

Vista previa Apple Podcasts



Código de barras

SER Podcast

Noticias

4,3 • 38 valoraciones

¿Sabes qué compras? ¿Qué comes? ¿Y qué contratas? Aprende a defenderte como consumidor. Hablaremos con expertos que te ayudarán a saber cuáles son tus derechos y cómo reclamarlos. En directo los domingos a las 06:00 y a cualquier hora si te suscribes.



6 AGO 2023

Especial verano: El coste de dormir mal, cuidarse la piel y el turismo de lujo

En España se diagnostican al año unos casi 7.000 casos nuevos de melanoma, un dato que se ha duplicado a lo largo de los últimos 20 años. Por ello, es muy importante prestar atención al cuidado de la piel sobre todo en verano, el doctor Pedro Jaén nos da las claves. Que los españoles duerman mal le cuesta a nuestro país 200.000 millones de euros, una cifra que se va principalmente en bajas médicas. Y el turismo de lujo está...

▶ REPRODUCIR 55 min

6 AGO 2023

Proteger la piel en verano para evitar enfermedades futuras

Las quemaduras graves en verano son peligrosas. No cuidar nuestra piel y protegerla ante el sol, sobre todo en los meses estivales, podría causarnos en el futuro graves enfermedades en la piel. Así nos lo ha explicado el doctor Pedro Jaén, director de la Academia Española de Dermatología, al que el aumento de casos de melanoma de piel preocupa notablemente (7.000 casos nuevos de melanoma de piel, el doble que...

▶ REPRODUCIR 11 min

6 AGO 2023

El turismo de lujo, en auge en España

El turismo de lujo es un sector en auge en España... un tipo de vacaciones, que, aunque solo se las pueden permitir unos pocos, deja cuatro veces más dinero que el turismo de sol y playa, además de empleos mejor pagados y más estables. Escuchamos un reportaje de nuestra compañera Toñi...

▶ REPRODUCIR 14 min

6 AGO 2023

¿Cuánto cuesta lo mal que dormimos?

Según la Sociedad Española de Neurología, 12 millones de personas en España se despiertan con sensación de no haber dormido bien y son miles los que lo padecen de forma crónica. Esta semana hablamos del sueño pero sobre todo de lo que cuesta económicamente dormir mal. Según los datos, a España le cuesta 200.000 millones de euros que sus ciudadanos duerman mal

▶ REPRODUCIR 12 min

6 AGO 2023

¿Debería mi perro guía tener un sitio especial en el avión?

Resolvemos las dudas de los oyentes, en este consultorio de verano, con Francisco Rodríguez, responsable jurídico de Consumes. Escribenos a codigodebarras@cadenaser.com o envíanos un mensaje de voz a través de Whatsapp al 679017014

▶ REPRODUCIR 7 min

30 JUL 2023

T3 | E47 Comer en el parque (de atracciones), talleres sin piezas y plantas en vacaciones

¿Pueden negarnos la entrada a un establecimiento de ocio con nuestra propia comida? ¿Por qué faltan tantos recambios en los talleres de coches? ¿Dejarías tus plantas en una 'guardería' en tus vacaciones?

▶ REPRODUCIR 55 min

[Mostrar 10 episodios más](#)

Reseñas de clientes

[☰ Contactanos](#)[☰ Menú](#)

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

06/08/2023

[Inicio](#) » [Olfato](#) » Científicos descubren uno de los primeros signos del Alzheimer, atento a la hora del café



Fuente: [Computer Hoy](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Un avance prometedor en la detección temprana de las enfermedades neurodegenerativas

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

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

ver más [notas de Olfato](#)

■ [Alzheimer, Olfato](#)

📁 [Organización Mundial de la Salud](#)

< [«Hemos pasado de la era del calentamiento global a la de la ebullición global»: la dura advertencia de la ONU sobre las altas temperaturas](#)

Ver más artículos Relacionados

La identificación olfativa en la esquizofrenia avanzada y en la enfermedad de Alzheimer

Google lanza Osmo: una IA para predecir nuevos olores

La digitalización del olfato, el nuevo camino de la inteligencia artificial que está explorando Osmo

Artículos Relacionados



Aceptar Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de usuario, analizar el tráfico del sitio web y personalizar el contenido. Al hacer clic en "Aceptar las cookies", aceptas el uso de las cookies descritas en nuestra [Política de cookies](#). También puedes configurar qué cookies deseas aceptar haciendo clic en "Configurar las cookies".

Aceptar todas las cookies

Configurar las cookies

Investigación / Convocatorias

Mobilitat

PROGRAMAS INVESTIGACIÓN EN RED

CARRERA CIENTÍFICA DOCUMENTACIÓN

XIII Beca de Investigación del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN

[Neurología](#)



CONVOCATORIA "ABIERTA"

ME INTERESA

Entidad convocante:

Sociedad Española de Neurología

Categoría:

[Mobilitat](#)

Ámbito:

Nacional

Inicio:

Lunes, 10 de julio de 2023

Plazo interno:

Martes, 19 de septiembre de 2023

Plazo real:

Martes, 26 de septiembre de 2023

Cuantía:

6.000 €

Descripción:

Financiar una rotación en una unidad de cefaleas, a un residente de último año o un neurólogo que haya acabado la residencia en los dos últimos años.

Requisitos

- Ser neurólogo miembro de la SEN.
- Estar al día de las cuotas de la SEN.
- Ser miembro del GECSSEN
- Estar en el último año de residencia de neurología (R4) o haber finalizado la residencia de neurología después del 2019.
- Acreditar su interés en el área de cefaleas mediante la presentación de currículum
- Carta de recomendación del tutor, jefe de servicio o responsable de cefaleas del hospital donde trabaja
- Carta de aceptación por parte del servicio receptor de la rotación del residente o médico especialista.

Aceptar Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de usuario, analizar el tráfico del sitio web y personalizar el contenido. Al hacer clic en "Aceptar las cookies", aceptas el uso de las cookies descritas en nuestra **Política de cookies**. También puedes configurar qué cookies deseas aceptar haciendo clic en "Configurar las cookies".

Aceptar todas las cookies

Configurar las cookies

Splicitud

La solicitud y toda la documentación se remitirá a la Secretaría del Área Científica de la SEN científico@sen.org.es a través de correo electrónico dirigido al Coordinador del GECSN (Dr. Pablo Irimia Sleira), especificando en el asunto la convocatoria a la que se presenta la candidatura.

Copia del DNI.

· Currículum vitae, máximo

· Carta de recomendación hospital.

· Carta de aceptación por

· Aceptación de las bases de la convocatoria de la beca.

· Plan de formación detallado (máximo tres hojas) con la siguiente estructura: introducción, justificación de la rotación, objetivos y plan cronológico detallado, aplicabilidad.

En caso de interés contactar con el Departamento de Gestión y Promoción a la Investigación antes del día 19 de septiembre de 2023.

Aceptar Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de usuario, analizar el tráfico del sitio web y personalizar el contenido. Al hacer clic en "Aceptar las cookies", aceptas el uso de las cookies descritas en nuestra **Política de cookies**. También puedes configurar qué cookies deseas aceptar haciendo clic en "Configurar las cookies".

Aceptar todas las cookies

Configurar las cookies

CARTA ACEPTACIÓN (PDF 161,04 KB)

CONVOCATORIA (PDF 1,34 MB)



Bryan Randall y Sandra Bullock en la premier de 'Ocean 8'

ENFERMEDADES

Qué es la ELA, la enfermedad que ha causado la muerte del novio de Sandra Bullock

Sus primeros síntomas suelen ser debilidad y pérdida de fuerza localizadas en un grupo muscular

Los restos de un antiguo virus pueden ser los responsables de impulsar la ELA



El Debate

08/08/2023

Bryan Randall, fotógrafo y pareja de la famosa actriz **Sandra Bullock**, ha fallecido a los 57 años a causa de la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, una enfermedad muy grave que había mantenido en secreto.

«Con gran tristeza compartimos que el 5 de agosto, Bryan Randall **falleció en paz después de una batalla de tres años** contra la **ELA**» puede leerse en la primera parte del comunicado que su familia ha remitido a la revista People.

La ELA es una enfermedad del **sistema nervioso central** caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, el tronco del encéfalo y la médula espinal. La patología se manifiesta con debilidad muscular que puede avanzar hasta la parálisis, y en **España afecta a unas 4.000 personas**.

El padre de Jordi Sabaté reclama un cara a cara televisado con los partidos que bloquean la Ley ELA

El Debate



Lo cierto es que, aunque cada vez se habla más de esta **peligrosa enfermedad** gracias a las voces de personas que la padecen y que se han convertido en **auténticos activistas** que piden investigación, todavía se desconoce el origen de la enfermedad y, según ha recordado a Efe la responsable del Grupo de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Tania García, en 25 años de investigación **se ha aprobado un único fármaco con «escasos beneficios»**.

El hecho de que solo 4.000 personas padezcan la enfermedad se debe a su alta mortalidad. En total, **el 50 % de los pacientes fallece en menos de tres años** desde que se desarrollan los primeros síntomas, un 80% en menos de cinco años y la mayoría (95%) en diez. Aún así, se trata de la tercera enfermedad más común en España tras el alzhéimer y el párkinson y una de las principales causas de discapacidad.

Se trata de una enfermedad que **amenaza la autonomía motora**, la comunicación oral, la deglución y la respiración, aunque mantiene intactos los sentidos, el intelecto y los músculos de los ojos, por lo que aquellos que la padecen son totalmente conscientes de su deterioro físico y de su aumento de dependencia.

Identifican el primer marcador genético de la gravedad de la esclerosis múltiple

El Debate



Como hemos mencionado, los primeros síntomas sueñen ser **debilidad y pérdida de fuerza localizadas en un grupo muscular**, en cualquiera de las cuatro extremidades o en la región cefálica (bulbar):

Pérdida de fuerza en las manos y debilidad a la hora de levantar peso o mantener los brazos extendidos.

Pérdida de fuerza en las extremidades inferiores y debilidad en el pie.

En la cabeza y el cuello, la debilidad de los músculos de la **lengua y de la faringe**, que lleva a padecer disartria y disfonía, con dificultad progresiva para pronunciar palabras. También se puede ver afectada la deglución, especialmente de líquidos.

Debilidad en los **músculos respiratorios**, especialmente el diafragma.

