



Contenido exclusivo para suscriptores digitales



SOCIEDAD

PREMIOS PRINCESA

FICX

25N EN ASTURIAS

FESTIVAL DE CANNES



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

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



M. G.

Vigo | 09-08-23 | 09:03

EL IMPARCIAL

El insomnio, compañero de viaje del verano

*David Raudales**agosto 9, 2023*

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.

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.

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

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.



Estudio afirma que el sexo es una herramienta...

0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones

Iniciar sesión



El Tiempo

Seguir

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

Historia de Daniel Felipe Santanilla Ayala • 9 h



La persona que está soñando tiene un menor control sobre el c
© iStock

Según investigadores, la calidad de nuestro sue
mucho si tenemos relaciones.

El insomnio es uno de los grandes pesares de nu
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.

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.**



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

Según los investigadores, la calidad de nuestro sueño podría mejorar mucho si tenemos relaciones sexuales con regularidad



El sexo ayudaría a combatir el insomnio. Fuente: Freepik

TENDENCIAS | 09/08/2023 | 12:39 |

Actualizada 12:39

 **Paula Alonso**
VER PERFIL

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.

MÁS DE EL UNIVERSAL



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.

Lee también [El hábito común que no debes realizar jamás si sufres de insomnio](#)

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.

Insomnio. Fuente: Freepik

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.

Enlaces Patrocinados

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

Experto en Audición

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

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

goldentree.es

Más información

Un médico de cirugía estética revela: Tu piel presenta flacidez por culpa de esta proteína

¿Cómo es que esta sencilla rutina contra las arrugas es tan eficaz?

goldentree.es

Más informac

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 a unas 256 personas para estudiar el efecto que el **sexo** tiene en el **sueño**.

Cada uno de estos 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 acerca de 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.

Lee también [5 alimentos ideales para olvidarte del insomnio y descansar mejor](#)

Luego, durante unos 14 días, estos postulantes recibieron 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, en los que tenían que agregar ciertos detalles privados.

El sexo ayudaría a combatir el insomnio. Fuente: Freepik

Por último, los datos fueron recopilados 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 una reducción en el tiempo necesario para conciliar el sueño y aumentan la calidad del mismo tanto en hombres como en mujeres.

Sin embargo, los resultados reales del estudio difirieron ligeramente con respecto a las percepciones, ya que 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. Es por ello que los autores del estudio concluyeron que es necesario continuar con la investigación y ampliar la muestra de sujetos debido a que la sexualidad se entiende de manera diferente en todas las culturas.

El sexo ayudaría a combatir el insomnio. Fuente: Freepik

Conoce la poderosa semilla que elimina el insomnio



¿Sufres insomnio? Los científicos revelan clave para combatirlo

09/08/2023



El **insomnio** es uno de los grandes pesares de r...
pe... todo el mundo, debido a una serie de proble...
y la depresión, así como por otros factores.



**Enfoque Noticias con
Mario González**



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.

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.

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.

En los últimos días, un grupo de investigadores que fueron comandados por la doctora Carlotta Florentine Oesterling, reclutaron a unas 256 personas para estudiar el efecto que el **sexo** tiene en el **sueño**.

 7 estrategias para reducir los residuos alimenticios



Cada uno de estos 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 acerca de 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.

SC/

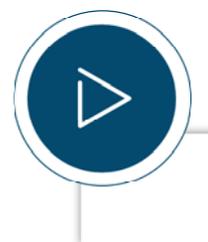
Etiquetas: científicos Insomnio sexo

 **Compartir**

 **Tweet**



**Enfoque Noticias con
Mario González**



 Propinas en todo el mundo: ¿Cuánto debes dejar?

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

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



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



El mejor sujetador para aliviar dolor de espalda y prevenir la flacidez

Patrocinado wim-bra.net



Re de Pi



“El sexo es una herramienta clave para combatir ...

0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones

Iniciar sesión



Diario 24 Horas

Seguir

“El sexo es una herramienta para combatir el insomnio”: SEN

Historia de Demian Garcia • 11 h



El insomnio es uno de los trastornos del sueño que más afectan a la población. © Proporcionado por Diario 24 Horas

En nuestros tiempos, según datos de los sectores de salud, existen decenas de tipos de trastornos de sueño; sin embargo, se estima que alrededor del 45% de la población sufre de algún tipo de insomnio, apnea o ronquidos, pues son los trastornos más comunes en la lista de cerca de 80 distintos tipos.

Te puede interesar: [Entérate. La Universidad de Zaragoza ofrece cursos gratis](#)

Del otro lado del mundo, recientemente, un grupo de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, capitaneado por la Dra. Carlotta Florentine Oesterling, puso sobre la mesa qué factores serían influyentes para mejorar la calidad de sueño de las personas. En el estudio titulado **La influencia de la actividad sexual en el sueño: un estudio diario**, publicado en la **Journal of Sleep Research** se reveló que el sexo en pareja y la masturbación con orgasmo son percibidos como factores que acortan el tiempo necesario para conciliar el sueño y potencializan la calidad del sueño en personas de ambos sexos.

Si bien las características que componen a la población española y a la mexicana son contrastantemente distintas, no podemos descartar que estos estímulos que aceleran el tiempo en que conciliamos el sueño pudieran funcionar no sólo en México, sino en muchas otras latitudes.

Deshágase de todo lo que ralentiza su ordenador

Patrocinado OneSafe Software



El estudio mencionado se hizo recientemente en 256 personas y todavía presentan ciertos sesgos en situaciones particulares que no presentaron los resultados obtenidos. Por ejemplo: si el sexo en pareja con orgasmo incluido sí redujo el tiempo en que conciliaban el sueño, la masturbación, también con orgasmo, no tuvo ningún efecto positivo

en pareja, pero sin presencia del orgasmo, tampoco ninguna mejoría significativa a la hora de dormi

Finalmente, se llegó a la conclusión de que, aun sezo es una herramienta clave para combatir el seguir estudiando estos fenómenos en los seres todo, variar las características e incluso las naci hará variar significativamente los resultados, ya conocimos únicamente los resultados basados e compuesta por estudiantes de psicología que ai graduado.

(Si usted sufre de algún trastorno del sueño, pu de [Trastornos de Sueño de la UNAM](#) que se loca General de México. Les respaldan sus casi tres d se mantiene siempre a la vanguardia.)



“El sexo es una herramienta clave para combatir ... 0 comentarios



Inicia sesión para ver tus opiniones Iniciar sesión

Contenido patrocinado



Don't Worry, I've Got You

Patrocinado Volvo Cars USA



Los jubila afirman un nuev

Patrocinado

Más para ti

Noticias > Sexo sentido > Relaciones sexuales

¿Desvelado? Descubre cómo el sexo podría ser la clave para vencer el insomnio

¿El sexo ayuda con el insomnio? Descubre AQUÍ los beneficios de tener [relaciones sexuales](#) para dormir mejor.

¿Cómo hacer la pose sexual La Cabalgata y evitar las lesiones?

¿Qué significa el olor del pene? Cuidados esenciales para un miembro sano

Por: Redacción EP

Actualizado el 10/08/2023 - 19:47h



¿Cómo beneficia el sexo contra el insomnio?

Fuente: EP - Crédito: Composición EP



Como sabemos tener [relaciones sexuales](#) libera una serie de hormonas en el cuerpo, como la **oxitocina**, la **dopamina** y la **serotonina**, que están relacionados con el bienestar emocional y la relajación. Por lo que, muchas personas se preguntan si estos actos sexuales pueden ayudar a combatir el insomnio.

Además, el orgasmo libera endorfinas, que son conocidas como "hormonas de la felicidad", y pueden inducir una sensación de somnolencia y relajación, facilitando así el proceso de conciliación del sueño. Por ello, en esta nota te contaremos como el sexo puede ayudar a dormir mejor, entre otros aspectos relacionados.

PUEDES VER:

[Sexo saludable: ¿Cuántas veces es seguro hacerlo en un día?](#)

Podrás ver en la nota:

- ¿Cómo puede ayudar el sexo a combatir contra el insomnio?
- ¿Cuál es la hora exacta en la que debes tener sexo para poner fin al insomnio?
- Beneficios del sexo

PUEDES VER:

[Relaciones sexuales sin dolor: Tratamientos para una vida íntima placentera](#)

¿Cómo puede ayudar el sexo a combatir contra el insomnio?

Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), indica que entre un 25 y un 35% de la población adulta en el mundo padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15% de personas, sufre de insomnio crónico. Por lo que, este último punto puede traer problemas donde se encuentran la fatiga diurna, la disminución del rendimiento cognitivo y laboral, la irritabilidad, la ansiedad y la depresión.

Asimismo, el contacto físico y la intimidad compartida durante el acto sexual también pueden promover un estado de tranquilidad y calma. La liberación de tensiones acumuladas puede aliviar la sensación de inquietud que a menudo acompaña al insomnio.

El sexo puede funcionar como una forma de ejercicio suave, lo que contribuye a cansar el cuerpo y a prepararlo para el reposo nocturno. Además, el aumento de la temperatura corporal durante el acto sexual seguido de su posterior descenso puede imitar el proceso natural del cuerpo para inducir el sueño.

