

28 agosto, 2023

# La Nueva Gaceta Today

(<https://lanuevagaceta.today/>)

🏠 (<https://lanuevagaceta.today>)

**DEPORTES** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/DEPORTES/](https://lanuevagaceta.today/category/deportes/))

Inicio (<https://lanuevagaceta.today/>) / Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>) /

Zendoor, el aliado para el buen sueño, con Narval Pharma (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122473/zendoor-el-aliado-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma/>)

**FINANZAS** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/FINANZAS/](https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/))

**NACIONAL** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NACIONAL/](https://lanuevagaceta.today/category/nacional/))

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

## Zendoor, el aliado para el buen sueño, con Narval Pharma

**POLÍTICA** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/POLITICA/](https://lanuevagaceta.today/category/politica/))

3 minutos de lectura

**TECNOLOGÍA** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/TECNOLOGIA/](https://lanuevagaceta.today/category/tecnologia/))

🕒 2 horas atrás 📧 Laura Gatell (<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)



De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología, 5 de cada 10 adultos no duermen bien. Además, señalan que alrededor de cuatro millones de españoles tienen algún trastorno grave del sueño o insomnio crónico. Estos datos fueron recogidos en el año 2020, sin embargo, se estima que actualmente los resultados podrían ser peores. Como consecuencia, un porcentaje de la población puede presentar problemas en el estado de ánimo, enfermedades cardiovasculares o diferentes dolencias. Para evitar estos problemas, se recomienda el uso de complementos del descanso como Zendoor (<https://www.narvalpharma.com/producto/zendoor/>)

Buscar ...

Busca

### ENTRADAS RECIENTES

360Clinics combina medicina estética con radiofrecuencia para potenciar resultados (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122635/360clinics-combina-medicina-estetica-con-radiofrecuencia-para-potenciar-resultados/>)

Toalla de playa de algodón online, disponible en el amplio catálogo de la firma Calma House (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122569/toalla-de-playa-de-algodon-online-disponible-en-el-amplio-catalogo-de-la-firma-calma-house/>)

Soluciones innovadoras vinculadas a todo el ciclo de vida del talento en una empresa, con Talent Match (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122560/soluciones-innovadoras-vinculadas-a-todo-el-ciclo-de-vida-del-talento-en-una-empresa-con-talent-match/>)

de Narval Pharma (<https://www.narvalpharma.com/>).

## Zendoor, un aliado para el sueño reparador

Cuando una persona no logra dormir las horas suficientes o duerme mal, la rutina se hace más difícil de cumplir. Además, se pueden desarrollar otros problemas de salud. Por esta razón, conseguir un sueño reparador es clave para mejorar el rendimiento en diversas áreas de la vida.

Para lograrlo, el individuo debe evaluar el estado de insomnio. Si se trata de un problema crónico, es necesario visitar a un especialista. Por otra parte, si es un síntoma transitorio o tiene poco tiempo, el mercado cuenta con diversos productos para mejorar el sueño. Entre los complementos alimenticios con dicha función destaca Zendoor. Se trata de un producto compuesto por ingredientes naturales como la melisa, la pasiflora, valeriana y la amapola de california. Asimismo, contiene vitaminas B6, B9 y B12.

La mayoría de los trastornos del sueño se deben a altos niveles de tensión y nerviosismo acumulados en el cuerpo. Por ello, Zendoor tiene un funcionamiento de dos capas. La capa externa libera sus componentes en el organismo, ayudando a promover el sueño, mientras que la capa interna se ocupa de prolongar el sueño sin interrupciones a lo largo de la noche. De esta manera, **la persona puede despertar al día siguiente con una placentera sensación de bienestar.**

Además de ayudar con problemas de insomnio, **puede usarse cuando se padece jet lag** o problemas para dormir a causa de alguna preocupación. Cabe destacar que **no se requiere receta médica** para su consumo.

## ¿Dónde conseguir Zendoor?

Narval Pharma es una empresa reconocida en el sector médico y farmacéutico por el desarrollo y comercialización de cosméticos y nutracéuticos hechos con ingredientes naturales. Cada uno de sus productos se caracteriza por estar basados en una amplia etapa de investigación médica y estudios científicos. Además, pasan por un proceso de fabricación que **garantiza su calidad y seguridad.**

Y no solo crean productos efectivos, Narval Pharma garantiza que todas sus acciones tengan **poco impacto en el medioambiente, reduciendo su huella ecológica.** Asimismo, la empresa se rige por las normas GMP (Good Manufacturing Practice) y el sistema HACCP. De esta manera, transmiten **mayor confianza, responsabilidad y compromiso** a los consumidores.

¿Cómo pueden ayudar los familiares y amigos a una persona que sufre ansiedad? (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122557/como-pueden-ayudar-los-familiares-y-amigos-a-una-persona-que-sufre-ansiedad/>)

Grumeber, taller de mecanizado con torneros profesionales en Barcelona (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122506/grumeber-taller-de-mecanizado-con-torneros-profesionales-en-barcelona/>)

Funneltopia, la inteligencia artificial mejora la generación de leads en marketing digital (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122503/funneltopia-la-inteligencia-artificial-mejora-la-generacion-de-leads-en-marketing-digital/>)

Primera Impresión; estrategias de marketing que impulsan el éxito empresarial (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122485/primera-impresion-estrategias-de-marketing-que-impulsan-el-exito-empresarial/>)

Ácido hialurónico, rejuvenecimiento facial con inyectables Exquiller (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122479/acido-hialuronico-rejuvenecimiento-facial-con-inyectables-exquiller/>)

En la actualidad, diversos productos con ingredientes naturales permiten alcanzar estados óptimos de bienestar y salud. No obstante, es necesario buscar proveedores certificados.

LNG

Laura Gatell (<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)

Gatell cuenta con un sólido conocimiento en el mundo empresarial. Formada en derecho y especializada en relaciones laborales y negociaciones, con más de siete años de experiencia en dicho campo, permite cubrir noticias en ámbito de ámbito de negocios, así como tendencias globales en nuevas normativas y actualidad general. Podemos observar su especialización en temáticas como actualidad de sociedad, cultura, mercados, estrategias empresariales, entre otros.

Tags: [Narval Pharma \(https://lanuevagaceta.today/tag/narval-pharma/\)](https://lanuevagaceta.today/tag/narval-pharma/) [Zendoor \(https://lanuevagaceta.today/tag/zendoor/\)](https://lanuevagaceta.today/tag/zendoor/)

Zendoor, el aliado para el buen sueño, con Narval Pharma (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122473/zendoor-el-aliado-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma/>)

Matrimonio afincado en Lleida obtiene la exoneración de 63.000 euros con la Ley de Segunda Oportunidad (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122461/matrimonio-afincado-en-lleida-obtiene-la-exoneracion-de-63-000-euros-con-la-ley-de-segunda-oportunidad/>)

## MÁS HISTORIAS



3 minutos de lectura

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

**Matrimonio afincado en Lleida obtiene la exoneración de 63.000 euros con la Ley de Segunda Oportunidad**



3 minutos de lectura

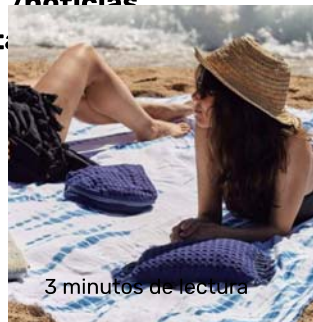
**euros-con-la-ley-de-segunda-**



3 minutos de lectura

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

**Ácido hialurónico, rejuvenecimiento facial con inyectables Exquiller empresarial**



3 minutos de lectura

(<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)



3 minutos de lectura

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

**Primera Impresión; estrategias de marketing que impulsan el éxito empresarial**



3 minutos de lectura

**empresarial/)**

## CATEGORÍAS

Comunicados (<https://lanuevagaceta.today/category/comunicados/>)

Deportes (<https://lanuevagaceta.today/category/deportes/>)

Finanzas (<https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/>)

Nacional (<https://lanuevagaceta.today/category/nacional/>)

Noticias (<https://lanuevagaceta.today/category/noticias/>)

Política (<https://lanuevagaceta.today/category/politica/>)



3 minutos de lectura





El Confidencial ACyV

Seguir

## ¿Quieres dormir de un tirón? Haz estas dos recomendaciones de un psiquiatra antes de ir a la cama

Historia de El Confidencial • 6mo

Los trastornos del sueño están a la hora del día. La [Sociedad Española de Neurología](#) indica que **el insomnio afecta en España a más de cuatro millones de españoles**. Buscando un sueño rápido, esto provoca que dependamos cada vez más de pastillas para dormir y suplementos de melatonina, en lugar de paramos a buscar el origen de nuestro insomnio y solucionarlo de raíz.

El psiquiatra Aric A. Prather, doctorado en la Universidad de California, San Francisco, publicó un artículo para la [CNBC](#) donde cuenta los **trucos para poder dormir del tirón**. Este profesional de la salud mental ha ayudado a muchos pacientes a mejorar sus horas de sueño sin necesidad de fármacos. Prather hace hincapié en que lo que más influye a la hora de no poder dormir es pensar demasiado.

▶ **Vídeo relacionado:** 3 Consejos Para Dormir Mejor (Dailymotion)



Asegura que **los pensamientos negativos son más dañinos por la noche**. Cuando nos vamos a dormir, todo está tranquilo y encontramos un momento de paz. En lugar de aprovechar para descansar, empezamos a darle vueltas a todos nuestros problemas y caemos en una espiral de negatividad y catastrofismo. Además, el cerebro juega en nuestra contra, una vez comienza a pensar, quiere consolidar esos pensamientos y es difícil parar.

La técnica para apartar los pensamientos negativos

La solución que ofrece Aric A. Prather consta de dos pasos. El primero es **reservar 15 minutos al día**, preferiblemente por la tarde, para tu momento de "preocupación emocional". Durante esos minutos, piensa tranquilamente en todos los problemas y dificultades que has ido acumulando durante el día. Todo lo que te haga sentir ansiedad y preocupación.



Este calor nocturno te va a quitar 58 horas de sueño al año  
© Proporcionado por El Confidencial

## ¿Tienes problemas de sueño? Descubre si padeces insomnio y debes acudir a consulta

Juan Montagu

La vigilia nocturna ha sido y es un problema demasiado extendido entre la población, pero la llegada de la pandemia lo ha elevado exponencialmente. [Aprende a frenar el problema](#)

La segunda parte consiste en **hacer una lista con todas esas preocupaciones y problemas y, al lado, escribir la solución** que hayas encontrado. Es un listado de problemas y soluciones. Puedes proponer varios remedios a un mismo problema o, en lugar de una solución tajante, escribir los primeros pasos para solventar esa situación. No hace falta resolver todos los conflictos del mundo en una tarde.

Si quieres, **puedes consultar esa lista al día siguiente**. Otras personas simplemente se sienten bien con el simple hecho de escribir en papel todo lo que les aflige. Es un método tan rápido y sencillo que vale la pena probarlo. Prather asegura que, si se practica con regularidad, puede convertirse en una rutina diaria muy efectiva para luchar contra el insomnio.

## THE CONVERSATION

## ¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?



**Vanesa Perez, Profesora del Departamento de Psicobiología y Máster en Neuropsicología clínica, Universidad Internacional de Valencia**



dom, 27 de agosto de 2023, 9:45 p. m. GMT+2 · 4 min de lectura



Kichigin/Shutterstock

Que la contaminación atmosférica aumente el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con [los pulmones o el corazón](#) es ampliamente conocido. Sin embargo, sabemos poco sobre los efectos de la polución sobre nuestra salud cerebral. Algo preocupante si tenemos en cuenta que casi el 75 % de la población de Europa y alrededor del 56 % de la población mundial vive en entornos urbanos. Y eso implica que está expuesta, sobre todo, a partículas finas (menores de dos micras) vinculadas al tráfico de vehículos como las [partículas PM2,5](#), a dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y a hollín.

Otro posible riesgo asociado a entornos urbanos es el acceso cada vez más limitado a espacios verdes, que según varios estudios podría aumentar la probabilidad de padecer enfermedades del sistema nervioso central.

**Más contaminación, más riesgo de enfermedad**

### MÁS POPULARES

**Jóvenes chocan a exceso de velocidad en un Camaro**

El Universal · 1 min de lectura



**Estaba en playa de Florida con el agua a la rodillas cuando apareció una criatura marina con púas**

El Nuevo Herald · 2 min de lectura



**Emiten toxinas y pueden reaparecer si intentas matarlas. Conoce a esta especie invasora**

El Nuevo Herald · 4 min de lectura



**José Ramón López Beltrán arremete contra Xóchitl Gálvez**

El Universal · 1 min de lectura



**Leticia Calderón relata el reencuentro de sus hijos con su padre**

El Universal · 3 min de lectura

epidemiológicos en diferentes ciudades y entorno que la contaminación atmosférica puede provocar una reducción de las habilidades cognitivas y acelerar el deterioro cognitivo.

Los estudios revisados identifican una consistente asociación entre exposición crónica a agentes contaminantes y disminución de capacidades cognitivas específicas.

Concretamente de la capacidad de razonamiento, los tiempos de reacción, la atención, la memoria episódica, el aprendizaje verbal, la fluencia verbal y las capacidades visuoespaciales.

Además, hay indicios de que los contaminantes que respiramos se asocian a un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Algunas investigaciones con estudios de neuroimagen –técnicas para obtener una imagen de la estructura o función del sistema nervioso– revelan cómo la contaminación agrava los procesos de envejecimiento

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



El Nuevo Herald

**Emiten toxinas y pueden reaparecer si intentas matarlas. Conoce a esta especie invasora**

¿Son peligrosas estas criaturas para las personas? Esto dicen los expertos.

hace 2 días



LA NACION

**Revelan el desgarrador pedido que Silvina Luna le hizo a su hermano en el hospital: "Los perdieron a los**

Ángel de Brito contó en LAM detalles de la salud de la modelo, que se encuentra internada hace más de dos meses, y reveló que ella pide constantemente por su mamá, quien falleció e...

hace 12 horas



Anuncio • Aporia | Enlaces Publicitarios





Página Principal > Medicina

# ¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?

agosto 27, 2023

Anuncio publicitario

MIRA ESTO



Estos hechos demuestran que ella siempre cautiva a sus oyentes

Brainberries

Andrés no te pide que dejes de beber, sino que bebas menos

Brainberries

La "Fiebre Latina" que capturó el corazón de Esper Expósito

Brainberries



¿Odio, lo único real? 12 fotos de una sincera Princesa Diana

Brainberries

VEA TAMBIÉN

- ▶ [Las claves del 'boom' en el consumo de insectos: ¿es nutritivo y rentable?](#)
- ▶ [¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?](#)
- ▶ [Fatiga crónica: cambios en](#)

¿Te gusta nuestro contenido?

SÍGUENOS EN Google News

Facebook

Twitter

Telegram

Instagram

pinterest

Más recientes

Las claves del 'boom' en el consumo de insectos: ¿es nutritivo y rentable?

August 27, 2023

¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?