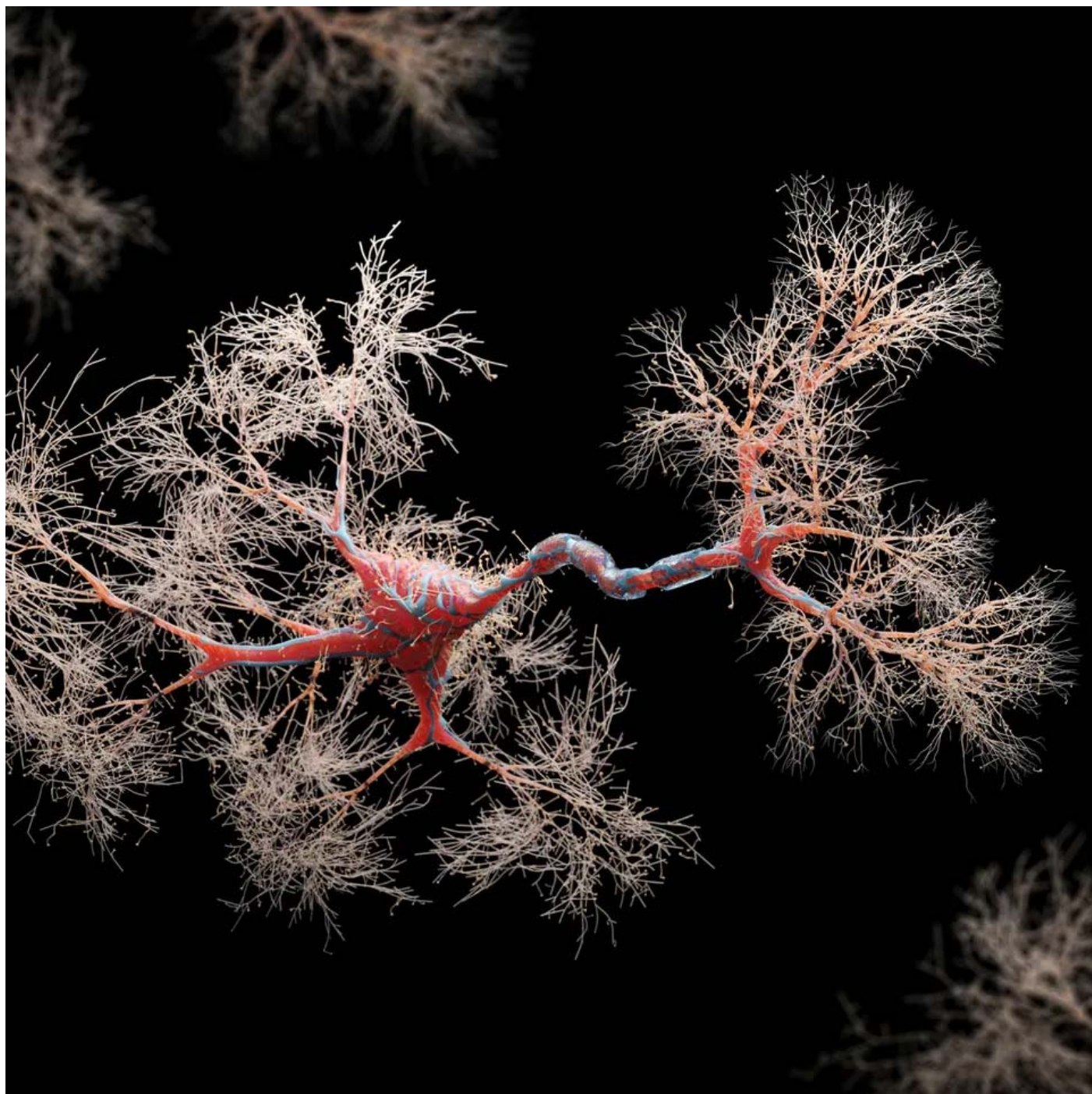
Tania García reclama no solo más investigación sobre la enfermedad y sus posibles tratamientos, sino **mayor apoyo «en todos los aspectos» para los enfermos de ELA**. «Se trata de una enfermedad con un **alto coste emocional y económico** tanto para los pacientes como para los cuidadores» incide y, en este sentido, la SEN cuantifica en más de 50.000 euros anuales los costes sociosanitarios que debe afrontar cada paciente.

Asimismo aclara que, si bien se trata de una enfermedad letal, «la evolución de cada paciente es distinta» y destaca que ayudaría «mucho» el estudio de biomarcadores que **«puedan ayudar a predecir»** cómo podría ser la evolución de la enfermedad en cada caso.

SALUD 8 DE AGOSTO DE 2023

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica o ELA?

Una de cada 20,000 personas en el mundo padece ELA; se desconocen las causas de la enfermedad y no hay cura.



Vista de una neurona cerebral. KOTO_FEJA/GETTY IMAGES

Bryan Randall, esposo de la actriz Sandra Bullock, perdió la vida a los 57 años de edad tras padecer por tres años esclerosis lateral amiotrófica (ELA o ALS, por sus siglas en inglés), una enfermedad degenerativa que afecta a las células nerviosas del cerebro y de la médula espinal paralizando gran parte de las funciones del cuerpo.

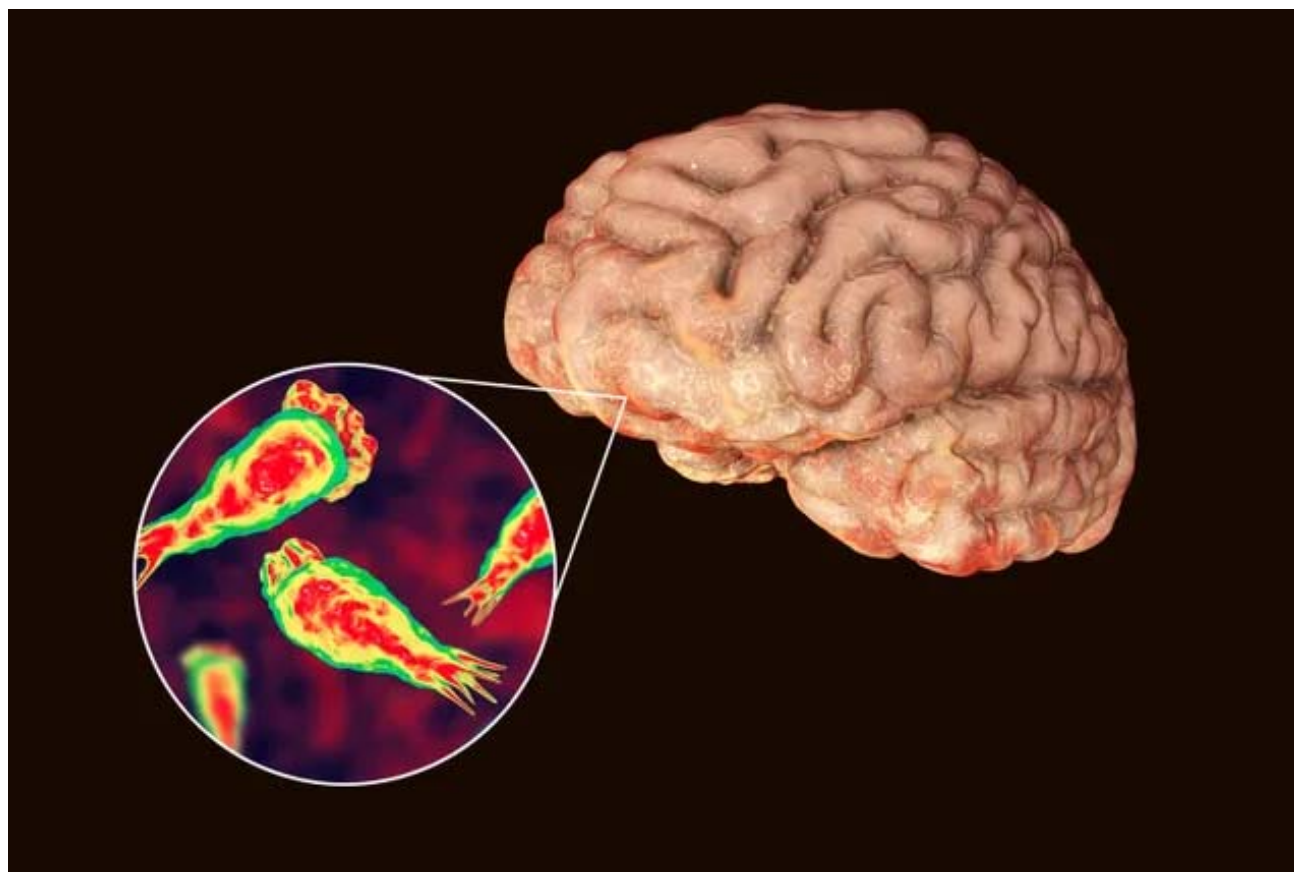
El primer registro de la ALS surgió en 1869. El neurólogo francés Jean-Martin Charcot describió el padecimiento, sus síntomas y consecuencias. En 1939, la enfermedad comenzó a ser parte de las conversaciones públicas luego de que el famoso jugador de béisbol, Lou Gehrig muriera a causa de la patología.

¿Qué es la ELA?

La ALS Association explica que “los nervios que son afectados por la ELA son las neuronas motoras que producen movimientos voluntarios y fuerza muscular. El corazón y el sistema digestivo también están hechos de músculo, pero de otra clase, y sus movimientos no están bajo control voluntario. El corazón y el sistema digestivo no están involucrados en la ELA. El respirar también pareciera ser involuntario. Si bien no se puede detener el corazón, sí se puede aguantar la respiración, por lo que con el tiempo, la ELA podría afectar el sistema respiratorio”.

Los primeros síntomas de la esclerosis lateral amiotrófica son debilidad muscular, principalmente en brazos y piernas, entorpecimiento del habla, problemas para deglutir los alimentos y problemas para respirar. La vista, oído, gusto, tacto y olfato permanecen inalterados, de la misma manera que sucede con la capacidad cognitiva y la sensibilidad.

Las causas de la ELA son desconocidas. Solo entre el 5 y 10% de los diagnósticos pueden relacionarse con algún origen genético hereditario. La comunidad médica apunta a la demencia frontotemporal como un posible detonante de la patología, pero no existe confirmación al respecto. Por tanto, la ELA no se puede prevenir.



Qué es la “ameba comecerebros” y cómo evitar una infección

La ameba *Naegleria fowleri* está en todo el mundo y tiene una tasa de mortalidad de 97%.

El Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN) destaca que ser fumador, haber padecido alguna infección viral previa, haber estado expuesto de forma habitual a metales pesados y/o pesticidas, y haber realizado con asiduidad actividades físicas intensas son posibles factores de riesgo.

