebro hasta el músculo y las señales de los nervios sensoriales viajan desde los sentidos hasta el cerebro.

Dentro del sistema nervioso periférico también hay dos conjuntos principales de nervios: el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático. El sistema nervioso autónomo, funciona como su nombre lo indica: automáticamente. No tenemos que pensar en lo que él hace,

el cerebro lo hace todo por nosotros.

Se necesitaría mucha concentración si tuviéramos que decirle constantemente a nuestro corazón que lata o a nuestro sistema digestivo para que libere ciertas enzimas. ¡Estamos seguros de que muchos olvidaríamos respirar y estaríamos muertos en poco tiempo! Afortunadamente, el sistema nervioso autónomo se encarga de esto por nosotros.

Mientras que el sistema nervioso somático, si depende de nuestras decisiones y que lo controlamos activamente: para saltar o saludar, por ejemplo. También existen ciertos movimientos involuntarios (el reflejo rotuliano, por ejemplo). Para que dicho movimiento se produzca, es preciso que haya: 1) excitación de las terminaciones nerviosas de la piel (órgano receptor), 2) transmisión de un estímulo hasta un centro (estímulo centrípeto), y 3) elaboración de una orden motriz hasta los músculos por medio de un nervio motor (estímulo centrífugo).

A veces necesitamos movernos tan rápido que nuestro cerebro no tiene tiempo para pensar. Entonces nuestro cuerpo simplemente pasa por alto el cerebro. Esto sucede cuando tocamos algo caliente. Nuestra mano se mueve realmente antes de que el cerebro se lo indique.

1. El cerebro eventualmente descubre lo que está pasando, pero nuestro cuerpo ha hecho lo necesario y se movió primero para alejarnos del peligro.
2. En el reflejo rotuliano, se pone a prueba la salud de sus reflejos por su médico golpeando su rodilla en un lugar determinado para ver si su pierna se mueve como es de esperarse.

El estímulo nervioso aparenta reflejarse sobre el centro

nervioso como la luz en un espejo, de donde surge el nombre dado a estos movimientos involuntarios (reflejos). El reflejo es un acto automático independiente de la voluntad. Están coordinados y presentan una gran utilidad para los animales, no están controlados por el cerebro, sino por un arco reflejo.



Otro control extra cerebral es el sistema nervioso entérico que controla al intestino, la digestión y las deposiciones. Es difícil de convencer por el cerebro, sé que lo has intentado. Los hemisferios cerebrales y particularmente la sustancia gris, son la sede de la sensibilidad consciente, de los movimientos voluntarios y como ya lo sabes, de la inteligencia.

Las sensaciones que corresponden a la información suministrada por los diferentes órganos de los sentidos, se elaboran en zonas localizadas. La zona de origen de las órdenes motrices, está situada en una circunvolución de la región frontal. Por el contrario, la inteligencia no se localiza, y se cree que toda la sustancia gris interviene en la

elaboración del pensamiento.

1. No existe una vida feliz sin un perfecto funcionamiento del sistema nervioso.
2. Por ello debemos buscar las condiciones de vida que permitan mantener en buen estado nuestro sistema nervioso ¿Existen métodos que permitan reforzar el sistema nervioso? Lo primero es conocer bien a nuestro sistema nervioso, eso implica revisar el árbol familiar para saber si hay algo por ahí de lo que deberíamos preocuparnos en específico (enfermedades hereditarias o predisuestas, diabetes, cardiopatías, entre otras), revisar nuestra historia personal (accidentes, traumas, enfermedades) y observarnos rutinariamente, ante cualquier cambio que notemos, tranquilizarnos y acudir a un chequeo con él o la profesional de la salud de nuestra preferencia.

¿Por qué debemos tranquilizarnos? La inquietud y la tristeza afectan la salud del sistema nervioso. También lo hacen los esfuerzos intelectuales exagerados, la sobreinformación y la agitación de la vida en las grandes ciudades. Conocer lo qué y cómo lo daña también nos ayuda a cuidarlo.

- Si ya descartamos cualquier enfermedad, debemos mantener la salud buscando el bienestar.
- Esto es a través de hábitos aparentemente sencillos: evitar la monotonía en el trabajo, dormir suficientemente (ni más ni menos, 8 horas para un hombre adulto, 9 horas para una mujer, 10 horas para un adolescente y un par de horas más para los niños), hacer ejercicio, pasar temporadas en lugares tranquilos, evitar actividades nocturnas diferentes a dormir, alimentarse bien, evitar las drogas (legales e ilegales) y los medicamentos sin prescripción médica.