August 27, 2023

Cómo un vaso de agua puede revelar los secretos de nuestro universo

August 26, 2023

Una nave espacial detecta pequeños chorros que podrían ser el origen del viento solar

August 26, 2023

Miden por

Fatiga crónica:

## [las bacterias intestinales podrían explicar sus síntomas](#)



[Kichigin/Shutterstock](#)

Que la contaminación atmosférica aumente el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con [los pulmones o el corazón](#) es ampliamente conocido. Sin embargo, sabemos poco sobre los efectos de la polución sobre nuestra salud cerebral. Algo preocupante si tenemos en cuenta que casi el 75 % de la población de Europa y alrededor del 56 % de la población mundial vive en entornos urbanos. Y eso implica que está expuesta, sobre todo, a partículas finas (menores de dos micras) vinculadas al tráfico de vehículos como las [partículas PM<sub>2,5</sub>](#), a dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y a hollín.

Otro posible riesgo asociado a entornos urbanos es el acceso cada vez más limitado a espacios verdes, que según varios estudios podría aumentar la probabilidad de padecer enfermedades del sistema nervioso central.

## Más contaminación, más riesgo de enfermedad

En los últimos años han aumentado las sospechas de la comunidad científica sobre el papel que la contaminación del aire

## primera vez ondas cuánticas entrelazadas

August 26, 2023

## cambios en las bacterias intestinales podrían explicar sus síntomas

August 24, 2023

## Lagos de Moreno: ante la violencia y las desapariciones la juventud mexicana pide paz y justicia

August 24, 2023

## Accidente de avión de Yevgeny Prigozhin, del Grupo Wagner: otra posible muerte sospechosa de alguien enfrentado a Putin

August 24, 2023

## El corazón, otro motivo más para controlar las horas de pantalla en la infancia

August 23, 2023

## La India hace historia: Primer país en aterrizar en el Polo Sur de la Luna

August 23, 2023

## Lo más leído de la semana

FÍSICA

## Captura en tiempo real del entrelazamiento cuántico de fotones

agosto 23, 2023

**El sonido puede viajar en el vacío, y por fin físicos demuestran**

desempeña en las enfermedades neurológicas. Un [artículo de revisión](#) reciente examinó varios estudios epidemiológicos en diferentes ciudades y encontró que la contaminación atmosférica puede provocar una reducción de las habilidades cognitivas y acelerar el deterioro cognitivo.

Los estudios revisados identifican una consistente asociación entre exposición crónica a agentes contaminantes y disminución de capacidades cognitivas específicas. Concretamente de la capacidad de razonamiento, los tiempos de reacción, la atención, la memoria episódica, el aprendizaje verbal, la fluencia verbal y las capacidades visuoespaciales.

Además, hay indicios de que los contaminantes que respiramos se asocian a un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Algunas investigaciones con estudios de neuroimagen –técnicas para obtener una imagen de la estructura o función del sistema nervioso– revelan cómo la contaminación agrava los procesos de envejecimiento cerebral provocando una [reducción en materia blanca, mayor volumen ventricular y un cuerpo calloso más pequeño](#).

## La vida urbana aumenta el riesgo de ictus

Por otra parte, según la [sociedad española de neurología](#) la contaminación también se relaciona con un mayor riesgo de sufrir ictus. En concreto, el 30 % de los ictus que se producen cada año pueden ser

cómo

agosto 18, 2023

## La India hace historia: Primer país en aterrizar en el Polo Sur de la Luna

agosto 23, 2023

## Por primera vez, un riñón de cerdo trasplantado a un ser humano proporciona una función vital

agosto 19, 2023

## Primera secuencia completa y sin fisuras de un genoma humano

abril 02, 2022

## Cómo un vaso de agua puede revelar los secretos de nuestro universo

agosto 26, 2023

## ¿Por qué es tan controvertido el Mundial de Catar?

noviembre 21, 2022

## Fatiga crónica: cambios en las bacterias intestinales podrían explicar sus síntomas

agosto 24, 2023

## Más allá del 'jet lag': ¿cómo afecta a nuestro organismo viajar en avión?

agosto 22, 2023

## Lagos de Moreno: ante la violencia y las desapariciones la juventud mexicana pide paz y justicia



agosto 24, 2023

atribuibles a los agentes contaminantes del aire.

Respaldando esta afirmación, [un reciente estudio](#) sacaba a la luz la relación directa entre el ictus y la exposición a largo plazo a PM<sub>2,5</sub>, NO<sub>2</sub> y hollín.

En el caso del NO<sub>2</sub>, el riesgo se incrementa incluso con una exposición a niveles inferiores a los que se consideran peligrosos [según las normas europeas](#). El mismo estudio señaló que había esperanza dado que las zonas verdes actúan como mecanismo de protección. La probabilidad de aparición de ictus se reduce un 16 % en las personas que tienen acceso a espacios verdes a menos de 300 metros de su casa.

## La contaminación como fuente crónica de neuroinflamación

Uno de los mecanismos más aceptados para explicar por qué una exposición prolongada a la contaminación altera el sistema nervioso es la [neuroinflamación](#). Esta se produciría como consecuencia de la inhalación de partículas transportadas por el aire. Las partículas penetran directamente en el cerebro a través de las conexiones nerviosas del sistema olfativo y estimulan la inmunidad innata del órgano pensante.

Hay dos tipos de células que intervienen en las patologías del sistema nervioso central inducidas por la contaminación: los astrocitos y la microglía. Los astrocitos se activan ante la exposición crónica a

contaminación atmosférica, aumentando la expresión de la proteína ácida fibrilar. La microglía, por su parte, puede malinterpretar los componentes de la contaminación del aire como patógenos, lo que resulta en una fuente crónica de inflamación. La inflamación crónica produce estrés oxidativo, neurotoxicidad y daño cerebral vascular lo cual impulsa enfermedades neurodegenerativas.

Además, aunque el cerebro es un órgano protegido por la barrera hematoencefálica, la contaminación puede deteriorar este mecanismo de protección provocando [daños en las células endoteliales](#).

## ¿Es hora de replantear los límites de contaminación considerados seguros?

Ante estas evidencias es necesario reflexionar sobre los niveles actuales de contaminación atmosférica. En la actualidad los umbrales de exposición considerados seguros por la [Organización Mundial de la Salud](#) son de  $5 \mu\text{g}/\text{m}^3$  anuales en el caso de  $\text{PM}_{2,5}$ , y de  $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$  en el caso de  $\text{NO}_2$ . Para el hollín no hay valores establecidos.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que esos estándares propuestos como seguros continúan implicando un riesgo para la salud y calidad de vida.

Parte de la solución pasa por ampliar las zonas verdes. [Un estudio reciente](#) ha mostrado que parques y espacios verdes

mitigan los efectos de la contaminación atmosférica activando vías inmunorreguladoras (mecanismo que interviene en la aparición de ictus) y reduciendo el estrés.

Además las zonas verdes desempeñan un papel importante en la preservación de la salud cerebral y del bienestar general al tener valores recreativos, sociales y culturales. En este sentido, se hace evidente la importancia de mejorar la planificación urbana promoviendo la proximidad a entornos naturales para que vivir en ciudades no implique asumir un aumento del riesgo de enfermar.

*Vanesa Perez no recibe salario, ni ejerce labores de consultoría, ni posee acciones, ni recibe financiación de ninguna compañía u organización que pueda obtener beneficio de este artículo, y ha declarado carecer de vínculos relevantes más allá del cargo académico citado.*

Este artículo fue publicado originalmente en [The Conversation](#). Lea el [original](#).

Reciba actualizaciones por Telegram

**Manténgase al tanto de las últimas noticias en ciencias y tecnología:**

Ingrese su email

**Suscribirse**



Home > Medio ambiente > ¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva? - The Conversation

Medio ambiente

## ¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva? – The Conversation

Por **Miguel Romero** August 27, 2023

5 0



Que la contaminación atmosférica aumente el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con [los pulmones o el corazón](#) es ampliamente conocido. Sin embargo, sabemos poco sobre los efectos de la polución sobre nuestra salud cerebral. Algo preocupante si tenemos en cuenta que casi el 75 % de la población de Europa y alrededor del 56 % de la población mundial vive en entornos urbanos. Y eso implica que está expuesta, sobre todo, a partículas finas (menores de dos micras) vinculadas al tráfico de

### Manage Cookie Consent

To provide the best experiences, we use technologies like cookies to store and/or access device information. By using our site, you consent to our use of cookies. You can manage your cookie preferences at any time. For more information, see our [Privacy Statement](#).

Accept

[Privacy Statement](#)

En los últimos años han aumentado las sospechas de la comunidad científica sobre el papel que la contaminación del aire desempeña en las enfermedades neurológicas. Un [artículo de revisión](#) reciente examinó varios estudios epidemiológicos en diferentes ciudades y encontró que la contaminación atmosférica puede provocar una reducción de las habilidades cognitivas y acelerar el deterioro cognitivo.

Los estudios revisados identifican una consistente asociación entre exposición crónica a agentes contaminantes y disminución de capacidades cognitivas específicas. Concretamente de la capacidad de razonamiento, los tiempos de reacción, la atención, la memoria episódica, el aprendizaje verbal, la fluencia verbal y las capacidades visuoespaciales.

Además, hay indicios de que los contaminantes que respiramos se asocian a un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Algunas investigaciones con estudios de neuroimagen –técnicas para obtener una imagen de la estructura o función del sistema nervioso– revelan cómo la contaminación agrava los procesos de envejecimiento cerebral provocando una [reducción en materia blanca, mayor volumen ventricular y un cuerpo calloso más pequeño](#).

## La vida urbana aumenta el riesgo de ictus

Por otra parte, según la [sociedad española de neurología](#) la contaminación también se relaciona con un mayor riesgo de sufrir ictus. En concreto, el 30 % de los ictus que se producen cada año pueden ser atribuibles a los agentes contaminantes del aire.

Respaldando esta afirmación, [un reciente estudio](#) sacaba a la luz la relación directa entre el ictus y la exposición a largo plazo a PM2,5, NO<sub>2</sub> y hollín.

En el caso del NO<sub>2</sub>, el riesgo se incrementa incluso con una exposición a niveles inferiores a los que se consideran peligrosos [según las normas europeas](#). El mismo estudio señaló que había esperanza dado que las zonas verdes actúan como mecanismo de protección. La probabilidad de aparición

### Manage Cookie Consent



To provide the best experiences, we use technologies like cookies to store and/or access device information. Consenting to these technologies will allow us to process data such as browsing behavior or unique IDs on this site. Not consenting or withdrawing consent, may adversely affect certain features and functions.

Accept

[Privacy Statement](#)

exposición prolongada a la contaminación altera el sistema nervioso es la [neuroinflamación](#). Esta se produciría como consecuencia de la inhalación de partículas transportadas por el aire. Las partículas penetran directamente en el cerebro a través de las conexiones nerviosas del sistema olfativo y estimulan la inmunidad innata del órgano pensante.

Hay dos tipos de células que intervienen en las patologías del sistema nervioso central inducidas por la contaminación: los astrocitos y la microglía. Los astrocitos se activan ante la exposición crónica a contaminación atmosférica, aumentando la expresión de la proteína ácida fibrilar. La microglía, por su parte, puede malinterpretar los componentes de la contaminación del aire como patógenos, lo que resulta en una fuente crónica de inflamación. La inflamación crónica produce estrés oxidativo, neurotoxicidad y daño cerebral vascular lo cual impulsa enfermedades neurodegenerativas.

Además, aunque el cerebro es un órgano protegido por la barrera hematoencefálica, la contaminación puede deteriorar este mecanismo de protección provocando [daños en las células endoteliales](#).

## ¿Es hora de replantear los límites de contaminación considerados seguros?

Ante estas evidencias es necesario reflexionar sobre los niveles actuales de contaminación atmosférica. En la actualidad los umbrales de exposición considerados seguros por la [Organización Mundial de la Salud](#) son de 5  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  anuales en el caso de  $\text{PM}_{2,5}$ , y de 10  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  en el caso de  $\text{NO}_2$ . Para el hollín no hay valores establecidos.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que esos estándares propuestos como seguros continúan implicando un riesgo para la salud y calidad de vida.

Parte de la solución pasa por ampliar las zonas verdes. [Un estudio reciente](#)

### Manage Cookie Consent



To provide the best experiences, we use technologies like cookies to store and/or access device information. Consenting to these technologies will allow us to process data such as browsing behavior or unique IDs on this site. Not consenting or withdrawing consent, may adversely affect certain features and functions.

Accept

[Privacy Statement](#)



(/)

SALUD, BIENESTAR Y VIDA

# Las 5 señales que te ayudan a detectar el Alzheimer: esto tienes que hacer

HOY ARAGON | 24 agosto, 2023 | 06:00

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente una de cada tres personas mayores de 85 años la padece.



# HOY ARAGÓN

[SUSCRÍBETE](#)

El alzhéimer es una enfermedad común y letal a nivel mundial. En España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente **una de cada tres personas mayores de 85 años la padece**. Aunque **no tiene cura**, la detección temprana es crucial para un tratamiento efectivo. Ante esta importancia, la Universidad de Cambridge (Reino Unido) ha publicado un estudio en la revista «Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association,» aportando nuevas perspectivas y mejoras en el diagnóstico y tratamiento.

El foco de los científicos se ha centrado en la **detección temprana de la enfermedad**, ya que el diagnóstico suele ocurrir en etapas avanzadas. La detección tardía imposibilita revertir el daño neurológico y restaurar funciones cognitivas.

La investigación se basó en el Biobanco, que contiene registros genéticos, de salud y hábitos de vida de medio millón de voluntarios de entre 40 y 69 años. Los datos recopilados abarcaron pruebas de resolución de problemas, memoria, tiempo de reacción, cambios en el peso, caídas y fuerza de agarre. Así, los científicos analizaron si había indicios de la enfermedad en mediciones realizadas entre cinco y nueve años antes del diagnóstico.



Según Tim Rittman, científico de la Universidad de Cambridge, **es importante no preocuparse por problemas ocasionales de memoria**, pero sí consultar al médico si se observan dificultades en la vida cotidiana. De esta manera, se contribuye a un diagnóstico temprano y a un tratamiento más efectivo.

ALZHEIMER ([HTTPS://HOYARAGON.ES/TAG/ALZHEIMER/](https://hoyaragon.es/tag/alzheimer/)), SALUD ([HTTPS://HOYARAGON.ES/TAG/SALUD/](https://hoyaragon.es/tag/salud/))



## OTRAS NOTICIAS

**Por qué la variante ultra mutada del Covid19 y llamada ‘Pirola’ tiene en tensión a los científicos** (<https://hoyaragon.es/salud-bienestar-vida/por-que-la-variante-ultra-mutada-del-covid19-y-llamada-pirola-tiene-en-tension-a-los-cientificos/>)

HOY ARAGÓN

**Los síntomas de alerta por un infarto de miocardio: toma nota y hazles caso** (<https://hoyaragon.es/salud-bienestar-vida/los-sintomas-de-alerta-por-un-infarto-de-miocardio-toma-nota-y-hazles-caso/>)

HOY ARAGÓN

**Te puede gustar**

(<https://web.hearclear.com/audifonos-espana-hc/>)

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

Descubre los audifonos de los que se están enamorando los españoles

HearClear

(<https://web.hearclear.com/audifonos-espana-hc/>)

(<https://app.goldentree.es/abt/ageless-k4-ob-t>)

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

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

goldentree.es

(<https://app.goldentree.es/abt/ageless-k4-ob-t>)

(<https://cert.home4four.com/v2/click/k3sgdujfaogp2l7wfj1>)

**Se buscan 500 probadores para un audífono innovador invisible**

www.oyeclaro.es

(<https://cert.home4four.com/v2/click/k3sgdujfaogp2l7wfj1>)



Cansancio y sueño: por qué hay que disti...