Tratamiento, incidencia y esperanza de vida

La ELA no tiene cura. Es tratada con métodos paliativos integrales que consideran tanto aspectos fisiológicos, motores y psicológicos. Algunos países aprueban el uso de fármacos para tratar la enfermedad. En España, Japón, Estados Unidos, Suiza y Canadá se utilizan medicamentos como el Riluzol, Edaravone y Ursodoxicoltaurina.

El tratamiento promete mejorar la calidad de vida de los pacientes e intenta

incrementar la baja tasa de supervivencia. Cerca del 50% de los pacientes fallecen durante los primeros tres años luego del diagnóstico. El 95% perece en menos de 10 años. Existen algunas excepciones. El famoso físico teórico Stephen Hawking fue diagnosticado con ELA a los 21 años y vivió hasta los 76 años.

De acuerdo con cifras del Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad, una de cada 20,000 personas en el mundo padece ELA. Hasta 2018, en México se tenían identificados 6,000 casos de esta enfermedad.

Tras la muerte de Bryan Randall, Gesine Bullock-Prado, hermana de Sandra Bullock, dijo en redes sociales que “ELA es una enfermedad cruel”. Pidió a los seguidores de la actriz que en lugar de mandar flores realizaran donaciones a la ALS Association y al Hospital General de Massachusetts que hacen investigaciones constantes sobre el padecimiento.

TAGS SALUD

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

🕒 08/08/2023 07:07:00 p. m.



Es una enfermedad que obliga a los pacientes a hacer renuncias. Te

explicamos qué es la Esclerósis Lateral Amiotrófica (ELA), una patología que también sufría el científico Stephen Hawking.



Fuente
Revista ¡HOLA!

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.

Sociedad Española de Neurología. Bryan Randall, pareja de Sandra Bullock, falleció a los 57 años de edad; de acuerdo con familiares que dieron a conocer la noticia a People, el hombre había peleado contra una enfermedad durante varios años. En el comunicado señalaron que el novio de la actriz mantuvo en privado todo lo que atravesaba respecto a su salud, sin embargo, dejaron claro que cuidaron de él en todo momento y pidieron privacidad en un momento difícil como éste. 'Es con gran tristeza que compartimos que, el 5 de agosto, Bryan Randall falleció en paz después de una batalla de tres años contra ALS. Bryan decidió desde el principio mantener en privado su viaje con ALS y aquellos de nosotros que lo cuidamos hicimos todo lo posible para cumplir con su pedido'. Y agregaron: 'Estamos inmensamente agradecidos con los médicos incansables que navegaron el paisaje de esta enfermedad con

nosotros y con las asombrosas enfermeras que se convirtieron en nuestras compañeras de cuarto, a menudo sacrificando a sus propias familias para estar con la nuestra'..Crédito: Especial.Novia de Sandra Bullock muere a los 57 años..

...

Leer más:

Revista ¡HOLA! »

Loading news...

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

¿Qué le pasó a María Fernanda Sánchez, la mexicana que murió en Berlín?

CNN Español · 4 min de lectura



Ofrecen 500 mil pesos por Yuritzzi, acusada de matar a su novio, Norberto Ronquillo

El Universal · 1 min de lectura



Asesinan a encargada de un spa en Polanco

El Universal · 1 min de lectura



El hijo del excéntrico rey de Tailandia volvió al país después de 27 años en un momento...

LA NACION · 3 min de lectura



¿Quién es Iñigo Arenas Saiz? Hallan muerto a empresario que desapareció tras salir de bar en...

The Independent · 2 min de lectura



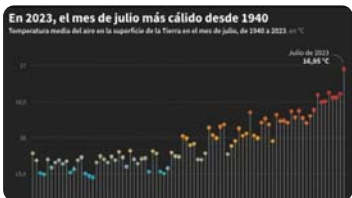
Síntomas de la ELA

“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



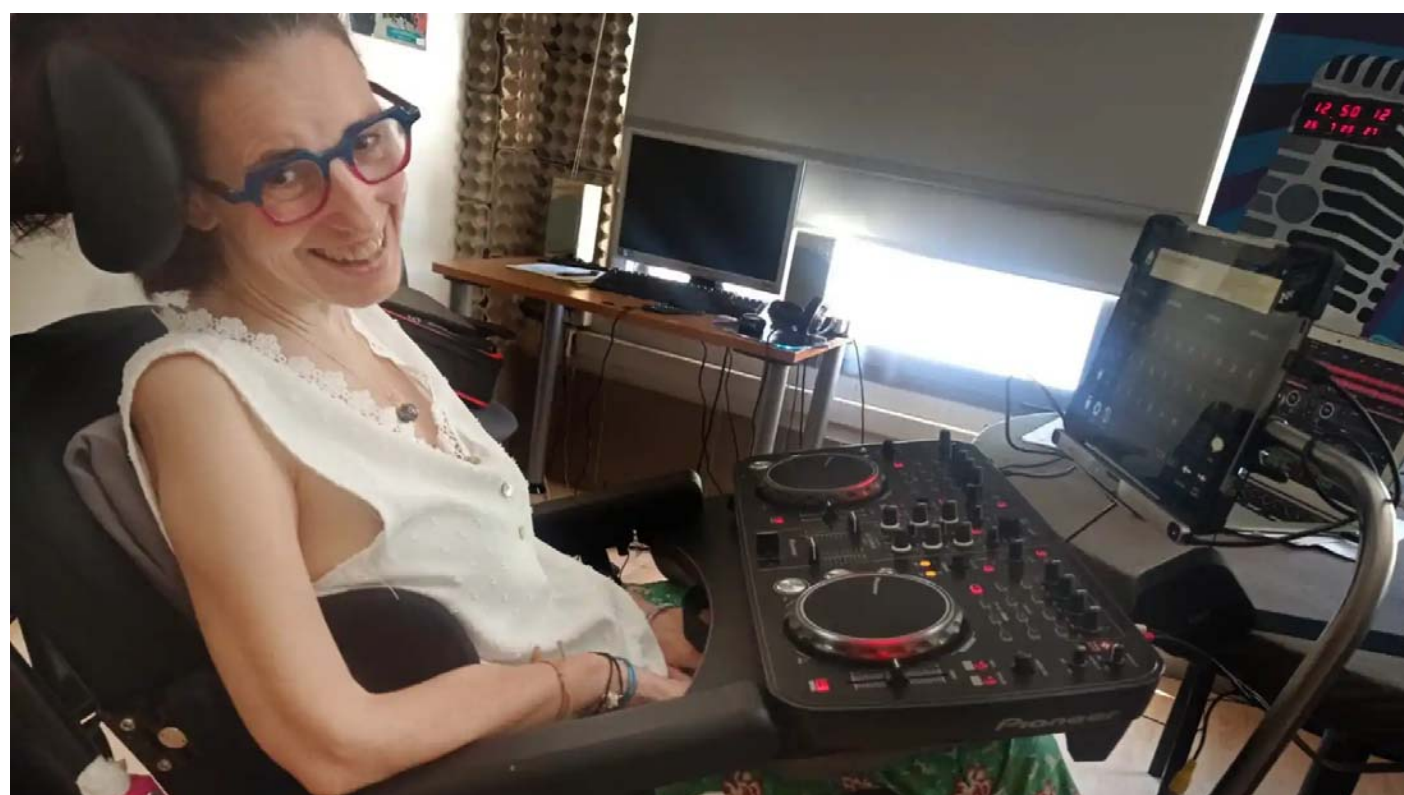
AFP
Julio de 2023 se confirma como el mes más caluroso registrado hasta la fecha
Julio de 2023 batió ampliamente el récord del mes más caluroso registrado en la Tierra, con 0,33° C más que el anterior récord de julio de 2019, anunció este martes el...
hace 17 horas



LA NACION
Insólito: José Luis Perales sale a desmentir la noticia de su muerte que corrió como pólvora
Este lunes 7 de agosto, en las redes sociales, comenzó a circular el rumor de que habría muerto José Luis Perales. Inmediatamente algunos medios se hicieron eco y lo...
hace un día



Anuncio • Aporia | Enlaces Publicitarios
Las Unidades De Almacenamiento Vacías Se Venden
Los precios en la ciudad pueden sorprenderte



Rakel Estuñiga, en el plató de radio del centro de día.

Rakel Estuñiga, enferma de ELA, denuncia que "es más económico facilitar la muerte que una vida digna"

Pese a que el Congreso la aprobara por unanimidad hace más de un año, la Ley ELA aún no ha visto la luz, dejando a miles de enfermos desamparados.

8 agosto, 2023 - 15:57

GUARDAR

EN: [AGENDA 2030](#) [ELA ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA](#) [ENCLAVE ODS](#) [ESCLEROSIS](#)

Sofía Chinaea



Contenido exclusivo para suscriptores digitales



SOCIEDAD

GRAN VIGO

GALICIA

SOCIEDAD

COMARCAS

ECONOMÍA

DEPORTES

ESTELA+

FARO DA CULTURA

LETRAS&ARTES

HUMOR



Una persona, incapaz de dormir junto a un móvil que marca las cuatro y cuarto de la madrugada. | // FDV

PUBLICIDAD

Insomnio y verano viajan de la mano

La alteración del ritmo circadiano durante esta época y la disminución de melatonina pueden provocar problemas a la hora de conciliar el sueño durante las vacaciones



M. G.

VIGO | 09-08-23 | 06:10



Una persona, incapaz de dormir junto a un móvil que marca las cuatro y cuarto de la madrugada. | // LOC

PUBLICIDAD

Insomnio y verano viajan de la mano

La alteración del ritmo circadiano durante esta época y la disminución de melatonina pueden provocar problemas a la hora de conciliar el sueño durante las vacaciones



M. G.

A Coruña | 09-08-23 | 06:01



Código de barras

Top Radios

Podcast

nuevo

Deporte en directo

En tu zona

Géneros

Temas

**Especial verano: El coste de dormir mal, cuidarse la piel y el turismo de lujo**

En España se diagnostican al año unos casi 7.000 casos nuevos de melanoma, un dato que se ha duplicado a lo largo de los últimos 20 años. Por ello, es muy importante prestar atención...

6/8/2023 55:08**Proteger la piel en verano para evitar enfermedades futuras**

Las quemaduras graves en verano son peligrosas. No cuidar nuestra piel y protegerla ante el sol, sobre todo en los meses estivales, podría causarnos en el futuro graves enfermedades ...

6/8/2023 11:29**El turismo de lujo, en auge en España**

El turismo de lujo es un sector en auge en España... un tipo de vacaciones, que, aunque solo se las pueden permitir unos pocos, deja cuatro veces más dinero ...