Sabemos que durante el confinamiento por covid19 se ha insistido mucho en mantener una buena alimentación. Esto es porque no es suficiente comer, sino comer bien, la presencia de ciertas sustancias en los alimentos es indispensable para el bienestar del sistema nervioso: las vitaminas del complejo B, vitamina C, Calcio, Magnesio, Fósforo y Zinc.



Te recomendamos incorporarlas a través de la alimentación, con una dieta rica en frutas, verduras, oleaginosas, leguminosas, huevo, pollo, res, pescado. Además, mantenerte hidratado. Organiza tu rutina, haz un plan de trabajo (incluso del trabajo en el hogar), mantén regularidad en las horas de sueño y en las comidas.

Realiza prácticas de higiene mental, sirve la meditación o la oración y no hagas caso de las críticas (ya sean externas o internas) o comentarios mal intencionados. Mantente activo y alegre, persigue objetivos realistas, evita exigirte de más. Está demostrado que las personas alegres y que se alejan del egoísmo tiene un sistema nervioso más saludable.

1. Pero recuerda que el cerebro es difícil de engañar, la alegría es una condición distinta al optimismo irracional.
2. Para finalizar, los primates, incluidos los humanos, tenemos un grupo de neuronas llamadas neuronas espejo.
3. Estas son las responsables de que algunos comportamientos sean contagiosos, como bostezar, pero también de que cuando sonreímos o vemos sonreír a otra

persona, nos sentimos más felices.

El simple hecho de sonreír sinceramente desencadena una oleada de actividad neurológica positiva, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Información con Ciencia para Oliva Noticias Multimedia Gladis Yañez y Rodrigo López de Sábados en la Ciencia Facebook @SabadosenlaCienciaXal Twitter : Nota: Neuronas en todo el cuerpo, una sonrisa por ello

¿Dónde están las neuronas en el cuerpo?

Más allá de la cabeza – Fuente de la imagen, Kako Abraham (BBC Mundo) Pie de foto, El sistema nervioso es igual en el hombre y en la mujer y se divide en central y periférico. Este sistema se divide principalmente en dos: el central y el periférico, El primero lo componen el cerebro, con hasta 86 mil millones de neuronas y la médula espinal, que conecta nuestro cerebro con el resto del cuerpo.

Tanto uno como otra son grandes núcleos de neuronas que transmiten información desde y hacia el cerebro. Pero hay otro gran cúmulo de neuronas en el sistema nervioso periférico, cuyo núcleo central es el ganglio que se encuentra dentro del sistema digestivo, Si no tuviéramos neuronas en esta parte de nuestro cuerpo, algo tan importante como procesar los alimentos que tomamos sería imposible.

Lo asegura el neurocientífico Calvin Chad Smith, del University College de Londres, en conversación con BBC Mundo. “Las neuronas de nuestro sistema digestivo se encargan de contraer y relajar los músculos que mueven los alimentos a través de los órganos y también controla la secreción que ayuda a dividir la comida para que las células

puedan obtener su alimento a través de la sangre”.

1. El sistema periférico está compuesto además por nervios, que funcionan como canales y vías de información que ayudan a transmitir información desde y a cada rincón de nuestro organismo.
2. Fuente de la imagen, Getty Images Pie de foto, Las neuronas son células que transmiten y reciben información en forma de electricidad.

Pero las funciones del sistema periférico van más allá de ayudarnos en la digestión, El doctor Smith explica que hay dos funciones principales que realiza el sistema periférico. “Una es llevar información del sistema central al periférico para, por ejemplo, ordenar la contracción de un músculo.

1. Un ejemplo de esto sería si yo quiero agarrar un vaso, mi cerebro le manda esa información al sistema nervioso periférico que ejecuta la orden”.
2. La segunda tiene que ver con nuestra percepción sensorial,
3. Saber dónde están tus extremidades sin tener que mantener contacto visual o sentir las diferencias de temperatura o de altitud, por ejemplo.

“La razón por la que puedes sentir presión o calor en tus dedos o en cualquier otra parte de tu cuerpo es porque las neuronas especializadas del sistema periférico tienen esa función sensorial específica, sin ellas no podrías descifrar esa información”, aclara el científico.

You might be interested: [Que Es Una Funcion?](#)

¿Cuántas neuronas tiene el ser humano?

Componentes del cerebro – Videos de salud: MedlinePlus enciclopedia médica El cerebro está compuesto por más de mil millones de neuronas. Algunos grupos específicos de ellas, trabajando en conjunto, nos dan la capacidad para razonar, para experimentar sentimientos y para comprender el mundo.

- También nos dan la capacidad para recordar cantidades diversas de información.
- Los tres principales componentes del cerebro son el encéfalo, el cerebelo, y el tallo cerebral. Este es el encéfalo.
- La corteza cerebral es la porción externa del encéfalo, también llamada “materia gris”.
- Genera los pensamientos intelectuales más complejos y controla los movimientos corporales.