## Cansancio y sueño: por qué hay que distinguirlos para dormir mejor

En muchas ocasiones, cuando estamos muy cansados nos cuesta más conciliar el sueño. Esto se debe a que se acumula una serie de sustancias que son incompatibles con él. Por ello, es necesario seguir varias pautas antes de meternos en la cama.

Actualizado a: Domingo, 27 Agosto, 2023 00:00:00 CEST



*Tener sueño y estar cansando son dos procesos diferentes, regulados por sustancias distintas.*



**Covadonga Díaz**

X

La dificultad para iniciar o mantener el **sueño** es un problema frecuente que presenta entre el 20 y el 48% de la población adulta, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología. Para dormir de modo adecuado, **una de las**

**+** **es es no confundir cansancio y sueño.** Hablamos con dos expertos para **Cansancio y sueño: por qué hay que disti...**  
 saber por qué cuando estamos muy cansados dormimos peor y qué pautas podemos seguir cuando nos sentimos agotados para lograr conciliar el sueño.

Dormir es un proceso vital para el organismo, durante el cual lleva a cabo funciones esenciales, **como limpieza cerebral, consolidación de recuerdos, eliminación de información irrelevante o recuperación de tejidos**, entre otras muchas, por lo que necesitamos dormir regularmente un mínimo de horas para poder funcionar con normalidad.

PUBLICIDAD

HASTA EL 11 DE SEPTIEMBRE

**3x2**

EN MÁS DE  
**4.000**  
PRODUCTOS

¡Lo quiero!

Carrefour

"Por eso, cuando llevamos cierto tiempo sin dormir, el organismo nos envía una señal que es la sensación de sueño, la cual nos genera la necesidad de dormir y si no la satisfacemos se va volviendo más acuciante", explica **Beatriz Rodríguez Morilla**, investigadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño. El sueño resulta así **la forma que tiene el organismo de asegurarse que durmamos, al igual que sucede con señales como el hambre o la sed que también activan otros procesos.**

Sin embargo, estas señales no siempre funcionan de modo adecuado. Y cuando estamos muy cansados generalmente nos cuesta más conciliar el sueño. Por ello, tratar de llegar a la cama agotado no es la mejor estrategia si queremos dormir bien.

La razón es que **cuando sentimos mucho cansancio el organismo acumula**





**serie de sustancias que son incompatibles con el sueño**, según explica

**Cansancio y sueño: por qué hay que disti...**

**zalo Pin Arboledas**, jefe de servicio de Pediatría del Hospital Quirón Salud, en

Valencia, y coordinador del grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría.

"Tener sueño y estar cansando, aunque en ciertos aspectos nos hagan sentir de forma parecida, son dos procesos diferentes, regulados por sustancias distintas, y cuando estamos muy cansados lo que necesitamos es descansar, no dormir. **Si nos pasamos de actividad, generamos sustancias que son incompatibles con el sueño y tenemos que hacer que desaparezcan para que se activen las que inducen el sueño**", explica el doctor Pin.

El cansancio, según indica Rodríguez, se relaciona con un agotamiento de los recursos y la energía que necesitamos para poder llevar a cabo nuestras actividades. **"Cuando realizamos actividades físicas o mentales muy exigentes, o una excesiva cantidad de ellas, vamos agotando esos recursos y sentimos esa falta de energía que interpretamos como cansancio. A través de esa sensación, el cuerpo nos pide parar y descansar, lo cual no siempre implica dormir para reponernos"**, matiza esta experta.

Una de las sustancias que generamos cuando desarrollamos mucha actividad o acumulamos **estrés** es el cortisol, incompatible con la melatonina que es precisamente una hormona que favorece el sueño. Por ello, la recomendación de Pin es **tratar de descansar antes acostarse para dormir, preparando previamente al organismo para que éste pueda activar los neurotransmisores y sustancias que inducen el sueño**.

En la misma línea se pronuncia Rodríguez, quien indica que cuando llegamos a la noche muy cansados suele ser porque hemos tenido un día sobrecargado de actividades y ello inevitablemente conlleva un **aumento en los niveles de activación fisiológica y mental y, por tanto, de alerta, para poder llevarlas a cabo**. "Este sobreesfuerzo supone un estrés para el organismo y hace que segreguemos cortisol. Así pues, cuando llegamos a la cama excesivamente cansados probablemente llegamos con un exceso de activación y cortisol acumulados a lo largo del día, que es lo que nos dificulta el sueño".

X

## Pautas antes de dormir



El doctor Pin sugiere que cuando se está muy cansados antes de tratar de dormir

### **Cansancio y sueño: por qué hay que disti...**

deben seguirse pautas **como tumbarse y descansar con las piernas en alto, si el cansancio es físico**. Asimismo, tratar de desconectar y distraer la mente con actividades como lectura, meditación, yoga o tai chi, por ejemplo, cuando el cansancio es de tipo mental.

Por ello, los expertos insisten en la importancia de ir cesando la actividad intensa a lo largo de la tarde para conseguir conciliar el sueño cuando llega la noche. "Ir al gimnasio, correr a última hora de la tarde o mantener actividad exigente relacionada con el trabajo hasta altas horas **va a favorecer que el organismo siga segregando sustancias de alerta incompatibles con el sueño**. Tenemos que darnos un tiempo para eliminarlas antes de disponernos a dormir", indica este especialista.

El tiempo de latencia para conseguir esta desactivación es variable y depende de cada persona y sus necesidades, aunque de modo general oscila entre una y dos horas. Y es muy importante, insisten en los expertos, ser conscientes de que "**desactivarnos no es querer dormir, es un proceso previo y cuando estamos relajándonos no estamos queriendo dormir**", precisa el doctor Pin.

Ad Suni

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Arena en los ojos: qué hacer y qué no, según los expertos

X

Cuídate Plus

Cómo combatir las piernas hinchadas en verano

Cuídate Plus



CONSEJOS AYUDAS |



No deberías ignorar la presencia de estos síntomas | Pixelshot, Studioroman

**CONSEJOS**

# Los 10 síntomas más comunes que alertan del Alzheimer: debes prestar mucha atención

Antes de padecer la enfermedad el cuerpo nos puede enviar señales

📌 La pensión que la Seguridad Social ha recortado en 121 €

📌 Quién puede cobrar más de 3.300 € de pensión no contributiva



por Vanesa Saiz

26/08/2023 19:21h

 **Lee y haz comentarios**

PUBLICIDAD

Tan solo en nuestro país, cerca de 800.000 personas padecen la **enfermedad** de Alzheimer. Según estos datos, ofrecidos por la [Sociedad Española de Neurología](#), el 60% de los casos son de demencia, mientras que otro 30% aún no estarían diagnosticados.

No obstante, independientemente de las cifras (que realmente son alarmantes), las personas que padecen Alzheimer deben batallar con una serie de síntomas. Sin embargo, el cuerpo del ser humano es sabio, y antes de que aparezca la **enfermedad** podría estar enviando algunas señales.

PUBLICIDAD

 **NOVEDAD WHATSAPP:** ¡Pincha aquí para leer **GRATIS** tus noticias favoritas sobre **PENSIONES** y **AYUDAS** en WhatsApp!

## Los 10 síntomas que puede enviarte el cuerpo y que no deberías ignorar

Cuando hablamos de Alzheimer, estamos haciendo referencia a un tipo de demencia y **enfermedad** de deterioro cognitivo. Dicha **enfermedad** suele afectar procesos cognitivos como la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Sin embargo, la ciencia todavía no ha conseguido descubrir exactamente su origen.





El Alzheimer es una enfermedad que afecta a muchas habilidades cognitivas | PEXELS, GETTY IMAGES PRO

No obstante, lo que sí se sabe es que una vez empieza a aparecer, la persona que lo va a sufrir puede experimentar una serie de síntomas. Por esta razón, a continuación vamos a ver cuáles son los más habituales, y también los que no deberías pasar por alto.

PUBLICIDAD



**CONFIRMADO: Esta ciudad de España es la mejor del mundo**

[Leer Más >>>](#)

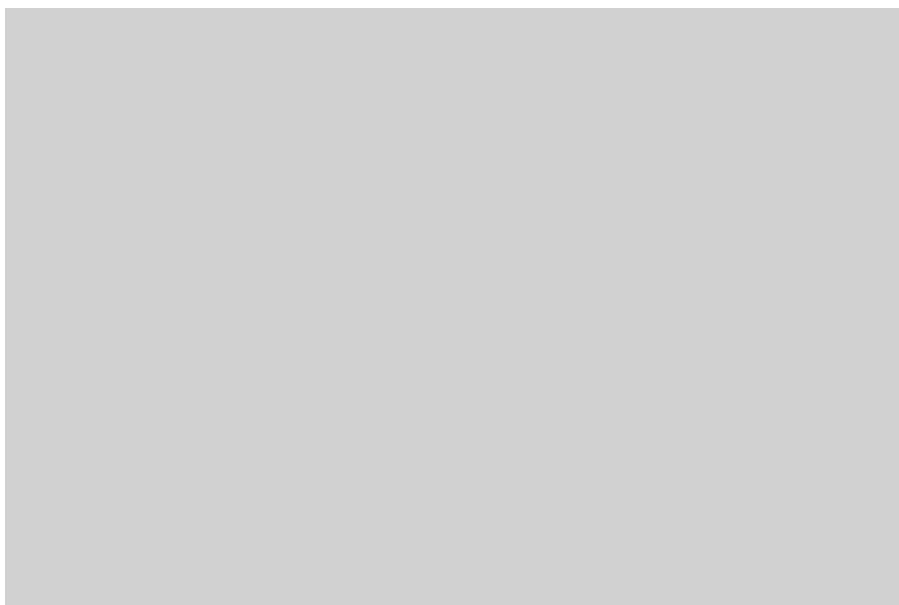
## 1. Dificultad en tareas habituales

Mantener una conversación, sentirse concentrado o experimentar dificultad en tareas comunes, como conducir, puede ser el inicio

de la **enfermedad**. Los expertos indican que, si una persona empieza a experimentar todo esto, debería estar en alerta.

## 2. Olvidos del día a día

Uno de los principales cambios que se producen, además del que acabamos de ver, es el hecho de olvidar aquellas cosas que solemos hacer de forma habitual. En este sentido, olvidar la información que hemos adquirido más recientemente, podría ser una señal.



El olvido de tareas diarias suele ser uno de los principales síntomas | ESPAÑA DIARIO TIPS, PIXABAY, PROXIMA

STUDIO

PUBLICIDAD



### 3. Desorientación

La desorientación es otra de las cosas que el cerebro de una persona con Alzheimer empieza a experimentar. Y es que la desorientación espacial o temporal son, sin lugar a dudas, las primeras que se ven mermadas.

### 4. Pérdida del juicio

Está claro que la toma de decisiones, en muchas ocasiones, puede no ser fácil para ninguna persona. No obstante, en aquellos casos en los cuales la **enfermedad** está en pleno inicio, es habitual que se manifiesten decisiones erróneas, como por ejemplo descuidar la imagen personal.

 *¡Toma nota! Pincha aquí para saber cómo retrasar el Alzheimer* 

 ESTE ES EL EJERCICIO CAPAZ DE RETRASAR EL ALZHEIMER 

PUBLICIDAD



● **MÁS CERCA: El Sevilla, a punto de hacer su GRAN fichaje**

[Leer Más >>>](#)

## 5. Conversaciones complicadas

No es ninguna mentira cuando decimos que alguna vez hemos experimentado algún tipo de lapsus mientras hablábamos con alguien. Sin embargo, si estamos manteniendo una conversación y tenemos dificultades para continuarla, de forma habitual, podríamos estar hablando de un problema mayor.



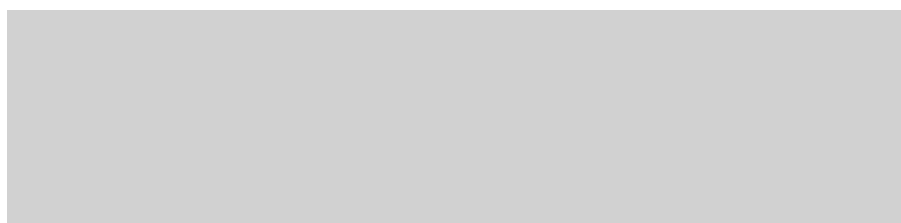
Tareas tan sencillas como mantener una conversación podrían volverse complicadas de hacer | ESPAÑA DIARIO

TIPS, GETTY IMAGES, MONKEY BUSINESS IMAGES

## 6. Dificultad para entender imágenes

Juzgar la distancia en la que nos encontramos, determinar el color o el contraste de una foto o tener dificultades para leer son algunos de los síntomas que deberían mantenernos alerta. Y es que los expertos coinciden en que los problemas de visión también pueden ser una señal.

PUBLICIDAD





Los problemas de visión también podrían ser una señal de la enfermedad | ESPAÑA DIARIO TIPS, GETTY IMAGES,

GETTY IMAGES SIGNATURE

## 7. Aislamiento social

El aislamiento social es una de las consecuencias más catastróficas de la **enfermedad** del Alzheimer. De hecho, no es otra cosa más que el resultado de la dificultad de hablar o socializar con los demás. Por esta razón, las personas que lo padecen tienden a alejarse del resto de gente.

## ¿Llevas a cabo hábitos alimentarios saludables?



### 8. Cambios en la ubicación

Otro de los síntomas a los que deberíamos prestar atención es al hecho de colocar objetos en lugares inusuales. El hecho de perder cosas y no ser capaces de encontrarlas, por ejemplo, podría suponer una enorme dificultad. En estadios más avanzados de la **enfermedad**, las personas que padecen Alzheimer pueden llegar incluso a acusar a otros de haberles robado.

PUBLICIDAD





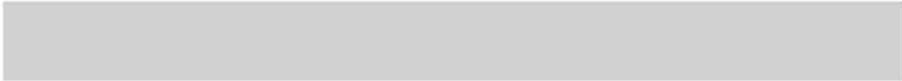
😱 **INCREÍBLE: Si tienes este color de pelo, hay algo que debes saber**

[Leer Más >>>](#)

## 9. Humor y personalidad

Confusión, desconfianza, depresión y ansiedad son solo algunos de los estados anímicos que una persona con Alzheimer puede experimentar. El cambio de humor es otra de las señales que pueden alertarnos de que algo no va bien.





Con el paso del tiempo, la socialización con los demás se puede ver afectada | GETTY IMAGES

## 10. Resolución de problemas

Algo tan sencillo como recordar la receta de un plato o la vuelta de camino a **casa** puede transformarse en una auténtica pesadilla. Y es que la capacidad de concentración y la agilidad mental, en este tipo de casos, suele deteriorarse con el paso del tiempo.

