

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

El digital de Barcelona!

El tiempo en Barcelona

MARTES 26° 17° MIÉRCOLES 24° 19°

tiempo.com METEORED

29/08/2023

12:02:53

Última hora 🕒 📺 Posts Patrocinados: La clave SEO para aumentar visitas y tráfi

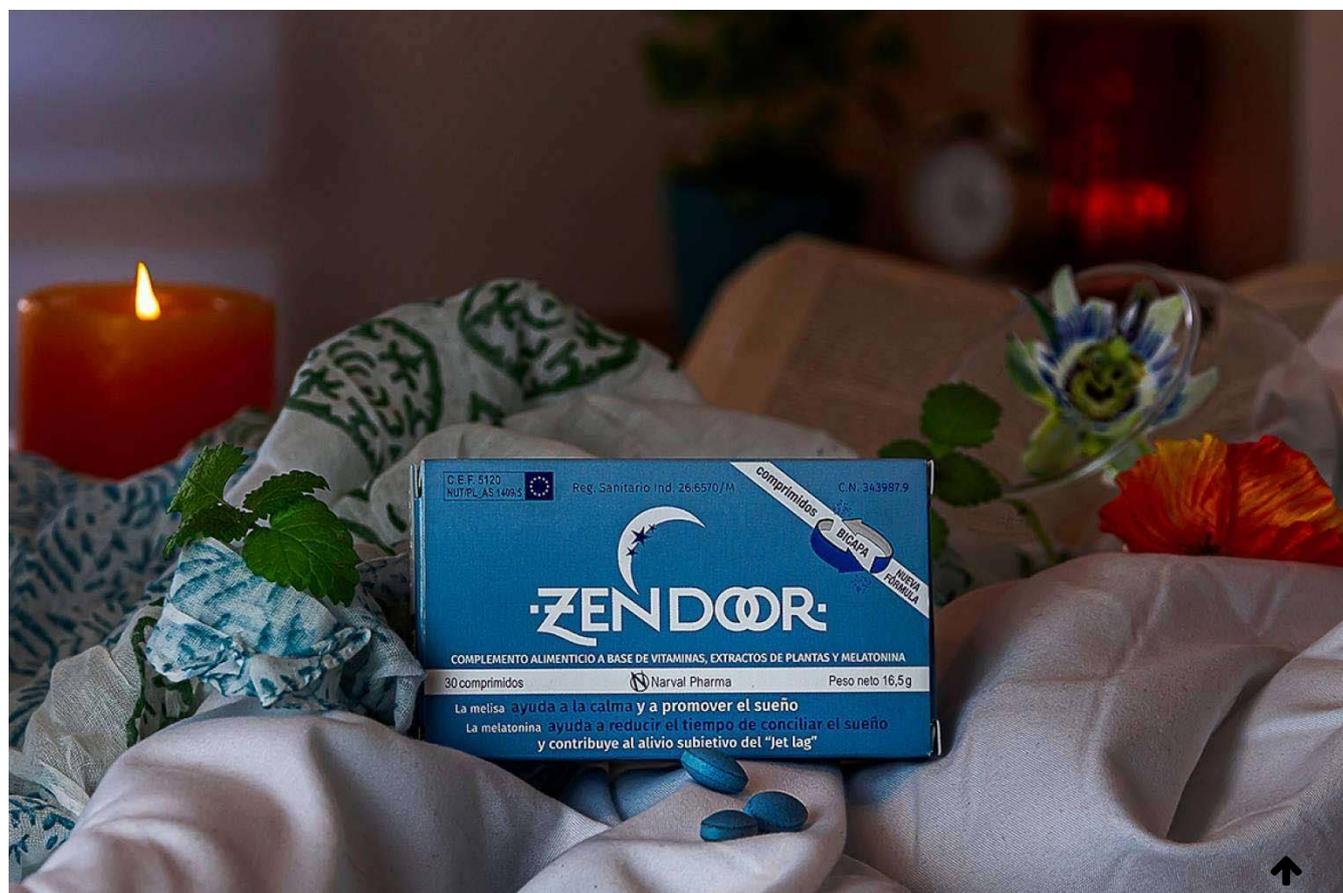
Actualidad empresarial

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

Actualidad empresarial - 📅 28/08/2023

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/zendoor/>) 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.

Fuente: Emprendedores de Hoy (<https://emprendedoresdehoy.com/prensa/zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma/>)

Traducir con Google Translate



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



HOTEL
CALA DEL PI
BEACH RETREAT

L'ESSÈNCIA DE LA COSTA BRAVA





Noticias de Gran Canaria

por **Evelia Álamo Quintana**

(/inicio/)

Buscar...

Lunes, 28 Agosto 2023 21:29



El Consejo de Gobierno aprueba 18 nuevos nombramientos en Canarias

Gobierno de Canarias (/inicio/itemlist/user/151-gobiernodecanarias)

tamaño de la fuente

Imprimir (/inicio/item/27336-el-consejo-de-gobierno-aprueba-18-nuevos-nombramientos-en-canarias?tmpl=component&print=1) Email (/inicio/component/mailto/?tmpl=component&template=protostar&link=a22c17e1f20c74a6448d056a8b1c7e3bcbb9d38f)



(/inicio/media/k2/items/cache/4b5c7519eceb6c7b6fe10bdf8ce78cba_XL.jpg)

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

Secretaría 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 Garaffa, 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 Tijarafe (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.

Publicado en [Noticias \(/inicio/\)](#)

Más en esta categoría: « [La Piscina Municipal de Aldea Blanca sufre actos vandálicos \(/inicio/item/27335-la-piscina-municipal-de-aldea-blanca-sufre-actos-vandalicos\)](#) El programa de Envejecimiento Activo pone en marcha el taller 'Rítmicamente' » [\(/inicio/item/27337-el-programa-de-envejecimiento-activo-pone-en-marcha-el-taller-ritmicamente\)](#)

[volver arriba \(/inicio/item/27336-el-consejo-de-gobierno-aprueba-18-nuevos-nombramientos-en-canarias#startOfPageId27336\)](#)

Está aquí: [Inicio \(/inicio/\)](#) ▶ [El Consejo de Gobierno aprueba 18 nuevos nombramientos en Canarias](#)

Bitacora

« (/inicio/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=calendar&month=7&year=2023&Itemid=101)		August 2023		» (/inicio/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=calendar&month=9&year=2023&Itemid=101)	
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					Sun



GAMA COMPLETA DE CONTENEDORES

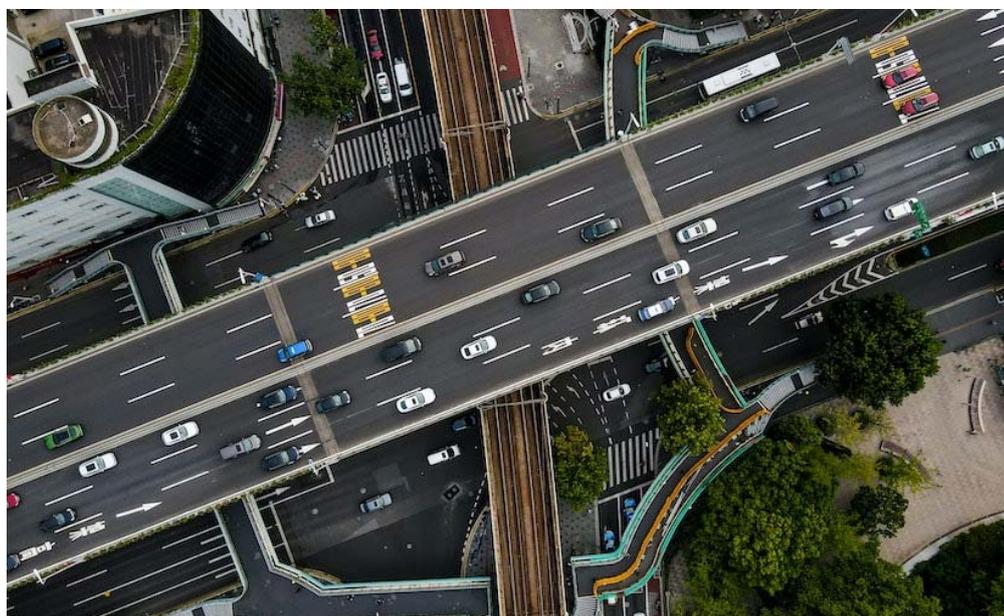
EQUIPAMIENTO Y SERVICIOS MUNICIPALES



Medio Ambiente

¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?