El encéfalo está dividido en el lado izquierdo y el derecho, que se comunican entre sí a través de un delgado tallo de fibras nerviosas. Las circunvoluciones y los surcos incrementan la superficie del cerebro, lo que nos permite tener una considerable cantidad de materia gris dentro del cráneo.

Ambos hemisferios cerebrales son parecidos, pero cada uno nos ayuda a realizar diferentes funciones. Se piensa que el lado izquierdo del cerebro es más influyente para moldear el razonamiento y el lenguaje, así como las habilidades científicas y matemáticas. Se cree que el lado derecho del cerebro influye más sobre el arte y la música, así como sobre la perspicacia y la imaginación.

El hemisferio izquierdo controla los músculos del pie derecho, mientras que el derecho controla los del izquierdo. En otras palabras, el lado izquierdo del cerebro controla los músculos del lado derecho del cuerpo y viceversa. Los movimientos voluntarios del cuerpo son controlados por una

zona del lóbulo frontal.

1. El lóbulo frontal es donde moldeamos las reacciones emocionales y las expresiones.
2. Ahora, miremos el lóbulo parietal.
3. Hay dos lóbulos parietales, uno a cada lado del cerebro.
4. El centro del gusto está ubicado en los lóbulos parietales.
5. Este es uno de los dos lóbulos temporales.
6. Todos los sonidos que oímos son procesados en el lóbulo temporal.

También es importante para aprender, para recordar y para sentir emociones. El lóbulo occipital analiza la información visual de la retina y nos hace ser conscientes de lo que vemos. Si el lóbulo occipital resulta dañado, la persona puede quedar ciega, incluso si sus ojos siguen funcionando normalmente.

1. El cerebelo crea programas automáticos para que podamos realizar movimientos complejos sin pensar.
2. Y éste es el tallo cerebral.
3. Es fundamental para la supervivencia porque conecta el cerebro con la médula espinal.
4. La parte superior del tallo cerebral se conoce como cerebro medio.
5. Justo debajo de éste se encuentra la protuberancia y debajo de ésta, el bulbo raquídeo.

El bulbo raquídeo, con sus funciones críticas, se halla dentro de la cabeza, en donde está protegido de lesiones por un segmento especialmente grueso de cráneo que lo recubre. Cuando estamos dormidos o inconscientes, nuestro ritmo cardiaco, respiración y presión sanguínea continúan funcionando porque están regulados por el bulbo raquídeo.

¿Cuál es la neurona más grande del

cuerpo humano?

Interesante entrevista realizada por La Información a Alberto Rábano, director del banco de cerebros de la Fundación CIEN en la que comenta las dimensiones de nuestra red neuronal de cientos de miles de kilómetros. Los axones de algunas neuronas pueden unir regiones separadas por más de un metro y en el caso de los grandes mamíferos alcanzar longitudes increíbles.

1. Para conocer la longitud de una neurona que controle un dedo del pie, se empieza a medir en la corteza cerebral, de ahí sale el axón que llega hasta los segmentos lumbares y así millones de neuronas.
2. La longitud de todos esos cables en un solo cerebro es como ir a la Luna y volver».
3. La distancia de la Tierra a la Luna es de unos 370.000 km, y aunque algunas estimaciones son algo menores que las que hace Alberto Rábano, siguen siendo igualmente impresionantes.

Un estudio de Bente Pakkenberg (ver PDF), por ejemplo, estimaba en 2003 que la red de neuronas mielizadas tiene una extensión de entre 150.000 y 180.000 km, El nervio más largo y más ancho del cuerpo humano es el nervio ciático, que se extiende de los pies hasta la pelvis y puede medir más de un metro.

1. Un nervio está formado por un manojito de axones, explica el neurofisiólogo Xurxo Mariño, «como si fuera una cuerda».
2. El manojito -nervio- puede ser más largo que los axones, y dentro de un mismo nervio puede haber axones tanto de subida como de bajada.
3. El axón más largo documentado en humanos parte de la punta de los dedos hasta la espina dorsal y puede llegar a

tener un metro y medio en adultos.

El neurocientífico estadounidense Bradvey Voytek, considera que estas neuronas sensitivas -que tienen su cuerpo en los ganglios espinales - pueden ser más extensas, ya que conectan los receptores de la piel y penetran en la espina dorsal, el fascículo grácil y suben al cerebro a través del tálamo hasta la corteza.