**comentarios**  
**Lee y haz comentarios**

### ¡Lo más leído!



### Precio de la luz hoy lunes, 28 de agosto: hora a hora

Descubre las tarifas de luz más baratas de este lunes y ahorra en tus facturas

por Clàudia Sas

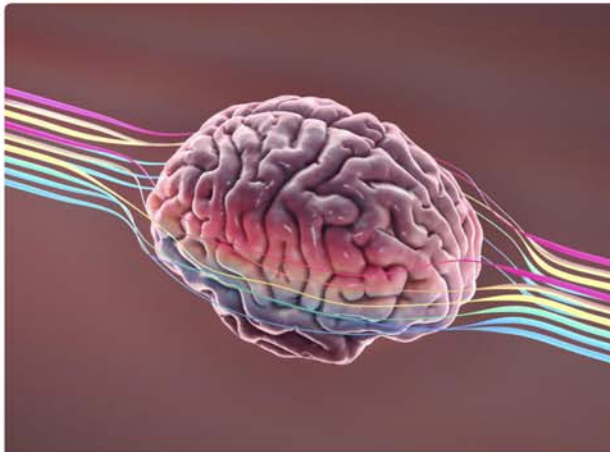
AdChoices

Semana [Seguir](#)

## Hábitos muy comunes que sin saberlo atrofian el cerebro y sus funciones

Historia de Carlos Daniel Cañas Arboleda • 9mo

**Cuando falla el cerebro fallan los demás órganos del cuerpo.**



Cerebro  
© Jonathan Kitchen

De la funcionalidad del cerebro depende la acción de los otros sistemas del cuerpo humano, es por ello que la parte superior del organismo se considera como la más importante.

Con el paso del tiempo, **el cerebro tiende a cambiar. De hecho, especialistas dicen que al funcionar como un músculo debe ejercitarse y, por consiguiente, mantenerlo en un buen estado de salud.** De lo contrario, expertos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) dicen que empiezan a aparecer las enfermedades cerebrales degenerativas, una de ellas es el Alzheimer.

Detect Text from DJVu using C# -  
Aspose.OCR The Best C# API



Patrocinado Aspose

Gracias al avance científico y médico, se han podido determinar diferentes hábitos para mejorar la salud del cerebro. Algunos de ellos

tienen que ver con la alimentación.

Por años, las investigaciones en torno al mundo saludable han tomado relevancia. En vista de ello, Uma Naidoo, psiquiatra de Harvard, cuenta en The New York Times que [“muchas personas piensan en la comida en términos de cintura, pero también influye en nuestra salud mental”](#).

Por su parte, el portal *Cuerpo Mente* consigna que el cerebro es grasa, por lo que las conexiones neuronales que lo caracterizan necesitan minerales, vitaminas y aminoácidos para funcionar.

Teniendo en cuenta que es de vital importancia mantener el cerebro sano, el portal *Modo Emprendedor* destacó 5 hábitos comunes que realizan las personas y que sin saberlo atrofian el cerebro y sus funciones.

---

▶ **Vídeo relacionado:** Descubre Tres Hábitos Que Deterioran Tu Cerebro (Dailymotion)

---

Con respecto a lo anterior, el primero de estos es consumir azúcar, sustancia que está relacionada con el no desarrollo del cerebro. El segundo hábito es no dormir suficiente, aspecto que deteriora la capacidad cognitiva.

Otra de las costumbres es escuchar música desde los audífonos con un volumen muy alto, acción que genera la pérdida de tejido cerebral. **El cuarto hábito es no desayunar, lo cual evita que el cerebro obtenga sus nutrientes esenciales. Por último, no tomar suficiente agua causa que el cerebro no funcione correctamente.**

Alzheimer: las claves para prevenir la enfermedad

La práctica de hábitos saludables es determinante para prevenir o retardar la posible aparición de esta enfermedad. Por ejemplo, una clave es socializar. Estar en contacto con otras personas hace que el cerebro se mantenga activo.

Algunos estudios indican que los sentimientos de autoeficacia y de autoestima que se derivan de actividad social, se relacionan directamente con el mantenimiento de la función mental.

Evitar fumar también es importante, [pues los estudios han determinado que las personas fumadoras tienen un mayor riesgo de sufrir demencia o algún tipo de enfermedad mental como el Alzheimer](#).

La alimentación juega un papel determinante en la preservación de la salud mental y por ello una de las recomendaciones de los especialistas es reducir las grasas, especialmente las saturadas, así como productos animales como carnes y lácteos, bajarle a la cantidad de alimentos procesados y consumir más frutas y vegetales como parte de una dieta equilibrada y saludable para el organismo.

También es clave la práctica de ejercicio aeróbico regular, ejercicios de fortalecimiento de piernas y mantenerse activo durante todo el día.

Otro hábito saludable en el que deberían trabajar las personas es en el manejo del estrés. Según MinSalud, es importante identificar el estrés bueno y el malo. El bueno es el que está marcado por un propósito y orientado al logro de resultados y del éxito. **Una de las formas de hacerle frente a esta situación es poniendo en práctica técnicas de meditación.**

Tratar de tener un sueño reparador y optimizar la actividad mental y social son otros dos aspectos en los que las personas deberían trabajar en aras de mantener unas buenas condiciones cerebrales y evitar la llegada de la enfermedad de Alzheimer.

MÁS DE SEMANA COLOMBIA

El Nuevo Liberalismo solicitó veeduría internacional para las... 

'Tino' Asprilla fue pillado en Inglaterra apoyando a Luis Díaz ... 

Créditos, incrementos salariales y subsidios: Argentina anuncia... 

 [Visitar Semana Colombia](#)

Contenido patrocinado



Compra desde Donde Quieras - Productos de Alta Calidad

Patrocinado [www.carrefour.es/Su...](#)



El IQ promedio en España es 95. Haz este IQ Test y verifica si tu IQ es más

Patrocinado [WW IQ Test](#)



Más para ti



**C** Clara [Seguir](#)

## ¿Para qué sirve tomar té de menta piperita por la noche? Los nutricionistas confirman 5 beneficios para adelgazar

Historia de Begoña Bernáldez , Sara Mansa García • 3 d



Conoce los beneficios de tomar té de menta piperita por la noche, un gran aliado para diferentes tratamientos.  
© CANVA

- ¿Qué diferencia hay entre la menta común y la menta piperita?
- ¿Qué es la menta piperita y para qué sirve?
- Propiedades terapéuticas de la menta piperita
- ¿Qué beneficios tiene el té de menta piperita por la noche?
- Cómo preparar el té de menta piperita en casa
- Contraindicaciones y efectos secundarios del té de menta piperita

¡Considera invertir €250 en Santander y otras opciones!

Publicidad [MedialInsider](#)



¿Qué **beneficios tiene la menta piperita**? En la cocina, son muchos los ingredientes que nos ayudan a darle sabor a nuestros platos y que, también, tienen **poderes saludables a la hora de infusionarlos**, como el **laurel** o el **jengibre con limón** de los que ya te hemos hablado. La **menta piperita**, originaria de Europa y Asia, es una planta aromática que nos puede salvar muchas recetas en nuestra **dieta mediterránea** y se lleva aprovechando desde hace miles de años no solo por su agradable sabor, sino también por sus **beneficios para la salud** y por ser una gran aliada en dietas para **adelgazar**.

utiliza como **aromatizante** en caramelos y otros alimentos para agregar sabor y **combatir el mal sabor de boca**, o también como **sustitutivo al café**, ya que con ella se pueden elaborar [infusiones](#)

Continuar leyendo

MÁS DE CLARA

El truco fácil de los 10 minutos para que los huevos rellenos quede...



10 vestidos elegantes y modernos de Cortefiel para otoño por menos...



El vestido camisero de Zara que no se quitan las mujeres elegantes...



 [Visitar Clara](#)

Contenido patrocinado



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

Publicidad | Consejos y Trucos



Por lo que más quieras nunca compres estas camionetas SUV

Publicidad | Lifestyle Latino

Más para ti

Ultima Hora ▶ Mohamed pide mantener humildad a César Huerta, porque le esperan cosa...



CATEGORIA: SALUD  
(HTTPS://WWW.HECHOENCALIFORNIA1010.COM  
/CATEGORY/NOTICIAS/SALUD/)

**¿Para qué sirve tomar té de menta piperita por la noche? Los nutricionistas confirman 5 beneficios para adelgazar**



AUTOR: BEGONA BERNALDEZSARA MANSA GARCIA

Gran aliado

## Esta Planta Medicinal Y Aromática Es Buena Para El Tratamiento De Problemas Estomacales, Tos O Migraña, Entre Otros. Analizamos Cómo Puede Ayudarte El Té De Menta Piperita Antes De Dormir.

Té menta piperita

CANVA

Conoce los beneficios de tomar té de menta piperita por la noche, un gran aliado para diferentes tratamientos.

IMG 0573

Sara Mansa

Sara Mansa García ([http://www.clara.es/autores/sara-mansa-garcia\\_61](http://www.clara.es/autores/sara-mansa-garcia_61))

Dietista-nutricionista especialista en psiconutrición y sistema digestivo

Actualizado a 24 de agosto de 2023, 16:00

- ¿Qué diferencia hay entre la menta común y la menta piperita? ([http://www.clara.es/#cke\\_2\\_anchor\\_0](http://www.clara.es/#cke_2_anchor_0))
- ¿Qué es la menta piperita y para qué sirve? ([http://www.clara.es/#cke\\_2\\_anchor\\_1](http://www.clara.es/#cke_2_anchor_1))
- Propiedades terapéuticas de la menta piperita ([http://www.clara.es/#cke\\_2\\_anchor\\_2](http://www.clara.es/#cke_2_anchor_2))
- ¿Qué beneficios tiene el té de menta piperita por la noche? ([http://www.clara.es/#cke\\_2\\_anchor\\_3](http://www.clara.es/#cke_2_anchor_3))
- Cómo preparar el té de menta piperita en casa ([http://www.clara.es/#cke\\_2\\_anchor\\_9](http://www.clara.es/#cke_2_anchor_9))
- Contraindicaciones y efectos secundarios del té de menta piperita ([http://www.clara.es/#cke\\_2\\_anchor\\_12](http://www.clara.es/#cke_2_anchor_12))

¿Qué **beneficios tiene la menta piperita**? En la cocina, son muchos los ingredientes que nos ayudan a darle sabor a nuestros platos y que, también, tienen **podere**  
**saludables a la hora de infusionarlos**, como el laurel ([https://www.clara.es/bienestar/dieta/te-laurel-beneficios-nutricionistas\\_28832](https://www.clara.es/bienestar/dieta/te-laurel-beneficios-nutricionistas_28832)) o el jengibre con limón ([https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/para-que-sirve-infusionpara-que-sirve-la-infusion-de-jengibre-con-limon-o-canela-4-beneficios-que-la-ciencia-confirma\\_13592](https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/para-que-sirve-infusionpara-que-sirve-la-infusion-de-jengibre-con-limon-o-canela-4-beneficios-que-la-ciencia-confirma_13592)) de los que ya te hemos hablado. La **menta piperita**, originaria de Europa y Asia, es una planta aromática que nos puede salvar muchas recetas en nuestra dieta



([https://www.clara.es/bienestar/dieta/dieta-melon-para-adelgazar-facilmente-kilos-dias\\_29061](https://www.clara.es/bienestar/dieta/dieta-melon-para-adelgazar-facilmente-kilos-dias_29061))mediterránea y se lleva aprovechando desde hace miles de años no solo por su agradable sabor, sino también por sus **beneficios para la salud** y por ser una gran aliada en dietas para adelgazar ([https://www.clara.es/bienestar/infusiones-para-adelgazar\\_12587](https://www.clara.es/bienestar/infusiones-para-adelgazar_12587)).

Se trata de una mezcla entre la menta acuática y la hierbabuena que se utiliza como **aromatizante** en caramelos y otros alimentos para agregar sabor y **combatir el mal sabor de boca**, o también como **sustitutivo al café**, ya que con ella se pueden elaborar infusiones ([https://www.clara.es/bienestar/dieta/nutricionista-avala-mejor-infusion-para-dormir-acelera-metabolismo-relaja-deshincha-barriga\\_29086](https://www.clara.es/bienestar/dieta/nutricionista-avala-mejor-infusion-para-dormir-acelera-metabolismo-relaja-deshincha-barriga_29086))refrescantes y estimulantes sin cafeína. Pero, ¿cuáles son los **beneficios de la menta piperita si la tomamos por la noche**? ¿En qué se diferencia con la menta normal? Analizamos en profundidad uno de los tés más populares del momento por **sus propiedades medicinales y terapéuticas**.

**Lea Tambien: [España engorda cada vez más: el fast food amenaza la dieta mediterránea](https://www.hechoencalifornia1010.com/espana-engorda-cada-vez-mas-el-fast-food-amenaza-la-dieta-mediterranea/)**

(<https://www.hechoencalifornia1010.com/espana-engorda-cada-vez-mas-el-fast-food-amenaza-la-dieta-mediterranea/>)

## ¿Qué Diferencia Hay Entre La Menta Común Y La Menta Piperita?

La menta clásica que conocemos como hierbabuena suele ser más utilizada en la cocina, mientras que la **menta piperita es más apreciada cómo ingrediente medicinal** por sus beneficios para la salud.

Es de un color verde más intenso que la menta común, tiene las hojas más rugosas y son un poco más redondeadas, y aunque su olor no es tan fresco y anisado, tiene un **ingrediente extra** que le aporta propiedades refrescantes y un reconocible aroma: **el mentol**.







## ¿Qué Es La Menta Piperita Y Para Qué Sirve?

Las hojas de menta piperita contienen varios aceites esenciales que incluyen **mentol, mentona y limoneno**. Forma parte de la familia de la menta silvestre, una hierba comestible utilizada para la preparación de **muchos platos, aceites y para darle sabor** a una bebida popular de origen caribeño que seguro tú también conoces, el **mojito**.

Pero si lo que queremos evitar son bebidas azucaradas, esta planta también puede ser el mejor componente para elaborar la **infusión** con 0 calorías (<https://adm.clara.es/articulos/detail/29284>) muy conocida por sus poderes terapéuticos y propiedades saludables al ser rica en **vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, C y E, betacaroteno, biotina, calcio, magnesio, fósforo, potasio, hierro y fibra**.





CANVA





## Propiedades Terapéuticas De La Menta Piperita

Son varios estudios y evidencias científicas los que han demostrado la multitud de **propiedades terapéuticas** que tiene la menta piperita en nuestra salud. Un estudio ([http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572006000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572006000300013)) del Instituto Superior de Medicina Militar "Dr. Luis Díaz Soto" publicado en la Scientific Electronic Library Online, confirma su empleo como "**astringente, carminativo, antiséptico, estimulante, anodino, espasmolítico y vermífugo**".

Además, la misma publicación reconoce "su **efecto antiviral, antifúngico, antibacteriano, antiinflamatorio y espasmolítico**", así como su capacidad para combatir los gases.







## ¿Qué Beneficios Tiene El Té De Menta Piperita Por La Noche?

Como hemos visto, la menta piperita está llena de **propiedades nutricionales saludables** para nuestro organismo, las cuales además de ser grandes aliadas en procesos de pérdida de peso ([https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-para-bajar-peso\\_13237](https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-para-bajar-peso_13237)), aportan muchos otros **beneficios para mejorar y tratar diferentes síntomas si la infusinamos y la tomamos antes de dormir**. Estos son los 5 más destacados:



**Lea Tambien: Una dieta alta en pescado, cereales, omega-3 y ácido fólico reduce la probabilidad de sufrir un aborto**

(<https://www.hechoencalifornia1010.com/una-dieta-alta-en-pescado-cereales-omega-3-y-acido-folico-reduce-la-probabilidad-de-sufrir-un-aborto/>)

## Mejora la digestión y combate los gases

El té de menta piperita es **digestivo, aperitivo y carminativo**. Estimula la producción de bilis, facilita la absorción de nutrientes y calma los espasmos gastrointestinales, las náuseas y la hinchazón abdominal ([https://www.clara.es/bienestar/dieta/barriga-hinchada-trucos\\_25706](https://www.clara.es/bienestar/dieta/barriga-hinchada-trucos_25706)), además de evitar la formación de **gases y flatulencias**, lo que nos ayudará a dormir mejor por las noches.