Cada vez hay más indicios de que el aire contaminado afecta a la capacidad de razonamiento, la atención, la memoria... Incluso puede reducir el tamaño de ciertas áreas del cerebro y desencadenar ictus



HAGS®
Inspiring all generations

ÚLTIMO NÚMERO



👁 51



THE CONVERSATION

29/08/2023

ARCHIVADO
EN:

[Medio
Ambiente](#)

TEMAS

[Medio
ambiente](#)

Artículo de [Vanessa Perez](#), Universidad Internacional de Valencia

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 (NO₂) 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 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 caloso 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, NO₂ y hollín.

En el caso del NO₂, el riesgo se incrementa incluso con una exposición a niveles inferiores a los que se consideran peligrosos [según las normas](#)

SUSCRÍBETE A
NUESTRA
NEWSLETTER

LA INFORMACIÓN MÁS RELEVANTE
DEL SECTOR DIRECTAMENTE EN TU
CORREO.

SUSCRIBIRME



decópolis
proyectos y equipamientos

Mobiliario urbano y
equipamientos en Baleares

GEESINKNORBA LIDER EN
RECOGIDA DE RESIDUOS SIN
EMISIONES



Totalmente Eléctrico
Hidrógeno
Híbrido

Geesinknorba
Spain



Gama
ForestIS

SVAT

TECNOLOGÍA LIMPIA

WWW.SVAT.ES

[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 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



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

Fuente: Agencias



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.



Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

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

goldentree.es

Pilar Rubio incendia Instagram con su último vídeo

ARTÍCULO

Zendoor, la clave para el buen sueño, de la mano de Narval Pharma

Victor Barco - 28 de agosto de 2023

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 de Narval Pharma.

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.

MÁS SOBRE COMUNICADOS

martes, agosto 29, 2023

[Inicio](#) / [Internet](#) / Zendoor, la clave para el buen sueño, de la mano de Narval Pharma

INTERNET

Zendoor, la clave para el buen sueño, de la mano de Narval Pharma

[28 agosto 2023/GDWEB.ES](#)

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](#) de [Narval Pharma](#).

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.

Etiquetas: [Narval Pharma](#), [Zendoor](#)



PRENSA

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

28 agosto 2023 ⌚ 3 Mins Leer

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** de **Narval Pharma**.

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.

Narval Pharma Zendoor



[◀ ARTÍCULO ANTERIOR](#)

Cinta de balizamiento personalizable para campañas publicitarias, en Oxydo

[ARTÍCULO SIGUIENTE >](#)

El Dr. Nelson Díez explica qué es un prolapso genital

ARTÍCULOS RELACIONADOS



Portada » Zendoor, la clave para el buen sueño, de la mano de Narval Pharma

INTERNET

Zendoor, la clave para el buen sueño, de la mano de Narval Pharma

28 agosto 2023

WhatsApp

Facebook

Twitter



Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Cancelar todas las cookies.](#)

[Configurar cookies](#)

Neurología, 5 de cada 10 adultos no duermen... y cuatro millones de españoles tienen algún... ónico. Estos datos fueron recogidos en el año... lmente los resultados podrían ser peores. Como... acción puede presentar problemas en el estado... res o diferentes dolencias. Para evitar estos... nplementos del descanso como [Zendoor](#) de

[Narval Pharma.](#)

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?

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Cancelar todas las cookies.](#)

[Configurar cookies](#)

Aceptar

vida en el sector médico y farmacéutico por el éxito de sus productos y nutracéuticos hechos con ingredientes naturales que se caracteriza por estar basados en una amplia base científica. Además, pasan por un proceso de **seguridad.**

Narval Pharma garantiza que todas sus acciones son **transparentes, 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.

Narval Pharma Zendoor



[◀ ARTÍCULO ANTERIOR](#)

Cinta de balizamiento personalizable para campañas publicitarias, en Oxydo

[SIGUIENTE ARTÍCULO >](#)

El Dr. Nelson Díez explica qué es un prolapso genital

ARTÍCULOS RELACIONADOS

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Cancelar todas las cookies.](#)

[Configurar cookies](#)

[Aceptar](#)

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

29 agosto 2023

TENDENCIAS

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

 por Institut Internet · 28 agosto 2023



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](#) de [Narval](#)

Cookies

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración avanzada](#) [Aceptar](#)

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

Cookies

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración avanzada](#) Aceptar

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.

[NARVAL PHARMA](#)[ZENDOOR](#)[< ARTÍCULO ANTERIOR](#)

Oxydo comercializa cinta de balizamiento personalizable para campañas publicitarias

TENDENCIAS · por Institut Internet · 26 agosto 2023

[ARTÍCULO SIGUIENTE](#)

El Dr. Nelson Díez explica qué es un prolapso genital

TENDENCIAS · por Institut Internet · 28 agosto 2023



Cookies

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias y repetir las visitas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración avanzada](#) [Aceptar](#)



Si tienes dolor de cabeza frecuentemente, acude al neurólogo | Pexels

SOCIEDAD

Si tienes menos de 50 años y siempre te duele la cabeza, ojo: alerta de un neurólogo

Si sufres de cefaleas con mucha frecuencia, visita con urgencia a un neurólogo

 Los accidentes al volante más comunes en España



por **Pedro Morales**

28/08/2023 14:30h

 Lee y haz comentarios

PUBLICIDAD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, un 5 % de la población española sufre dolores de cabeza de forma crónica. Muchos de ellos tienen dolor de cabeza durante más de 15 días al mes.

Las cefaleas más frecuentes son la **cefalea tensional** y la **migraña**, que afecta hasta el 12 % de la población. En estos casos, es importante consultar con un neurólogo experto en esta patología para poner un tratamiento adecuado. Además, es imprescindible que el tratamiento sea personalizado a este trastorno neurológico que alivie los síntomas y disminuya la frecuencia de las crisis.

PUBLICIDAD

X

 **NOVEDAD WHATSAPP:** ¡Pincha aquí para recibir **GRATIS** los mejores Trucos para **Adelgazar** y de **Belleza** en WhatsApp!

Con todo ello, podrás evitar que los síntomas se hagan crónicos. Te explicamos a continuación qué efectos puede causar la cefalea si tienes menos de 50 años.

¿Qué son las cefaleas?

Las cefaleas son dolores de cabeza que se caracterizan por ser sensaciones dolorosas en la cabeza. Pueden variar en intensidad, duración, frecuencia y ubicación en la cabeza.

Las cefaleas pueden tener diversas causas. Puede ser por el estrés, la fatiga, la tensión muscular o la falta de sueño. También por los problemas de la vista, infecciones, trastornos vasculares, enfermedades crónicas, lesiones en la cabeza, entre otros.

PUBLICIDAD

MÁS EN ES.E-NOTICIES.CAT



 Prueba estas croquetas de Lidl
ES.E-NOTICIES.CAT



 El fruto seco que nos faltará
ES.E-NOTICIES.CAT



X



Las cefaleas son dolores de cabeza, que se caracterizan por ser sensaciones dolorosas en la cabeza | PEXELS,

RATTANAKUN

Dependiendo de la causa y la intensidad, las cefaleas pueden tratarse con analgésicos o relajantes musculares. Los expertos también recomiendan medicamentos para la migraña, terapia física, cambios en el estilo de vida, entre otros.

Las cefaleas pueden causar una discapacidad si tienes menos de 50 años

Los dolores de cabeza o cefaleas son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años. Es uno de los primeros motivos de consulta en los servicios de Neurología, afirma el Dr. Jaime Samuel Rodríguez Vico.

PUBLICIDAD

Este doctor es responsable de la Unidad de Cefaleas del **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** y especialista de su servicio de Neurología. Nos argumenta, también, que solo el 40 % de las personas que padecen dolores de cabeza lo consultan con su neurólogo.

 ¡Toma nota! Pincha abajo para descubrir la aplicación que reduce el dolor menstrual



ESTA ES LA APP QUE REDUCE EL DOLOR DE REGLA USANDO SONIDOS 

El promedio de tiempo para alcanzar un diagnóstico correcto supera los seis años. Esto da lugar a un tiempo largo durante el cual el paciente no puede seguir un tratamiento acorde a sus necesidades

PUBLICIDAD



El doctor avisa de que es de urgencia una mejora en el manejo y tratamiento de las cefaleas. Señala la necesidad de que existan centros que garanticen una asistencia y también una actividad investigadora y docente de calidad en esta patología. El primer paso para obtener un correcto diagnóstico es identificar las posibles causas o factores desencadenantes.