Es decir, explica Voytek, el nervio traslada el impulso desde la punta del pie hasta el bulbo raquídeo, lo que en una persona alta pueden ser dos metros de red neuronal continuada (!). Extendiendo estos cálculos, Voytek prevé que el axón más largo es este mismo nervio pero en otro mamífero, la ballena azul,

El mayor de estos ejemplares puede medir hasta 30 metros, de forma que sus nervios espinales podrían tener axones de hasta 25 metros. La señal eléctrica en los axones puede viajar a distintas velocidades, desde 0,5 a 100 metros por segundo. Teniendo en cuenta esta horquilla, la señal nerviosa podría tardar hasta seis segundos en alcanzar el cerebro de la ballena y que esta fuera consciente de un estímulo.

¿Cuáles son las neuronas más importantes?

Actualizado: 15 de mayo de 2023 En este post te vamos a contar los tipos de neuronas que existen, pero antes queremos que conozcas en profundidad qué son las neuronas, cuáles son sus funciones y su estructura. Como ya hemos comentado en el post anterior, las neuronas son la parte principal del sistema nervioso ya que se encargan de recibir y enviar información.

Neuronas motoras : son aquellas que se encargan de

transmitir impulsos nerviosos a los músculos desde el sistema nervioso central, Gracias a ellas tenemos la capacidad de mover y coordinar de forma voluntaria nuestros músculos. Además, son las responsables del latido del corazón, entre otras de sus funciones.

Neuronas sensoriales : este tipo de neuronas se encargan de enviar información de todos los órganos sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto) al sistema nervioso central para que este procese toda la información.

Interneuronas : son clave para procesos mentales como es el pensamiento, ya que este tipo de neuronas conectan exclusivamente con otras neuronas con el fin de crear redes neurológicas. Además, en el sistema nervioso periférico son las que se encargan de los movimientos de acto reflejo.

Neuronas bipolares : son neuronas sensoriales, están preparadas para recibir información sensorial.

Neuronas multipolares : son las que más abundan en el sistema nervioso.

Neuronas pseudounipolares : están muy relacionadas con el sentido del tacto y del dolor.

Neuronas excitatorias: son las encargadas de transmitir información desde los órganos sensoriales hasta el sistema nervioso central, como, por ejemplo, del cerebro hasta los órganos y tejidos motores.

Neuronas inhibitorias: tienen un papel muy importante, ya que su función principal es la de crear neurotransmisores que actúan para apaciguar a las demás neuronas, permitiendo al cerebro preservar la energía necesaria, para que solo procese la información clave.

Neuronas moduladoras: son las que controlan cómo se comunican entre sí los demás tipos de neuronas.

Si quieres saber más sobre cómo funciona el cerebro, te dejamos este post sobre qué es la neuropsicología, la ciencia que estudia la relación entre el cerebro y la conducta. Además, también te dejamos este enlace para que conozcas

qué son las enfermedades neurodegenerativas del sistema nervioso, ya que estas afectan principalmente a las neuronas del cerebro.

¿Cuál es la principal característica de las neuronas?

Una célula nerviosa (neurona) se compone de un gran cuerpo celular y de fibras nerviosas (una prolongación alargada denominada axón para enviar impulsos y habitualmente muchas ramificaciones denominadas dendritas para recibirlos). Los impulsos procedentes del axón cruzan una sinapsis (la unión entre dos células nerviosas o neuronas) hacia la dendrita de otra célula.

Cada axón está rodeado por oligodendrocitos en el encéfalo y en la médula espinal y por células de Schwann en el sistema nervioso periférico. Las membranas de estas células están compuestas por una sustancia grasa (lipoproteína) denominada mielina. Las membranas envuelven estrechamente el axón, formando una cubierta de múltiples capas.

Esta vaina de mielina se asemeja a un aislante, como el que recubre un cable eléctrico. Los impulsos nerviosos viajan mucho más rápido a través de los nervios recubiertos con una vaina de mielina que a través de los que carecen de ella.

¿Qué afecta a la vida de las neuronas?

1.400 nuevas cada día – Así cuantifica la producción un equipo de expertos en el Instituto Médico Karolinska, en Suecia, tras analizar la concentración de carbono 14 en el ADN de las neuronas presentes en el hipocampo de personas fallecidas. Con su estudio, publicado por la revista

Cell, constataron que " las neuronas se generan también durante la edad adulta y que puede contribuir al buen funcionamiento del cerebro".



Pero van más allá. Los autores avanzan que estas nuevas neuronas pueden tener un valor fundamental para futuras investigaciones relacionadas con el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas, "Conocer esta realidad genera una expectativa. Se abre la puerta a desarrollar diferentes tratamientos que promuevan esta generación", afirma Pablo Irimia, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que añade: "Ahondando en estas investigaciones se podría, de algún modo, ofrecer expectativas en algunas enfermedades".