PUEDES VER:

[Sexo anal por primera vez: Aspectos a considerar para una experiencia positiva](#)

¿Cuál es la hora exacta en la que debes tener sexo para poner fin al insomnio?

Aunque sabemos que por la mañana es más placentero, hay un momento exacto de la noche para tener sexo y dormir mucho mejor. Por lo que, un reciente estudio ha demostrado que tener sexo dos horas antes de acostarse ayuda conciliar el sueño y dormir más profundamente.

PUEDES VER:

[Potencia tu vida sexual: descubre el viagra y sus resultados](#)

Beneficios del sexo

Estos son algunos de los beneficios que trae el sexo para la salud:

- **Fortalece tu sistema inmunológico:** Las personas sexualmente activas tienden a enfermarse menos, pues su sistema inmunológico se ve reforzado generando más anticuerpos.
- **Ayuda a controlar el estrés:** Esta actividad tiene beneficios físicos y psicológicos, pues reduce el estrés. En la revista 'Psychology', se publicó un artículo que muestra que las personas que habían tenido relaciones sexuales en las últimas 24 horas padecían menos estrés que los individuos que no lo habían practicado.
- **Ayuda a dormir mejor:** El sexo ayuda dormir mejor ya que después de esta actividad las personas terminan cansadas y esto estimula la producción de melatonina.
- **Mejora la salud cardiovascular:** Un grupo de científicos que publicaron su estudio en la revista Epidemiology and Community Health afirman que tener sexo una o dos veces por semana reduce el riesgo de tener un ataque cardíaco.
- **Hace que se sienta más feliz:** Durante esta actividad el cuerpo emite una gran cantidad de feromonas que hacen que la persona se sienta más deseable y seguro de sí mismo.

TEMAS | RELACIONES SEXUALES

Cargando Mgd...



EXPLORA
CONTRERAS



• Vive la naturaleza •
en tu ciudad



VIDA+

“El sexo es una herramienta clave para combatir el insomnio”: SEN



by **Demian Garcia**

agosto 10, 2023



El insomnio es uno de los trastornos del sueño que más afectan a la población adulta.

En nuestros tiempos, según datos de los sectores de salud, existen decenas de tipos de trastornos de sueño; sin embargo, en México se calcula que alrededor del 45% de la población adulta sufre de insomnio, apnea o ronquidos, pues son los trastornos que encabezan la lista de cerca de 80 distintos tipos.

Te puede interesar: [Entérate. La Universidad de Harvard abrió estos cursos gratis](#)



Suscríbete a nuestras notificaciones. Desactívalas en cualquier momento.

Ahora no

Sí, quiero

Suscríbete: 1 mes gratis

DATOS DE ALZEYE Y BIOBANCO DEL REINO UNIDO

Un escáner ocular para detectar el párkinson 7 años antes de que aparezcan signos

El mayor estudio hasta la fecha ha identificado marcadores de la enfermedad en la retina. Se trata de un análisis, realizado con la ayuda de la IA, que aún requiere más investigación antes de que pueda llegar a la aplicación clínica



Imagen de archivo. (iStock)

Por **Fran Sánchez Becerril**

21/08/2023 - 22:00



En nuestro país **entre 120.000 y 150.000 personas padecen párkinson**, según cálculos de la Sociedad Española de Neurología. Tras el alzhéimer, esta patología es el segundo diagnóstico neurológico más frecuente entre los mayores de 65 años. Y es que el 2% de los mayores de 65 años y 4% de los mayores de 85 años padecen párkinson en España. No obstante, no es una enfermedad exclusiva de los adultos mayores: **el 15% de los pacientes no superan los 50 años** y también se pueden encontrar casos en los que la enfermedad se inicia en la infancia o en la adolescencia.

Una nueva investigación podría detectar **signos gracias a los ojos**. El estudio de la Universidad de Neurología, *Neurology*, ha ideado un método que utiliza la inteligencia artificial (IA). Se trata de una enfermedad y es la primera vez que se detecta antes de que aparezcan los síntomas.



Suscríbete a nuestras notificaciones. Desactívalas en cualquier momento.

Ahora no

Sí, quiero

s antes de que aparezcan los síntomas. El estudio de la Universidad Estadounidense de Neurología, *Neurology*, ha ideado un método que utiliza la inteligencia artificial (IA). Se trata de una enfermedad y es la primera vez que se detecta antes de que aparezcan los síntomas.

El equipo de investigadores de la UCL y del Moorfields Eye Hospital ha analizado un conjunto de datos del **proyecto AlzEye** y la **base más amplia del Biobanco del Reino Unido**. El uso de estos dos grandes y potentes conjuntos de datos ha permitido al equipo identificar estos marcadores sutiles, a pesar del **párkinson tiene una prevalencia** relativamente baja (0,1-0,2% de la población).

Foto: La investigadora Patricia González-Rodríguez. (Foto cedida)

La española que más sabe sobre las terapias contra el párkinson que están por venir Fran Sánchez Becerril

El estudio ha confirmado investigaciones anteriores de **una capa plexiforme interna de células ganglionares** (GCIPL, por sus siglas en inglés) **significativamente más delgada**, mientras que por primera vez se encontró una **capa nuclear interna de la retina** (INL, por sus siglas en inglés) más delgada. Además, ha descubierto que un grosor reducido de estas capas se asociaba con un mayor riesgo de desarrollar el párkinson, más allá del conferido por otros factores o comorbilidades.

Se **necesitan más estudios** para determinar si la progresión de la atrofia de GCIPL está impulsada por cambios cerebrales en la enfermedad o si el adelgazamiento del INL precede a la atrofia de GCIPL. Explorar esto podría ayudar a explicar el mecanismo y determinar si las imágenes de la retina podrían respaldar el diagnóstico, el pronóstico y el manejo complejo de los pacientes afectados por el párkinson.

Imagen de archivo. (iStock)

El autor principal del estudio e investigador del Instituto de Oftalmología de UCL y Moorfields Eye Hospital, **Siegfried Wagner**, ha mostrado su fascinación por estos resultados: **"Sigo asombrado por lo que podemos descubrir a través de escaneos oculares**. Si bien aún no estamos listos para predecir si una persona desarrollará la enfermedad de Parkinson, esperamos que este método pronto pueda convertirse en una herramienta de preselección para las personas con riesgo de enfermedad".

"Encontrar signos de una serie de enfermedades antes de que surjan los síntomas significa que, **en el futuro, las personas podrían tener tiempo para hacer cambios** en el estilo de vida para prevenir que surjan algunas afecciones, y los médicos podrían retrasar el inicio y el impacto de los **trastornos neurodegenerativos** que cambian la vida", añade.

El profesor **Alistair Denniston**, oftalmólogo de los Hospitales Universitarios de Birmingham, profesor de la Universidad de Birmingham y parte de NIHR Moorfields BRC, ha señalado sobre esta investigación: **"Este trabajo demuestra el potencial de los datos oculares**, aprovechados por la tecnología para detectar signos y cambios demasiado sutiles para los humanos. Ahora podemos detectar signos muy tempranos de la enfermedad de Parkinson, lo que abre nuevas posibilidades de tratamiento".

El ojo, una ventana al

El uso de **datos de escáneres** **alzhéimer**, la **esclerosis múltipla** y **enfermedades cardiovasculares** apasionante denominado "oculométrica".



Suscríbete a nuestras notificaciones. Desactívalas en cualquier momento.

Ahora no

Sí, quiero

degenerativas, **como el** **estigación emergente y** **rtensión arterial**, las

Foto: Los primeros signos del alzhéimer podrían ser diagnosticados a través de los ojos. (Pexels)

Los primeros signos del alzhéimer podrían ser diagnosticados a través de los ojos Alimento

Los médicos saben desde hace tiempo que el ojo **puede actuar como una "ventana" al resto del cuerpo**, lo que permite conocer directamente muchos aspectos de nuestra salud. En la actualidad, las imágenes de alta resolución de la retina forman parte de la rutina oftalmológica, en particular un tipo de escáner 3D conocido como "tomografía de coherencia óptica" (OCT), muy utilizado en clínicas oftalmológicas y ópticas. En menos de un minuto, una OCT muestra un corte transversal de la retina (la parte posterior del ojo) con un nivel de detalle increíble: hasta una milésima de milímetro.

Estas **imágenes son extremadamente útiles para controlar la salud ocular**, pero **su valor va mucho más allá**, ya que un escáner de la retina es la única forma no intrusiva de ver las capas de células que se encuentran bajo la superficie de la piel. En los últimos años, los investigadores han empezado a utilizar potentes ordenadores para analizar con precisión un gran número de OCT y **otras imágenes oculares**, en una fracción del tiempo que tardaría un ser humano. Gracias a un tipo de inteligencia artificial conocida como "aprendizaje automático", los ordenadores son ahora capaces de descubrir **información oculta sobre todo el cuerpo a partir de estas imágenes**. De aprovechar **este nuevo potencial trata la oculométrica**.