Los dolores de cabeza o cefaleas son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años | GETTY IMAGES, SCIENCE PHOTO LIBRARY

Posibles tratamientos

El tratamiento de la cefalea depende del tipo y la causa subyacente de la misma. Aquí te traemos algunas opciones de tratamiento que pueden ayudar a todos aquellos que lo padezcáis.

Analgésicos

Los analgésicos de venta libre, como el paracetamol, la aspirina o el ibuprofeno, pueden ayudar a aliviar el dolor de cabeza leve a moderado. Sin embargo, no deben ser tomados en exceso, ya que pueden causar daño hepático o gastrointestinal.

Medicamentos para la migraña

Los medicamentos para la migraña pueden ser eficaces para reducir el dolor de cabeza. También pueden ayudar a reducir otros síntomas asociados a la migraña, como las náuseas, la sensibilidad a la luz y al sonido.



Existen diferentes remedios para calmar el dolor de cabeza | GETTY IMAGES, E-NOTICIAS, TOWFIQUI AHAMED

X

médico puede recetarle medicamentos preventivos. Por ejemplo, betabloqueantes o antidepresivos, que pueden reducir la frecuencia y la intensidad de los dolores de cabeza.

¿Te medicas habitualmente?



Terapias alternativas

La acupuntura, la terapia cognitivo-conductual y la terapia de masaje pueden ser opciones útiles para algunas personas con cefalea.

Es importante hablar con tu médico acerca de los tratamientos que pueden ser más adecuados para tu tipo específico de dolor de cabeza. Debes asegurarte de seguir las instrucciones de tu médico. Además, evita los desencadenantes de sus dolores de cabeza, como la falta de sueño, la cafeína o ciertos alimentos, según corresponda.

Comentarios
Lee y haz comentarios

PUBLICIDAD

1. [Home](#)
2. [Vida Sana](#)
3. [Enfermedades y afecciones](#)
4. [Salud cardiovascular](#)

Ictus en jóvenes: las causas de su alarmante crecimiento

Esta patología, que se relaciona con la edad, ha crecido un 25% los últimos veinte años entre los jóvenes. Conoce por qué y cómo puede prevenirse

[Cerebro y corazón: buenos hábitos que protegen su salud](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Whatsapp](#)
- [Whatsapp](#)
- [Email](#)



Nereida Domínguez
28 de agosto de 2023

En España, cada seis minutos se produce un ictus. Esta enfermedad es una alteración súbita de la circulación de la sangre que llega al cerebro ya sea por un taponamiento –un 80% de los casos– o por la rotura de una arteria cerebral. Esto provoca disfunciones cerebrales transitorias o definitivas.

Este accidente cerebrovascular que hace unos meses sufrió Kiko Rivera con sólo 38 años ha puesto de manifiesto la importancia de prevenir y detectar precozmente esta enfermedad, no únicamente en la gente de edad, sino entre los jóvenes.

La Sociedad Española de Neurología estima que, en los próximos 10 años, en Europa, aumentarán un 34% los casos de ictus, un 45% las muertes por esta causa y un 25% el número de supervivientes con discapacidad. Un trabajo publicado en el "BMJ Journals" concluye que de los 15 millones de ictus que se registran al año, un 10-15% ocurre a menores de 50 años, un porcentaje que la Sociedad Española de Neurología sitúa en el 16%. De hecho, en los últimos 20 años entre los jóvenes ha habido un incremento del 25% de ictus.

Las principales razones del aumento de ictus en jóvenes

Pero el 90% de casos se podría evitar con un estilo de vida saludable. La hipertensión, la diabetes y la hipercolesterolemia, principales factores de

riesgo, están relacionados con unos malos hábitos como la dieta desequilibrada y el sedentarismo.



Más de...

[Todos los beneficios de caminar a diario](#)

Hipertensión. Un 25% de españoles de entre 25 y 45 años tiene la presión arterial elevada, lo que debilita y endurece los vasos sanguíneos e incrementa hasta cinco veces el riesgo de ictus. Es una pandemia silenciosa porque se puede sufrir sin síntomas y cada vez es más habitual entre los jóvenes. Según la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), la prevalencia de la hipertensión en niños y adolescentes se explica por el incremento de la obesidad infantil.



Es aconsejable controlar la tensión arterial regularmente y tomar medidas cuando ésta se sitúa por encima de 140-90 mm Hg.

Diabetes tipo 2. Se caracteriza por unos niveles altos de azúcar en sangre y ha aumentado entre los jóvenes por las dietas ricas en azúcares, el sobrepeso y la falta de ejercicio. Padecerla provoca alteraciones en los vasos sanguíneos y eleva entre dos y cuatro veces el riesgo.

Obesidad. Se relaciona con un incremento de ictus entre la población más joven al propiciar la hipertensión y unos niveles de colesterol y de triglicéridos (un tipo de lípidos que se encuentra en la sangre) altos. La obesidad abdominal es la más peligrosa. En España, un 17,3% de niños menores de 16 años es obeso y acumular factores de riesgo desde una edad temprana parece aumentar el riesgo de ictus a los 30 y 40 años.



Más de...

[Obesidad y sobrepeso: así puedes evitarlos y mantenerte en forma](#)

Colesterol alto. Una dieta rica en ácidos grasos trans y grasas saturadas (frituras, galletas, bollería industrial, snacks, carnes procesadas, margarina, etc.) eleva los niveles de esta sustancia grasa en el organismo relacionada con un mayor riesgo de taponamiento de las arterias.

Sedentarismo. El 45% de los españoles de 15 a 25 años no realiza ninguna actividad física.



Caminar como mínimo unos 30 minutos diarios ayuda a prevenir esta enfermedad, que se propicia a los 30 y 40 años cuando se han acumulado factores de riesgo desde la infancia.

Tabaquismo. Ser fumador significa tener entre dos y cuatro veces más riesgo de ictus, un hábito que en los adolescentes españoles se sitúa en un 15,1% entre las chicas de 15 a 24 años y en un 20% entre los chicos de esta misma edad, según los datos del Instituto Nacional de Estadística.

Alcohol. El consumo excesivo de bebidas alcohólicas y más cuando se produce en un corto período de tiempo y da lugar a borracheras también se relaciona con una mayor probabilidad de ictus.



Más de...

[El estilo de vida que combate el hígado graso: 7 claves infalibles](#)

Consumo de sustancias. El 21% de las personas de menos de 35 años que había sufrido un ictus tomaba drogas como la cocaína y la marihuana.

Estrés. Según un estudio del Hospital Clínico San Carlos de Madrid podría multiplicar por cuatro el riesgo.

Anticonceptivos orales. Una revisión publicada en la revista "Stroke" señala que las mujeres de 35 años tienen un 44% más de probabilidades de padecer ictus que los hombres de la misma edad. Aunque no está clara la razón, podría relacionarse con estos fármacos sobre todo si la mujer fuma.

Coronavirus. Esta enfermedad se vincula con una mayor incidencia de accidentes cerebrovasculares graves en personas jóvenes en los últimos tiempos.

Presta atención a los signos de alarma



En un 50% de casos de ictus que ocurren en menores de 45 años pueden quedar secuelas que incapacitan. Para evitarlo, es vital recibir tratamiento lo antes posible. Estamos ante una enfermedad tiempo-dependiente, es decir, cada minuto sin irrigación cerebral implica la muerte de millones de neuronas. Los síntomas del ictus suelen aparecer súbitamente y basta tener uno de ellos para acudir a urgencias o llamar al 112, incluso si desaparece a los pocos minutos. Éstos son los más habituales.

1 Entumecimiento o pérdida de la sensibilidad o fuerza en la cara, en un brazo o una pierna en uno de los lados del cuerpo. Haz la prueba de mantener levantados los dos brazos al mismo tiempo. No poder elevar uno o que uno se caiga al cabo de diez segundos es un signo de alarma.

2 Dificultad para hablar. La persona puede tener problemas para pronunciar las palabras, para hacerse entender y para comprender lo que se le dice.

3 Alteración de la visión. Puede verse doble o perderse la vista en uno o en ambos ojos.

4 Pérdida de equilibrio. Puede presentarse dificultad para caminar, mantenerse de pie o coordinar movimientos.

5 Caída de la boca. Se suele caer hacia un lado y, cuando intentas guiñar un ojo y después el otro, la musculatura de un lado de la cara no responde.

Así puedes prevenirlo

El 90% de los ictus y más en personas jóvenes puede evitarse introduciendo nuevos hábitos de vida como los que enumeramos a continuación.

HACER EJERCICIO. Realiza un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio moderado (caminar, nadar, ir en bicicleta, etc.). Ayuda a prevenir y a combatir la hipertensión, disminuye los niveles de colesterol malo (LDL) asociados a un mayor riesgo de obstrucción arterial y aumenta el colesterol bueno (HDL), que arrastra los lípidos de las arterias.