Afirma asimismo que estos procesos de neurogénesis adulta tienen un papel limitado, incapaz de corregir lesiones cerebrales serias, y que van mermando su efecto con la edad, pero que "nos dan pistas de que existe la posibilidad de inducir la aparición de neuronas a través de fármacos y tratamientos concretos".



El catedrático de Biología Celular de la Universidad de Valencia José Manuel García Verdugo, no obstante, circunscribe estos puntos

intensos de neurogénesis adulta a los primeros años de vida: "Posiblemente, estos procesos se den únicamente hasta los 7 años, siendo especialmente activos en el primer año de vida".

Durante esa primera etapa, al patrón genético heredado de los padres se le suman otras neuronas que establecen nuevas redes y circuitos sinápticos, responsables de la asunción de nuevas habilidades. Por eso, García Verdugo habla más de trabajar por la plasticidad sináptica, "por fortalecer la capacidad exclusiva de las neuronas para cambiar y conectar distintos sentidos mediante el aprendizaje", explica.

You might be interested: [Glutamina Para Que Sirve?](#)

Al final, se trata de cuidarlas. El alcohol y las drogas matan a las neuronas y varían la plasticidad sináptica. También el tabaco, la contaminación o cualquier elemento que afecte negativamente al sistema nervioso. Y la falta de ejercicio mental o la soledad. "Las neuronas no mueren por exceso de actividad, sino por justamente lo contrario, por inactividad", confirma el experto García Verdugo.

Pero numerosos estudios se han ocupado de establecer pautas y mecanismos para promover la neurogénesis adulta, Muchos investigadores han tratado de determinar cuáles son los procesos para alentar la creación de nuevas neuronas. Y los han transformado en consejos, en buenas prácticas para ayudar al cerebro en su silenciosa tarea.

¿Qué pasa si una persona no tiene neuronas?

¿Por qué se mueren las neuronas y qué se puede hacer para evitarlo? – El consumo de drogas o alcohol son considerados factores tóxicos de daño neuronal, pero también están las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, En el cual se degeneran o mueren neuronas, principalmente del hipocampo.

- En el caso del Parkinson, las neuronas afectadas son las que ayudan al control adecuado del movimiento.
- Estudios recientes revelan que el ejercicio podría contribuir a recuperar las neuronas dañadas.
- En específico del hipocampo y eso nos ayuda a que tengamos mejores capacidades mentales.
- En especial de la memoria”, argumenta el doctor Maldonado.

También se recomienda un cambio en la alimentación. Reducir el consumo de carne, por ejemplo, pero sobre todo, hay que ejercitar la mente, estudiando, aprendiendo cosas nuevas; cuidando la presión. Si se perciben señales de daño neuronal como pérdida de memoria o sensibilidad, es necesario acudir con un especialista.

Estar viejo no significa tener una pérdida de la memoria, siempre es patológico, siempre está asociado a algo y eso se tiene que investigar siempre”, resalta el neurólogo Gilberto Maldonado. Las neuronas son mensajeras de información. Usan impulsos eléctricos y señales químicas para transmitir información entre diferentes áreas del cerebro, y entre el cerebro y el resto del sistema nervioso.

Todo lo que pensamos, sentimos y hacemos sería imposible sin el trabajo de las neuronas y sus células de sostén, las células gliales llamadas astrocitos y oligodendrocitos. De acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México, la muerte de las neuronas es un proceso natural de

envejecimiento y se calcula que al día una persona de entre 20 y 30 años de edad pierde alrededor de 10 mil neuronas, es decir, al año desaparecerán unos tres millones y medio.

En la enfermedad de Parkinson, las neuronas que produce el neurotransmisor dopamina mueren en los ganglios basales, un área del cerebro que controla los movimientos del cuerpo. El cerebro ya no puede controlar el cuerpo y las personas se sacuden y tienen espasmos bruscos.

En la enfermedad de Huntington, una mutación genética causa la sobreproducción de un neurotransmisor llamado glutamato, que mata a las neuronas en los ganglios basales. Como resultado, las personas se retuercen y contorsionan en forma incontrolable.

En la enfermedad de Alzheimer, proteínas inusuales se acumulan dentro y alrededor de las neuronas en la neocorteza y el hipocampo, partes del cerebro que controlan la memoria. Cuando estas neuronas mueren, las personas pierden su capacidad de recordar y de hacer las tareas cotidianas.

El daño físico en el cerebro y otras partes del sistema nervioso central también puede matar o incapacitar a las neuronas, tales como:

Los golpes en el cerebro, o el daño causado por un accidente cerebrovascular, pueden matar neuronas instantáneamente o privarlas lentamente del oxígeno y los nutrientes que necesitan para sobrevivir.