Última hora

Estas son las formas naturales más sencillas de reducir tus niveles de colesterol
 La sencilla regla para saber si alguien está sufriendo un ictus y poder actuar rápido
 Hallan una nueva relación entre aspirina e infarto: por qué no debes dejar de tomarla
 Novedades en la receta electrónica y la historia clínica: así es como te afecta
 Un escáner ocular para detectar el párkinson 7 años antes de que aparezcan signos
 Esto es lo que dice la ciencia sobre tomar bicarbonato con limón en ayunas
 Ver más

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Deterioro cognitivo

Test, biomarcadores, nuevos tratamientos y otras dudas sobre el abordaje del deterioro cognitivo

Dr. Enrique Arrieta Antón | Medicina Familiar y Comunitaria

Centro de Salud Segovia Rural, Segovia



21/08/23



En el [Programa AAP](#) de Barcelona surgieron algunas dudas que por falta de tiempo en la sesión paso a resolver a continuación.

¿Qué tan sensible es el test de Lobo para detección precoz?

El mini-examen cognoscitivo (MEC) de Lobo, la traducción del MMSE más utilizada en Atención Primaria en nuestro medio, no es útil para detectar deterioro cognitivo leve. No es una prueba útil en deterioros iniciales, por lo que debemos usar otras pruebas (como las comentadas en la sesión).

¿Cómo diferencio fallos por inatención de deterioro cognitivo incipiente?

Con una buena historia clínica, cómo comenzaron, bruscos o progresivos, si tienen relación con otros sucesos, pérdidas o con la toma de algún fármaco. Cuando estas preguntas no nos dan suficientes pistas, a veces es la propia evolución la que nos va a dar la clave. De cualquier modo, en ambos problemas estarían indicados los ejercicios de estimulación cognitiva.

¿Cuál es el test indicado para personas con un nivel cultural y universitario alto?

Para deterioro cognitivo leve, en una consulta normal, el MOCA (*Montreal Cognitive Assessment*). Hay baterías más complejas y específicas que aplican neuropsicólogos.

¿Debemos profundizar en estudios en el paciente mayor de 70 años que durante la consulta refiere solo olvidos? ¿Es la valoración SISDDAP adecuada para una orientación inicial?

El SISDDAP es un buen sistema de cribado de demencia, con un test de cribado (MIS) y unos test de estudio más detallados, pero no es adecuado para el deterioro cognitivo leve. Sin embargo, es un buen punto de partida. Supongo que se ha evaluado y debería actualizarse. Orienta la derivación al hospital en el momento de realización de una prueba de neuroimagen. La orientación actual y futura debería ser hacia el estudio de biomarcadores.

¿Qué papel juegan hoy en día y existe suficiente evidencia científica para continuar utilizando los inhibidores de la acetilcolinesterasa? y, ¿en qué fases se podrían descartar?

Los IACE son un tratamiento sintomático paliativo. Hay controversias sobre sus beneficios, que parecen ser pequeños y transitorios, aunque varían en cada paciente. La última guía publicada de la Sociedad Española de Neurología los recomienda en fase leve a moderada, eligiéndolos en función de los efectos secundarios y de las preferencias del paciente (vía oral o parches). La retirada debe hacerse cuando se estime que ya no ofrece beneficios al paciente.

¿Qué hacemos con el paciente que no reconoce sus déficits, explicados por familiares, derivamos para estudio sin su consentimiento claro, ya que la causa del no reconocimiento pudiera ser por el propio déficit?

Trabajar mucho con la familia y emplear habilidades y estrategias de

comunicación. No confrontar, tratar de derivar en base al malestar del paciente o a un riesgo que él pueda percibir.

¿En qué grado de demencia se iniciaría tratamiento farmacológico teniendo en cuenta los test mentales?

Grado de demencia para iniciar tratamiento: leve moderada.

¿Un paciente diagnosticado en la infancia de TDAH, tiene más riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en la edad adulta?

Sí, existe más riesgo de deterioro cognitivo por el antecedente de trastorno de la atención. Además parece haber un componente genético en el TDAH relacionado con el Alzheimer.

¿Cuándo derivar a neurología un deterioro cognitivo leve? ¿cuándo solicitamos TC o RM?

Derivaremos en cuanto lo detectemos y descartemos otros diagnósticos diferenciales (fármacos, depresión, etc.). El neurólogo confirmará nuestra sospecha y solicitará estudio de biomarcadores en pruebas de neuroimagen o en LCR. El TAC no sirve para esto. El PET y la resonancia magnética sí.

¿Los biomarcadores sirven para diagnóstico y seguimiento de la enfermedad? ¿con qué tratamiento iniciar? ¿se podrá evitar?

Sí que hay biomarcadores de seguimiento y terapéuticos, además de biomarcadores diagnósticos. La detección con biomarcadores permiten el diagnóstico antes de que la sintomatología sea evidente (eso es lo que antes no ocurría con los criterios diagnósticos, solo se cumplen cuando la sintomatología es evidente). En este caso, lo que necesitamos son tratamientos modificadores del curso de la enfermedad y no sólo tratamientos sintomáticos. Estos tratamientos son con los que se están realizando ensayos clínicos en la actualidad, con anticuerpos monoclonales como el [lecanemab](#).

¿Cuál es la diferencia entre el MMSE y el MOCA?

El minimal (MMSE) fue el primer test breve útil en deterioro cognitivo y se desarrolló en 1975. Sus puntos de corte y criterios diagnósticos son de demencia, es decir, de deterioro avanzado. Además, tiene falsos positivos y falsos negativos, sobre todo por estar muy influenciado por el nivel educativo del sujeto. Si pensamos en una herramienta diagnóstica sensible en estadios iniciales, no cumple las exigencias. El MOCA fue diseñado específicamente para deterioro cognitivo leve no para demencia establecida, en 2005, como herramienta de cribado. La similitud con el MMSE es que explora varios dominios de funcionamiento cognitivo.

¿Cada cuánto tiempo se tendrían que hacer los test?

Depende del paciente. Ante una queja de memoria y pruebas de cribado normales, reevaluar entre 3 y 6 meses. En caso de un paciente ya diagnosticado, repetir los tests es útil para monitorizar la evolución. Una buena práctica, aunque difícil de llevar a cabo, es hacerlos dos veces al año, como norma. También habría que repetirlos en caso de empeoramiento, variaciones, alteraciones de conducta, etc.

¿Algún tratamiento farmacológico para detener el deterioro cognitivo?

En este momento no contamos con ninguno, pero hay varios en investigación. Me reitero en lo indicado anteriormente y escrito acerca del lecanemab. La combinación de un buen control de factores de riesgo y medidas no farmacológicas, especialmente la estimulación cognitiva, el mantenimiento de la actividad y las relaciones sociales, y los suplementos nutricionales (fortasyn connect) parecen enlentecer el deterioro.

¿Hay fármacos que nos pueden ayudar a frenar el deterioro cognitivo?

Sí. Los nuevos tratamientos consistentes en anticuerpos monoclonales han demostrado resultados en función cognitiva y en la reducción de la carga cerebral de amiloide. Por eso se consideran los primeros tratamientos modificadores del curso de la enfermedad, y no solamente tratamientos sintomáticos.

¿Actualmente hay alguna terapia biológica en uso que sea

capaz de detener o que no progrese la enfermedad?

Los anticuerpos monoclonales, a los que me refiero en otra entrada del blog, entran en la categoría de terapias biológicas. En este momento la FDA tiene aprobado el aducanumab muy polémico, y no aprobado por la EMA.

Lecanemab ha sido aprobado recientemente y hay investigación con otras moléculas similares (gantenerumab).

¿Cómo se llama el suplemento para el deterioro cognitivo?

Fortasyn connect, comercializado con el nombre de Souvenaid. Posología un frasco una vez al día.

Angiopatía amiloide en neuroimagen, ¿cómo influye? ¿tiene tratamiento específico?

La angiopatía amiloide es fundamentalmente un factor de riesgo de ictus, pero también de demencia. En esta patología el depósito amiloide se encuentra en las paredes de los vasos sanguíneos y no en tejido cerebral, aunque podrían coexistir ambos. Es un factor de riesgo de demencia por dos motivos. La angiopatía amiloide no tiene tratamiento específico. Se han usado los medicamentos sintomáticos para la enfermedad de Alzheimer, los IACE, y cabe esperar que también se realicen ensayos con los nuevos anticuerpos monoclonales que han demostrado reducir el depósito amiloide en la enfermedad de Alzheimer.

¿Qué significado tienen las pérdidas leves de memoria, en forma de no recordar nombres, que refieren ciertos pacientes que han pasado COVID leve?

Una de las secuelas descritas en la infección por COVID-19 son las de tipo cognitivo. Como tantos síntomas de esta enfermedad parece que están relacionados con inflamación, y que un alto porcentaje de ellas se recuperan al cabo de varios meses.

¿Se ha notificado demencia asociado a post-COVID?