CANVA

## Es un potente quemagrasas

El doctor Michael Greger, habla en su libro '*Comer para no engordar*'

(<https://www.amazon.es/Comer-para-engordar-innovadora-Divulgaci%C3%B3n/dp/8449338085?tag=elmueble07-21>) sobre ella y la describe como "**una hierba con potencial quemagrasas**" ya que el mentol es un compuesto "capaz de aumentar el gasto de energía y la quema de grasa, **regular el peso corporal y prevenir la obesidad**". De esta forma, conseguirás quemar grasa incluso mientras estás





durmiendo.



Canva

## Dolores de cabeza y migraña

En **España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) (<https://www.sen.es/>), la migraña afecta a un 12-13% de la población, lo que significa que más de **5 millones de personas** padecen esta enfermedad. Otro de los beneficios del té de menta piperita por la noche es que alivia de manera natural el dolor de cabeza, especialmente los causados por **tensión o las migrañas**, lo que nos ayudará a **relajarnos y descansar mejor**.





CANVA





## Combate resfriados y mejora la respiración

Esta planta medicinal infundada también ayuda a **despejar las vías respiratorias**, **limpiar los pulmones**, calmar la irritación en la garganta, disminuir la tos y descongestionar la nariz.







CANVA

## Mal aliento y problemas en la boca

El **mentol** presente en la menta tiene propiedades antisépticas y refrescantes, que ayudan a neutralizar los olores desagradables y brindan una sensación de **frescura en la boca**. Asimismo, la menta piperita ayuda a calmar, reducir el dolor y la inflamación de las **heridas de la boca como llagas u otras causadas por infecciones** o tratamientos de endodoncia que a menudo, nos impiden dormir y descansar como deberíamos.

**Lea Tambien: Cómo combaten las japonesas los síntomas de la menopausia - WeLife**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/como-combaten-las-japonesas-los-sintomas-de-la-menopausia-welife/>)**





**ESTRENA VERANO**  
SELECCIÓN DE CONFIANZA  
*Refréscale con Milar*

LG UHD AI ThinQ  
65"

ANTES: 599€  
AHORA:  
**489€**  
SMART TV 65" LG

**399€**  
BARRA DE SONIDO  
SAMSUNG Q800B

MILAR  
CLICK AQUÍ PARA  
VER EL CATALOGO COMPLETO



# Diario de Lanzarote

EL PASEO

'Progreso' por Saúl García



**¿Sin titulación en Hostelería?**

Obtén tu Cualificación Profesional Oficial  
y accede a mejores condiciones laborales

Ahora en Lanzarote

**TÍTULO OFICIAL 100% GRATUITO**

ACTUALIDAD

## El neurólogo Pablo Eguia del Río, nuevo gerente de los Servicios Sanitarios en Lanzarote

Esther Machín, exconsejera de CC en el Cabildo, nueva  
directora del Área de Salud





**f** **🐦**

[\(http \(http  
 s://w s://t  
 ww.f witte  
 ace r.co  
 boo m  
 k.co /inte  
 m nt  
 /sha /twe  
 rer.p et?t  
 hp? ext=  
 u=ht El  
 tps neur  
 %3A ólog  
 %2F o  
 %2F Pabl  
 www o  
 .diar Egui  
 iodel a  
 anz del  
 arot Río,  
 e.co nue](https://www.facebook.com/lanzarote.com)

no%  
@Ere  
ntie:  
d%2  
Fes-  
Serv  
Ri05  
Sani  
%05  
B3lo  
gan  
pab0  
te&u  
dgh:  
tps  
0e3A  
P%2F  
5C2F  
%05  
A120  
iodel  
anæ  
acot  
gære  
nt%  
@En  
ntici  
æ05  
Fies-  
seuit  
%05  
S-3  
%05  
B3lo  
gæot  
pabl  
o-  
egui  
a-  
del-  
r%2  
5C3

Pablo Eguia del Río, neurólogo del Hospital Doctor José Molina Orosa, ha sido nombrado este lunes gerente de los Servicios Sanitarios de Lanzarote, un cargo que en la pasada legislatura asumió José Luis Aparicio, a quien le tocó gestionar la pandemia.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco, Pablo Eguia es médico especialista en Neurología y en Medicina de Familia y Comunitaria. Máster en dirección de comunicación corporativa de EAE Business School, ha cursado el programa de Dirección e Innovación en el sector salud del IE Business School.

Eguia ha sido presidente de la Sociedad Canaria de Neurología y miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología. Desde 2008 ha ejercido como neurólogo y jefe de Neurología en el Hospital Doctor José Molina Orosa y como neurólogo en el Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín.

Antes desarrolló su labor en diferentes niveles asistenciales como en Atención Primaria y Urgencias Hospitalaria. También ha sido colaborador docente en la formación de especialistas en Neurología e investigador principal en varios estudios de investigación en el área de la Esclerosis Múltiple.

Por otro lado, Esther Machín, que fue consejera de Coalición Canaria en el Cabildo de Lanzarote, ha sido nombrada directora del Área de Salud de Lanzarote.

Machín es técnico profesional de Agencias de Viajes y también tiene formación en Creación y Gestión de Viajes y Eventos. Ha desarrollado su trayectoria profesional en el sector de la empresa privada vinculada con los viajes y la promoción turística en destino de productos elaborados en Canarias.

En este sector ha trabajado en Viajes Timanfaya, Distribuciones LYC y

Degustaciones Canarias, entre otras empresas. También ha colaborado en acciones y campañas de promoción del Cabildo Insular de Lanzarote.



(<https://www.juantoledosl.com/es>)

## MÁS NOTICIAS



**El presidente del Cabildo y los alcaldes cobrarán más de medio millón al año**  
([noticia/el-presidente-del-cabildo-y-los-alcaldes-cobrar%C3%A1n-m%C3%A1s-de-medio-mill%C3%B3n-al-a%C3%B1o](#))

(HTTPS://WWW.BIOSFERADIGITAL.COM/)



### Esther Machín, directora de Área de Salud, y Pablo Eguía, gerente de Servicios Sanitarios de Lanzarote



● Pablo Eguía del Río.

#### Pablo Eguía ha ejercido como neurólogo y jefe de Neurología en el Hospital Doctor José Molina Orosa

ÁREA DE SALUD DE LANZAROTE (7) / AGENCIA DE SALUD DE LANZAROTE ESTHER MACHIN HENRIQUEZ (7) / AGENCIA DE SALUD DE LANZAROTE

AGENCIA SERVICIOS SANITARIOS LANZAROTE (7) / AGENCIA SERVICIOS SANITARIOS LANZAROTE

https://www.facebook.com/lanzarotearea.salud/lanzarote/

https://twitter.com/lanzarotearea.salud/lanzarote/

https://www.linkedin.com/company/lanzarotearea.salud/lanzarote/

https://www.instagram.com/lanzarotearea.salud/lanzarote/

El Consejo de Gobierno de Canarias ha aprobado hoy, lunes, en su reunión celebrada en Las Palmas de Gran Canaria, una serie de dieciocho nuevos nombramientos que se integran en el equipo ejecutivo de la Comunidad Autónoma de Canarias. Esther Machín es la nueva directora de Área de Salud, y Pablo Eguía es el nuevo gerente de Servicios Sanitarios de Lanzarote.

#### Pablo Eguía del Río, gerente de Servicios Sanitarios en Lanzarote

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco. Médico especialista en Neurología y Medicina de Familia y Comunitaria. Máster en dirección de comunicación corporativa de EAE Business School. Ha cursado el programa de Dirección e Innovación en el sector salud del IE Business School. Ha sido presidente de la Sociedad Canaria de Neurología y miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología.

Desde 2008 ha ejercido como neurólogo y jefe de Neurología en el Hospital Doctor José Molina Orosa y como neurólogo en el Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín, si bien antes ha desarrollado su labor en diferentes niveles asistenciales como en Atención Primaria y Urgencias Hospitalaria. Colaborador docente en la formación de especialistas en Neurología e investigador principal en varios estudios de investigación en el área de la Esclerosis Múltiple.

#### Esther Machín Henríquez, directora de Área de Salud de Lanzarote

Técnica profesional de Agencias de Viajes, cuenta con formación en Creación y Gestión de Viajes y Eventos. Ha desarrollado su trayectoria profesional en el sector de la empresa privada vinculada con los viajes y la promoción turística en destino de productos elaborados en Canarias. En este sector ha trabajado en Viajes Timanfaya, Distribuciones LVC y Degustaciones Canarias, entre otras empresas.



#### NOTICIAS DE HOY



Récord de participación con 20 veleros en la VII Regata Anacleto - Agadir (articulo/deportes/reco... participacion-20-embarcaciones-vii-regata-arrecfe-agadir/20230829091213127992.html)

https://www.biosferadigital.com/articulo/deportes/reco... participacion-20-embarcaciones-vii-regata-arrecfe-agadir/20230829091213127992.html



19 pueblos siguen sin agua por la avería en la desaladora Lanzarote IV que ha reducido la producción a la mitad (articulo/lanzarote/19-pueblos-siguen-sin-agua-averia-desaladora-lanzarote-iv-que-ha-reducido-produccion-mitad/2023082908547127976.html)

https://www.biosferadigital.com/articulo/lanzarote/19-pueblos-siguen-sin-agua-averia-desaladora-lanzarote-iv-que-ha-reducido-produccion-mitad/2023082908547127976.html



Los líderes de la Copa de Canarias de Carreras por Montañas estarán presentes en la Tíndalo Tourral (articulo/deportes/lideres-copa-canarias-carreras-montanas-estaran-presen... tinda-tourral/20230829084041127989.html)

https://www.biosferadigital.com/articulo/deportes/lideres-copa-canarias-carreras-montanas-estaran-presen... tinda-tourral/20230829084041127989.html



La nueva COPE Lanzarote empezará a emitir su programación local el próximo lunes, día 4 (articulo/sociedad/nueva-copa-lanzarote-empezara-emitr-programacion-local-proximo-lunes-dia-4/20230829081710127984.html)

https://www.biosferadigital.com/articulo/sociedad/nueva-copa-lanzarote-empezara-emitr-programacion-local-proximo-lunes-dia-4/20230829081710127984.html



El Hotel Tequise Playa y Rotary Club donan 100 colchones y ropa de cama a varias ONG (articulo/sociedad/hotel-tequise-playa-rotary-donan-100-colchones-ropa-cama-varias-ong/2023082823204127962.html)

https://www.biosferadigital.com/articulo/sociedad/hotel-tequise-playa-rotary-donan-100-colchones-ropa-cama-varias-ong/2023082823204127962.html





**WINE PALACE**

Especialistes en vins i destil·lats

(<https://www.winepalace.es/>)



ESSÈNCIA  
DE LA  
COSTA BRAVA



(<https://www.hotelcaladelpi.com/>)

**GironaNotícies.com**<sup>®</sup>

(<https://www.gironanoticies.com/>)

*El mitjà valent! Apostem per la llibertat d'expressió*

29/08/2023

11:12:51

Última hora 🕒 🕒 La Guardia Civil detiene al autor del disparo que hirió a un agen

## ★ Notícies més llegides



(<https://www.gironanoticies.com/noticia/215348-lajuntament-de-girona-renova-el-parc-infantil-a-prop-de-lescola-marta-mata-amb-milliores-inclusives.htm>)



(<https://www.gironanoticies.com/noticia/215343-lespai-girones-sorteja-mes-de-15000-euros-en-vals-de-benzina.htm>)





(<https://www.gironanoticias.com/noticia/215323-besalu-recupera-sus-raices-del-1-al-3-de-septiembre-en-el-besalu-medieval.htm>)



(<https://www.gironanoticias.com/noticia/215349-kardian-el-nuevo-nombre-para-el-suv-urbano-de-renault-destinado-a-los-mercados-internacionales.htm>)

## Actualidad Empresarial

---

# Zendoor, la clave para el buen sueño, con Narval Pharma

Actualidad Empresarial - 📅 29/08/2023 - 🕒



(<https://twitter.com/share?text=Zendoor, la clave para el buen sueño, con Narval>

Pharma&url=<https://www.gironanoticias.com/noticia/215447-zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma.htm>)



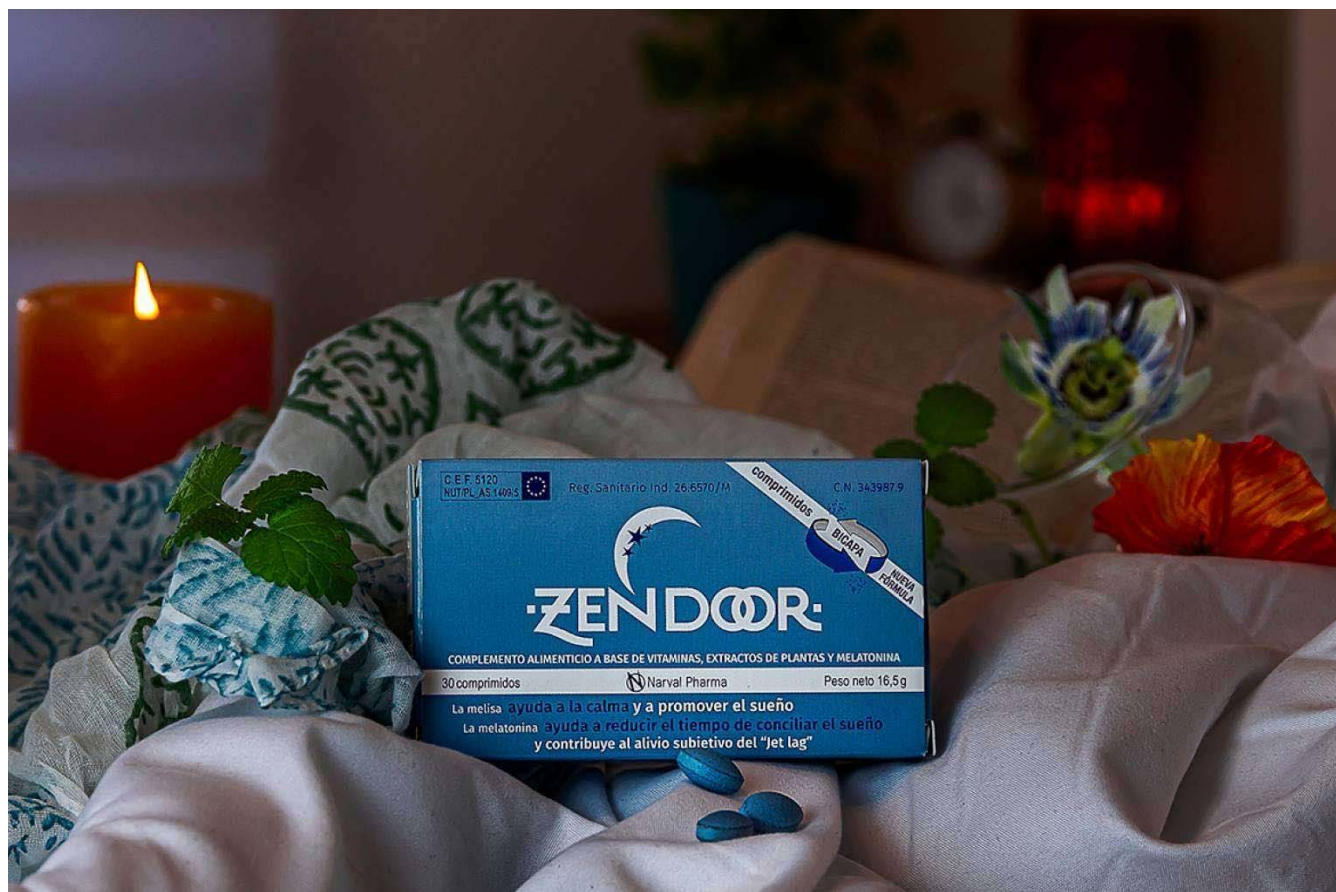
(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.gironanoticias.com/noticia/215447-zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma.htm>)

A+ Augmentar text

A- Disminuir text








De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología, 5 de cada 10 adultos no duermen bien. Además, señalan que alrededor de cuatro millones de españoles tienen algún trastorno grave del sueño o insomnio crónico. Estos datos fueron recogidos en el año 2020, sin embargo, se estima que actualmente los resultados podrían ser peores. Como consecuencia, un porcentaje de la población puede presentar problemas en el estado de ánimo, enfermedades cardiovasculares o diferentes dolencias. Para evitar estos problemas, se recomienda el uso de complementos del descanso como Zendoor (<https://www.narvalpharma.com/producto/zendor/>) de Narval Pharma (<https://www.narvalpharma.com/>).