6/8/2023 14:01**¿Cuánto cuesta lo mal que dormimos?**

Según la Sociedad Española de Neurología, 12 millones de personas en España se despiertan con sensación de no haber dormido bien y son miles los que lo padecen de form...

6/8/2023 12:23**¿Debería mi perro guía tener un sitio especial en el avión?**

Resolvemos las dudas de los oyentes, en este consultorio de verano, con Francisco Rodríguez, responsable jurídico de Consumes. Escribenos a codigodebarras@cadenaser.co...

6/8/2023 7:10[Mostrar más](#)

Más podcasts de Noticias

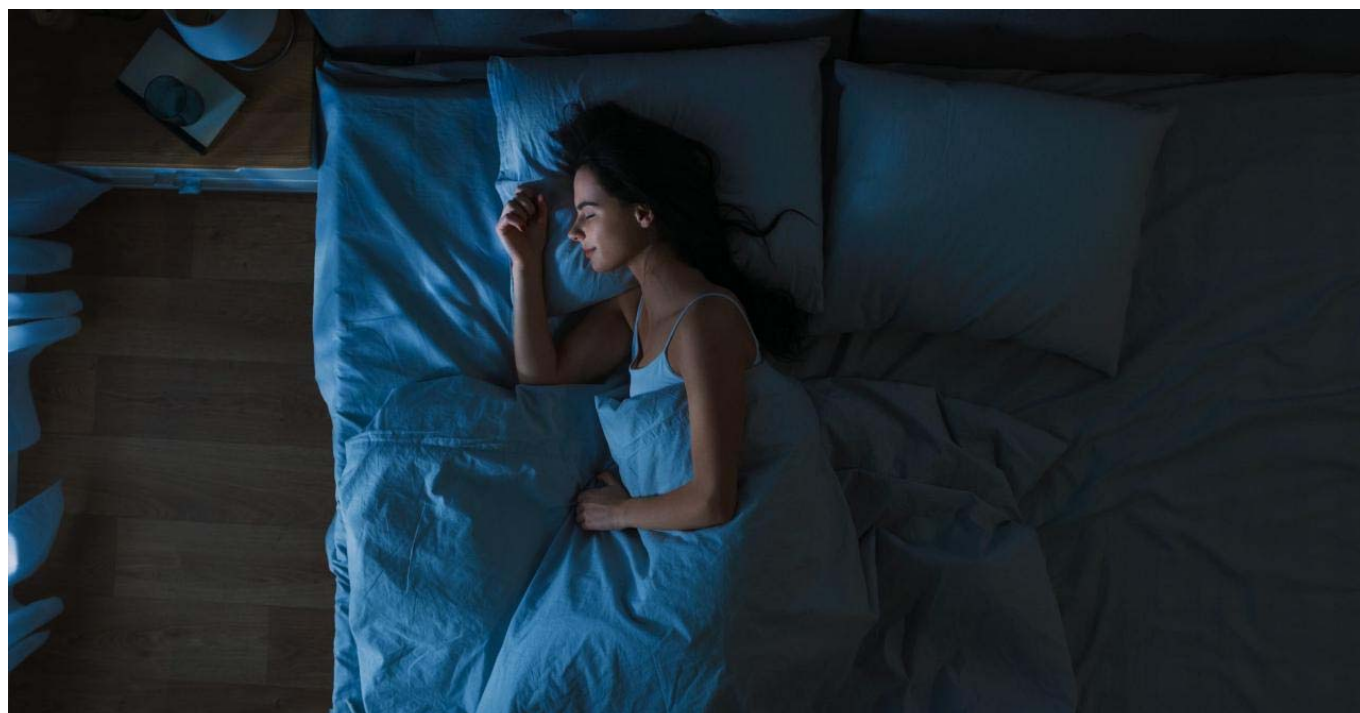
SOCIEDAD

Noticias

Cenar pronto y no usar el móvil: Los mejores consejos para poder dormir toda la noche con la ola de calor

Las altas temperaturas que sufrimos esta semana en gran parte de España pueden tener consecuencias en la calidad de nuestro sueño y por ende en nuestra salud

AUDIO



Cenar pronto y no usar el móvil: Los mejores consejos para conciliar el sueño con la ola de calor

Redacción Digital

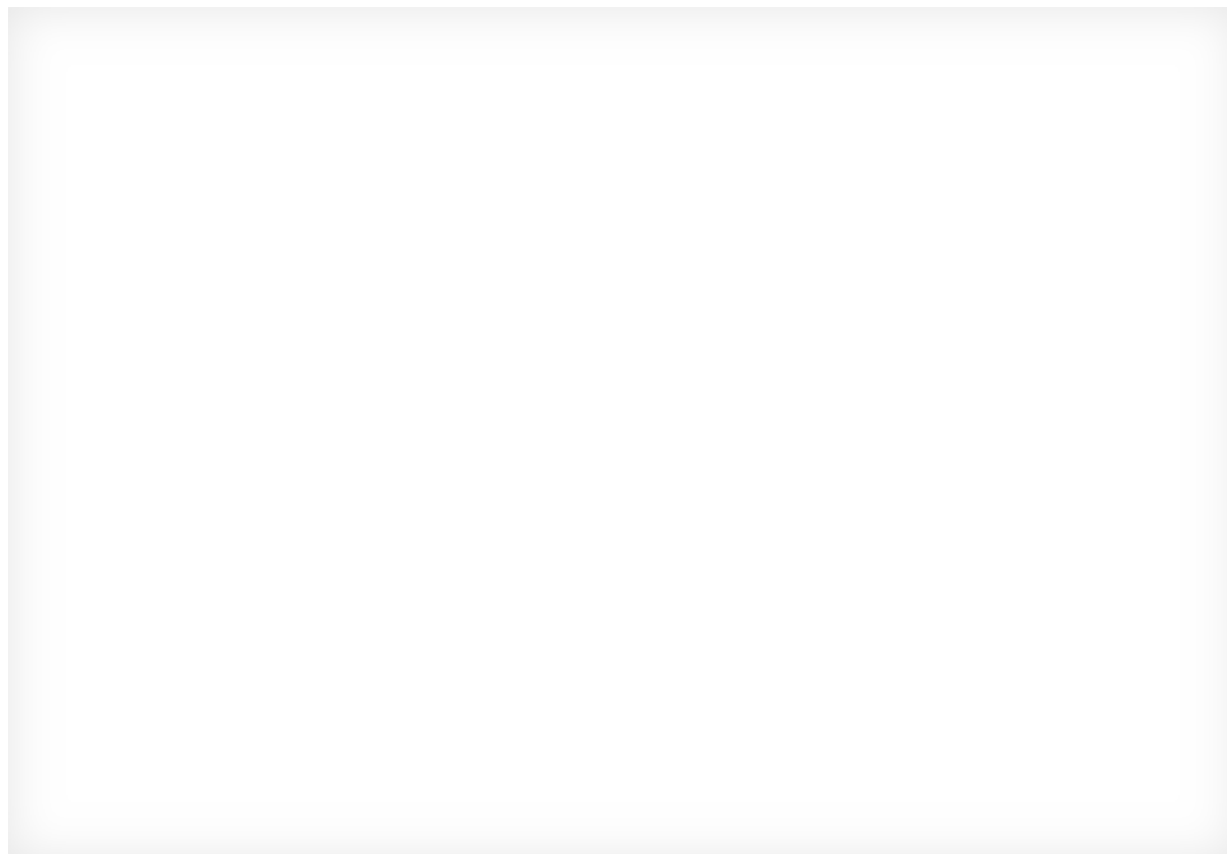
Audio: Xavi Laso

Tiempo de lectura: 2' 08 ago 2023 - 10:22

| Actualizado 10:43

Esta nueva **ola de calor** que sufrimos esta semana en gran parte de nuestro país también **puede tener consecuencias en la calidad de nuestro sueño**. Los expertos aseguran que se puede deteriorar nuestra salud si no dormimos bien en verano, y más si continuamos con nuestra actividad laboral.

PUBLICIDAD



Para conseguir conciliar el sueño y dormir plácidamente toda la noche podemos tomar medidas, como **poner el aire acondicionado o el ventilador antes de meternos en la cama**, y así rebajar la temperatura de la habitación. Eso sí, no hay que olvidarse de que dormir con el aire acondicionado no es muy recomendable, puesto que puede derivar en un resfriado.

¿No puedes dormir con la ola de calor? Esto es lo que debes hacer para poder conciliar el sueño toda la noche

✕

Redacción La Tarde | Belén Collado 10 jul 2023 - 19:57

No obstante, si tenemos que lidiar con el calor por la noche es clave el **factor**

psicológico, como señala Jesús Porta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología. “El factor psicológico es fundamental en el ser humano, y el hecho de empezar a decir “qué calor hace, esto es horrible...” nos va reforzando, cada vez bajamos más el umbral perceptivo hacia la temperatura y tenemos esta sensación de calor más constante o más marcada”.

Entre los consejos que más ofrecen los expertos está darnos una **ducha con agua tibia** justo antes de dormir o **no abusar mucho de los dispositivos electrónicos** en los momentos previos a irse a la cama. Lo mejor es realizar actividades que nos relajen y hagan más fácil nuestro camino al sueño, como puede ser leer un libro o escuchar música tranquila.

A lo largo del día es recomendable, además, **hacer ejercicio aeróbico de manera regular**, al menos tres días por semana, como recomendaba una **experta en sueño** en '**La Tarde**'. Cualquier ejercicio que nos haga sudar nos vendrá bien para conciliar mejor el sueño por la noche, pero teniendo en cuenta que hay que evitar las horas centrales del día para hacerlo al aire libre.

Otro de los consejos a tener en cuenta es **cenar pronto**, siempre con una diferencia mínima de dos horas entre comer y meterse en la cama.

ETIQUETAS

[SUEÑO](#)[VERANO](#)[TEMPERATURAS](#)[OLA DE CALOR](#)[CALOR](#)[DORMIR](#)

VER COMENTARIOS (0) 

X

TE PUEDE INTERESAR



CAPACES

P



Una terapeuta ocupacional con una paciente en un centro de rehabilitación. / Getty Images



App que gana con inteligencia artificial arrasa en España.

Publicidad torbeto

Hace quince años pocas personas sabían qué era el ictus. Tras grandes campañas sanitarias, esfuerzos divulgativos de las entidades sociales apoyados por los medios de comunicación y formación en el ámbito laboral a las empresas y a sus trabajadores en la detección del ictus, **se ha logrado que hoy gran parte de la población sepa lo qué es** hasta el punto de que muchas personas ya son capaces de sospechar tras determinados síntomas lo que puede estar ocurriendo.