Hasta donde yo sé no hay casos de demencia post-COVID como tal. Lo que sí

es notorio es la presencia de síntomas cognitivos en pacientes que han padecido la infección, asintomáticos previamente. Los síntomas neurológicos post-COVID y en COVID persistente son frecuentes: dolor neuropático, pérdida de memoria y también depresión. Será el tiempo de evolución el que nos muestre si hay casos de demencia establecida. Otro hecho demostrado es el empeoramiento de los pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer con la infección por COVID.

¿Los ejercicios mentales ayudan a retrasar el deterioro cognitivo? ¿en caso de que fuera leve es útil?

Sí. La estimulación cognitiva es útil en deterioro cognitivo leve, quizá no tanto por la recuperación de funciones como por enlentecer el deterioro de las funciones cognitivas conservadas. También tiene beneficios funcionales y conductuales. La estimulación cognitiva debe ser aplicada por profesionales entrenados dentro de un programa reglado.

¿Qué dieta se recomienda para la prevención del deterioro cognitivo?

La dieta recomendada en prevención es la dieta mediterránea, al igual que en prevención cardiovascular.



Tags:

[Alzheimer](#)

[Deterioro cognitivo](#)

[Trastorno por déficit de atención e hiperactividad \(tdah\)](#)

[Deterioro cognitivo leve](#)

[Leca](#)

Otros posts relacionados que también te pueden interesar:

Nuevos tratamientos para la enfermedad de Alzheimer



[Enrique Arrieta Antón](#)

16/05/23

Cambios en el concepto de deterioro cognitivo leve

El síntoma "silencioso" del párkinson que se presenta en los ojos siete años antes

Un estudio publicado en la revista 'Neurology' apunta que un simple escáner en 3D como los que se utilizan en las ópticas podría ayudar a identificar a las personas con alto riesgo de desarrollar la enfermedad

- [El nuevo síntoma recién descubierto del alzhéimer que se produce en el estómago](#)
- [Este producto común de limpieza puede provocar párkinson](#)



▲[Descubren un signo temprano de parkinson que puede verse en los ojos](#) Freepik

LAURA CANO LIÉBANA



Creada: 22.08.2023 11:05

Última actualización: 22.08.2023 11:08

El **párkinson** es una de las enfermedades más aterradoras que existen, ya que no da la cara hasta haber afectado a diferentes funciones del cerebro. Los principales impactos se presentan en la capacidad motora: los movimientos de los brazos y las piernas se vuelven lentos. Por su parte, la rigidez hace mucho más difícil o incluso impide realizar actividades diarias, como lavarse los dientes o trabajar con un ordenador. Además, la enfermedad de Parkinson hace

NEUROLOGÍA / EXPERTS

Trabajo mental, dieta saludable y ejercicio físico desde la infancia, tres factores clave para mantener un cerebro sano

📅 11 Agosto 2023 👁 Visto: 39



21/07/2023

Una de cada tres personas en el mundo se ven afectadas por un trastorno neurológico y esta es la primera causa de discapacidad.

La Federación Mundial de Neurología declaró el 22 de julio como el Día Mundial del Cerebro, promoviendo de esta manera la necesidad de crear conciencia sobre su potencial, riesgos y prevención de las enfermedades neurológicas. Este año se celebra bajo el lema "Salud Cerebral y Discapacidad".

Las enfermedades neurológicas son altamente prevalentes: una de cada tres personas en el mundo padece algún tipo de trastorno neurológico. Además, son también la primera causa de discapacidad y la segunda causa de mortalidad, datos que recoge la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según esta misma sociedad, las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en España y también lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad. Por ejemplo, sólo el ictus es ya la segunda causa de mortalidad en España. Por otro lado, 9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España, son de carácter neurológico.

Con motivo de esta efeméride, hemos entrevistado al Dr. Javier López del Val, neurólogo de la Clínica HLA Montpellier.

P: ¿Qué patologías afectan con más frecuencia al cerebro y qué pruebas se realizan para detectarlas?

Dr. López del Val: Hay numerosas patologías que pueden afectar y afectan al cerebro, pero posiblemente la más frecuente sea la vascular cerebral (accidentes vasculares cerebrales o ICTUS) que se detectan clínicamente y se confirman con estudios de TAC o resonancia nuclear magnética cerebral.

Posiblemente le siguen en frecuencia y prevalencia las cefaleas o migrañas, que también se diagnostican por historia clínica y que se confirman descartando otras patologías intracraneales con TAC o RMN.

Y, por supuesto, hay un amplio grupo de enfermedades degenerativas (demencias, Parkinson, parkinsonismos, epilepsia, infecciones del sistema nervioso central, cualquier tipo de traumatismo junto con superamplio, etc.) a las que se llega por historia y exploración y para las que las pruebas

complementarias son solo para confirmar la sospecha clínica que ya establece el neurólogo.

P: ¿Es realmente posible que nuestro cerebro ayude a curar una enfermedad o hablamos del “efecto placebo”?

Dr. López del Val: El cerebro no cura enfermedades, pero sí que existe una llamada “plasticidad” que hace que las neuronas supervivientes aprendan la función de las que han muerto o degenerado. La capacidad de recuperación o rehabilitación es variable, siempre en función del tamaño cerebral destruido o afectado. Se está en camino de mejorar esta plasticidad a través de diferentes terapias (estimulación eléctrica cortical, ultrasonidos, etc.).

P: ¿Seguimos generando o regenerando neuronas también durante la edad adulta?

Dr. López del Val: Los estudios actuales nos confirman que sí. Pero cada persona debe poner los medios para conseguir una “regeneración”, es decir, debe ampliar el número de conexiones neuronales y dar más conectividad a las mismas: estudiando o leyendo. Es decir, ampliando constantemente los conocimientos durante toda la vida.

P: ¿Es necesario realizar ejercicios mentales específicamente diseñados para el entrenamiento cognitivo, o existen actividades cotidianas al alcance de todos?

Dr. López del Val: Todas nuestras actividades deben memorizarse y guardarse en nuestro cerebro (hablar un idioma, caminar, correr, calcular, etc.). El paciente que va perdiendo estas capacidades debe seguir “estudiando” o “entrenando” para no perder e incluso recuperar lo perdido.

P: La capacidad del cerebro para compensar el deterioro asociado al envejecimiento depende en parte de la reserva cognitiva y cerebral. ¿Cuáles son las actividades más indicadas para aumentar nuestra reserva cognitiva? ¿Son del mismo tipo que las indicadas para entrenar el cerebro?

Dr. López del Val: Cuanto más llenemos nuestro ordenador (cerebro) desde la infancia, más capacidad de reserva tendremos en el futuro. Pero si aun así se va perdiendo por la incidencia de determinadas enfermedades destructoras de neuronas, la actitud es seguir trabajando esa memoria de forma continuada para retrasar dicha pérdida.

P: Un estudio coordinado por el Instituto de Neurociencias de la Universitat Autònoma de Barcelona (INC-UAB) corrobora que existe una mejora cognitiva derivada de la dieta. ¿Qué tipo de dieta recomienda Ud., como especialista en la materia, para cuidar el cerebro?

Dr. López del Val: Es curioso que se hable de eso en un país en el que casi hemos inventado la dieta mediterránea. Toda dieta variada (carnes, pescados, verduras, frutas, etc.) sin tóxicos adicionales (alcohol en exceso, comida en exceso, etc.) y un adecuado ejercicio físico continuado nos ayuda a mantenernos física y psíquicamente en forma.

P: Aunque la demencia es muy prevalente entre la gente mayor, la ansiedad y la depresión constituyen la causa número uno de discapacidad a partir de los 50 o 60 años. ¿Qué estrategias e iniciativas recomienda para prevenir la pérdida de la salud cerebral?

Dr. López del Val: En muchas ocasiones la depresión es una causa de un aparente deterioro cognitivo (el paciente está encerrado en sí mismo y se aísla del exterior) y por supuesto las enfermedades psiquiátricas son otro amplio grupo que contribuye al mal funcionamiento cerebral. Este apartado podrá

solucionarse cuando se tenga un mayor y mejor conocimiento de cómo funciona la neurotransmisión cerebral y las sustancias químicas que producen las neuronas de las que hoy sabemos todavía poco. La dopamina mejora la movilidad y el control del movimiento, la serotonina mejora el humor y el ánimo, pero no podemos ni imaginarnos cuántas más están alteradas en enfermedades psiquiátricas y neurológicas. Su conocimiento nos permitirá curar muchas de estas enfermedades.

En cuanto a iniciativas, insisto en seguir ampliando el conocimiento mediante estudios neurocientíficos del funcionamiento neuroquímico cerebral y, sobre todo, trabajo mental, dieta saludable y ejercicio físico desde la infancia suelen ser garantía de éxito.

<https://www.vademecum.es/noticia-230721->

[Trabajo+mental++dieta+saludable+y+ejercicio+f+iacute+sico+desde+la+infancia++tres+factores+clave+para+mante](#)

Siguiente ➤



Vea o conteúdo científico em português em:

<https://mdhealth.com.br/>

[Política de privacidad](#)
[Términos y Condiciones](#)

En caso de presentar inconvenientes para poder ingresar a nuestro portal, haga clic:

[WhatsApp Directo](#)

Mail: operaciones@networkmd.org

Rio Limay 1965
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina
Lun-Vie: 9:30 - 18:00

© 2023 NetMD - Connect HealthCare. All Rights Reserved.