## Zendoor, un aliado para el sueño reparador

Cuando una persona no logra dormir las horas suficientes o duerme mal, la rutina se hace más difícil de cumplir. Además, se pueden desarrollar otros problemas de salud. Por esta razón, conseguir un sueño reparador es clave para mejorar el rendimiento en diversas áreas de la vida.

Para lograrlo, el individuo debe evaluar el estado de insomnio. Si se trata de un problema crónico, es necesario visitar a un especialista. Por otra parte, si es un síntoma transitorio o tiene poco tiempo, el mercado cuenta con diversos productos para mejorar el sueño. Entre los complementos alimenticios con dicha función destaca Zendoor. Se trata de un producto compuesto por ingredientes naturales como la melisa, la pasiflora, valeriana y la amapola de california. Asimismo, contiene vitaminas B6, B9 y B12.

La mayoría de los trastornos del sueño se deben a altos niveles de tensión y nerviosismo 

acumulados en el cuerpo. Por ello, Zendoor tiene un funcionamiento de dos capas. La capa externa libera sus componentes en el organismo, ayudando a promover el sueño, mientras que la capa interna se ocupa de prolongar el sueño sin interrupciones a lo largo de la noche. De esta manera, **la persona puede despertar al día siguiente con una placentera sensación de bienestar.**

Además de ayudar con problemas de insomnio, **puede usarse cuando se padece *jet lag* o problemas para dormir a causa de alguna preocupación.** Cabe destacar que **no se requiere receta médica** para su consumo.

## ¿Dónde conseguir Zendoor?

Narval Pharma es una empresa reconocida en el sector médico y farmacéutico por el desarrollo y comercialización de cosméticos y nutracéuticos hechos con ingredientes naturales. Cada uno de sus productos se caracteriza por estar basados en una amplia etapa de investigación médica y estudios científicos. Además, pasan por un proceso de fabricación que **garantiza su calidad y seguridad.**

Y no solo crean productos efectivos, Narval Pharma garantiza que todas sus acciones tengan **poco impacto en el medioambiente, reduciendo su huella ecológica.** Asimismo, la empresa se rige por las normas GMP (Good Manufacturing Practice) y el sistema HACCP. De esta manera, transmiten **mayor confianza, responsabilidad y compromiso** a los consumidores.

En la actualidad, diversos productos con ingredientes naturales permiten alcanzar estados óptimos de bienestar y salud. No obstante, es necesario buscar proveedores certificados.

**Autor:** <https://emprendedoresdehoy.com/prensa/zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma/>

Donar



<https://www.gironanoticias.com/noticia/215447-zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma.htm>


<https://www.gironanoticias.com/pdf.php?id=215447>

Imprimir (<https://www.gironanoticias.com/215447/imprimir.htm>)

<https://www.gironanoticias.com/#>

[www.gironanoticias.com/noticia/215447-zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma.htm#comentar](https://www.gironanoticias.com/noticia/215447-zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma.htm#comentar)

## Comentarios (0)

La finalitat d'aquest servei és sumar valor a les notes i establir un contacte més fluid amb els nostres  lectors. Els comentaris han acotar al tema de discussió. S'apreciarà la brevetat i claredat dels textos, i el bon ús del llenguatge: les males paraules i els insults no seran publicats

**Audiencia MJD 202:**

1,2 millones de visita  
a lo largo de 202:

**venios**

ociaciones,

Majadahonda Magazin



## El Día Mundial del Alzheimer, una ocasión para concienciar sobre esta enfermedad

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay alrededor de 800.000 personas con alzhéimer. Además, en este país se diagnostican 40.000 nuevos casos por año. Sin embargo, el 80 % de las personas que manifiestan síntomas leves y padecen esta enfermedad todavía no ha sido diagnosticado.

Con respecto a esto, para generar una mayor concienciación y reivindicar mejoras para esta enfermedad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el **Día Mundial del Alzheimer** el 21 de septiembre. **INIMA Rehabilitación** se adhiere a esta iniciativa para que más personas puedan acceder a las terapias necesarias para retrasar el deterioro que ocasiona esta patología.



## Situación actual del alzhéimer

El alzhéimer es una enfermedad que produce una **degeneración progresiva de las neuronas, disminuyendo la masa cerebral y provocando un deterioro cognitivo**, que se puede manifestar en dificultades en el lenguaje, menor capacidad de resolución de problemas sencillos y desorientación.

La ciencia aún no ha descubierto una cura para esta enfermedad, aunque sí **hay distintas rutinas y actividades que pueden llevarse adelante para retrasar su avance**. Además, en las primeras fases de esta patología, se pueden recetar algunos medicamentos para **combatir los síntomas**.

Por lo general, cuando los síntomas aparecen y son concretos, la persona afectada comienza a volverse más dependiente, hasta llegar al punto en el que la asistencia de un cuidador resulta imprescindible. Por sus características, esta enfermedad no solo afecta al paciente que la sufre, sino también a todo su entorno social y familiar.

Tampoco se conocen las causas del alzhéimer, aunque sí se sabe que **las primeras lesiones en la región cerebral del hipocampo pueden aparecer 15 o 20 años antes que los síntomas**. Desde allí se extienden a otras áreas del cerebro.


## Estimulación cognitiva para detener el avance del alzhéimer

Entre las terapias a domicilio que ofrece INIMA Rehabilitación, se encuentra el servicio de estimulación cognitiva. Estas sesiones consisten en el desarrollo de **actividades estructuradas que sirven para mantener el funcionamiento cognitivo, favoreciendo la memoria, la atención y la orientación**. Los pacientes que reciben este apoyo también son guiados para iniciar, secuenciar y finalizar diversas tareas.

Los servicios que brinda esta empresa son personalizados, por lo que las sesiones **se pueden ajustar a las funciones cognitivas de cada paciente**. Además, las actividades de estimulación cognitiva se pueden combinar fácilmente con otros ejercicios y terapias, ya que se ofrecen a domicilio.

INIMA Rehabilitación se adhiere a la celebración del Día Mundial Alzheimer e insta a la difusión de las necesidades reales de los enfermos para poder ofrecer mejores terapias de estimulación. De esta manera, es posible ralentizar el progreso de la enfermedad y proveer una mejor calidad de vida a

los pacientes.

Recomendado por  outbrain

Los portátiles no  
vendidos se están...



Portátiles | Enlaces publicitarios

**¡Ven a conocer tu hipermercado  
en MAJADAHONDA!**

Carretera El Plantío esquina C/Las Norias  
(frente a estación Renfe) Majadahonda, MADRID.



Lunes a sábados  
de 9:30 a 21:30 h.  
Domingos de  
11:00 a 21:00 h.



Majadahonda Magazin ©



29 agosto, 2023

# La Nueva Gaceta Today

(<https://lanuevagaceta.today/>)

🏠 (<https://lanuevagaceta.today>)

**DEPORTES** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/DEPORTES/](https://lanuevagaceta.today/category/deportes/))

[Inicio](https://lanuevagaceta.today/) (<https://lanuevagaceta.today/>) - [Día Mundial Alzheimer](https://lanuevagaceta.today/tag/dia-mundial-alzheimer/) (<https://lanuevagaceta.today/tag/dia-mundial-alzheimer/>)

**FINANZAS** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/FINANZAS/](https://lanuevagaceta.today/category/finanzas/))

## Día Mundial Alzheimer

**NACIONAL** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NACIONAL/](https://lanuevagaceta.today/category/nacional/))

Noticias

(<https://lanuevagaceta.today>)

**NOTICIAS** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/NOTICIAS/](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/))

[/category/noticias/](https://lanuevagaceta.today/category/noticias/)

Política

**POLÍTICA** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/POLITICA/](https://lanuevagaceta.today/category/politica/))

(<https://lanuevagaceta.today>)

[/category/politica/](https://lanuevagaceta.today/category/politica/)

**TECNOLOGÍA** ([HTTPS://LANUEVAGACETA.TODAY/CATEGORY/TECNOLOGIA/](https://lanuevagaceta.today/category/tecnologia/))



**Una ocasión para concienciar sobre la enfermedad es el Día Mundial del Alzheimer** (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122908/una-ocasion-para-concienciar-sobre-la-enfermedad-es-el-dia-mundial-del-alzheimer/>)

🕒 17 horas atrás

✉️ Laura Gatell

(<https://lanuevagaceta.today/author/admin/>)

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay alrededor de 800.000 personas con alzhéimer. Además, en...

Buscar ...

Busca



## ENTRADAS RECIENTES

Productos con aceites esenciales puros en Comdiet Roig Laboratorios (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122620/productos-con-aceites-esenciales-puros-en-comdiet-roig-laboratorios/>)

Best House, una franquicia rentable de inmobiliarias en España (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122911/best-house-una-franquicia-rentable-de-inmobiliarias-en-espana/>)

Las ventajas de contar con una empresa fabricante de vinilos para coche como SEVU Printing (<https://lanuevagaceta.today/noticias/122869/las-ventajas-de-contar-con-una-empresa-fabricante-de-vinilos-para-coche-como-sevu-printing/>)

La nueva Ley de Vivienda y los principales aspectos a tener en cuenta para alquilar un piso en Málaga

Negocios

Etiquetas

# El Día Mundial del Alzheimer, una ocasión para concienciar sobre esta enfermedad



Emprendedores de Hoy

Lunes, 28 de agosto de 2023, 19:27 h (CET)



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay alrededor de 800.000 personas con alzhéimer. Además, en este país se diagnostican 40.000 nuevos casos por año. Sin embargo, el 80 % de las personas que manifiestan síntomas leves y padecen esta enfermedad todavía no ha sido diagnosticado.

Con respecto a esto, para generar una mayor concienciación y reivindicar mejoras para esta enfermedad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el **Día Mundial del Alzheimer** el 21 de septiembre. INIMA Rehabilitación se adhiere a esta iniciativa para que más personas puedan acceder a las terapias necesarias para retrasar el deterioro que ocasiona esta patología.

## Lo más leído

- 1 **Empresario venezolano tiene las manos metidas en la guerra entre Rusia y Ucrania**
- 2 **El marketing digital, imparable y lleno de cambios para 2024**
- 3 **Si buscas tarotistas buenas, esta es la mejor tarotista del 2023**
- 4 **Sobre el Ormus y sus beneficios para la salud, por Cáncer Emocional**
- 5 **La coleccionista peruana Susana de la Puente Wiese: "El mercado del arte es hoy menos especulativo"**

## Noticias relacionadas

### Una agenda Barbie, en el catálogo de Mi Kaizen

Mi Kaizen otoño, la nueva agenda Barbie La nueva agenda Barbie de Mi Kaizen viene en dos versiones: la Mi Kaizen original y la versión Plus.

### ¿Dónde encontrar una empresa fabricante de vinilos para coche? SEVU Printing

Una de las alternativas que ha ganado mucha popularidad en los últimos años es el vinilo para coche, una técnica especial también conocida como car wrapping que es muy demandada.

### Poner en venta una propiedad con Home Target en Playa San Juan y el Cabo de las Huertas

Este destino turístico, ubicado en la provincia de Alicante es la Playa San Juan, un lugar donde



## BMW Serie 1 Seminuevo

Conduce ya tu BMW Serie 1 seminuevo con unas condiciones excepcionales



La ciencia aún no ha descubierto una cura para esta enfermedad, aunque sí **hay distintas rutinas y actividades que pueden llevarse adelante para retrasar su avance**. Además, en las primeras fases de esta patología, se pueden recetar algunos medicamentos para **combatir los síntomas**.

Por lo general, cuando los síntomas aparecen y son concretos, la persona afectada comienza a volverse más dependiente, hasta llegar al punto en el que la asistencia de un cuidador resulta imprescindible. Por sus características, esta enfermedad no solo afecta al paciente que la sufre, sino también a todo su entorno social y familiar.

Tampoco se conocen las causas del alzhéimer, aunque sí se sabe que **las primeras lesiones en la región cerebral del hipocampo pueden aparecer 15 o 20 años antes que los síntomas**. Desde allí se extienden a otras áreas del cerebro.

## Estimulación cognitiva para detener el avance del alzhéimer

Entre las terapias a domicilio que ofrece INIMA Rehabilitación, se encuentra el servicio de estimulación cognitiva. Estas sesiones consisten en el desarrollo de **actividades estructuradas que sirven para mantener el funcionamiento cognitivo, favoreciendo la memoria, la atención y la orientación**. Los pacientes que reciben este apoyo también son guiados para iniciar, secuenciar y finalizar diversas tareas.

Los servicios que brinda esta empresa son personalizados, por lo que las sesiones **se pueden ajustar a las funciones cognitivas de cada paciente**. Además, las actividades de estimulación cognitiva se pueden combinar fácilmente con otros ejercicios y terapias, ya que se ofrecen a domicilio.

INIMA Rehabilitación se adhiere a la celebración del Día Mundial Alzheimer e insta a la difusión de las necesidades reales de los enfermos para poder ofrecer mejores terapias de estimulación. De esta manera, es posible ralentizar el progreso de la enfermedad y proveer una mejor calidad de vida a los pacientes.