En el año 2012 escribí ya sobre este tema y, a pesar de que hayamos avanzado en el conocimiento y reconocimiento de la enfermedad, **pocos son los avances en servicios de rehabilitación con equipos transdisciplinares** que trabajen de forma holística y rápida con el paciente afectado.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Ictus

Discapacidad

Opinión

Pocos son los avances en servicios de rehabilitación con equipos transdisciplinares

factores de riesgo y un estilo de vida saludable.

El ictus es **la segunda causa de muerte en España** (la primera en mujeres), la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia. Cada año 110.000-120.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen. Actualmente **más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional** por haber sufrido un ictus.

En los últimos 20 años ha aumentado un 25% el número de casos de ictus entre las personas de 20 a 64 años. **En los próximos 25 años la incidencia del ictus se incrementará un 27%**. El ictus supone **el 70% de los ingresos neurológicos** que se producen en España y es responsable del 3-6% del gasto total sanitario.

Un ictus cambia la vida. La vida del que la padece y la vida de su familia y entorno, creando desajustes funcionales, emocionales, laborales, económicos, familiares y sociales.

La intervención terapéutica debe comenzar tan pronto como el paciente esté medicamente estable

Una vez que ocurre, **la expectativa de recuperación depende de las áreas afectadas en el cerebro y de la intensidad de la lesión**. A menudo implica a varias áreas del cerebro dando como resultado múltiples incapacidades y es necesario actuar deprisa. La intervención terapéutica debe comenzar tan pronto como el paciente esté medicamente estable (hasta en el mismo hospital de agudos si es posible)

La rehabilitación eficaz del ictus **exige la colaboración necesaria entre la sanidad pública y las instituciones privadas** especializadas e inversión presupuestaria para recursos tanto materiales como humanos. Y esto hoy escasea en el panorama tanto nacional como autonómico. **Volvemos a sufrir desequilibrios en estos servicios dependiendo de la Comunidad Autónoma** en la que vivamos y lo que es más grave; con los datos de aumento de la enfermedad, no hay centros especializados integrales que, liderados por un neurólogo y/o médico rehabilitador, aborden estas terapias de la manera más óptima y rápida posible. **Las familias saltan de un lugar a otro pidiendo respuestas al alta del paciente** y todo dependerá de profesionales conocedores comprometidos y no de protocolos y servicios debidamente establecidos para tan importante etapa rehabilitadora.

El tiempo es oro, pero ¿qué hacer cuando el oro escasea? En el contexto de inestabilidad política actual es necesario dejar a salvo el bien más importante a proteger en toda esta situación: **el paciente y su vida son lo**

pero nuestro sistema público es frágil en cuanto a su viabilidad; con unos costes de gestión elevados, una población cada vez más envejecida y unas restricciones económico presupuestarias cada vez mayores que **pueden poner en riesgo la mejor esperanza de recuperación para los pacientes** y, en el caso que nos ocupa, los pacientes con daño cerebral después de haber sufrido un ictus que **con edades por debajo de los 65 años se ven condenados a gestionar dependencias y discapacidades** que bien y rápidamente abordadas pueden minimizar el impacto de la lesión cerebral.

NOTICIA DESTACADA

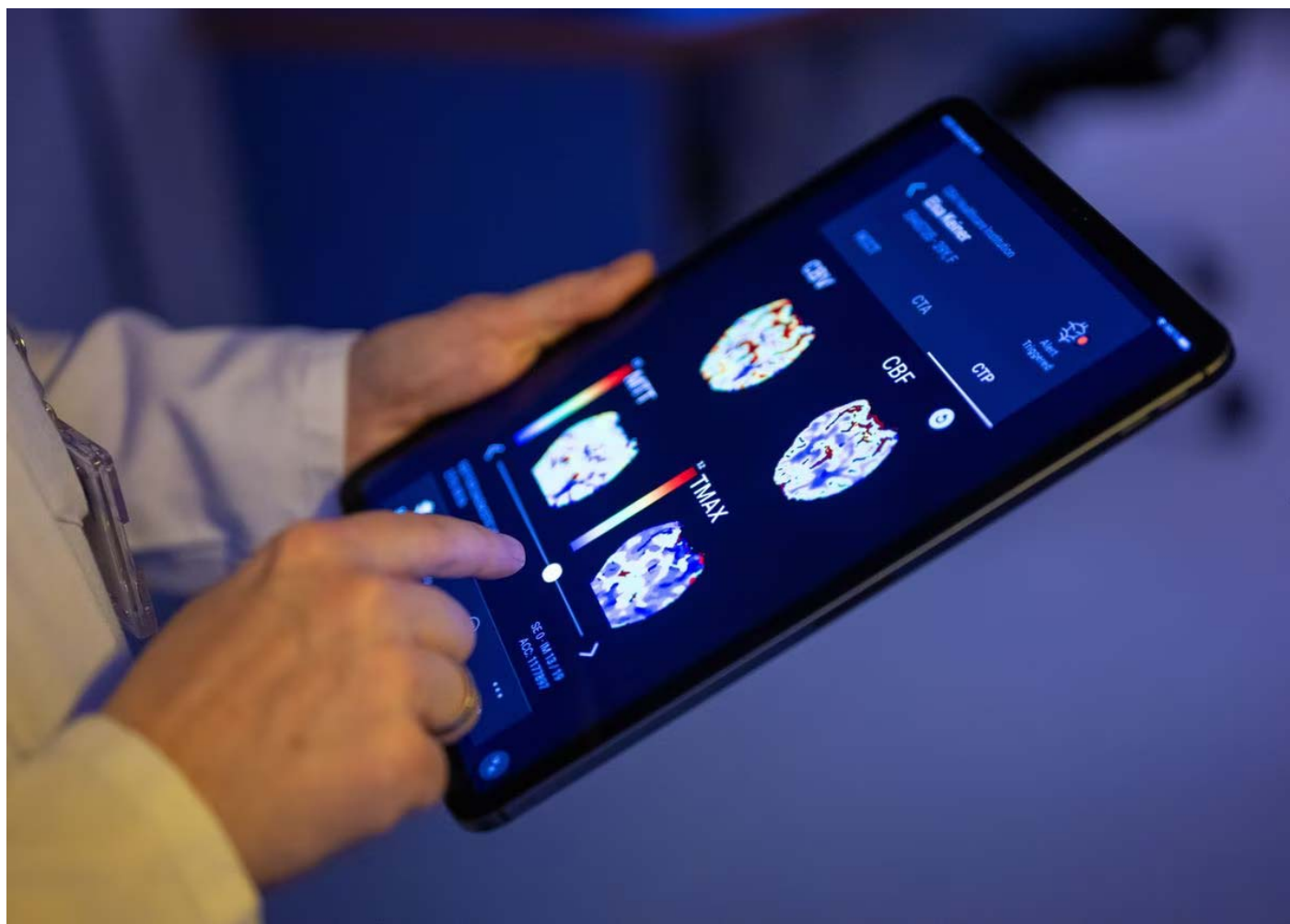


El mejor periodismo social, gratis cada semana en tu correo. ¡Suscríbete a la newsletter de Capaces!

FORMACIÓN >

¿Qué queda al margen de la inteligencia artificial?

El desarrollo, cada vez más acelerado, de esta tecnología alcanza ya a casi cualquier ámbito de nuestra vida cotidiana. Pero lo mejor, dicen, está aún por llegar



Un radiólogo en un hospital berlinés mira las imágenes del cerebro de un paciente a través de una 'app' basada en inteligencia artificial.
MONIKA SKOLIMOWSKA (PICTURE ALLIANCE/GETTY IMAGES)



NACHO MENESES

Madrid - 10 AGO 2023 - 06:00 CEST



En la encrucijada del siglo XXI, la humanidad ha sido testigo de una revolución tecnológica sin precedentes, encabezada por [la inteligencia artificial](#) (IA). Una herramienta a la vez poderosa y versátil que impulsa innovaciones y cambios radicales en prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas: de la atención médica a la investigación científica; de la neurología a la educación; de las series que vemos en las plataformas de *streaming* al aprendizaje personalizado e incluso a la toma de decisiones políticas. La IA está presente en virtualmente todos los ámbitos.

“Es difícil predecir el futuro de una tecnología que está en un momento de constante evolución. De hecho, esa es un poco la magia de la IA: su capacidad de desafiar los límites de lo que creíamos posible”, cuenta Pau Garcá Millá, cofundador y CEO de [Founderz](#). Y, aunque no haya sido sino hasta hace unos pocos años cuando la sociedad empezó a ser consciente de su importancia, el término fue acuñado por primera vez en 1956, y sus orígenes se pueden encontrar incluso antes, con los trabajos del gran matemático británico Alan Turing, ya en los años 30.

Ahora, con el auge de los modelos de inteligencia artificial generativa, las posibles aplicaciones parecen infinitas. “El *boom* de los modelos basados en el procesamiento del lenguaje natural nos permiten aplicar la IA a nuestro día a día, sin ser expertos ni tener conocimientos de computación”, sostiene Garcá. “Y por eso creo que la innovación irá en esa línea: ir perfeccionando la forma en que nos comunicaremos con esa tecnología para que cada vez sea un apoyo más normalizado en todas nuestras tareas”.

¿Hacia dónde va la IA?

Hace apenas unas semanas Jack Hidary, experto en IA y tecnología cuántica, afirmaba en este periódico que, en solo cinco años, “la mayoría de [los contenidos de internet no los generarán los humanos](#), sino la inteligencia artificial”. Lo cierto es que, se asuma o no tal extremo, su presencia es cada vez mayor, como lo es la necesidad de una normativa que regule su uso. “Nuestro objetivo como sociedad no debería ser crear tecnología que nos reemplace, ni que sienta o tenga una conciencia como nosotros. El objetivo

debe estar en analizar el uso que podemos darle, ver qué nos aporta y cómo puede acompañarnos en nuestro día a día para potenciar lo que nos hace humanos”, sostiene Garcá.

En ese punto, el dominio que logremos sobre esta tecnología dependerá del voto de confianza que le demos: “Todos los cambios dan miedo, y siempre que probamos algo por primera vez nos sentimos inseguros. Pero una vez lo normalizamos y vemos todas sus ventajas, nos hace sentir más seguros y preparados que nunca. Y con la IA yo creo que va a pasar igual”, añade.