[infobae.com](https://www.infobae.com)

Un escáner ocular consigue detectar signos de de la enfermedad de Parkinson 7 años antes de que aparezcan los síntomas

Newsroom Infobae

5-6 minutos



Una oftalmóloga examinando a un paciente. (Getty)

Un equipo de investigación identifica los marcadores que indican la presencia de Parkinson siete años antes de los primeros síntomas clínicos gracias al estudio de las imágenes de la retina. Estos marcadores de la enfermedad se pudieron identificar gracias a las exploraciones oculares con la ayuda de la inteligencia artificial (IA).

El estudio, realizado por un equipo de investigación de la University College de Londres (UCL) y del Hospital Oftalmológico Moorfields, en Reino Unido, supone un gran avance en la lucha contra el Parkinson, ya que **es la primera vez que se consiguen mostrar estos hallazgos varios años antes del diagnóstico.**

El uso de estos dos grandes y potentes conjuntos de datos ha permitido al equipo identificar estos marcadores sutiles, a pesar de que la enfermedad de Parkinson tiene una prevalencia relativamente baja (0,1-0,2% de la población). La generación del conjunto de datos **AlzEye** fue posible gracias a **INSIGHT, la mayor base de datos del mundo de imágenes retinianas y datos clínicos asociados.** Además, publican en ‘Neurology’, la revista médica de la Academia Estadounidense de Neurología, su análisis del conjunto de datos AlzEye se repitió utilizando la base de datos más amplia del Biobanco del Reino Unido (voluntarios sanos), que replicó los descubrimientos.

Te puede interesar: [El reto de los fármacos contra el Alzheimer: “La enfermedad empieza antes de que aparezcan los síntomas y la neurodegeneración está bastante avanzada”](#)

“Todavía no estamos preparados para predecir si un individuo desarrollará Parkinson, **esperamos que este método pueda convertirse pronto en una herramienta de preselección** para las personas con riesgo de padecer la enfermedad”, explica el doctor Siegfried Wagner, del Instituto de Oftalmología de la UCL y Hospital Oftalmológico Moorfields e investigador principal de otros estudios sobre el AlzEye.

El doctor añade que “descubrir signos de una serie de enfermedades antes de que aparezcan los síntomas significa que, en el futuro, las personas podrían tener tiempo de hacer

cambios en su estilo de vida para prevenir la aparición de algunas afecciones, y **los médicos podrían retrasar la aparición y el impacto de trastornos neurodegenerativos** que cambian la vida”.

El examen post mortem de pacientes con enfermedad de Parkinson ha encontrado diferencias en la INL (capa nuclear interna) de la retina. Este estudio ha confirmado informes anteriores sobre un grosor significativamente menor en esta capa de la retina, aunque los investigadores aún necesitan estudios futuros para determinar si este tipo de atrofia en la retina está impulsada por los cambios cerebrales en la enfermedad de Parkinson.

Explorar este hecho podría ayudar a explicar el mecanismo y determinar si las imágenes retinianas podrían apoyar el diagnóstico, pronóstico y manejo complejo de los pacientes afectados por la enfermedad de Parkinson.



Close-up woman's eye with using a 3D blue technology circle. Los médicos saben desde hace tiempo que el ojo puede actuar como una “ventana” al resto del cuerpo, lo que permite conocer directamente muchos aspectos de nuestra salud. En la

actualidad, las imágenes de alta resolución de la retina forman parte de la rutina oftalmológica, en particular un tipo de escáner 3D conocido como “tomografía de coherencia óptica”, muy utilizado en clínicas oftalmológicas y ópticas.

En menos de un minuto, este escáner del interior del ojo muestra un corte transversal de la retina con un nivel de detalle de hasta una milésima de milímetro. **Estas imágenes son muy útiles para vigilar la salud ocular, pero su valor va mucho más allá**, ya que la exploración de la retina es la única forma no intrusiva de ver las capas de células que se encuentran bajo la superficie de la piel.

La fusión de este escáner retiniano con el banco de datos de otras retinas, a partir a un tipo de inteligencia artificial conocida como “aprendizaje automático”, permite descubrir información oculta sobre todo el cuerpo a partir de estas imágenes, mediante la oculómica.

El uso de estos datos procedentes de exploraciones oculares **ha revelado anteriormente signos de otras enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer**, la esclerosis múltiple y, más recientemente, la esquizofrenia.

En todo el mundo, más de 7 millones de personas padecen Parkinson y, en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad neurológica. Actualmente, **cada año se diagnostican en nuestro país unos 10.000 casos nuevos**.

**Con información de Europa Press*

Seguir leyendo:



Neuralgia del trigémino en personas mayores: qué es, síntomas y cómo actuar

📅 agosto 18, 2023 (<https://aiudo.es/2023/08/18/>)

📁 Enfermedades (<https://aiudo.es/enfermedades/>)

Índice



1. Neuralgia del trigémino en personas mayores: qué es, síntomas y cómo actuar
 - 1.1. ¿Qué es la neuralgia del trigémino?
 - 1.2. Síntomas de la neuralgia del trigémino
 - 1.3. Alimentos prohibidos para la neuralgia del trigémino
 - 1.3.1. Alimentos picantes
 - 1.3.2. Alimentos ácidos
 - 1.3.3. Alimentos fríos o calientes en exceso
 - 1.3.4. Alimentos altos en grasas saturadas
 - 1.3.5. Edulcorantes Artificiales
 - 1.4. ¿Cuál es la esperanza de vida con neuralgia del trigémino?
 - 1.5. Causas emocionales de la neuralgia del trigémino: ¿Existe relación?
 - 1.6. Tratamiento de la neuralgia del trigémino
 - 1.7. Consejos para cuidadores

Facebook

Twitter

LinkedIn

Email

Existen muchos trastornos nerviosos en el organismo, y de muy diversa índole, con síntomas diferentes. Estas dolencias pueden afectar de manera significativa la calidad de vida de las personas, especialmente en etapas de madurez.

Puede darse el caso de que una persona experimente súbitos destellos de (https://aiudo.es) el rostro, como si un rayo ardiente recorriera su

piel. Esta es la cruel realidad de la **neuralgia del trigémino**, una condición que puede transformar la rutina diaria en una batalla constante contra el sufrimiento. En particular, las personas mayores enfrentan desafíos únicos al lidiar con esta afección, ya que pueden coexistir con otras afecciones médicas.

¿Qué es la neuralgia del trigémino?

La **neuralgia del trigémino** es un **trastorno nervioso que causa un dolor punzante o de tipo electrochoque en diversas partes de la cara**. Su dolor proviene del nervio trigémino, que lleva las sensaciones de tacto y dolor desde la cara, los ojos, los senos paranasales y la boca hasta el cerebro. Esta enfermedad **afecta**, normalmente, a los adultos aunque **puede afectar a cualquier persona**

Esta afección está considerada como uno de los dolores más fuertes e intensos del mundo conocidos por la medicina, llegando a afectar psicológicamente al paciente y sumiéndolo en graves episodios de depresión.

El dolor puede ser desencadenado por actividades cotidianas como hablar, comer o incluso rozar ligeramente la piel. A menudo se describe como una sensación de shock eléctrico, quemazón en la zona afectada.

Acciones tan rutinarias como lavarse la cara o el soplo del viento sobre la misma pueden llegar a desencadenar dolores muy fuertes en la zona

afectada **Aiudo**
(<https://aiudo.es>) 

Consigue GRATIS tu guía de principales enfermedades en personas mayores

Nombre

Email de contacto

Acepto el [Aviso Legal](https://formacion.aiudo.es/aviso-legal/) (<https://formacion.aiudo.es/aviso-legal/>) y la [Política de Privacidad](https://formacion.aiudo.es/politica-de-cookies/) (<https://formacion.aiudo.es/politica-de-cookies/>).

DESCARGAR GUÍA

Síntomas de la neuralgia del trigémino

Los síntomas de neuralgia del trigémino pueden se pueden resumir en los siguientes:

- **Episodios de dolor intenso y punzante** que pueden percibirse como una descarga eléctrica.
- **Dolor paroxístico:** este es uno de los síntomas más distintivos de la neuralgia del trigémino. Se caracteriza por episodios repentinos y

extremadamente dolorosos que pueden durar desde unos pocos minutos.  

(<https://aiudo.es>)

- **Ataques espontáneos de dolor** o ataques desencadenados por actos como tocarse el rostro, masticar, hablar o lavarse los dientes.
- **Espasmos faciales.**
- Episodios de varios ataques que **duran días, semanas, meses** o más tiempo.
- Dolor en las **zonas al alcance del nervio trigémino**, como la mejilla, la mandíbula, los dientes, las encías, los labios o, con menor frecuencia, los ojos y la frente.
- Dolor que **afecta un solo lado del rostro a la vez.**
- Ataques que se hacen **más frecuentes e intensos con el tiempo.**

Alimentos prohibidos para la neuralgia del trigémino

Existen una **Aiudo** de alimentos poco recomendados en el caso de sufrir **episodios de dolor intenso** (https://aiudo.es) de trastorno. Conviene tener especial cuidado en su ingesta ya que, en ocasiones, pueden estar incorporados como ingredientes de otras comidas.