## BMW Serie 1 Seminuevo



Conduce ya tu BMW Serie 1 seminuevo con unas condiciones excepcionales





Portal de  
**Noticias**



MENÚ



[Descargar como PDF](#)



[Acuerdos de Gobierno, Consejo de Gobierno](#)

28 de agosto de 2023

## El Consejo de Gobierno aprueba 18 nuevos nombramientos en Canarias

El Consejo de Gobierno de Canarias ha aprobado hoy, lunes, en su reunión celebrada en Las Palmas de Gran Canaria, una serie de dieciocho nuevos nombramientos que se integran en el equipo ejecutivo de la Comunidad Autónoma de Canarias. Son los nombramientos siguientes:

### PRESIDENCIA DEL GOBIERNO

Jose Luis Perestelo

Viceconsejero de Acción Exterior

Luis Padilla Macabeo

Director general de Relaciones con África

### CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, INDUSTRIA, COMERCIO Y AUTÓNOMOS

Manuel Alexis Oliva Hernández

Director general de Promoción y Diversificación Económica

María Azucena Solano Barroso

Directora general de Autónomos

Ana María Zurita Expósito

Directora general de Industria

## CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

Carolina León Martínez

Directora general de Administración de Centros, Escolarización y Servicios Complementarios

## CONSEJERÍA DE POLÍTICA TERRITORIAL, COHESIÓN TERRITORIAL Y AGUAS

Marcos Lorenzo Martín

Viceconsejero de Cohesión Territorial y Aguas

## CONSEJERÍA DE TURISMO Y EMPLEO

Isabel León Villalobos

Viceconsejera de Empleo

## CONSEJERÍA DE TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y ENERGÍA

Julieta Schallenberg Rodríguez

Viceconsejera de Transición Ecológica, Lucha contra el Cambio Climático y Energía

Ángel Pablo Montañés Ríos

Director general de Transición Ecológica y Lucha contra el Cambio Climático

## CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD, JUVENTUD, INFANCIA Y FAMILIAS

María de los Ángeles Bogas Gálvez

Secretaria General Técnica

## CONSEJERÍA DE SANIDAD

Adasat Goya González

Gerente del Hospital Universitario de Canarias

Pablo Eguia del Río

Gerente de Servicios Sanitarios en Lanzarote

Rafael Luis Martín Domínguez

Director de área de Salud de Tenerife

Eva Ravelo González

Directora de área de Salud de La Gomera

Esther Machín Henríquez

Directora de área de Salud de Lanzarote

Cecilia Sánchez Rodríguez

Directora de área de Salud de La Palma

CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA, PESCA Y SOBERANÍA  
ALIMENTARIA

Juan Armiche Ramos Quintero

Director general de Pesca

Reseñas biográficas

PRESIDENCIA DEL GOBIERNO

Jose Luis Perestelo

Viceconsejero de Acción Exterior

San Andrés y Sauces (La Palma), 1956. Estudió Magisterio en la Universidad de La Laguna. Ha ejercido su profesión como maestro de educación básica en colegios de las localidades de Breña Baja, La Matanza, Valle de San Lorenzo, Barlovento, San Andrés y Sauces y Garafía, donde impartió clases en la escuela unitaria de educación básica. Ha sido presidente del Cabildo Insular de La Palma, donde también fue consejero insular. En su trayectoria política fue concejal en el Ayuntamiento de San Andrés y Sauces, senador y diputado nacional en el Congreso y diputado autonómico en el Parlamento de Canarias.

Luis Padilla Macabeo

Director general de Relaciones con África

Licenciado en Ciencias Económicas, especialidad en economía regional, por la Universidad de La Laguna. Diploma Advanced European Studies del Colegio de

Europa (Bruselas) y diplomado en el Programa de Alta Dirección Empresarial del Instituto Internacional San Telmo IESE. Ha sido viceconsejero de Acción Exterior y de Hacienda y Planificación del Gobierno de Canarias, consejero principal para cooperación con regiones de África en el Centro de Desarrollo de la OCDE y consejero de OCDE para cooperación con regiones de África y América Latina, en el Centro de Desarrollo. También ha ejercido como secretario general de Casa África, director general de Proexca, gerente del Patronato de Turismo de Gran Canaria y delegado del ICEX en Las Palmas de Gran Canaria.

## CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, INDUSTRIA, COMERCIO Y AUTÓNOMOS

Manuel Alexis Oliva Hernández

Director general de Promoción y Diversificación Económica

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales, especialidad en Política Monetaria y Sector Público, por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en MBA por la Madrid Business School de la Universidad de Houston y máster en Asesoría Fiscal por la Escuela de Empresas de Tenerife. Curso de Formación Teórica de Acceso a la Auditoría por la Universidad Carlos III de Madrid y curso de Comercio Exterior en la Cámara de Comercio de Santa Cruz de Tenerife. Ha ejercido asesor fiscal y economista en A.T. Asesores y ha sido director-gerente de la Sociedad de Desarrollo de Santa Cruz de Tenerife. Miembro de los consejos de administración de empresas relacionadas con distribución de agua abasto público, y distribución de hidrocarburos. También ha sido director general adjunto y director administrativo financiero del Grupo Cocarmen.

María Azucena Solano Barroso

Directora general de Autónomos

Diplomada en Arquitectura Técnica por la Escuela Universitaria de Arquitectura Técnica de la Universidad de Granada y titulada como técnico superior en Prevención de Riesgos Laborales en diferentes especialidades, así como coordinadora de Seguridad y Salud en Obras. Posee amplia formación y trayectoria profesional en el ámbito de la consultoría de I+D+i y digitalización. Experta en Auditoría y Certificación de sistemas de eficiencia energética de edificios. Durante los últimos años ha ocupado el cargo de gerente de la Asociación de Jóvenes Empresarios de Canarias (AJE) en coordinación y gestión de proyectos.

Ana María Zurita Expósito

Directora general de Industria

Arquitecta por la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Las Palmas, especialidades en Edificación, Urbanismo y Gestión del Territorio. Cursó el PADE (Programa de Alta Dirección de Empresas) por el IESE Business School de la Universidad de Navarra. Desde 1993 es funcionaria de carrera en el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife. Desde 1998 ha desarrollado su carrera profesional en la firma ZOC Arquitectos para la creación de proyectos de arquitectura, urbanismo y planificación territorial. En su trayectoria política fue diputada nacional en el Congreso entre 2016 y mayo de 2023, donde ejerció como portavoz nacional de Vivienda y de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana del Grupo Popular. Secretaria de la Comisión de Igualdad y vocal en la Comisión Mixta de la Unión Europea, vocal de la Comisión Mixta Congreso-Senado para la Unión Europea y secretaria nacional de Vivienda del Partido Popular.

## CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

Carolina León Martínez

Directora general de Administración de Centros, Escolarización y Servicios Complementarios

Licenciada en Derecho por la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid (2004), máster en Desarrollo Directivo, Inteligencia Emocional y Coaching de Equipos por EAE Business School (2016) y máster de Prácticas Jurídicas en el Colegio de Abogados de Las Palmas de Gran Canaria (2009). Título oficial de Mediador de Seguros B1 (2017) y máster en Mediación Familiar por la ULPGC. Abogada y formadora en habilidades directivas, ha sido directora regional de Tractio Risk y coordinadora de Programas en EAE Business School. Ha ejercido la abogacía en el bufete León Fernández & De la Rosa (2006-2023) y anteriormente ejerció en Murcia y Las Palmas de Gran Canaria. En el ámbito político, entre 2016 y 2017 fue concejal del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

## CONSEJERÍA DE POLÍTICA TERRITORIAL, COHESIÓN TERRITORIAL Y AGUAS

Marcos Lorenzo Martín

Viceconsejero de Cohesión Territorial y Aguas

Licenciado en Historia por la Universidad de La Laguna. Estudios de tercer grado en la especialidad de Arqueología. En 2003 forma parte del Ayuntamiento de Tifarafe (La Palma), donde desarrolla tareas como tercer teniente de alcalde, tesorero y concejal de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente, Empleo y Desarrollo, Turismo, Patrimonio y Artesanía. En 2007 se convierte el alcalde de



Tijarafe y, entre 2019 y 2023, participa en la Comisión Ejecutiva de la Federación Canaria de Municipios (Fecam).

## CONSEJERÍA DE TURISMO Y EMPLEO

Isabel León Villalobos

Viceconsejera de Empleo

Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de La Laguna. Funcionaria de carrera del Cuerpo Superior de Administradores, escala Administradores Generales, de la Comunidad Autónoma de Canarias. Ha ejercido como secretaria general técnica de la Consejería de Sanidad (2020-2023), interventora delegada del Servicio Canario de la Salud en la Intervención General de la Consejería de Hacienda (2017-2020), jefa de Servicio de Información Empresarial en la DG de Promoción Económica de la Consejería de Economía y Hacienda (2013-2015), jefa de Servicio de Apoyo y coordinación al dialogo social y gestión económica en la DG de Trabajo de la Consejería de Empleo, Industria y Comercio (2010-2013 y 2015-2017). También fue jefa de Servicio de Asuntos Generales y Gestión Económica en la DG de Trabajo de la Consejería de Empleo y Asuntos Sociales (2006-2010) y jefa de Sanciones en la DG de Trabajo entre noviembre de 2005 y abril de 2006.

## CONSEJERÍA DE TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y ENERGÍA

Julieta Schallenberg Rodríguez

Viceconsejera de Transición Ecológica, Lucha contra el Cambio Climático y Energía

Doctora e Ingeniera Industrial con tesis doctoral sobre Evolución energética y perspectivas de implantación de renovables en Canarias. Mecanismos de incentivos. Profesora titular de la Escuela de Ingenieros Industriales y Civiles. Directora de Infraestructuras Científicas de la ULPGC. Directora del Máster propio en Energías Renovables y Transición Energética de la ULPGC. Trabaja desde hace 25 años en los ámbitos de las energías renovables y transición energética y desde hace 15 años es profesora de la ULPGC. Investigadora del Grupo de Investigación en Energías Renovables de la ULPGC, coordina las líneas de investigación de energías renovables marinas y energía solar. Anteriormente trabajó en el Instituto Tecnológico de Canarias durante trece años y un año en el Solar Institut Jülich (Alemania). Ha sido miembro del Comité Asesor a la Comisión Europea en materia de energía y actualmente y es miembro del Comité de Expertos para el Cambio Climático, Economía Azul y Economía Circular del Gobierno de Canarias. Evaluadora de proyectos como experta independiente

para la Comisión Europea desde 2005.

Ángel Pablo Montañés Ríos

Director general de Transición Ecológica y Lucha contra el Cambio Climático

Se formó como ingeniero agrónomo en la Universidad de La Laguna y en Ingeniería Técnica Agrícola, especialidad en Hortofruticultura y Jardinería, en la ULL. Desde 2019 desarrolla su carrera profesional en el Grupo Tragsa con sede en Tenerife. Ha desempeñado funciones de técnico en gestión de obras y servicios en Parques Nacionales, centros de acogida de personas migrantes del Ministerio de Inclusión, servicios sociales y migraciones, así como servicios de limpieza de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias. Entre 2015 y 2019 fue concejal de Servicios Generales, Obras e Industria en el Ayuntamiento de Puerto de la Cruz, municipio en el que también ejerció como responsable de la sección comercial del Consorcio Urbanístico para la Rehabilitación de Puerto de la Cruz. Entre 2006 y 2007 fue ingeniero técnico de la Red telecontrolada de distribución de agua para riego en Los Llanos de Aridane (La Palma).

## CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD, JUVENTUD, INFANCIA Y FAMILIAS

María de los Ángeles Bogas Gálvez

Secretaría General Técnica

Licenciada en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid. Su trayectoria profesional se ha desarrollado esencialmente en la Administración Pública Canaria, a la que accede como funcionaria del Cuerpo Superior de Administradores, escala Administradores Generales, el 17 de julio de 1984. En septiembre de 1996, fue nombrada Asesor Jurídico del Gabinete del Presidente del Gobierno de Canarias por un decreto del mismo, el 1 de octubre de ese año, actividad que desempeña durante tres años, posteriormente es nombrada Secretaria General Técnica de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, cargo que desempeña desde 1999 hasta 2005, fecha en la que pasa a ocupar la Secretaría General Técnica de la Consejería de Presidencia, Justicia y Seguridad desde el 17 de julio de 2005 hasta el 12 de julio de 2011, que es nombrada Secretaria General de Presidencia del Gobierno, cargo que ha desempeñado hasta el 21 de julio de 2015, fecha en la que es nombrada Secretaria General Técnica de la Consejería de Educación y Universidades, cargo que desempeña hasta el 25 de julio de 2019.

## CONSEJERÍA DE SANIDAD

Adasat Goya González

Gerente del Hospital Universitario de Canarias

El Sauzal (Tenerife), 1981. Licenciado en Economía por la Universidad de La Laguna. Opositor a la escala habilitados nacionales de Interventores-Tesorereros en Administraciones Públicas Locales en el procedimiento de 2006. Estudiante de Segundo ciclo de la Licenciatura de Administración y Dirección de Empresas (actualmente Grado). En su trayectoria profesional ha desarrollado tareas como consejero delegado de Servicios Municipales en la empresa El Sauzal desde 2007. En el ámbito político, entre 2007 y 2023 ha ejercido como concejal de Economía y Hacienda, Policía, Protección Civil, Transportes y Empresa Municipal en el Ayuntamiento de El Sauzal. Estibador Puertos de Tenerife en Sestife CPE desde 2006, fue coordinador de la Terminal de Contenedores de Tenerife.

Rafael Luis Martín Domínguez

Director de área de Salud de Tenerife

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de La Laguna. Programa de gestión directiva del Instituto de Empresa en IE Business School. En su trayectoria profesional ha ejercido como responsable de gestión de planta de envases de Tenerife de la sociedad insular Simpromi. También ha sido gerente de tratamiento y gestión ambiental en la firma Prezero Gestión de Residuos en Ferrovial Servicios, empleado de Registro de la Propiedad y de la Oficina Liquidadora del Registro de la Propiedad. En el ámbito de la enseñanza ha impartido docencia de cursos de Administrativo Personal, Administrativo Contable y Empleado de Oficina, organizados por ICFEM y MBA La Laguna.

Pablo Eguia del Río

Gerente de Servicios Sanitarios en Lanzarote

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco. Médico especialista en Neurología y en Medicina de Familia y Comunitaria. Máster en dirección de comunicación corporativa de EAE Business School. Ha cursado el programa de Dirección e Innovación en el sector salud del IE Business School. Ha sido presidente de la Sociedad Canaria de Neurología y miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología. Desde 2008 ha ejercido como neurólogo y jefe de Neurología en el Hospital Doctor José Molina Orosa y como neurólogo en el Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín, si bien antes ha desarrollado su labor en diferentes niveles asistenciales como en Atención Primaria y Urgencias Hospitalaria. Colaborador docente en la formación de especialistas en Neurología e investigador principal en varios

estudios de investigación en el área de la Esclerosis Múltiple.

Eva Ravelo González

Directora de área de Sanidad de La Gomera

Licenciada en Pedagogía por la Universidad de La Laguna. Técnico superior en Educación Infantil en el IES Orotava y monitora socio-cultural en el CIP La Laguna. Entre 2005 y 2020 realizó cursos sobre intervención psicológica en situaciones de crisis y sobre herramientas de autor para la generación de materiales educativos web en la ULL. Cursó estudios de prevención de riesgos laborales psicosociales, auxiliar administrativo, dinamización de actividades infantiles y discapacidad, ofimática e inglés para atención al público. En los últimos años ha ejercido como técnica de educación infantil en el Ayuntamiento de Valle Gran Rey (La Gomera).

Esther Machín Henríquez

Directora de área de Salud de Lanzarote

Técnico profesional de Agencias de Viajes, también tiene formación en Creación y Gestión de Viajes y Eventos. Ha desarrollado su trayectoria profesional en el sector de la empresa privada vinculada con los viajes y la promoción turística en destino de productos elaborados en Canarias. En este sector ha trabajado en Viajes Timanfaya, Distribuciones LYC y Degustaciones Canarias, entre otras empresas. También ha colaborado en acciones y campañas de promoción del Cabildo Insular de Lanzarote.