La ubicuidad de la inteligencia artificial hará necesario desarrollar perfiles especializados en IA; profesionales que desarrollen las habilidades necesarias para aplicarla en su trabajo o área de conocimiento, de manera que le ayuden a optimizar su tiempo, ser más productivo y potenciar los conocimientos que ya se poseen. “A la hora de apostar por una formación determinada, es importante escoger un programa que cuente con profesionales con una amplia experiencia en la investigación o uso de la IA; y que los contenidos combinen los aspectos teóricos con aplicaciones y herramientas prácticas como ChatGPT, BingAI o Midjourney”, esgrime Garcá. Founderz, por ejemplo, ha desarrollado un máster online en IA e innovación de la mano de Microsoft.

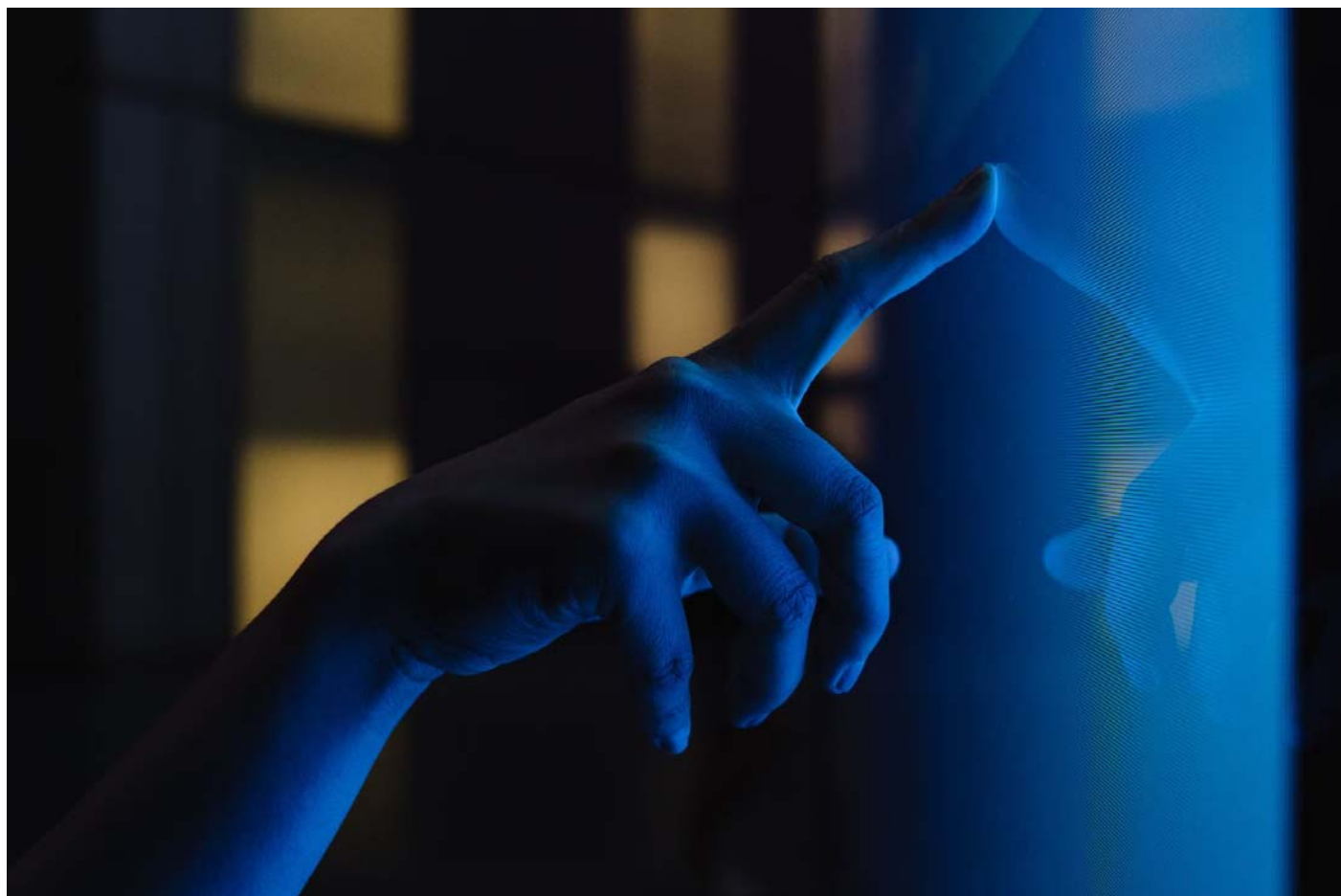
Retos de la IA en educación

Uno de los campos más afectados por el auge de los modelos de IA generativa es, sin duda, el de la educación, donde el uso del ChatGPT ha planteado [dudas acerca del peligro de plagio](#) por parte de los estudiantes. De hecho, y según [un reciente informe del Instituto Capgemini](#), casi la mitad de los profesores de Secundaria (el 48 %) afirma que sus centros han bloqueado o restringido el uso de estas herramientas, mientras que un 19 % las permite en casos muy concretos.

¿Se trata de un acierto o de un error? Los expertos consultados por este periódico se inclinan por considerar que las ventajas y las oportunidades pesan más que sus potenciales peligros, siempre que los centros educativos sepan adaptarse y cambiar tanto la forma de enseñar como de evaluar: la IA, por ejemplo, puede ser el punto de partida de discusiones y debates en el aula. Tratar de ignorarlo o de prohibir su uso, afirman, puede ser tan poco efectivo como ponerle un tapón al mar.

Dos datos más para el debate: seis de cada 10 profesores que participaron en la encuesta de Capgemini

afirman que saber interactuar con sistemas de IA será una habilidad necesaria en los trabajos del futuro, y un porcentaje similar (56 %) piensa que se deben adaptar los planes de estudios y las evaluaciones. Pero, a la vez, un 78 % de los profesores de Secundaria a nivel global expresa su preocupación por el impacto negativo de las herramientas de IA generativa en los resultados de aprendizaje, incluyendo un impacto negativo en las habilidades de escritura (66 %) y en la creatividad de los alumnos (66 %).



Primer plano de la mano de una mujer usando una pantalla interactiva.
ANGEL SANTANA (GETTY IMAGES)

Inteligencia artificial y salud

Las aplicaciones de las tecnologías relacionadas con la inteligencia artificial, el aprendizaje automático y el Big Data serán cada vez más importantes en las profesiones médicas. No solo para mejorar tanto la prevención como la precisión y rapidez de los diagnósticos, sino también el desarrollo de tratamientos personalizados y fármacos más eficaces y menos tóxicos, lo que sin duda redundará en una mayor calidad de vida para el paciente. Para ello se necesitarán equipos multidisciplinares con personal médico, científicos de datos y programadores.

En áreas como la neurología, los sistemas de inteligencia artificial tienen ya una gran relevancia tanto en el diagnóstico (reduciendo el tiempo de interpretación de pruebas, estandarizando los criterios diagnósticos o creando nuevos biomarcadores), como en el pronóstico y las aplicaciones terapéuticas (individualizando las terapias, desarrollando ensayos clínicos basados en IA y acelerando el descubrimiento de nuevos tratamientos, entre otros). Pero es solo una muestra de lo que está por venir.

“Existen, por ejemplo, sistemas basados en dispositivos portátiles que son capaces de predecir, con un alto grado de acierto, la aparición de una crisis de migraña o de epilepsia en las horas siguientes, lo que permite al paciente estar preparado para tomar el tratamiento lo antes posible, evitar actividades o estar

en un lugar seguro”, explica el doctor David Ezpeleta, secretario de la junta directiva de la [Sociedad Española de Neurología](#).

Toda esa investigación seguirá progresando, además de conseguirse nuevas aplicaciones basadas en IA generativa: “Se están produciendo ya avances en interfaces cerebro-computadora que para muchos son sorprendentes e incluso increíbles”, continúa Ezpeleta: a través de una encefalografía cortical, se decodifica la señal en forma de texto de lo que el paciente quiere decir o de lo que está pensando, con un alto grado de precisión. Pero los verdaderos avances llegarán en el futuro, cuando estas interfaces sean portátiles, “en forma de casco o diadema, o mediante pequeños implantes intracraneales: así, personas que no pueden emitir lenguaje podrán hacerlo solo con pensarlo; pacientes que no pueden mover una extremidad podrán mover una exoprótesis robótica a voluntad... Y todo esto será posible con una IA estándar o generativa adecuada a las necesidades del paciente”, añade.

Otras aplicaciones de la IA

Como decíamos al principio, la inteligencia artificial tiene ya aplicaciones en muchos aspectos que forman una parte habitual de nuestro día a día. La IA, por ejemplo, está detrás de asistentes de voz como Alexa o Siri; de los sistemas de navegación, que nos sugieren rutas más cortas o eficientes; de los automóviles inteligentes, que pueden detectar si el conductor está cansado; o en múltiples aplicaciones de domótica, que son capaces de dejarnos entrar en casa sin llaves o de encender la luz de una habitación con un comando verbal o simplemente entrando en dicha estancia.

Y es que una innovación tan sorprendente como la inteligencia artificial puede tener (y tiene, de hecho) usos hasta en campos dedicados al estudio de civilizaciones pasadas, como la arqueología: los algoritmos permiten, por ejemplo, captar imágenes aéreas de grandes extensiones de terreno o transformar datos provenientes de satélites, para así facilitar la búsqueda de lugares con potencial arqueológico; o incluso a la hora de clasificar fragmentos de cerámica hallados en las excavaciones, enseñándole a una máquina a observar detalles como el decorado, la pintura o el desgrasante del material cerámico.

¿Nativos digitales?

La supuesta competencia digital nativa de las generaciones más jóvenes queda en entredicho ante lo que el estudio de Capgemini considera una brecha de percepción: el 70 % de los profesores y el 64 % de los progenitores cree que los alumnos tienen las competencias necesarias para triunfar en el mercado laboral, mientras que solo un 55 % de los jóvenes entre 16 y 18 años comparte dicha visión.

Al comparar el entorno rural con el urbano, se percibe también una cierta descompensación, ya que los docentes de las grandes ciudades expresan una confianza mucho mayor (83 %) que los de las zonas rurales (40 %). Una brecha que alcanza a las mujeres jóvenes (de 16 a 18), ya que las que viven en un entorno urbano sienten casi el doble de confianza que las rurales.