Alimentos picantes

Los alimentos picantes, como el chile, el pimiento y el curry, contienen compuestos que pueden **estimular los nervios y desencadenar episodios de dolor intenso en personas con neuralgia del trigémino**. Es recomendable evitar estos alimentos para reducir el riesgo de brotes dolorosos.

Alimentos ácidos

Los alimentos ácidos, como los cítricos (naranjas, limones, piñas) y los tomates, pueden **irritar los nervios y aumentar la sensación de malestar en la cara**. Conviene apostar por opciones menos ácidas para reducir la posibilidad de desencadenar síntomas.

Alimentos fríos o calientes en exceso

Los alimentos extremadamente fríos o calientes, como helados o sopas abrasadoras, pueden desencadenar sensaciones dolorosas en personas con neuralgia del trigémino. Opta por alimentos a temperatura ambiente para evitar la estimulación excesiva de los nervios.

Alimentos altos en grasas saturadas

Las grasas saturadas, presentes en **alimentos fritos, comida rápida** y productos lácteos enteros, pueden contribuir a la inflamación en el cuerpo. Dado que la inflamación puede agravar los síntomas de la

neuralgia del trigémino, es aconsejable limitar el consumo de estos
al (<https://aiudo.es>)



Edulcorantes Artificiales

Algunos edulcorantes artificiales, como el aspartame, han sido asociados con la exacerbación de los síntomas de la neuralgia del trigémino en algunas personas. Conviene leer detenidamente las etiquetas de los productos y evitar aquellos que contengan edulcorantes artificiales si se experimenta un aumento en el malestar.

Los antioxidantes presentes en frutas y verduras pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. Es recomendable optar por alimentos ricos en antioxidantes, como arándanos, espinacas y nueces.

Por otro lado, los alimentos blandos, como purés de verduras y carnes tiernas, son **menos propensos a estimular los nervios faciales** y pueden ser más fáciles de masticar para evitar el desencadenamiento de síntomas.

¿Cuál es la esperanza de vida con neuralgia del trigémino?

La **neuralgia del trigémino** es un trastorno que, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, afecta a **más de 30.000 personas en España** y de la que cada año se diagnostican **unos 2.000 nuevos casos**.

No obstante, la esperanza de vida de una persona mayor con neuralgia del trigémino (https://aiudo.es) afectada. Aunque esta enfermedad puede ser debilitante y afectar la calidad de vida, no acorta la esperanza de vida en sí misma.

Aún así, es aconsejable llevar una supervisión y consultar a un médico especialista en neurología para recibir un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado.

Causas emocionales de la neuralgia del trigémino: ¿Existe relación?

A medida que los síntomas progresan, el dolor tiende a ser más intenso y frecuente, aumentando de esta manera la ansiedad y la depresión que provoca, lo cual también repercute en la calidad de vida de quien la padece.

Tras la realización de un estudio en el que se utilizó un enfoque de neuroimagen multimodal, se pudo comprobar la hipótesis de que la neuralgia del trigémino se encuentra estrechamente ligada con los cambios estructurales y funcionales en las redes cerebrales que se relacionan con el dolor y con las emociones.

Por tanto, **sí existe relación entre el dolor y las emociones**. Los déficits de redes neuronales relacionadas con el dolor y las emociones en pacientes con este trastorno pueden normalizarse después de un tratamiento efectivo como la cirugía de descompresión microvascular.

Tratamiento de la neuralgia del trigémino

Por lo general, el **tratamiento de la neuralgia del trigémino** tiene un 
cambios (https://aiudo.es) medicamentos, y algunas personas no necesitan ningún

tratamiento adicional. Sin embargo, con el paso del tiempo, algunas personas con esta enfermedad pueden dejar de responder a los medicamentos o pueden padecer efectos secundarios desagradables. Para esas personas, las inyecciones o la cirugía proporcionan otras opciones de tratamiento para la neuralgia del trigémino.

El médico especialista recetará en la mayor parte de los casos anticonvulsivos, espasmolíticos, inyecciones de bótox para los casos en los que se pretenda **reducir el dolor que provoca la neuralgia del trigémino en las personas** que ya no sienten alivio con medicamentos.

En otros casos se deberá pasar por cirugía, con tratamientos como la descompresión microvascular, la radiocirugía estereotáctica del cerebro, compresión del globo, entre otras, que se deberá consultar con mayor certeza a un experto en neurología.

Consejos para cuidadores

Los cuidadores desempeñan un papel crucial al brindar apoyo emocional, ayudar con la medicación y crear un entorno que minimice los desencadenantes de dolor.

Es fundamental que se comprende la condición y cómo afecta a la persona que se está cuidando. Siempre será muy importante investigar sobre la neuralgia del trigémino, sus desencadenantes y posibles tratamientos para poder ofrecer información precisa y respaldo emocional.

Del mismo modo, conviene tener una comunicación abierta con la

persona **Aiudo** factada. Hay que asegurarse de que se sienta escuchada y 
(<https://aiudo.es>) recomendación es preguntar sobre sus síntomas,
cómo se siente y si hay desencadenantes específicos que como
cuidador se deba conocer.

Otra de las labores imprescindibles como cuidadores será la administración de la medicación según las indicaciones médicas. Es de vitar importancia asegurarse sobre el consumo eficaz de estos medicamentos.

Otro de los consejos es realizar adaptaciones en el hogar para minimizar los desencadenantes de dolor. Por ejemplo, **ajustar la temperatura para evitar corrientes de aire o proporcionar alimentos más suaves** si al masticar se agravan los síntomas.

La neuralgia del trigémino puede empeorar con el estrés. Es importante buscar formas de **reducir el estrés en la vida diaria de la persona**, como la práctica de técnicas de relajación, yoga o meditación.

Comentarios para Neuralgia del trigémino en personas mayores: qué es, síntomas y cómo actuar

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *



Conozca qué enfermedades previene el romero. (Imagen de referencia) | Foto: Getty Images/Image Source

> SALUD

¿Qué enfermedades previene el romero y cómo debe prepararse?

El romero, una popular hierba aromática en la cocina, no solo añade sabor a los alimentos, sino que también ofrece una serie de beneficios para la salud.

19 de agosto de 2023 Por: Redacción El País

En un mundo donde la búsqueda de formas naturales de promover la salud es cada vez más relevante, el romero emerge como una opción a tener en cuenta. Visto durante siglos como más que una simple especia, esta hierba ha demostrado tener propiedades que podrían contribuir a mejorar la salud de quienes la consumen.

Promotor de la salud digestiva

El romero ha sido reconocido por su capacidad para mejorar la digestión y aliviar trastornos gastrointestinales. Según un estudio publicado en el *Journal of Medicinal Food*, el romero tiene compuestos que estimulan la producción de enzimas digestivas, promoviendo así una digestión más eficiente. [Además, el estudio señala que el romero puede tener efectos antiinflamatorios en el tracto gastrointestinal, lo que podría ayudar a reducir la inflamación y las molestias.](#)



El romero tiene compuestos que estimulan la producción de enzimas digestivas, promoviendo así una digestión más eficiente. (Imagen de referencia) | Foto: Getty Images/iStockphoto

Un 'escudo' contra el estrés oxidativo

El estrés oxidativo, relacionado con el envejecimiento y diversas enfermedades, puede contrarrestarse con antioxidantes. Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), el romero es una fuente rica en antioxidantes naturales, como los polifenoles y los flavonoides, que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres.



¿Cómo se prepara y cuánto tiempo se debe tomar el agua de romero para expulsar los gases intestinales?

Potencial protector del cerebro

El consumo de romero también ha sido asociado con beneficios neurológicos. La Sociedad Española de Neurología destaca que algunos estudios sugieren que los compuestos del romero, como el ácido rosmarínico, podrían tener efectos protectores sobre el cerebro, reduciendo el riesgo de trastornos neurodegenerativos, como el Alzheimer y el Parkinson.



Los compuestos del romero, como el ácido rosmarínico, podrían tener efectos protectores sobre el cerebro, reduciendo el riesgo de trastornos neurodegenerativos. (Imagen de referencia) | Foto: Getty Images

¿Cómo consumir el romero?

Expertos en salud recomiendan incorporar el romero a la dieta diaria de diversas formas. La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación aconseja añadir hojas frescas de romero a ensaladas, sopas y platos de pescado para disfrutar de sus beneficios. [Además, sugiere preparar infusiones de romero, vertiendo agua caliente sobre las hojas y dejándolas reposar durante unos minutos.](#)

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

El romero, una hierba versátil y llena de beneficios para la salud, se convierte así en un aliado natural en la búsqueda de un estilo de vida saludable y equilibrado.



¿Cómo preparar el gel de linaza y romero para hacer crecer el cabello?