Ejercicios de hombro.

DIETA RICA EN SAL. Es importante disminuir la ingesta de este condimento para controlar la hipertensión. Según la OMS, su consumo no debería

superar los 5 gramos al día. Procura no añadirla a los alimentos –puedes sustituirla por especias–, evita los procesados, las conservas y los frutos secos salados, los embutidos y las salsas como la de soja que la suelen llevar incorporada.



Más de...

[Sal y azúcar ocultos en los alimentos: así puedes detectarlos](#)

CHEQUEOS REGULARES. Controla la tensión arterial para asegurarte de que no está elevada, es decir, por encima de 140-90 mm Hg. Una vez al año mide los niveles de colesterol y de glucosa en sangre, entre otros valores, mediante un análisis que evalúe estos factores de riesgo.

SOBREPESO. Se estima que tener un índice de masa corporal igual o superior a 25 aumenta un 22% el riesgo de ictus. Éste se calcula dividiendo el peso en kilos por el cuadrado de la estatura en metros. Además de hacer ejercicio, ponle freno con una dieta que incluya cinco o más porciones de frutas y/o verduras al día.

TOMARSE EL PULSO. Adquirir este hábito puede ayudar a detectar y a consultar al médico alteraciones del ritmo cardíaco asociadas a un mayor riesgo de ictus.

EVITAR LA CONTAMINACIÓN. Según la Sociedad Española de Neurología, hasta el 30% de los ictus que se producen cada año pueden relacionarse con este factor. Si vives en una ciudad, pasea por las calles con menos tráfico, no hagas ejercicio cuando los niveles son altos y haz escapadas a la montaña.



Más de...

[Contaminación: así afecta a tu salud. ¡Protégete de ella!](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Whatsapp](#)
- [Whatsapp](#)
- [Email](#)



ISTOCK

La migraña menstrual aparece cuando los niveles de estrógenos disminuyen antes de la ovulación y de la menstruación.

[Nuria Blasco](#)

Periodista

Una de cada tres mujeres padece [dolores de cabeza](#) a causa de la menstruación y, sin embargo, no acude al médico. Los propios especialistas reconocen que se trata de una **dolencia infratratada** ya que se asume como algo “normal” y, por lo tanto, **no siempre se diagnostica**.

De hecho, la mitad de las mujeres que deciden acudir a la consulta no sigue ningún tratamiento.

Las causas del dolor de cabeza

Este tipo de dolor de cabeza se relaciona con una **respuesta exagerada ante los cambios hormonales** que se producen en el cuerpo por el ciclo menstrual. *“Aparece cuando los niveles de estrógenos disminuyen antes de la ovulación y de la menstruación. Entonces se activan ciertas proteínas que producen vasodilatación e inflamación en los vasos sanguíneos, dando lugar a una mayor sensibilidad de los nervios y provocando dolor”*, explica la Dra. María Elena Toribio del departamento de Neurología del Hospital del Henares (Madrid).

No lo padecen todas las mujeres y, aunque no se sabe exactamente por qué existen estas diferencias, parece depender de la **sensibilidad genética del cerebro de cada mujer** ante este tipo de **cambios químicos**. Es la **misma relación** que existe, por ejemplo, ante los **cambios atmosféricos o el ayuno**.

Controla tu ciclo para prevenir el dolor

Quizá padeces **dolores de cabeza regularmente** pero nunca te has parado a **analizar durante qué periodos en concreto** te suele sobrevenir el dolor.

Fijarte en este detalle te servirá para **identificar si estas molestias** están de verdad **relacionadas con la menstruación** y conocer este dato te dará una ventaja de oro a la hora de **prevenirlas**.

Artículo relacionado

[¿Qué puede indicar una regla muy abundante?](#)

Ten en cuenta que en el **60%** de los casos unos **sencillos cambios de hábitos** son suficientes para **aliviar los dolores de cabeza** asociados a los cambios menstruales.

Apunta en un calendario los días en los que sufres estas molestias. Y **si sueles tener migrañas** fijate también si **durante el periodo estas se vuelven más severas** porque los estudios demuestran que **los cambios hormonales pueden agravarlas**.

Si estas molestias aparecen (o son más intensas) **durante los 2 días anteriores a la menstruación y los 3 posteriores** significa que tú **si eres sensible a los cambios hormonales**.

En este caso, te recomendamos que inicies el siguiente **plan de prevención** que te ayudará a **“preparar” tu cuerpo** durante los días previos a la menstruación para **reducir los efectos que el baile de hormonas** provoca en tu organismo. De este modo lograrás aliviar el dolor de cabeza.

Contrarresta los efectos de las hormonas

La **disminución de los niveles de estrógenos** en tu organismo es solo uno de los factores que **influye en la aparición de estos dolores** de cabeza. Intenta **detecta otros factores** que pueden estar contribuyendo a **agrarar las crisis** y que **si puedes controlar** durante los **días previos a la regla**.

Vigila la alimentación

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

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

Evita también **el vino, la cerveza, los embutidos, el chocolate y las conservas** ya que contienen aminoácidos que pueden agudizar el dolor.

Intenta reducir el estrés

Si estás relajada durante los días previos a tu menstruación evitarás que los **músculos de la cabeza estén en tensión**, un factor que agudiza el dolor de cabeza.

El doctor Samuel Díaz Insa, neurólogo y coordinador del Grupo de Estudios de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), recomienda **practicar técnicas de relajación** para combatir este tipo de migrañas. Los **masajes en la cabeza y el cuello** también pueden ayudarte.

El consejo es no tomar ningún tipo de excitante (como **el café o el té**) durante estos días e intenta **aplazar** para otra semana las **situaciones** que prevés muy **estresantes**. Ten en cuenta además que, según los especialistas, rodearse de un ambiente agradable y tranquilo contribuye a aliviar el molesto dolor de cabeza.

Si todo lo demás no funciona

Se suele recomendar la **toma de un antiinflamatorio no esteroideo** (como el ibuprofeno) **dos o tres días antes de la regla**. Si las crisis son muy intensas pueden recetarte triptanes, una medicación que puede provocar efectos secundarios puntuales como mareo o malestar gástrico.

Artículo relacionado

[Evita los alimentos que producen migraña con esta guía](#)

Si padeces habitualmente migrañas (no solo durante el período), es muy probable que **se agudicen durante la menstruación**. En ese caso, continúa con tu tratamiento habitual sin aumentar la dosis y, solo si el dolor es muy agudo, recurre a un antiinflamatorio

Alivio natural para el dolor de cabeza

Te proponemos **dos maneras de aliviar las molestias** del dolor de cabeza con técnicas que puedes realizar en casa o en el trabajo.

- **Masajes:** Es probable que encuentres alivio a tu dolor si ejerces **presión con el pulgar** y el índice en el puente de la nariz, en ángulo con los ojos. **Masajea también tus cejas**, siguiendo con tus dedos su dibujo. Puedes relajar tus sienas colocando los dedos sobre ellas y presionándolas un poco. Realiza un movimiento muy lento trazando círculos hacia el exterior.
- **Ejercicios de relajación:** Relajar la contracción de los **músculos de la cara** aliviará tus migrañas. Abrir y cerrar los ojos, presionar la lengua contra el paladar y sonreír hasta notar tensión en las mejillas son algunos ejercicios de relajación que te ayudarán. Haz **movimientos rotativos con la cabeza** (solo medio círculo, de un hombro a otro) para eliminar la tensión cervical.

-
-
-
-

- [Menstruación](#)
- [Dolor de cabeza](#)
- [Hormonas](#)

El primer SUV VW eléctrico

Descubre el Volkswagen ID.4

Volkswagen | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

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

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

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

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

goldentree.es | Patrocinado

[Más información](#)

 10°C

los. primeros

Martes 29 de Agosto de 2023



Salud

Consiguen detectar signos del Parkinson 7 años antes de que aparezcan los síntomas

“Esperamos que este método pueda convertirse pronto en una herramienta de preselección para las personas con riesgo de padecer la enfermedad”

lunes 28 de agosto de 2023



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

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

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



Aún no se puede predecir el Parkinson

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

El doctor añade que “descubrir signos de una serie de enfermedades antes de que aparezcan los síntomas significa que, en el futuro, las personas podrían tener tiempo de hacer cambios en su estilo de vida para prevenir la aparición de algunas afecciones, y **los médicos podrían retrasar la aparición y el impacto de trastornos neurodegenerativos** que cambian la vida”.