FORMACIÓN EL PAÍS en [Twitter](#) y [Facebook](#)

Suscríbase a la [newsletter de Formación de EL PAÍS](#)

Formaciones recomendadas

[Máster Online en Inteligencia Artificial \(IMF\)](#)

[Máster Online de Formación Permanente en Inteligencia Artificial \(OBS\)](#)




Secciones Jueves, 10 agosto 2023 ISSN 2745-2794

Semana

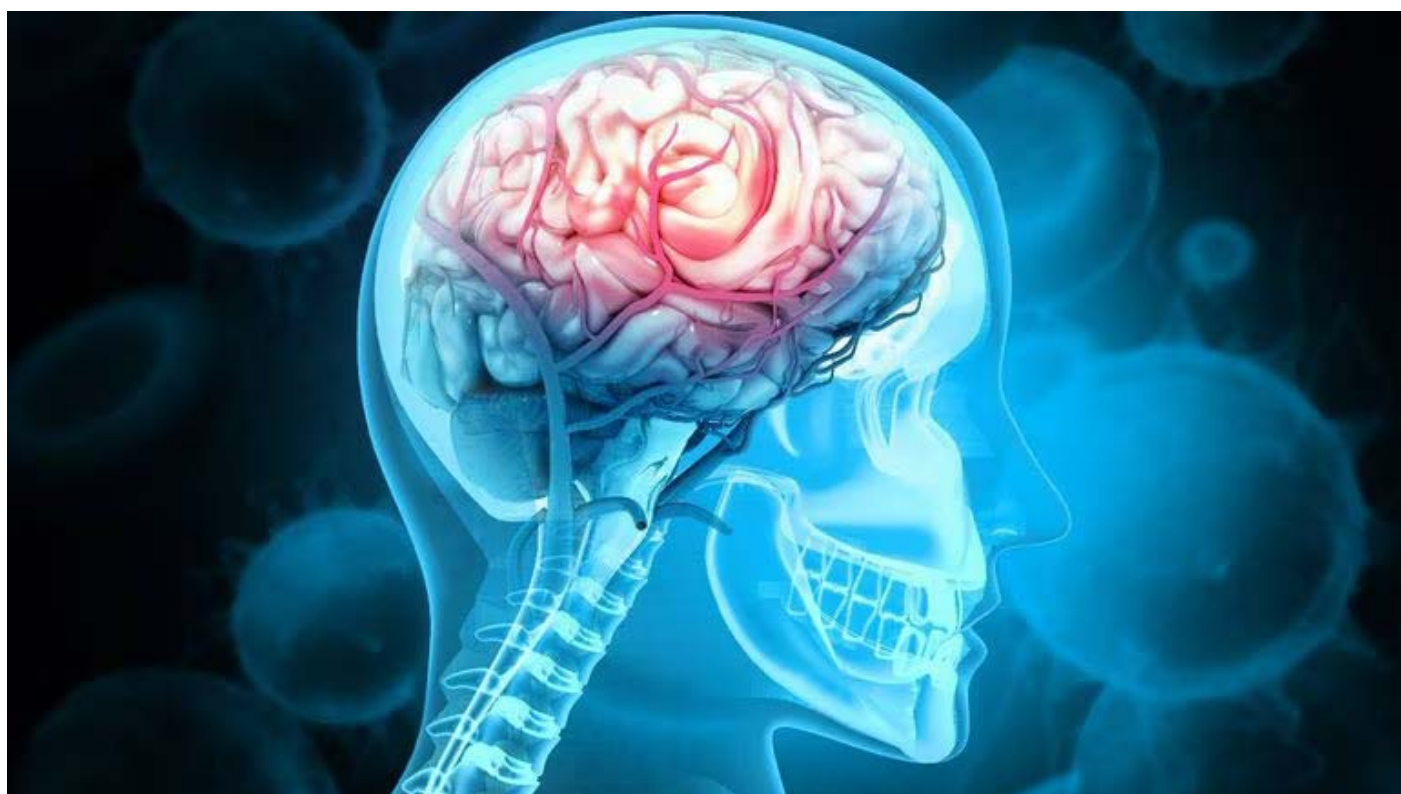
Suscribirse

Crear cuenta

Iniciar sesión 

Últimas noticias Semana TV Semana Play Economía Impresa Nación Política Galerías Especiales Más 

Home > Salud > **Artículo**



La ELA afecta a las neuronas del cerebro. | Foto: Getty Images / Mohammed Haneefa Nizamudeen

Salud

Así es la esclerosis lateral amiotrófica, la enfermedad que tenía el novio de Sandra Bullock

La enfermedad ataca el sistema nervioso.

Redacción Semana

9 de agosto de 2023



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

Recientemente, se conoció la muerte del esposo de la afamada actriz Sandra Bullock, el fotógrafo Bryan Randall, falleció tras **enfrentar una delicada batalla en privado durante tres años contra la esclerosis lateral amiotrófica (ELA o ALS**, por sus siglas en inglés).

Ello, fija nuevamente los ojos del mundo entero sobre esta enfermedad que ha acabado con la vida de decenas de personas en el mundo a lo largo de la historia, entre los que caben reconocidos personajes, como el caso que es más conocido mundialmente, del físico Stephen Hawkins.



[Leer Más](#) ✓

La esclerosis lateral amiotrófica, o ELA, “es una enfermedad del sistema nervioso que ataca a las células nerviosas (neuronas) que están en el cerebro y la médula espinal. **Estas neuronas transmiten mensajes desde el cerebro y la médula espinal hacia los músculos voluntarios, los que usted puede controlar**, como los de los brazos y las piernas”, según registra Medline Plus.



Contexto: [Esta es la hormona que lo hace subir de peso descontroladamente](#)

Por su parte, en la web oficial de la Asociación ALS, registra que “con el tiempo, la degeneración progresiva de las neuronas motoras producida por la ELA ocasiona la muerte de estas. **Cuando mueren las neuronas motoras, el cerebro pierde la capacidad de iniciar y controlar el movimiento de los músculos**”, así, cuando la enfermedad ya está muy avanzada, algunos pacientes quedan con parálisis total en el cuerpo.



Enfermedad

Sistema nervioso

Enfermedades



Unirme al canal de WhatsApp.com de Semana Noticias



Convierta a Semana en su fuente de noticias aquí



Descarga la app de Semana noticias disponible en:

Google play

Apple store

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

GOLDENTREE.ES

¿Padeces de flacidez? No uses...

VOLKSWAGEN

El cambio es...

FLEXO JOINT

Las personas con dolores articular...

HEARCLEAR

Finalmente, este truco para mejor...

TOP AUDIFONOS

El truco para

El insomnio, compañero de viaje del verano



| sport

PUBLICIDAD

La alteración del ritmo circadiano durante esta época y la disminución de melatonina pueden provocar problemas a la hora de conciliar el sueño durante las vacaciones

M. G.Vigo - 09/08/2023 a las 09:03 [CEST](#)

0

Mes de agosto, verano y época de vacaciones para muchas personas que, entre sus propósitos del periodo estival se encuentra el descanso. Pero, desafortunadamente, no siempre es posible: es preciso tener en cuenta que **la disminución de melatonina y la alteración del ritmo circadiano pueden ocasionar más** insomnio en el periodo estival.

PUBLICIDAD

En verano **suelen dejarse a un lado las rutinas**, lo que unido al **aumento de las temperaturas** y a que se exprimen los días al máximo puede provocar alteraciones en el sueño incluso estando de vacaciones. El doctor Pablo González Uriel, especialista del Servicio de Neurofisiología del Hospital HM La Esperanza y experto en sueño, apunta que “la suma de factores ambientales, como el aumento de la temperatura y las horas de luz; y de factores conductuales, con cambios en los horarios y en la dieta, **alteran nuestro ritmo circadiano**, que se consigue mediante la repetición de horarios durante el resto del año y que se trastoca en esta estación”.

Y en este punto, González Uriel (que se formó en el Complejo Hospitalario de Vigo entre 2012 y 2016) matiza que el ritmo circadiano se define como “**los cambios físicos, mentales y conductuales en el ser humano que siguen un ciclo de 24 horas**”. De este modo, las hormonas, la temperatura corporal y el ciclo vigilia-sueño dependen del ritmo circadiano.

Otro factor importante es el de la temperatura corporal, que en esta época del año

presenta una variación diurna con temperaturas máximas de 4 a 8 de la tarde, y mínimas en torno a las 2 a 4 de la madrugada. “**La temperatura ambiente excesivamente alta o baja puede afectar a la temperatura corporal central** y, en consecuencia, al sueño incluso en personas sanas sin insomnio”, señala el especialista.

PUBLICIDAD

La **melatonina**, hormona endógena que regula el ciclo de vigila-sueño, también juega un papel importante en la ecuación. “Está implicada en la regulación de la temperatura, en la regulación del desarrollo sexual y en la del ciclo reproductor, entre otras funciones”, apunta. La melatonina aumenta su secreción durante la noche, con la ausencia de luz y la disminución de la temperatura corporal central, permitiendo la inducción del sueño, pero ambos factores se ven alterados en verano, lo que causa menor secreción de melatonina.

También es importante tener en cuenta si se viaja a zonas donde el calor es más elevado. González Uriel especifica que para las personas que se desplacen a zonas con una temperatura media nocturna que ronde los 25 grados o con una mayor incidencia de las olas de calor “es esperable tener **dificultades en la consolidación y mantenimiento del sueño**, por lo que deben seguir una serie de recomendaciones (cenas ligeras, evitar actividades estimulantes antes de dormir...) y extremar las precauciones si se viaja con lactantes o ancianos”.

VENTILACIÓN, CENAS LIGERAS E HIDRATACIÓN, BUENOS ALIADOS

NOTICIAS RELACIONADAS

- **Ancianos con cuadros de calor y covid: el perfil de las urgencias este verano**
- **Sorteo Bonoloto del miércoles 9 de agosto de 2023**

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y **un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**. Para tener buenos hábitos de sueño es fundamental no solo intentar dormir las horas suficientes acordes a cada edad, sino tener un horario de sueño regular. Además, para lograr **una buena calidad de sueño también es importante llevar una vida saludable**, tratando de realizar ejercicio físico de

forma regular, evitando –sobre todo cerca de la hora de dormir– las comidas copiosas y evitar sustancias como el alcohol y el tabaco. Durante el verano, época en la que suele aumentar el tiempo de ocio y se aparcan las rutinas, el doctor González Uriel apunta una serie de recomendaciones para evitar el insomnio como **mantener la habitación en la que se duerme fresca y ventilada**, propiciando que sea **un ambiente silencioso y sin luz**. También apunta el uso de prendas ligeras y ropa de cama de materiales transpirables, como el algodón o el lino, que faciliten la ventilación y la evaporación del sudor. Las cenas deben ser ligeras y pobres en grasas saturadas. Es importante también llevar **una hidratación adecuada con agua a lo largo del día**. Se deben evitar también las actividades estimulantes antes de dormir. “La luz azul que emiten las pantallas puede interferir con la calidad del sueño”, advierte. Esto es aplicable también al deporte.