Cecilia Sánchez Rodríguez

Directora de área de Salud de La Palma

Técnico Superior en Administración y Finanzas. Cuenta con formación complementaria en las especialidades de admisión, información y documentación clínica, prevención de riesgos laborales y normativa en procedimiento administrativo. En su trayectoria profesional ha ejercido las funciones de auxiliar administrativo en diversas entidades públicas y privadas como el Servicio Canario de la Salud y el Cabildo Insular de La Palma, donde hasta ahora formaba parte del servicio de Infraestructuras.

**CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA, PESCA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA**

Juan Armiche Ramos Quintero

## Director general de Pesca

Licenciado en Ciencias Ambientales por la Universidad de Granada, es ingeniero técnico agrícola, especialidad en Hortofruticultura y Jardinería, por la Universidad de La Laguna. Funcionario de carrera del Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria de Canarias, en la especialidad de Biología y Geología. Es técnico superior en Prevención de Riesgos Laborales y certificado del nivel B-2 en inglés por EOI de Güímar. En su trayectoria profesional ha ejercido como coordinador técnico de Medio Ambiente, Residuos y Reciclaje en el Cabildo de El Hierro y director de Calidad, Medio Ambiente y Seguridad en la constructora Fronpeca, donde realizó gestión ambiental, coordinación y planificación de la actividad e implantación del sistema de gestión de calidad y medio ambiente. Tiene plaza como profesor de secundaria en Biología y Geología en el IES San Matías (Tenerife) y ha ejercido como productor audiovisual y organizador de certámenes culturales vinculados con la difusión de su especialidad.

## ÚLTIMAS NOTICIAS

---

Un varón herido tras la colisión frontal de dos vehículos en Gran Canaria

28 agosto, 2023

Un varón herido tras ser víctima de un atropello en Gran Canaria

28 agosto, 2023

El Gobierno encarga un informe para cuantificar los daños causados por el incendio de Tenerife

28 agosto, 2023

Canarias reclama al Estado que reaccione ante el fuerte repunte migratorio

28 agosto, 2023

El Consejo de Gobierno aprueba 18 nuevos nombramientos en Canarias

28 agosto, 2023

---

## BUSCAR

---

## HEMEROTECA

agosto 2023

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---



(https://www.barcelonanoticias.com/)

*El digital de Barcelona!*



29/08/2023

11:16:54

Última hora   Ibercondor, preparado para hacer frente a las exigencias de la

Actualidad empresarial

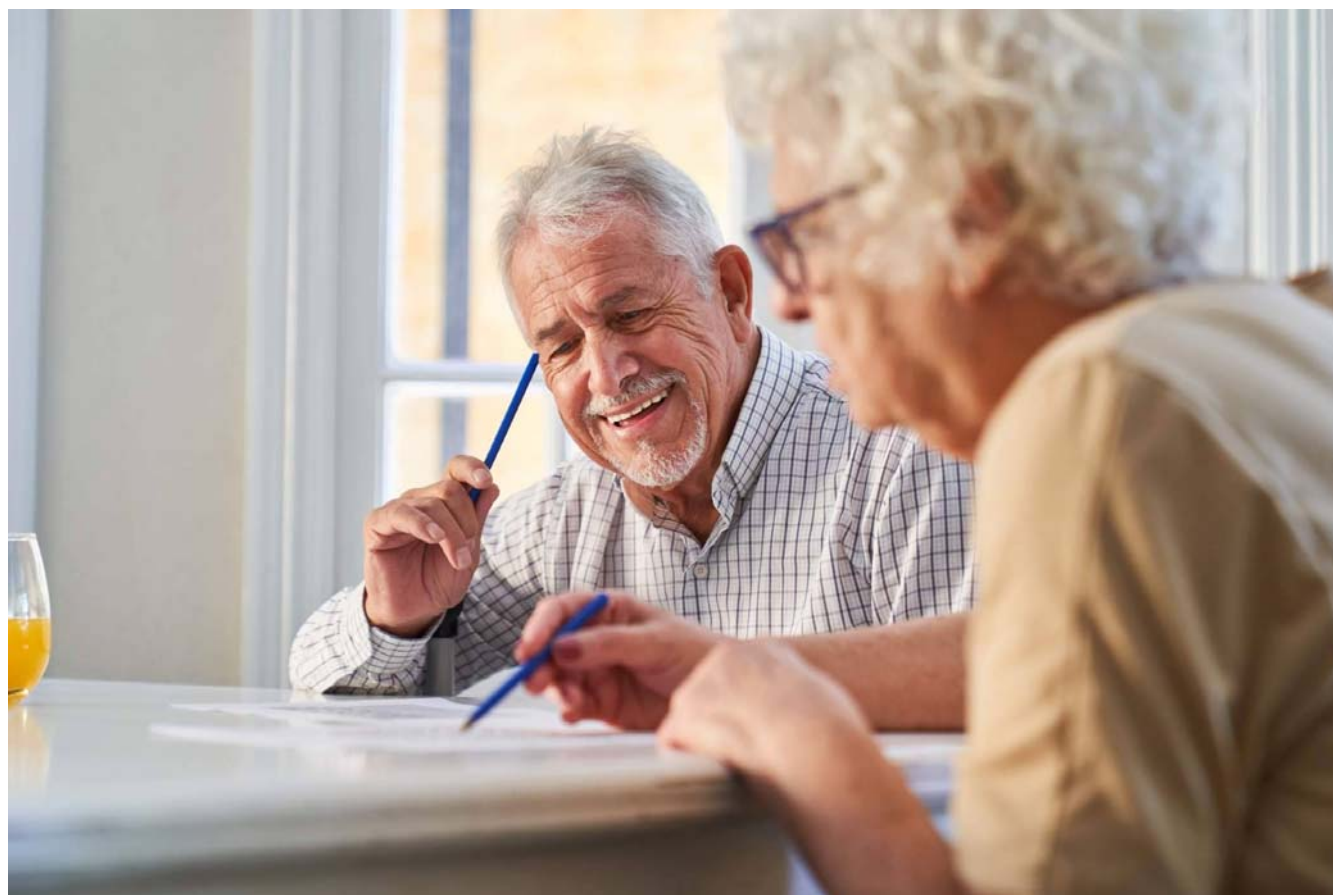
## El Día Mundial del Alzheimer, una ocasión para concienciar sobre esta enfermedad

Actualidad empresarial -  28/08/2023

A+ Augmentar text

A- Disminuir text





Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay alrededor de 800.000 personas con alzhéimer. Además, en este país se diagnostican 40.000 nuevos casos por año. Sin embargo, el 80 % de las personas que manifiestan síntomas leves y padecen esta enfermedad todavía no ha sido diagnosticado.

Con respecto a esto, para generar una mayor concienciación y reivindicar mejoras para esta enfermedad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el Día Mundial del Alzheimer (<https://www.inimarehabilitacion.com>) el 21 de septiembre. INIMA Rehabilitación (<https://www.inimarehabilitacion.com>) se adhiere a esta iniciativa para que más personas puedan acceder a las terapias necesarias para retrasar el deterioro que ocasiona esta patología.

## Situación actual del alzhéimer

El alzhéimer es una enfermedad que produce una **degeneración progresiva de las neuronas, disminuyendo la masa cerebral y provocando un deterioro cognitivo**, que se puede manifestar en dificultades en el lenguaje, menor capacidad de resolución de problemas sencillos y desorientación.

La ciencia aún no ha descubierto una cura para esta enfermedad, aunque sí **hay distintas rutinas y actividades que pueden llevarse adelante para retrasar su avance**. Además, en las primeras fases de esta patología, se pueden recetar algunos medicamentos para **combatir los síntomas**.



Por lo general, cuando los síntomas aparecen y son concretos, la persona afectada comienza

a volverse más dependiente, hasta llegar al punto en el que la asistencia de un cuidador resulta imprescindible. Por sus características, esta enfermedad no solo afecta al paciente que la sufre, sino también a todo su entorno social y familiar.

Tampoco se conocen las causas del alzhéimer, aunque sí se sabe que **las primeras lesiones en la región cerebral del hipocampo pueden aparecer 15 o 20 años antes que los síntomas**. Desde allí se extienden a otras áreas del cerebro.

## Estimulación cognitiva para detener el avance del alzhéimer

Entre las terapias a domicilio que ofrece INIMA Rehabilitación, se encuentra el servicio de estimulación cognitiva. Estas sesiones consisten en el desarrollo de **actividades estructuradas que sirven para mantener el funcionamiento cognitivo, favoreciendo la memoria, la atención y la orientación**. Los pacientes que reciben este apoyo también son guiados para iniciar, secuenciar y finalizar diversas tareas.

Los servicios que brinda esta empresa son personalizados, por lo que las sesiones **se pueden ajustar a las funciones cognitivas de cada paciente**. Además, las actividades de estimulación cognitiva se pueden combinar fácilmente con otros ejercicios y terapias, ya que se ofrecen a domicilio.

INIMA Rehabilitación se adhiere a la celebración del Día Mundial Alzheimer e insta a la difusión de las necesidades reales de los enfermos para poder ofrecer mejores terapias de estimulación. De esta manera, es posible ralentizar el progreso de la enfermedad y proveer una mejor calidad de vida a los pacientes.



**Fuente: Emprendedores de Hoy** (<https://emprendedoresdehoy.com/noticias-sobre-tendencias/el-dia-mundial-del-alzheimer-una-ocasion-para-concienciar-sobre-esta-enfermedad/>)

### Traducir con Google Translate



([http://translate.google.com/translate?js=y&prev=\\_t&hl=ca&ie=UTF-8&layout=1&eof=1&](http://translate.google.com/translate?js=y&prev=_t&hl=ca&ie=UTF-8&layout=1&eof=1&)

[u=http://www.barcelonanoticias.com/&sl=ca&tl=en](http://www.barcelonanoticias.com/&sl=ca&tl=en))  (<http://translate.google.com>

[/translate?sl=ca&tl=es&js=n&prev=\\_t&hl=en&ie=UTF-8&layout=2&eof=1&u=http://www.barcelonanoticias.com/&act=url](/translate?sl=ca&tl=es&js=n&prev=_t&hl=en&ie=UTF-8&layout=2&eof=1&u=http://www.barcelonanoticias.com/&act=url))  (<https://barcelonanoticias.com/>) 

([http://translate.google.com/translate?js=y&prev=\\_t&hl=ca&ie=UTF-8&layout=1&eof=1&u=https://www.barcelonanoticias.com/&sl=ca&tl=fr](http://translate.google.com/translate?js=y&prev=_t&hl=ca&ie=UTF-8&layout=1&eof=1&u=https://www.barcelonanoticias.com/&sl=ca&tl=fr))

 **Radio en directo** (<https://www.barcelonanoticias.com/radio-en-directo.html>)

 **Radio en directo (Deportivo)** (<https://www.barcelonanoticias.com/radio-en-directo2.html>) 

**{DF} (HTTPS://DIARIOFINANCIERO.COM/DESTACADO/) INFORMACIÓN EMPRESARIAL (HTTPS://DIARIOFINANCIERO.COM/INFORMACION-EMPRESARIAL/)**

## El Día Mundial del Alzheimer, una ocasión para concienciar sobre esta enfermedad



**1/6**  
Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1 el indicador de menor riesgo y 6 el de mayor riesgo.

Banco Santander está adscrito al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. Para depósitos en dinero el importe máximo garantizado es de 100.000 euros por depositante en cada

**CUENTA ONLINE**



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay alrededor de 800.000 personas con alzhéimer. Además, en este país se diagnostican 40.000 nuevos casos por año. Sin embargo, el 80 % de las personas que manifiestan síntomas leves y padecen esta enfermedad todavía no ha sido diagnosticado.

Con respecto a esto, para generar una mayor concienciación y reivindicar mejoras para esta enfermedad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el Día Mundial del Alzheimer (<https://www.inimarehabilitacion.com>) el 21 de septiembre. INIMA Rehabilitación (<https://www.inimarehabilitacion.com>) se adhiere a esta iniciativa para que más personas puedan acceder a las terapias necesarias para retrasar el deterioro que ocasiona esta patología.



(<https://diariofinanciero.com/ads/www/delivery>

/ck.php?oaparams=2\_\_bannerid=551\_\_zoneid=76\_\_source=https%3A%2F%2Fwww.diariocomo.es\_\_cb=a6c780f022\_\_oadest=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fkre7NUb9TL0%3Futm\_source%3DCorporate%26utm\_medium%3DCorporate%26utm\_campaign%3DAyG2022%26utm\_term%3DBosque%26utm\_content%3D300x600

### Situación actual del alzhéimer

El alzhéimer es una enfermedad que produce una **degeneración progresiva de las neuronas, disminuyendo la masa cerebral y provocando un deterioro cognitivo**, que se puede manifestar en dificultades en el lenguaje, menor capacidad de resolución de problemas sencillos y desorientación.

La ciencia aún no ha descubierto una cura para esta enfermedad, aunque sí **hay distintas rutinas y actividades que pueden llevarse adelante para retrasar su avance**. Además, en las primeras fases de esta patología, se pueden recetar algunos medicamentos para **combatir los síntomas**.



(<https://diariofinanciero.com/ads/www/delivery>

/ck.php?oaparams=2\_\_bannerid=931\_\_zoneid=77\_\_source=https%3A%2F%2Fwww.diariocomo.es\_\_cb=fad500a095\_\_oadest=https%3A%2F%2Fwww.air.europa.com%2Fdynamic%2Faireuropa%2F%3Fread-publisher%3Dpioneersboulevard%26ead-name%3Dpioneersboulevard-AEA\_FlashOffers\_20230724\_ES-ES%26ead-location%3DROS-600x600%26ead-creative%3DFlashOffers-600x600%26ead-creativetype%3D600x600%26ead-medium%3DFlashOffers%26url%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.air.europa.com%252Fes%252Fes%252FPhone%253Futm\_medium%253Ddisplay%2526utm\_source%253Dpioneersboulevard%2526utm\_campaign%253DES)

Por lo general, cuando los síntomas aparecen y son concretos, la persona afectada comienza a volverse más dependiente, hasta llegar al punto en el que la asistencia de un cuidador resulta imprescindible. Por sus características, esta enfermedad no solo afecta al paciente que la sufre, sino también a todo su entorno social y familiar.

Tampoco se conocen las causas del alzhéimer, aunque sí se sabe que **las primeras lesiones en la región cerebral del hipocampo pueden aparecer 15 o 20 años antes que los síntomas**. Desde allí se extienden a otras áreas del cerebro.

### Estimulación cognitiva para detener el avance del alzhéimer

Entre las terapias a domicilio que ofrece INIMA Rehabilitación, se encuentra el servicio de estimulación cognitiva. Estas sesiones consisten en el desarrollo de **actividades estructuradas que sirven para mantener el funcionamiento cognitivo, favoreciendo la memoria, la atención y la orientación**. Los pacientes que reciben este apoyo también son guiados para iniciar, secuenciar y finalizar diversas tareas.

Los servicios que brinda esta empresa son personalizados, por lo que las sesiones **se pueden ajustar a las funciones cognitivas de cada paciente**. Además, las actividades de estimulación cognitiva se pueden combinar fácilmente con otros ejercicios y terapias, ya que se ofrecen a domicilio.

INIMA Rehabilitación se adhiere a la celebración del Día Mundial Alzheimer e insta a la difusión de las necesidades reales de los enfermos