Qué muestra el estudio de retina

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

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

El ojo, una ventana al interior

Los médicos saben desde hace tiempo que el ojo puede actuar como una “ventana” al resto del cuerpo, lo que permite conocer directamente muchos aspectos de nuestra salud. En la actualidad, las imágenes de alta resolución de la retina forman parte de la rutina oftalmológica, en particular un tipo de escáner 3D conocido como “tomografía de coherencia óptica”, muy utilizado en clínicas oftalmológicas y ópticas.

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

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

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

10.000 casos de Parkinson al año en España

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

Temas de esta nota

Salud Parkinson



SEGUÍ LEYENDO





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

No te pierdas la revista de este mes

[Susíbete](#)

•

[Newsletters](#)

LO ÚLTIMO [Las influencers de 50 ya llevan la falda midi de Zara que arrasará en otoño: elegante y muy original](#)

¡Toma nota!

3 ejercicios que hacen los japoneses antes de ir a dormir que adelgazan y combaten el insomnio

Con estos trucos avalados por expertos podrás combatir el insomnio, librarte del estrés y reducir la ansiedad de una vez por todas. ¡Toma nota!



Canva

Estos son los ejercicios japoneses que puedes poner en práctica si quieres adelgazar y combatir el insomnio. ¡No te los pierdas!



[Cristina Buisán Vega](#)

Redactora web

FacebookTwitterPinterest

Actualizado a 28 de agosto de 2023, 16:00

¿Sabías que el insomnio está estrechamente [relacionado con el sobrepeso](#)? A priori te puede resultar rara la relación que hay entre un término y otro, sin embargo, estas dos situaciones son algunos de los principales males a los que se enfrentan la mayoría de personas hoy en día. De hecho, **según un estudio publicado** por el INE, el 36,6% de los españoles padece sobrepeso y el 13,7% obesidad. Y, por si fuera poco, el 35% podría tener problemas de sueño, tal y como indica la Sociedad Española de Neurología.

Si te fijas, **las cifras de cada porcentaje son muy parecidas entre sí** y eso tiene una explicación. Un estudio publicado en la revista **JAMA Internal Medicine** puso de manifiesto que, tras analizar a 120.000 personas, las personas obesas (con un IMC igual o superior a 30) descansaban mucho peor que el resto. Ante esta situación, se abren alternativas de lo más saludables para [fomentar un buen descanso](#) y, por ende, ayudar a adelgazar.

A continuación, **te contamos todo lo que necesitas saber acerca del ejercicio japonés** que podría ayudarte a [combatir el insomnio](#), liberarte del estrés y reducir la ansiedad. ¡No te lo pierdas!

Artículo relacionado

[La dieta del metabolismo acelerado para perder 10 kilos en 28 días avalada por nutricionistas](#)

El ejercicio japonés para una vida saludable

Como te comentábamos anteriormente, existe un ejercicio japonés creado por dos expertos, **Mariko y Tomoya**, que podría ser [clave para adelgazar](#) y dormir bien. Hablamos ni más ni menos que del yoga, la disciplina milenaria que se ha ganado mucha popularidad en los últimos años gracias a sus **múltiples beneficios**.

De hecho, han sido **los creadores del principal canal de yoga de Japón, B-Life**, Mariko y Tomoya, quienes han descubierto que este ejercicio permite combatir el

insomnio, liberar el estrés y reducir la ansiedad. Tanto es así que un estudio de la **Universidad de Harvard**, tras analizar durante 4 años a personas que habían practicado yoga durante 30 minutos a la semana, demuestra que aquellas personas que practicaron [yoga](#) durante ese periodo de tiempo, perdieron peso.

Canva

10 trucos para adelgazar muy fáciles de seguir

Cómo practicar yoga para dormir y adelgazar

[Un sueño de calidad puede influir en la pérdida de peso](#). Por ello, el enfoque de yoga propuesto por estos dos expertos japoneses resulta idóneo. Practicar breves sesiones de yoga relajante y respiración antes de acostarse ayuda a **conciliar el sueño al relajar el cuerpo y liberar tensiones** acumuladas.

Antes de probar estas técnicas, es importante entender que nuestro sistema nervioso autónomo tiene dos componentes: **uno activa el cuerpo y otro induce la relajación**. Estas técnicas buscan equilibrar ambos. Si el sueño interrumpe la práctica, está bien dejarla. Para llevar a cabo este estilo de yoga antes de dormir, asegúrate de encontrarte en un entorno oscuro con música tranquila y [tu aroma favorito](#). La mayoría de las posturas se hacen acostada, permitiendo la transición natural al sueño.

A continuación, analizamos una a una todas las posturas que podrían ayudarte a conciliar el sueño y tener una vida más saludable. ¡No te las pierdas!

Artículo relacionado

[¿Cómo funciona el té verde para adelgazar? Una nutricionista explica cómo tomarlo para acelerar el metabolismo](#)

1. Postura de 'La tortuga'

En el libro de '[Yoga para dormir](#)' de los expertos en yoga, Mariko y Tomoya, encontramos algunas posturas que puedes llevar a cabo antes de dormir, como esta de la tortuga. ¿En qué consiste?

Para llevar a cabo este ejercicio, **comienza uniendo las plantas de tus pies y abriendo tus caderas suavemente**. Alinea tus pies en una posición hacia adelante,

creando una forma de rombo con tus piernas. **Esta posición en particular actúa aflojando la articulación de la cadera y fomentando una mejor circulación sanguínea en la pelvis.**

Imágenes del libro 'Yoga para dormir'

Dedica tiempo a **relajar la zona de la espalda y la región lumbar**. Desliza ambas manos por debajo de tus pantorrillas y rodea tus pies desde el costado. A medida que inhalas, estira tu columna vertebral y, al exhalar, inclínate hacia adelante. ¿Qué beneficios tiene este ejercicio?

- **Aumenta la flexibilidad de la cadera.**
- **Ajusta la distorsión de la pelvis.**
- **Mejora y previene el dolor de espalda.**
- **Tiene un efecto sedante.**

2. Postura del 'Medio lazo'

Acomódate en posición sentada y extiende una de tus piernas. Flexiona la otra pierna y colócala sobre la pierna extendida. **Asegúrate de mantener la espalda erguida.** Inclina suavemente tu torso hacia adelante, procurando que una rodilla permanezca sobre la otra. Utiliza tus codos para brindar apoyo al cuerpo en el suelo. ¿Cuáles son los beneficios de este ejercicio?

- **Ajusta la distorsión pélvica.**
- **Alivia el dolor de espalda.**
- **Aumenta la flexibilidad de la planta de los pies.**
- **Estimula la zona de la cadera.**
- **Mejora la función de los órganos internos.**

3. El método del 'escaneo corporal'

Este enfoque, mencionado en el libro, se llama "escaneo corporal". Implica **tomar conciencia de tu cuerpo**. Para poder llevarlo a cabo, sigue los siguientes pasos:

1. Recuéstate boca arriba, estira las piernas y brazos, cierra los ojos suavemente. Mueve el cuello, y siente su peso. Luego, relaja la cabeza en el centro y suelta la tensión facial.
2. Presiona ligeramente los globos oculares, relaja los músculos faciales y el pecho. Siente el peso de tus brazos para abrir la clavícula y el pecho.
3. Relaja abdomen, pelvis y evita tensar glúteos y piernas. Con cada exhalación, libera la tensión y siente cómo te hundes en la cama. Respira cálidamente por todo el cuerpo. Siente la calma, desconéctate del día y abraza la gravedad terrestre.

RA PRESS

(<https://rafaelalberti.es/>)



[HOME \(HTTPS://RAFAELALBERTI.ES/\)](https://rafaelalberti.es/) [NOTICIAS \(HTTPS://RAFAELALBERTI.ES/NOTICIAS/\)](https://rafaelalberti.es/noticias/) [ZENDOOR, LA CLAVE PARA EL BUEN SUEÑO, CON NARVAL PHARMA \(HTTPS://RAFAELALBERTI.ES/NOTICIAS/122159/ZENDOOR-LA-CLAVE-PARA-EL-BUEN-SUENO-CON-NARVAL-PHARMA/\)](https://rafaelalberti.es/noticias/122159/zendoor-la-clave-para-el-buen-sueno-con-narval-pharma/)

[Contactar \(https://rafaelalberti.es/contactar/\)](https://rafaelalberti.es/contactar/)

[Política de cookies \(https://rafaelalberti.es/politica-de-cookies/\)](https://rafaelalberti.es/politica-de-cookies/)

[Política de privacidad \(https://rafaelalberti.es/aviso-legal/\)](https://rafaelalberti.es/aviso-legal/)



NOTICIAS ([HTTPS://RAFAELALBERTI.ES/NOTICIAS/](https://rafaelalberti.es/noticias/))

ZENDOOR, LA CLAVE PARA EL BUEN SUEÑO, CON NARVAL PHARMA

De Redacción (<https://rafaelalberti.es/author/ciudademprendedores/>) / 28 agosto, 2023

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.