Una lesión de la médula espinal puede interrumpir la comunicación entre el cerebro y los músculos cuando las neuronas pierden su conexión con los axones ubicados por debajo del sitio de la lesión. Estas neuronas aún pueden vivir, pero pierden su capacidad de comunicarse.

Las neuronas dependen de otras células y para subsistir requieren de un aporte directo energético de glucosa y oxígeno. Cualquier situación que afecte mínimamente su homeostasis puede llevarlas a la muerte.

¿Qué pasaría si no tuviéramos las neuronas?

Una sala de resonancia magnética en la Fundación Pasqual Maragall, que investiga sobre el alzhéimer Albert Garcia Más información La respuesta a la pregunta, tal y como está formulada, es que moriríamos. Sin sistema nervioso nuestras células no podrían recibir el oxígeno y los nutrientes que necesitan para estar vivas.

1. Veamos por qué.
2. La sangre distribuye el oxígeno y los nutrientes por todo nuestro cuerpo.
3. A su vez la sangre es oxigenada en los pulmones, gracias a los mecanismos que permiten la entrada de aire en los mismos, y recibe los nutrientes tras su absorción en el intestino una vez han sido ingeridos y digeridos.

Pero entonces, ¿es que necesitamos el sistema nervioso para respirar o para comer? La respuesta es que sí. La ventilación de los pulmones se produce por la contracción rítmica del músculo diafragma que está controlada por el sistema nervioso. Tampoco es posible comer sin sistema nervioso pues es este sistema el que nos permite percibir sensorialmente los alimentos y tener las habilidades motoras para poder masticarlos y deglutirlos.

Pero podemos poner condicionantes, podríamos tener a una persona que hubiera nacido sana pero se hubiera quedado posteriormente sin sistema nervioso y que con algún mecanismo como un ventilador artificial se le permitiera la

entrada de aire en los pulmones, y que recibiera los nutrientes a través de una vía intravenosa.

Podemos suponer igualmente que como el corazón tiene actividad propia de marcapasos, es decir que sus células pueden contraerse por ellas mismas y bombear la sangre, también fuera capaz de seguir funcionando sin sistema nervioso. En ese caso, las células podrían seguir vivas.

- Pero ¿qué sería un cuerpo con células mantenidas con vida artificialmente sin sistema nervioso? Hemos de tener en cuenta que el sistema nervioso nos permite percibir el medio que nos rodea e interactuar con él.
- Todas las sensaciones, visión, audición, olfato, tacto se perciben gracias a nuestro sistema nervioso,

Las órdenes motoras a los músculos de nuestro cuerpo también son enviadas desde el sistema nervioso. Sería por tanto un individuo que no podría ver, oler, oír, ni moverse, y además tampoco tendría consciencia de sí mismo, pues las evidencias indican que la consciencia reside también en el sistema nervioso.

Sería equivalente a tener un grupo de células en una campana de cultivo, un conjunto de células vivas sin un sistema central que procese e integre la información sensorial recibida por éstas, ni que envíe información a otras células del cuerpo. Hay un estado que podría hacernos pensar en el caso que plantea el lector en su pregunta: un individuo en estado de coma.

Cuando una persona entra en coma pierde la funcionalidad de las partes del cerebro implicadas en la recepción de la información sensitiva, la programación de las tareas motoras y otras funciones cognitivas superiores. Esas personas en coma, sin embargo, sí mantienen con vida cierta parte del

sistema nervioso, concretamente el denominado tronco del encéfalo.



En el tronco del encéfalo es donde se localizan las neuronas que se encargan del control del sistema respiratorio y del control del sistema cardiovascular, por eso estas personas pueden mantenerse con vida a pesar de que pierden muchas de las funciones del sistema nervioso. Para hacernos una idea de la importancia del sistema nervioso para nuestro organismo podemos echar una ojeada a las enfermedades que, sin llegar al extremo que plantea la pregunta, están causadas por su deterioro.

Por un lado están las llamadas enfermedades neurodegenerativas, patologías en las que poco a poco y de forma irreversible degeneran las neuronas, por ejemplo el párkinson, el alzhéimer o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). O bien aquellas en las que parte del sistema nervioso deja de funcionar porque queda “desconectado” del cerebro, como las que sufren personas con lesiones en la médula espinal, que pierden la sensibilidad y la capacidad de movimiento de las regiones del cuerpo afectadas por la lesión que implica rotura de nervios sensitivos y motores.

1. También están las patologías en las que el sistema nervioso no degenera pero tiene alteraciones en su funcionamiento que pueden provocar enfermedades relacionadas con trastornos en el estado de ánimo o de la personalidad, como por ejemplo la depresión o la

esquizofrenia.