Aceite de romero

De otro lado, el aceite de romero es conocido por sus múltiples beneficios para la salud y su uso se remonta a la antigüedad. Se puede usar para tratar dolores musculares, problemas de la piel, y también se ha demostrado que puede ayudar a mejorar la memoria y la concentración.

- **Difusor de aceites esenciales:** Agregar unas gotas de aceite de romero en un difusor de aceites esenciales para que se difunda en el ambiente. De esta manera, puede aprovechar sus propiedades aromáticas para mejorar la concentración y la memoria.
- **Masaje:** Mezcle unas gotas de aceite de romero con un aceite portador, como aceite de almendra o aceite de coco, y utilícelo para dar un masaje. Esta combinación puede ayudar a aliviar dolores musculares y mejorar la circulación sanguínea.
- **Inhalación directa:** Agregar unas gotas de aceite de romero a un recipiente con agua caliente y realice inhalaciones directas, cubriéndose la cabeza con una toalla para evitar que el vapor se escape. De esta manera, puede aprovechar las propiedades del aceite de romero para descongestionar las vías respiratorias y mejorar la respiración.
- **Baño relajante:** Agregar unas gotas de aceite de romero a la bañera con agua tibia y disfruta de un baño relajante. Esta combinación puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.



El aceite de romero es conocido por sus múltiples beneficios para la salud y su uso se remonta a la antigüedad. (Imagen de referencia) | Foto: Getty Images/iStockphoto

romero Salud alimentación saludable



Sigue el canal de El País Cali en WhatsApp



Convierta a [El País.com.co](https://www.elpais.com.co) en su fuente de noticias aquí



Los mejores Hábitos para tener un Cerebro sano y saludable

CUERPO 16 agosto, 2023

Para tener una vida saludable no basta con tener un cuerpo atractivo. Las partes de nuestro cuerpo que no vemos por fuera también son muy importantes. Por ejemplo, **tener un cerebro sano podría reducir hasta un 40% de los casos de Alzheimer** y el 90% de los casos de ictus, según los expertos.

«El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, pero a diferencia de lo que ocurre con otros órganos, éste no suele mandar señales de aviso de que algo no funciona correctamente hasta que el daño es importante. Por eso es muy necesario cuidarlo de forma continua», señala **Jesús Porta-Etessam**, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología.

Por esta razón, la SEN recomienda mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el fin de cuidar este órgano y de tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Desde la SEN señalan los mejores hábitos para mantener un cerebro sano y saludable:

- **Mantenerse activo intelectualmente** realizando actividades que estimulen la actividad cerebral como: leer, escribir, bailar, escuchar música, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, acudir a eventos culturales, resolver crucigramas, aprender un nuevo idioma, viajar, conversar.

- **Potenciar las relaciones sociales y afectivas** evitando la incomunicación, el aislamiento social. También participando en actividades de grupo y colaborando con la sociedad.



- **Evitar el estrés** y tener una actitud positiva frente a la vida. La risa puede ser el mejor aliado.

- **Practicar ejercicio físico moderado de forma regular** y evitar el sedentarismo. Bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

- **Evitar el consumo de tóxicos** como alcohol, tabaco y drogas.

Consejos para Cuidar el Cerebro

- **Llevar una dieta equilibrada, evitando el sobrepeso.** En este sentido, ¿Qué alimentos son los que mejor le sientan al cerebro? Todos los incluidos en la dieta mediterránea. Incluir en la dieta productos como el pescado azul, vegetales, frutos secos, como las nueces, o soja, puede aumentar la protección cerebrovascular frente a enfermedades como la esclerosis múltiple y reducir el colesterol malo y aumentar el bueno.

- **Dormir con un sueño de calidad y con una duración adecuada.** En adultos se recomienda dedicar entre 7 y 9 horas diarias. Se ha demostrado que la falta de sueño causa, a corto plazo, deterioro en la función cognitiva y ejecutiva. Y, a largo plazo, se ha asociado a una mala salud cerebral, aumentando el riesgo de padecer enfermedades neurológicas (como cefaleas, ictus, Parkinson o Alzheimer) y mentales (como depresión, ansiedad, psicosis).

- **Controlar los factores de riesgo vascular,** como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus, pero también para otras muchas enfermedades neurológicas. Por otra parte, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de recurrencia de ictus y peor pronóstico, generando más mortalidad y discapacidad.

- **Proteger el cerebro contra las agresiones físicas** del exterior mediante la utilización del casco o del cinturón de seguridad. Debes prevenir las consecuencias de los accidentes, especialmente los laborales y los de tráfico.

 Facebook  Twitter  WhatsApp  Messenger

Tag: [#Cerebro](#) [#Hábitos](#) [#Salud](#)

[Quiénes Somos](#) [Contacto](#) [Política de Privacidad](#)

 [Configuración de la privacidad y las cookies](#) Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

Cinco ejercicios cotidianos para combatir la demencia

Por **The Objective** - Lunes, 21 de agosto de 2023



No todos diagnosticados, pero alrededor de medio millón. Así es la radiografía de la demencia en España, según la [Sociedad Española de Neurología](#). **Este trastorno —que no enfermedad— asociado a un deterioro crónico** y generalmente irreversible de la capacidad cognitiva es uno de los grandes enemigos de una población envejecida como la española.

No obstante, conviene tener claras ciertas cuestiones. La primera de ellas es que afecta, especialmente, a las personas de más de 65 años, pero **no significa que la demencia forme parte del envejecimiento normal**. No obstante, es evidente que además hay un patrón concomitante —como también indica la Sociedad Española de Neurología— vinculado al [alzhéimer](#).

La cuestión es si debemos resignarnos y esperar a su aparición o hay formas de prevenirla y de, en la medida de lo posible, ralentizar su aparición. La buena noticia es que sí, **hay herramientas o ejercicios —incluso cotidianos— que pueden combatir la demencia** y reducir su impronta cotidiana. La mala, como apuntan desde [MSD Manuals](#), es que se trata de un deterioro cognitivo habitualmente irreversible.

La diana es así cualquier elemento de la función mental. **Memoria, pensamiento, juicio o la capacidad de aprendizaje** se ven mermadas y lastradas. Las pistas para identificar cuándo empieza a aparecer la demencia son relativamente evidentes, pero conviene que sean analizadas. Pérdida de memoria, problemas para utilizar el lenguaje, cambios bruscos de personalidad, desorientación o incluso modificaciones en el comportamiento. Llegando, se cita en [MSD Manuals](#), incluso ejemplos inapropiados o perjudiciales. No obstante, las causas por las que la demencia puede aparecer son muchas y muy variadas, casi todas vinculadas a otras enfermedades.

Combatir preventivamente la demencia





La demencia no es producto del envejecimiento normal. ©Freepik.

Una vez diagnosticada, hay determinadas pautas a seguir para tratar la demencia. Lo principal es afrontar las enfermedades que pueden estar causándolas o empeorándolas. A partir de ahí, tomar medidas de seguridad y **también involucrar una farmacoterapia que implemente la función mental**. Sin embargo, no será sólo eso lo que pueda venir bien. Por contra, conviene que las medidas se vayan tomando mucho antes de cualquier desarrollo del trastorno, permitiendo plantarle cara de antemano.

Es también evidente que hay **patrones conductuales que empeoran la situación** o que favorecen la demencia. Una **dieta** sana puede ser una buena herramienta para frenar su desarrollo. Prueba de ello son los **estudios** que refuerzan que la dieta mediterránea podría ayudar a combatir la demencia. No es el único ejemplo, evidentemente, pero sí que los **pescados azules**, el consumo de verduras y legumbres o la presencia del aceite de oliva repercuten positivamente en este combate.

También lo que sucede con un uso abusivo tanto de alcohol como tabaco, aunque no se pueda demostrar lo mismo con un consumo moderado de alcohol en relación con la demencia. En cualquier caso, **no se trata de relativizar el consumo de alcohol**, pues el conjunto del organismo se podría ver perjudicado por su ingesta.

La importancia del descanso y la actividad en la prevención de la demencia

Más allá de lo que comemos o ingerimos, también es relevante comprender que un **buen descanso influye en la salud neurológica**. Tanto como causa como consecuencia, la realidad es que hay una **vinculación entre el sueño y la demencia**. Razón por la que un sueño de calidad también repercutiría en evitar la demencia, donde es habitual la presencia del **insomnio crónico**. Patología, por cierto, de la que ya te hablamos en **THE OBJECTIVE**.

No obstante, buena parte de las medidas para que nuestro cerebro siga en orden pasan por mantenerle activo y ofreciéndole retos. Por eso, hay determinados ejercicios cotidianos que **repercuten positivamente en la salud neurológica**, tanto en el mantenimiento de los circuitos neuronales como en la generación de nuevas neuronas.

'Mens sana'

Este es el caso de los ejercicios de fuerza o de levantamiento de pesas, que producen una **neurogenesis** —la creación de nuevas células cerebrales o neuronas—. Razón por la que este tipo de ejercicios de fuerza podrían ayudarnos a combatir la demencia. Aunque cualquier otro deporte también contribuye, **no en la misma proporción que los ejercicios de fuerza**.