Consejos para vivir mejor con la migraña

Todo lo que necesitas saber sobre la migraña, desde el diagnóstico a los tratamientos y otras medidas saludables

La migraña es más que una jaqueca o dolor de cabeza. En realidad, se trata de una **enfermedad neurológica que afecta del 12 al 14% de la población**, siendo más habitual entre las mujeres. A nivel nacional hay más de 5 millones de casos y, de estos, más de la mitad presentan un grado de discapacidad grave o muy grave, según la Sociedad Española de Neurología [↗](#).

El doctor Oriol Franch Ubía, jefe de Neurología del Hospital Ruber Internacional [↗](#), nos explica que "**la migraña cursa con episodios recurrentes de dolor de cabeza, de intensidad moderada a grave, que suelen durar horas o algunos días**". Además, suele conllevar otros síntomas, como náuseas, molestias con la luz y el ruido, entre otros.

Convivir con la migraña requiere un diagnóstico y tratamientos adecuados. Hay que tener en cuenta que la alimentación, posturas para dormir y costumbres pueden actuar como desencadenantes de los ataques migrañosos o todo lo contrario. Una vez que estos se inician, la persona afectada puede verse incapacitada para continuar con su rutina, tal como añade el doctor: "**Estos episodios pueden tener un alto impacto en la calidad de vida**, limitando la actividad a nivel familiar, laboral y social". Por eso, dentro de las enfermedades neurológicas, se considera la segunda causa de discapacidad a nivel mundial.

Pese a lo común que es la migraña, suele confundirse con otro tipo de cefaleas o dolores de cabeza, no se da la importancia que realmente tiene su diagnóstico y tratamiento, y, en ocasiones, se buscan remedios que no cuentan con la suficiente evidencia científica.

Para arrojar luz sobre este tema, profundizamos en todos los aspectos importantes sobre la migraña, para entenderla mejor y proporcionar herramientas diarias para su prevención y tratamiento tanto desde un enfoque médico como doméstico.

¿Qué debes saber sobre la migraña?

Todo sobre detección, prevención y tratamientos de esta enfermedad común:

- 1. Causas de la migraña.** ¿Qué es, cómo se manifiesta y qué la provoca? Aunque popularmente se conoce como "jaqueca", la migraña no es un simple dolor de cabeza. Conoce los síntomas y toda la verdad sobre el origen genético.
- 2. Diagnóstico y tratamiento de la migraña.** No todos los dolores de cabeza son indicios de esta enfermedad. Por eso, el diagnóstico supone un paso importante hacia una mejor calidad de vida. Asimismo, hoy están disponibles tratamientos que ayudan a prevenir o disminuir los episodios

migrañosos, así como para aliviar sus síntomas. ¿Los conoces?

3. Hábitos saludables para convivir con la migraña. Descubre los factores y conductas que pueden actuar como desencadenantes del dolor de cabeza, y conoce las recomendaciones generales para contrarrestarlos mediante un estilo de vida saludable.

4. El papel de la dieta en las migrañas. Existen alimentos, como el chocolate o la cafeína, que tienen la fama de causar las crisis de migraña. Pero ¿es cierto? Te contamos qué dicen los últimos estudios al respecto, y te indicamos las dietas y los suplementos en los que se ha observado un efecto positivo para las personas con esta cefalea.

5. Conexión entre sueño y migraña. Un buen descanso es fundamental para las personas que sufren este tipo de cefalea. ¿Sabes por qué? Te contamos las consecuencias de dormir mal, poco o demasiado, así como los desajustes horarios.

6. Ejercicio, un aliado contra la migraña. ¿Sabes todos los beneficios del entrenamiento en las personas que viven con esta enfermedad? Incorpora una buena rutina de ejercicio físico para prevenir migraña con nuestras pautas.

Etiquetas

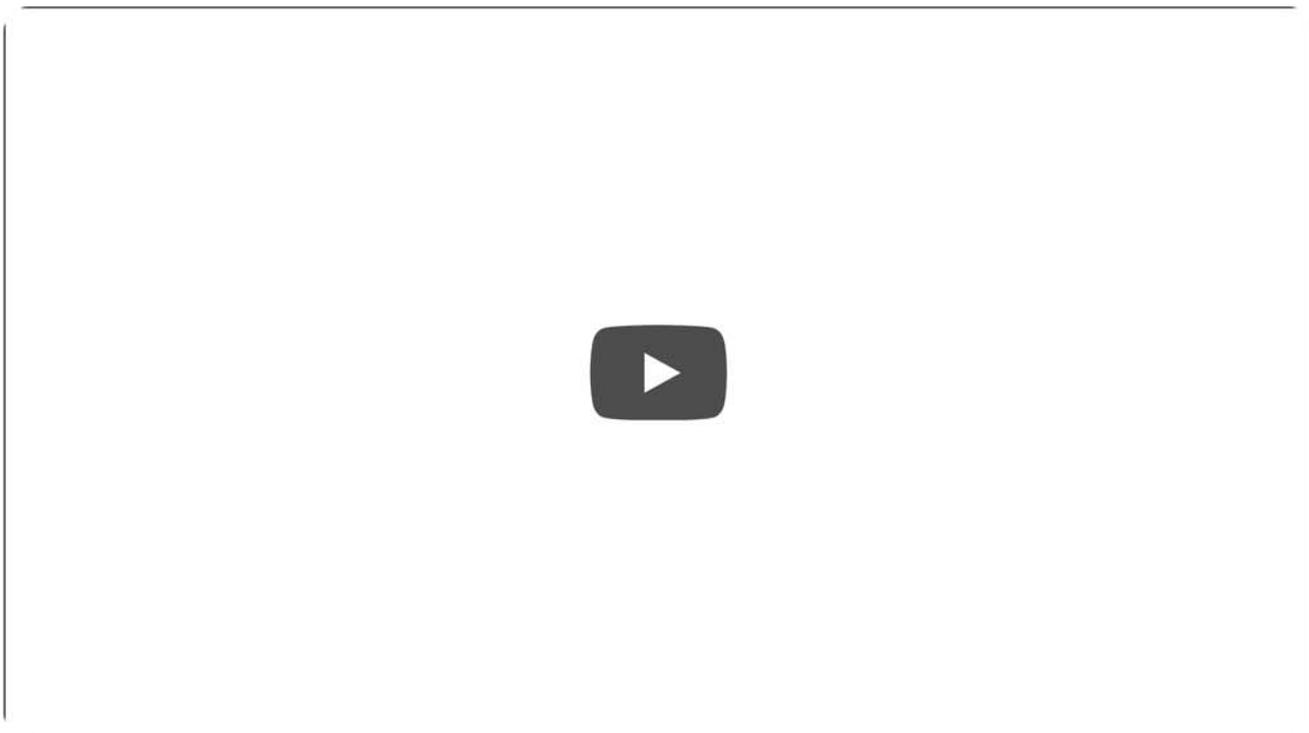
vuelta al cole | migraña | cefalea | dolor de cabeza



Migraña, ¿sabes identificarla?

Conoce los síntomas de la migraña, más allá del dolor de cabeza, y la posible predisposición genética a padecerla

SEGUIR LEYENDO...



2023 Legálitas espacio cerebroprotegido



Fundación Freno ...
798 suscriptores

Suscribirse

 0



 Compartir



1 visualización hace 23 horas

Fundación Freno al Ictus reconoce a Legálitas por su campaña "Legálitas contra el ictus" y la certifica como "Espacio Cerebroprotegido"
...más



Prueba YouTube Kids

MÁS INFORMACIÓN >

Todos

Fundación Freno al ICTUS

Seminarios

Relacionados

Subidas recién



2023 Resumen Kiero IV Edición - Una nueva vida después de un DCA

Fundación Freno al ICTUS
20 visualizaciones • hace 23 horas
Nuevo

2:01



Ictus y Mujer - Prevención - TÚ decides - Fundación Freno al ICTUS

Fundación Freno al ICTUS
203 visualizaciones • hace 5 meses

2:23



ARTÍCULOS 29 agosto 2023

Alzheimer: la forma más común de demencia



Chantal Blanco Gracia
Psicólogo, Psicólogo Infantil

[Pide una cita](#)

El Alzheimer, una **enfermedad neurodegenerativa progresiva** que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento. La demencia se define como una pérdida de las funciones cognitivas respecto a un nivel previo normal, de intensidad suficiente como para impedir el desarrollo independiente de la persona a su medio social y/o laboral habitual.