2. El sistema nervioso nos permite estar vivos, ser conscientes e interactuar con nuestro ambiente, así que tengámoslo en buena forma.

Para eso es muy importante mantener la actividad mental continua, durante toda la vida, someterse a procesos que lo estimulen como el aprendizaje de cualquier tarea nueva. También está demostrado que el ejercicio físico contribuye a la salud de nuestras neuronas.



Y sobre la dieta hay cada vez más evidencia de su influencia en la salud de nuestras células cerebrales. Se sabe, por ejemplo, que los regímenes con leves restricciones calóricas estimulan la formación de neuronas en los adultos. Y en los últimos años se está hablando mucho también de la influencia de la flora intestinal (microbiota) en la salud de nuestro cerebro.

Esperanza Rodríguez Matarredona es neurocientífica y profesora titular de la Universidad de Sevilla. Pregunta realizada vía email por Naseem Perez-Bouktab Nosotras respondemos es un consultorio científico semanal que contestará a las dudas de los lectores sobre ciencia y tecnología.

¿Que ayuda a crear nuevas neuronas?

Neurogénesis y ejercicio físico – Desde los estudios pioneros

de neuroplasticidad, múltiples han sido las evidencias científicas que demuestran cómo factores tales como la dieta, la actividad cognitiva diversa, el ambiente social, la novedad y el ejercicio físico son elementos que favorecen indiscutiblemente este fenómeno.

- Fuente de la imagen, Getty Images Pie de foto, El ejercicio físico regular puede contribuir a la neurogénesis.
- Centrémonos en el ejercicio físico.
- Los múltiples beneficios del ejercicio físico regular se han demostrado ampliamente en modelos humanos y animales.
- Sabemos que puede contribuir a la neurogénesis, así como poseer un rol importante para revertir y reparar el daño neural existente, tanto en mamíferos como en peces.

Comprender cómo se produce este proceso, y qué factores lo ponen en marcha, puede resolver el rompecabezas para mejorar la pérdida de memoria relacionada con la edad y tal vez prevenir enfermedades neurodegenerativas, incluido el Alzheimer. El cerebro promedio contiene alrededor de 100 000 millones de células cerebrales, la mayoría de las cuales se formaron antes del nacimiento.

¿Cuál es el tamaño de la neurona?

La neurona es una célula, con un soma o cuerpo, generalmente de forma estrellada y numerosas prolongaciones ramificadas (dendritas), y una más larga y delgada llamada (axon) que establece contacto (sinapsis), bien con otras neuronas o bien con células de tejidos subordinados.

Iniciar sesión



HOLA!

¿Qué es la ELA, la enfermedad por la que ha fallecido el novio de Sandra Bullock?



hola.com

mar, 8 de agosto de 2023, 8:31 a. m. GMT+2 · 6 min de lectura



Ayer recibimos la triste noticia del [fallecimiento de Bryan Randall, el novio de Sandra Bullock, a causa de la ELA](#), una enfermedad que había mantenido en secreto. La esclerosis lateral amiotrófica, patología que también le fue diagnosticada en 2019 al [exfutbolista y entrenador Juan Carlos Unzué](#), y que le obligó a retirarse del fútbol, es una **enfermedad debilitante y progresiva**. Esta patología, conocida también como la motoneurona, puesto que destruye las neuronas motoras, actualmente, **no tiene cura**. Se trata de una enfermedad limitante y por la que sus pacientes se ven forzados a renunciar a la vida que llevaban.

Entrevista a Francisco Luzón: "La vida es impredecible"

El pronóstico de esta enfermedad no es bueno. Aunque ha habido casos de pacientes, **como el científico Stephen Hawking**, que han hecho frente a la enfermedad durante décadas. Desafortunadamente, es un caso extraordinario, ya que según explica la Sociedad Española de Neurología, desde el inicio, la mitad de las personas que padecen ELA fallecen en menos de 3 años, un 80% en menos de 5 años, y la mayoría (el 95%) en menos de 10 años. Esta elevada mortalidad hace que, a pesar de ser una enfermedad relativamente frecuente que afectará a uno de cada 400-800 españoles a lo largo de su vida, se siga considerando una enfermedad rara.