[TEMAS](#)[DESCANSO](#)[SUEÑO](#)

COMENTA ESTA NOTICIA

PUBLICIDAD



PODCAST
Suscríbete 488 121 (https://www.ivoox.com/ijq-shata_w0_1036385_1.html) ★ ★ ★ ★
Comunidad (https://www.ivoox.com/codigo-barras_sq_posts_1036385_1.html) Compartir RSS 0

Código de barras

Por Cadena SER (https://www.ivoox.com/perfil-cadena-ser_ab_podcaster_124_1.html)
En Cadena SER (https://www.ivoox.com/escuchar-cadena-ser_rq_166_1.html)
¿Sabes qué compras? ¿Qué comes? ¿Y qué contratas? Aprende a defenderte como consumidor. Hablaremos con expertos que te ayudarán a saber cuáles son tus
Esaides (https://www.ivoox.com/podcast-codigo-barras_sq_fl1036385_1.html) (https://www.ivoox.com/codigo-barras-likes_sq_1036385_1.html)

Filtrar -

 https://www.ivoox.com/especial-verano-el-coste-dormir-mal-cuidarse-audios-mp3_rf_113768421_1.html (https://www.ivoox.com/perfil-cadena-ser_ab_podcaster_124_1.html)
Episodio
en **Código de barras** (https://www.ivoox.com/podcast-codigo-barras_sq_11036385_1.html)

Especial verano. El coste de dormir mal, cuidarse la piel y el turismo de lujo (https://www.ivoox.com/especial-verano-el-coste-dormir-mal-cuidarse-audios-mp3_rf_113768421_1.html)

En España se diagnostican al año unos casi 7.000 casos nuevos de melanoma, un dato que se ha...

55:06 Salud, hogar y consumo (https://www.ivoox.com/audios-salud-hogar-consumo_sq_1441_1.html)

5 (https://www.ivoox.com/especial-verano-el-coste-dormir-mal-cuidarse-audios-mp3_rf_113768421_1.html)	0 (https://www.ivoox.com/especial-verano-el-coste-dormir-mal-cuidarse-audios-mp3_rf_113768421_1.html#comment)	4 días
---	---	--------

Reproducir

 https://www.ivoox.com/deberia-mi-perro-guia-tener-sitio-especial-audios-mp3_rf_113767408_1.html (https://www.ivoox.com/perfil-cadena-ser_ab_podcaster_124_1.html)
Episodio
en **Código de barras** (https://www.ivoox.com/podcast-codigo-barras_sq_11036385_1.html)

¿Debería mi perro guía tener un sitio especial en el avión? (https://www.ivoox.com/deberia-mi-perro-guia-tener-sitio-especial-audios-mp3_rf_113767408_1.html)

Resolvemos las dudas de los oyentes, en este consultorio de verano, con Francisco Rodríguez...

07:10 Salud, hogar y consumo (https://www.ivoox.com/audios-salud-hogar-consumo_sq_1441_1.html)

3 (https://www.ivoox.com/deberia-mi-perro-guia-tener-sitio-especial-audios-mp3_rf_113767408_1.html)	0 (https://www.ivoox.com/deberia-mi-perro-guia-tener-sitio-especial-audios-mp3_rf_113767408_1.html#comment)	4 días
---	---	--------

Reproducir

 https://www.ivoox.com/cuanto-cuesta-lo-mal-dormimos-audios-mp3_rf_113767407_1.html (https://www.ivoox.com/perfil-cadena-ser_ab_podcaster_124_1.html)
Episodio
en **Código de barras** (https://www.ivoox.com/podcast-codigo-barras_sq_11036385_1.html)

¿Cuánto cuesta lo mal que dormimos? (https://www.ivoox.com/cuanto-cuesta-lo-mal-dormimos-audios-mp3_rf_113767407_1.html)

Según la Sociedad Española de Neurología, 12 millones de personas en España se despiertan con...

12:23 Salud, hogar y consumo (https://www.ivoox.com/audios-salud-hogar-consumo_sq_1441_1.html)

3 (https://www.ivoox.com/cuanto-cuesta-lo-mal-dormimos-audios-mp3_rf_113767407_1.html)	0 (https://www.ivoox.com/cuanto-cuesta-lo-mal-dormimos-audios-mp3_rf_113767407_1.html#comment)	4 días
---	---	--------

Reproducir

QUITAR PUBLICIDAD (https://www.ivoox.com/oyente-premium_ut_listenerPro_1.html)

https://www.ivoox.com/turismo-lujo-auge-espana-audios-mp3_rf_113767406_1.html (https://www.ivoox.com/perfil-cadena-ser_ab_podcaster_124_1.html)
Episodio
en **Código de barras** (https://www.ivoox.com/podcast-codigo-barras_sq_11036385_1.html)

El turismo de lujo, en auge en España (https://www.ivoox.com/turismo-lujo-auge-espana-audios-mp3_rf_113767406_1.html)

El turismo de lujo es un sector en auge en España, un tipo de vacaciones, que, aunque solo se...

14:01 Salud, hogar y consumo (https://www.ivoox.com/audios-salud-hogar-consumo_sq_1441_1.html)

3 (https://www.ivoox.com/turismo-lujo-auge-espana-audios-mp3_rf_113767406_1.html)	0 (https://www.ivoox.com/turismo-lujo-auge-espana-audios-mp3_rf_113767406_1.html#comment)	4 días
---	---	--------

Reproducir

https://www.ivoox.com/proteger-piel-verano-para-evitar-enfermedades-audios-mp3_rf_113767405_1.html (https://www.ivoox.com/perfil-cadena-ser_ab_podcaster_124_1.html)
Episodio
en **Código de barras** (https://www.ivoox.com/podcast-codigo-barras_sq_11036385_1.html)

Proteger la piel en verano para evitar enfermedades futuras (https://www.ivoox.com/proteger-piel-verano-para-evitar-enfermedades-audios-mp3_rf_113767405_1.html)

Las quemaduras graves en verano son peligrosas. No cuidar nuestra piel y protegerla ante el sol...

11:29 Salud, hogar y consumo (https://www.ivoox.com/audios-salud-hogar-consumo_sq_1441_1.html)

4 (https://www.ivoox.com/proteger-piel-verano-para-evitar-enfermedades-audios-mp3_rf_113767405_1.html)	0 (https://www.ivoox.com/proteger-piel-verano-para-evitar-enfermedades-audios-mp3_rf_113767405_1.html#comment)	4 días
---	---	--------

Reproducir

https://www.ivoox.com/deberia-aceptar-contrato- alquiler-vacacional-para-audios-mp3_rf_113384079_1.html (https://www.ivoox.com/perfil-cadena-ser_ab_podcaster_124_1.html)
Episodio
en **Código de barras** (https://www.ivoox.com/podcast-codigo-barras_sq_11036385_1.html)



Estudio afirma que el sexo es una herramienta clave para combatir el insomnio

La persona que está soñando tiene un menor control sobre el contenido. **FOTO:** iStock

Según investigadores, la calidad de nuestro sueño podría mejorar mucho si tenemos relaciones.

RELACIONADOS: SEXO | INSOMNIO | RELACIONES SEXUALES | RELACIONES AMOROSAS | DESCANSAR

SE

EL UNIVERSAL - GDA

09 de agosto 2023, 04:42 P. M.

Compartir



Seguir Vida



Comentar

El insomnio es uno de los grandes pesares de nuestro siglo, que afecta a muchísimas personas de todo el mundo, debido a una serie de problemas psicológicos como lo son la ansiedad y la depresión, así como por otros factores.



Temas relacionados





SECCIONES

SUSCRÍBETE X \$900 1ER MES

INICIAR SESIÓN

MIS NOTICIAS

eliminarlas



Unirme al canal de WhatsApp de noticias EL TIEMPO

Lo cierto es que de acuerdo con datos aportados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre un 25 y un 35% de la población adulta de dicho país padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%**, unos cuatro millones de personas, sufre de insomnio crónico.

(Le recomendamos leer: [Atención: Julio de 2023 batió el récord del mes más caluroso en la Tierra](#))

El insomnio crónico puede tener graves consecuencias para la salud física y mental, con una disminución del rendimiento cognitivo y laboral, gran irritabilidad, ansiedad y depresión. Además, **puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos psiquiátricos.**



Sufrir de insomnio o no descansar adecuadamente puede ocasionar alteraciones en la salud.

Foto: iStock

Hay que decir que en los últimos días se ha descubierto una forma natural de remediarla, como lo es una mejora en la actividad sexual.

El método y las conclusiones del estudio

En los últimos días, un grupo de investigadores que fueron comandados por la doctora Carlotta Florentine Oesterling, **reclutaron**



PUBLICIDAD

Sueño

El insomnio, compañero de viaje del verano

- La alteración del ritmo circadiano durante esta época y la disminución de melatonina pueden provocar problemas a la hora de conciliar el sueño durante las vacaciones

El insomnio, compañero de viaje del verano

3 Se lee en
minutos

M. G.

 Por qué confiar en El Periódico

Vigo 09 de agosto del 2023. 09:53



0

Comentarios





El insomnio, compañero de viaje del verano

0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones

Iniciar sesión



Sport

Seguir

El insomnio, compañero de verano

23 h



Una persona, incapaz de dormir junto a un móvil que marca las madrugadas.

Proporcionado por Sport

Mes de agosto, verano y época de vacaciones que, entre sus propósitos del periodo estival se Pero, desafortunadamente, no siempre es posible cuenta que **la disminución de melatonina y la circadiano pueden ocasionar más insomnio** en

Cómo generar ingresos invirtiendo \$200 en Amazon u otras empresas



Patrocinado FintechMedia

En verano **suelen dejarse a un lado las rutinas**, lo que unido al **aumento de las temperaturas** y a que se exprimen los días al máximo puede provocar alteraciones en el sueño incluso estando de vacaciones. El doctor Pablo González Uriel, especialista del Servicio de Neurofisiología del Hospital HM La Esperanza y experto en sueño, apunta que "la suma de factores ambientales, como el aumento de la temperatura y las horas de luz; y de factores conductuales, con cambios en los horarios y en la dieta, **alteran nuestro ritmo circadiano**, que se consigue mediante la repetición de horarios durante el resto del año y que se trastoca en esta estación".

Y en este punto, González Uriel (que se formó en el Complejo Hospitalario de Vigo entre 2012 y 2016) matiza que el ritmo circadiano

Continuar leyendo