La **demencia** es un término amplio que abarca diferentes enfermedades que afectan la función cognitiva y aunque a menudo se utilizan indistintamente, es importante destacar que **el Alzheimer es solo una de las muchas causas posibles de la demencia**.

Actualmente es la principal causa, ya que supone más del 60% de los casos de demencia diagnosticados en el mundo, y **cada año se diagnostican unos 10 millones de nuevos pacientes**. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que **en España hay unas 800.000 personas que padecen esta enfermedad**.

La edad es el principal factor de riesgo para padecer la enfermedad. Afecta entre un 5 y un 10% de los adultos mayores de 65 años, unas cifras que se duplican cada 5 años hasta alcanzar una prevalencia del 60 % comentado en la población mayor de 85 años.

La **escala GDS** (del inglés *Global Deterioration Scale*) contempla 7 fases en el desarrollo de la enfermedad:

- **Primera fase:** de normalidad, sin síntomas.
- **Segunda fase:** sutiles dificultades de memoria similares a las propias del envejecimiento.
- **Tercera fase: deterioro cognitivo leve.** Observamos ya desorientación, pérdida de objetos y dificultades para evocar palabras o nombres.
- **Cuarta fase: demencia leve.** Dificultades para planificar actividades, recordar hechos recientes y cierta confusión sobre su propia historia personal.
- **Quinta fase: demencia moderada.** Dificultades para realizar actividades cotidianas, imposibilidad para recordar datos simples, dificultades de orientación temporal y espacial. Aún reconoce a allegados y familiares.
- **Sexta fase: demencia moderadamente grave.** Necesita ayuda para vestirse y mantener buena higiene personal. Aparecen problemas del control de esfínteres. Olvido del nombre de personas cercanas. Puede haber cambios en la conducta y personalidad como ansiedad, agresividad e incluso alucinaciones.
- **Séptima fase: demencia grave.** Pérdida progresiva de su capacidad para comunicarse. Necesita ayuda para las actividades más básicas como comer, caminar y mantenerse erguido.

Factores de riesgo y su importancia en la prevención de la enfermedad

Según la SEN (Sociedad Española de Neurología) el Alzheimer es una patología de origen multifactorial, condicionada por factores genéticos y/o ambientales. Hemos hablado de la edad como el principal factor de riesgo pero también influyen otros como:

- La hipertensión arterial
- La hipercolesterolemia
- La obesidad
- El sedentarismo
- El tabaquismo
- La diabetes

Muchos de ellos son modificables, por lo que existen ciertos hábitos y conductas

que reducen el riesgo de padecer esta enfermedad:

- Practicar ejercicio físico de forma regular
- No fumar
- Evitar el abuso del alcohol
- Controlar el peso corporal
- Seguir una dieta sana
- Mantener la presión arterial, el azúcar en sangre y el colesterol en niveles adecuados

Se calcula que **una reducción de al menos un 25% en estos factores de riesgo modificables podrían ayudar a prevenir entre 1 y 3 millones de casos de Alzheimer en el mundo**. Pero un estudio publicado recientemente en la Revista Neurología señala que menos de un 50% de la población española tiene conocimiento sobre estos factores de riesgo de la enfermedad.



Es necesario evitar el deterioro funcional permitiendo al paciente hacer siempre aquello que es capaz de las actividades de la vida diaria.

La importancia de trabajar en la

prevención

Aumentar el grado de conocimiento de la enfermedad de Alzheimer es fundamental no solo para que la población pueda **adoptar medidas que puedan ayudar a prevenir el deterioro cognitivo**, si no que aquellas personas con mayor conocimiento de la enfermedad están más capacitadas para **identificarla precozmente y buscar un tratamiento**.

Esto es algo importantísimo porque se estima que en España más del 50% de los casos que aún son leves (formas prodrómicas en primera y segunda fase) están aún sin diagnosticar.

Tratamiento para la demencia

Los objetivos principales del tratamiento, tanto farmacológico como no farmacológico, de la demencia son:

- Mejorar la calidad de vida
- Mantener al máximo la autonomía funcional
- Retrasar la pérdida cognitiva

El tratamiento farmacológico es solo una parte del tratamiento. A continuación se exponen las intervenciones más relevantes para enlentecer el avance de la enfermedad:

- Es importante que **el paciente se mantenga activo**.
- Debe establecerse una **rutina diaria**.
- En las fases leves es importante el tratamiento mediante **estimulación cognitiva** e incluso mediante la **terapia ocupacional** que ayudan a retrasar el deterioro. Suele centrarse en tareas de atención, memoria, planificación, clasificación, ejecución de tareas sencillas, actividades físicas suaves que les ayudan a trabajar la movilidad, etc.
- En los casos avanzados es importante **limitar las restricciones físicas** ya que es una medida limitadora de la libertad y autonomía de las personas y que tiene riesgos y complicaciones.
- Es necesario evitar el deterioro funcional **permitiendo al paciente hacer siempre aquello que es capaz** de las actividades de la vida diaria. La evolución de la dependencia es variable a lo largo de la enfermedad y es importante ir adaptando los apoyos a las necesidades, nunca supliendo lo

que saben hacer para no acelerar el deterioro.

El Alzheimer es una enfermedad devastadora que causa un impacto muy grande en la familia. Sus cuidados cada vez mayores suelen recaer en un familiar cercano al que hay que atender también y procurarle:

- **Información** sobre las fases de la enfermedad para una mejor comprensión de la evolución y cuidados necesarios en cada una de ellas.
- **Visitas periódicas y apoyo emocional** para sobrellevar el estrés que produce el cuidado.
- **Acceso real a profesionales y recursos** como centros de día y residenciales en fases más avanzadas.

Las intervenciones centradas en los cuidadores muestran en diversos estudios una disminución del estrés del cuidador y un mejor desarrollo de estrategias en el plan de cuidados del paciente.

Referencias

- *Revista de Neurología de la Sociedad Española de Neurología (SEN).*
- *Claves sobre la enfermedad del Alzheimer. Fundació Pascual Maragall.*

[Psicólogos](#) | [Psicólogos Madrid](#) | [Psicólogos Sevilla](#) | [Psicólogos Valencia](#) | [Psicólogos Zaragoza](#)

La publicación del presente artículo en el Sitio Web de Doctoralia se hace bajo autorización expresa por parte del autor. Todos los contenidos del sitio web se encuentran debidamente protegidos por la normativa de propiedad intelectual e industrial.

El Sitio Web de Doctoralia Internet S.L. no contiene consejos médicos. El contenido de esta página y de los textos, gráficos, imágenes y otro material han sido creados únicamente con propósitos informativos, y no para sustituir consejos, diagnósticos o tratamientos médicos. Ante cualquier duda con respecto a un problema médico consulta con un especialista.



EN DIRECTO Última hora sobre la investidura | Sánchez propone a Feijóo renovar el CGPJ antes del 31 de diciembre "sea quien sea" presidente



La infusión beneficiosa para las mujeres que calma la ansiedad y ayuda a dormir mejor

La infusión que necesitas después de la cena para reducir la ansiedad y mejorar el sueño

- ¿Sufres insomnio y ansiedad? Estas opciones de infusiones naturales y relajantes son todo lo que necesitas para dormir mejor y despertarte renovada.
- La fruta rica en vitamina B12 imprescindible para las mujeres a partir de los 50

30 agosto, 2023 - 02:11



EN: ANSIEDAD ESTILO DE VIDA EVERGREEN INFUSIONES MUJER SALUD SUEÑO

Alba Llano



experimental a lo largo de la vida y que normalmente puede ir asociado a **la ansiedad, la irritabilidad** y cómo no, también al **cansancio**. Un problema que según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afecta de forma crónica a más de cuatro millones de adultos.

Trastornos de sueño que siempre que sean crónicos deberás consultarlos con **un profesional de la salud**, pero que en los casos menos graves podrás aliviar con aliados como [las 5 aplicaciones para dormir mejor](#), la [técnica 4-7-8 que ayuda a combatir el insomnio](#) y por supuesto con algunas de **las mejores infusiones relajantes** y naturales. Un complemento simple y calmante que podrán incorporar a tu rutina antes de acostarte para **disminuir el estrés, la ansiedad y mejorar potencialmente la calidad del sueño**. Toma nota de la que será tu nueva infusión natural aliada para conseguirlo.