Se estima que en España existen unas **3.000 personas afectadas por ELA** y que cada año se diagnostican unos 900 nuevos casos. Además, en al menos un tercio de los casos la enfermedad afecta a personas en edad laboral, pudiendo presentarse a cualquier edad, aunque es más frecuente a

MÁS POPULARES

Thalía presume su cabello al natural: "Me hace sentir en casa"
People EN ESPAÑOL · 1 min de lectura



El sorprendente truco natural de Pampita para cuidarse la piel
LA NACION · 3 min de lectura



El motivo por el que Silvina Luna no recibe muchas visitas durante su internación: "El proceso es..."
LA NACION · 3 min de lectura



Nunca te saltes este paso después de la ducha si deseas una piel perfecta
Yahoo Compras · 4 min de lectura



¿Realmente funciona y es saludable la kombucha? El milenarismo té que toma la reina...
Yahoo Vida y Estilo · 5 min de lectura



Síntomas de la ELA

“La ELA es una enfermedad que provoca una **debilidad muscular rápidamente progresiva**. Afecta a las motoneuronas, es decir, a las células que controlan la actividad muscular voluntaria que es esencial para actividades como respirar, comer, hablar o caminar. Y aunque los primeros síntomas pueden ser muy variados dependiendo del paciente, los más habituales son debilidad muscular, **torpeza, disminución de la masa muscular y/o calambres**. También puede afectar al habla o a la deglución o producir síntomas respiratorios en su debut clínico”, explica la **Dra. Nuria Muelas**, Coordinadora del Grupo de Estudio de

[Continuar leyendo la historia](#)

Nuestro objetivo es crear un lugar seguro y atractivo para que los usuarios se conecten en relación con sus intereses. Para mejorar la experiencia de nuestra comunidad, suspenderemos temporalmente los comentarios en los artículos.

HISTORIAS MÁS RECIENTES



Reuters

La banca italiana y los datos de Alemania y China lastran las bolsas europeas

8 ago (Reuters) - Las bolsas europeas caían el martes, mientras los bancos italianos se veían presionados tras la aprobación por parte del Consejo de Ministros de un...

hace 4 minutos



Reuters

Italia aprueba un impuesto extraordinario del 40% a los bancos para 2023

ROMA, 8 ago (Reuters) - Italia ha aprobado un impuesto extraordinario del 40% a los bancos para 2023 y utilizará los ingresos para ayudar a los titulares de hipotecas y reducir lo...

hace 12 minutos



Anuncio • Aporia | Enlaces Publicitarios

Las Unidades De Almacenamiento Vacías Se Venden

Los precios en la ciudad pueden sorprenderte



5 alimentos ideales para olvidarte del insomnio y...

0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones

Iniciar sesión

El Universal Online

Seguir

5 alimentos ideales para olvidarte del insomnio y descansar mejor

Historia de Paula Alonso • 12 h

El **insomnio** es uno de los grandes males que la humanidad enfrenta en la actualidad, ya que son incontables los problemas que producen.

Es por ello que la Sociedad Española de Neurología indica que un 25-35% de la población adulta padece insomnio, de los cuales un 10-15% sufre insomnio crónico, por lo que se trata de uno de los trastornos del **sueño** más comunes.

Leer más [3 señales de que tu hijo sufre insomnio](#)

Según el doctor Hernando Pérez Díaz, coordinador de Sueño de la SEN, "conciliación, fragmentación o despertar precoz, sensación de sueño no reparador son el principal motivo de consulta en sueño".



Insomnio. Fuente: Freepik
© Proporcionado por El Universal Online

El insomnio es un importante problema de **salud** y aunque lo más habitual es que sus causas sean primarias, es decir, que está relacionado con una higiene del sueño inadecuada o con aspectos psicológicos. También es fundamental prestar atención a la alimentación que puede ser clave para tener un sueño de calidad y reparador.

Estos son los alimentos que te ayudarán a dormir mejor

Video relacionado: Trucos para mantenerte saludable en las vacaciones (Dailymotion)

5 alimentos ideales para olvidarte del insomnio y... 0 comentarios

Inicia sesión para ver tus opiniones Iniciar sesión

La Asociación Americana del Sueño elevó una re... que se presenta una serie de **alimentos** que, co... medidas, ayudan a conciliar el **sueño** y evitar el...

- Frutos secos como almendras, nueces y pis... una fuente de zinc que, según varios estudi... está íntimamente relacionada con dificultac... sueño.

Leer más [Conoce la poderosa semilla que elir](#)

MÁS DE EL UNIVERSAL ONLINE

América debe derrotar a Nashville sin el pretexto de lesiones



Los Diablos Rojos del México quieren acabar la sequía sin ser...

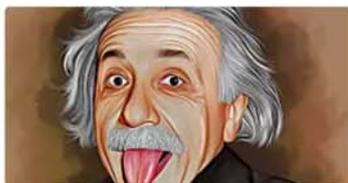


La película subida de tono en Netflix con María Pedraza que te...



— Visitar El Universal Online

Contenido patrocinado



Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu I

Patrocinado WW IQ Test



Tu FP en Igualdad de Genero - Online | Título Oficial

Patrocinado medac



Más para ti