Tocar instrumentos musicales o estudiar idiomas podría ralentizar la aparición de la demencia. ©Freepik.

Junto a ello, actividades más calmadas. Entre los ejemplos que más se citan a la hora de ejercitar nuestra mente, es habitual que se mencionen [tocar instrumentos musicales](#) o aprender idiomas. En ambos casos se aportan diferentes caminos, tanto en la prevención como ya con la manifestación sintomática de la demencia, contribuyendo las dos actividades a ralentizar esos síntomas. Lo cierto, según un [estudio](#) de la *International Journal of Alzheimer's Disease* sobre personas gemelas, es que los que tocaban un instrumento tenían **un 64% menos de probabilidades de desarrollar demencia**.

'Corpore sano'

Una situación que se repite con el baile o la danza. Cualquier ejercicio aeróbico supone una mayor oxigenación muscular y, por tanto, una mayor carga de nutrientes al cerebro, lo que genera el llamado [factor neurotrófico derivado del cerebro](#) (BDNF por sus siglas en inglés) y que es primordial para la reparación y mantenimiento de las neuronas, así como de la formación de nuevas conexiones. Por tanto, cualquier ejercicio aeróbico será bien recibido si de demencia hablamos.



El ejercicio físico, especialmente el de fuerza, ayuda a combatir la demencia. ©Freepik.

Por suerte, no todos los retos han de ser igual de fatigados. Hay estudios que avalan que otras actividades como jugar al ajedrez o jugar a las cartas también **influiría en reducir la aparición de la demencia**. O, al menos, en retrasar su aparición. Del mismo modo que las relaciones sociales también contribuirían directamente a aminorar su llegada, tal y como aseguran varias publicaciones de la *Journal of the American Medical Association* (JAMA), citando ejemplos tanto de 2023 como estudios consolidados de 2002.

[Abogados](#) [Accounting Association](#) [Aceite](#) [Afecta](#) [Aire Libre](#)
[American association medical](#) [American Medical](#)



Configuración de la privacidad y las cookies

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300



🏠 Italy 24 Press Spanish > Entretenimiento > Libros

✔ Leer para dormir: ¿es útil? ¿Cuáles son los mejores libros para conciliar el sueño?

LIBROS Rosalind ✔ Entretenimiento ⌚ 10 days ago 🚫 REPORT



Ya no dormimos bien. **Casi uno de cada 4 italianos duerme un número insuficiente de horas y uno de cada 7 reporta una calidad de sueño insatisfactoria.** Incluso los otros países europeos no lo están haciendo bien. En España, por ejemplo, el 10 por ciento de la población sufre algún tipo de trastorno crónico del sueño. Y dar **España** viene uno **libro de estudio** que ayudan a conciliar el sueño y en las cosas que en cambio retrasan el sueño, contribuyendo al insomnio.

Insomnio agudo y crónico

“El insomnio es la dificultad de dormir a pesar de las condiciones adecuadas para hacerlo. No es solo la dificultad de iniciarlo, sino de mantenerlo”, explica la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Ana Fernández Arcos. En otras palabras, **alguien que se despierta muchas veces durante la noche o se despierta una hora antes de lo que le gustaría también se puede decir que tiene insomnio.** Si bien

el insomnio agudo (dificultad para dormir tres o más noches a la semana) puede ocurrirle a cualquiera en momentos de estrés o angustia emocional, los expertos hablan de **insomnio crónico cuando esta situación dura al menos tres meses**.

¿Por qué dormimos mal?

Según Fernández, dormimos peor por la “dificultad de conciliar el ocio y la vida familiar y personal fuera de la jornada laboral”, lo que acaba por adelantar la hora de irse a la cama. Pero sobretodo, **en comparación con el pasado es difícil desconectarse de todo lo que se ha hecho durante el día**. “Hemos pasado de querer estar muy activos a querer dormir pero esto es algo que no se puede conseguir de inmediato”, comenta la experta. Lo que ayudaría es **dejar los aparatos en la mesita de noche a las 8 o 9 de la noche**. “Los dispositivos electrónicos emiten una luz que inhibe las sustancias naturales, como la melatonina. Esto nos mantiene constantemente activos y alertas. Mirar las redes sociales nos hará pensar en una cosa y en otra, pasando de una cosa a otra, y esto evitará que relajante.”

PROMOTED CONTENT



6 métodos infalibles para remover la placa dental desde casa

Brainberries



Manifestación asincrónica - Aprende como aprovechar tu signo

Brainberries



Si lo amas, déjalo ir: El triste final de Gálvez Y Almueda Cid

Brainberries



¿Te avergüenza vivir con tus padres? Esto cambiará tu opinión

Brainberries

Leer para dormir mejor

Una buena técnica para conseguir el ansiado relax es la lectura. “La lectura, sobre todo para la gente que le gusta, es una terapia barata y cómoda que no tiene efectos secundarios”, anima Fernández. “Y es bueno para desconectarnos de todo lo que pasó durante el día”.

¿Qué leer para dormir?

Según un estudio realizado por Penguin Random House sobre una muestra de 504 lectores españoles (muy parecidos en gustos a los italianos, ndr), el 49,3% afirma que **leer un libro antes de ir a dormir los relaja**. Según los datos de esta encuesta, las mujeres prefieren los libros de suspenso o misterio (38%) y las novelas románticas

(36%). Le siguen los thrillers (27%) y la fantasía (19%). Y la fantasía es también el género preferido por los hombres españoles antes de irse a dormir (37%), seguido de cerca por los libros históricos (36%). Por otro lado, al 28% de este segmento de la población le gustan los thrillers, porcentaje muy similar al de quienes aprecian los libros de aventuras (27%) y el thriller (26%).

Pero independientemente de lo que nos guste leer, la buena noticia es que algunos **sólo unas pocas páginas**: según un estudio de la Universidad de Sussex, publicado por **Revista de Psicología Social Aplicada** leer un libro que nos gusta incluso 6 minutos antes de acostarnos reduce los niveles de estrés en más de un 60%. ¡Más que manzanilla!

PROMOTED CONTENT



7 celebridades que no son tan perfectas como crees

BRAINBERRIES



Los rasgos físicos naturales más bellos del mundo

BRAINBERRIES



¿A quién le dedicaron los goles? Las mejores parejas del Qatar

BRAINBERRIES

**FLIPBOARD**

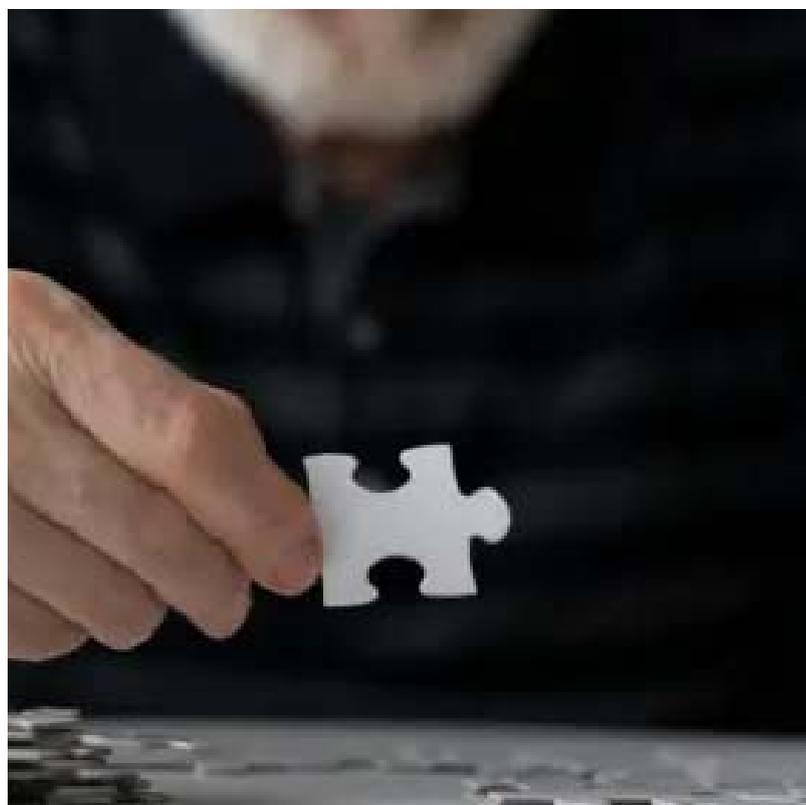
Newsletters



Buscar en Flipbo

Regístrate

Iniciar sesión

INICIO / **@FLIPBOARDESPANA** / **NOTICIAS** / Cinco ejercicios cotidianos para combatir la ...

Cinco ejercicios cotidianos para combatir la demencia

No todos diagnosticados, pero alrededor de medio millón. Así es la radiografía de la demencia en España, según la Sociedad Española de Neurología. ...

The Objective - Jaime de las Heras • 1 d

[Lee más en theobjective.com](https://theobjective.com)

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE FLIPBOARD

Descubre, recopila y comparte historias sobre lo que te interesa

Regístrate