Cómo pueden influir las infusiones contra la ansiedad

El poder relajante y las propiedades beneficiosas de las infusiones naturales se ha utilizado desde mucho tiempo atrás, precisamente por el impacto positivo que pueden llegar a tener en nuestra salud, pero también en lo que se refiere a la reducción de la ansiedad. Esto es algo que tiene que ver con sus **compuestos relajantes, la aromaterapia o la hidratación**, entre otros aspectos. Estos son algunos de los beneficios destacados:



Recomendado por outbrain

Descubre el nuevo Amarok, el nuevo pick-up premium de...

Explora en cualquier terreno a bordo del nuevo Amarok y...
Volkswagen

[Fotos] Si tienes alguno de estos 29 objetos, eres rico

Si tienes alguno de estos 29 objetos, eres rico
Wordsa

Este es el salvaescaleras más barato para los adultos mayores

Lifestyletrendshq

- **Compuestos relajantes:** Muchas hierbas utilizadas en infusiones contienen compuestos naturales que tienen propiedades relajantes y calmantes. Estos compuestos pueden interactuar con el sistema nervioso, ayudando a reducir la respuesta de lucha o huida asociada con la ansiedad.
- **Aromaterapia:** Además de los efectos internos, el simple acto de inhalar los aromas suaves y agradables de las infusiones puede tener un efecto relajante en el sistema nervioso. Los aromas pueden estimular áreas del cerebro relacionadas con el bienestar y la relajación.
- **Ritual de relajación:** Preparar y disfrutar una taza de infusión puede convertirse en un ritual relajante en sí mismo. Tomarse un momento para desconectar, disfrutar de una bebida caliente y estar presente en el momento puede contribuir a reducir los niveles de ansiedad.
- **Hidratación:** La hidratación adecuada es esencial para el bienestar general y puede afectar el equilibrio emocional. Tomar una infusión natural también proporciona el beneficio de la hidratación, lo cual es importante para la salud mental.
- **Sensación de autocuidado:** El acto de cuidar de uno mismo y elegir



calidad del sueño. Y un buen descanso es esencial para mantener la ansiedad bajo control.

- **Alternativa a otras bebidas:** Optar por infusiones naturales en lugar de bebidas con cafeína o azúcares añadidos puede contribuir a un estado mental más equilibrado. La cafeína en exceso puede aumentar los síntomas de ansiedad en algunas personas.

La mejor infusión para reducir la ansiedad y mejorar el sueño

Dentro de la lista de infusiones naturales que podrán ayudarte a relajarte y dejar a un lado la ansiedad mientras mejoras tu calidad de sueño, encontramos una **capaz de actuar como calmante natural**. Un tipo de planta que podrás utilizar tanto en infusión como para incorporarla en la bañera y tomar un baño desestresante o incluso en forma de saco con flores secas para colocar debajo de la almohada cuando te vayas a dormir.

Una aliada para facilitar ese descanso placentero que buscas. Por si aún no has adivinado de que infusión se trata, te adelantamos que nos referimos a la conocida **infusión relajante de lavanda**.

[Esta es la vitamina que debes tomar para prevenir la posibilidad de infarto]

Beneficios de la infusión de lavanda para la salud de las mujeres

La infusión natural de lavanda también destaca por presentar **varios beneficios potenciales para la salud de las mujeres**, gracias precisamente a sus propiedades relajantes, pero también a sus compuestos. A continuación, te presentamos algunos de los beneficios destacados de esta planta en las mujeres:

- **Alivio del malestar emocional:** La lavanda se ha utilizado tradicionalmente para aliviar los síntomas emocionales como el nerviosismo y la irritabilidad. En el caso de las mujeres, estas pueden experimentar fluctuaciones hormonales que afectan el estado de ánimo, y la lavanda puede ayudar a suavizar estos cambios.
- **Relajación muscular:** La infusión de lavanda puede ayudar a relajar los músculos y aliviar tensiones físicas. Esto puede ser especialmente útil para las



- **Bienestar emocional:** El aroma y las propiedades relajantes de la lavanda pueden contribuir al bienestar emocional en general, lo cual es beneficioso para todas las personas.
- **Mejora del sueño:** Beber una infusión de lavanda antes de acostarse puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. Esto es importante para las mujeres, ya que los cambios hormonales y el estrés pueden afectar negativamente el patrón de sueño.
- **Alivio de dolores menstruales:** Algunas propiedades relajantes y antiinflamatorias de la lavanda pueden ayudar a aliviar los dolores menstruales y las molestias relacionadas con el ciclo menstrual.

Elabora la infusión de lavanda paso a paso

Conviene recordar que los efectos de la lavanda pueden variar en cada persona y que aunque esta planta sí puede ayudar a relajarte, **no es un sustituto para el tratamiento médico adecuado en el caso de que tengas problemas graves de sueño o ansiedad**, en cuyo caso siempre deberás consultarlo con un profesional de la salud.

Pero si lo que quieres es simplemente beneficiarte de los efectos relajantes de la lavanda antes de irte a dormir, para asegurar un buen descanso, te recomendamos elaborar la infusión de lavanda por la noche, después de cenar y **tomarla unos 30 minutos antes o una hora antes de dormir** para aprovechar al máximo sus efectos relajantes. A continuación te damos todas las claves para poder realizarla en casa a través de estos sencillos pasos.

[¿Quieres aumentar tu vitamina B12 y eres vegetariana? Estos son los alimentos que necesitas]

Ingredientes:

- 1 a 2 cucharaditas de flores secas de lavanda (asegúrate de que sean comestibles y estén destinadas para infusiones)
- Agua fresca



- 1. Selecciona la lavanda:** Asegurate de tener flores de lavanda secas y aptas para consumo. Puedes comprarlas en tiendas naturistas o en línea. La lavanda específica para infusiones suele tener un aroma más suave y es la mejor opción para este propósito.
- 2. Hierve el agua:** Calienta la cantidad de agua que necesitas. Una taza suele requerir alrededor de 240 ml de agua.
- 3. Prepara la lavanda:** Mientras el agua se calienta, coloca 1 a 2 cucharaditas de flores secas de lavanda en un colador o infusor de té. Si prefieres, también puedes usar un pequeño saquito de té vacío.
- 4. Vierte el agua caliente:** Una vez que el agua esté hirviendo, viértela sobre las flores de lavanda en tu taza o tetera. Cubre la taza con una tapa o un platito para evitar que los aceites esenciales se evaporen.
- 5. Deja reposar:** Deja que las flores de lavanda se infundan en el agua caliente durante aproximadamente 5 a 10 minutos. Esto permitirá que los compuestos relajantes de la lavanda se liberen en el agua.
- 6. Endulza (opcional):** Si lo deseas, agrega una pequeña cantidad de miel o edulcorante natural para mejorar el sabor y dar un toque de dulzura. La miel también puede tener propiedades relajantes.
- 7. Disfruta y relájate:** Retira el colador o saquito de té con las flores de lavanda y disfruta de tu infusión. Bebe lentamente y tómate el tiempo para relajarte y disfrutar de los efectos calmantes.

Otras infusiones que podrán ayudarte a dormir mejor

Otras infusiones que **podrán ayudarte a mejorar la calidad del sueño** y dejar a un lado la ansiedad son:

- **Tilo:** El té de tilo se ha utilizado tradicionalmente como un calmante natural que puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la relajación.
- **Manzanilla:** La manzanilla es conocida por sus propiedades relajantes. Puede ayudar a aliviar la tensión y reducir la ansiedad, lo que puede contribuir a un sueño



- **Melisa:** También conocida como toronjil, la melisa es una hierba con propiedades calmantes que pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el sueño.
- **Valeriana:** La valeriana es una hierba que se utiliza para promover la relajación y mejorar la calidad del sueño. Puede tener efectos sedantes y ansiolíticos suaves.
- **Hierba de San Juan:** Aunque más conocida por su uso en la depresión leve, algunas personas encuentran que la hierba de San Juan también puede ayudar a reducir la ansiedad.
- **Verbena de limón:** La verbena de limón es otra hierba que se utiliza para aliviar la ansiedad y promover la relajación.
- **Rooibos:** Aunque no tiene propiedades sedantes, el rooibos es una opción libre de cafeína que puede contribuir a un estado de calma antes de dormir.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+ ANSIEDAD](#) [+ ESTILO DE VIDA](#) [+ EVERGREEN](#) [+ INFUSIONES](#) [+ MUJER](#) [+ SALUD](#) [+ SUEÑO](#)