

VIDA Y ESTILO

## Las ciudades, un riesgo para la salud cognitiva

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.

29 agosto, 2023



Por **Vanesa Perez** (\*)

Algo preocupante si tenemos en cuenta que casi el 75 % de la población de Europa y alrededor del 56 % de la población mundial vive en

entornos urbanos. Y eso implica que está expuesta, sobre todo, a partículas finas (menores de dos micras) vinculadas al tráfico de vehículos como las partículas PM<sub>2,5</sub>, a dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y a hollín.

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

### **Más contaminación, más riesgo de enfermedad**

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

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

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

### **La vida urbana aumenta el riesgo de ictus**

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

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

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

### **La contaminación como fuente crónica de neuroinflamación**

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

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

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

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

Ante estas evidencias es necesario reflexionar sobre los niveles actuales de contaminación atmosférica. En la actualidad los umbrales de exposición considerados seguros por la Organización Mundial de la Salud son de 5 µg/m<sup>3</sup> anuales en el caso de PM<sub>2,5</sub>, y de 10 µg/m<sup>3</sup> en el caso de NO<sub>2</sub>. Para el hollín no hay valores establecidos.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que esos estándares propuestos como seguros continúan implicando un riesgo para la

salud y calidad de vida.

Parte de la solución pasa por ampliar las zonas verdes. Un estudio reciente ha mostrado que parques y espacios verdes mitigan los efectos de la contaminación atmosférica activando vías inmunorreguladoras (mecanismo que interviene en la aparición de ictus) y reduciendo el estrés.

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

(\*) *Profesora del Departamento de Psicobiología y Máster en Neuropsicología clínica, Universidad Internacional de Valencia*

---

Compartir:

---

## Notas Relacionadas

[Rodríguez Saá le pidió paciencia al FMI](#)

 28 diciembre, 2001

[Ocho tendencias que afectarán al retail](#)

 17 abril, 2020

[En Buenos Aires se paga 18% del costo de la luz](#)

 1 febrero, 2016

[Jornada positiva en el Bovespa](#)

 23 febrero, 2001

[Crece con buen ritmo la producción siderúrgica](#)

 19 agosto, 2003



¡Considera invertir €250 en Santander y otras opciones!

Publicidad Medialnsider



La mejor alarma anti ocupación arrasa en España, no vas a creer es...

Publicidad Securitas Alarma

 Saber Vivir [Seguir](#)

## Migraña menstrual: cómo aliviar el dolor de cabeza por la regla

Historia de Nuria Blasco • 1 d



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

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.

Millonario de la tecnología IA aconseja: "Si tienes 200€, haz esto"



Publicidad Inteligencia Artificial

### 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**

 Danos tu opinión



con *Marcos Gutierrez*

# Hecho en California

(https://www.hechoencalifornia1010.com)



CATEGORIA: SALUD

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

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



AUTOR: EL ESPANOL

¿Sabías que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>) el insomnio figura como **una de las patologías más frecuentes** en todo el mundo? Un insomnio ([https://www.elespanol.com/como/insomnio-verano-recomendaciones-dormir-intenso-calor/684181765\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/insomnio-verano-recomendaciones-dormir-intenso-calor/684181765_0.html)) a menudo frecuente en las mujeres, precisamente por las fluctuaciones hormonales que podemos experimentar 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 ([https://www.elespanol.com/elandroidelibre/aplicaciones/20220318/aplicaciones-ayudaran-dormir-mejor-dia-mundial-sueno/657934502\\_0.html](https://www.elespanol.com/elandroidelibre/aplicaciones/20220318/aplicaciones-ayudaran-dormir-mejor-dia-mundial-sueno/657934502_0.html)), la técnica 4-7-8 que ayuda a combatir el insomnio ([https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/20221030/tecnica-respiracion-ayuda-combatir-insomnio/714178850\\_0.html](https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/20221030/tecnica-respiracion-ayuda-combatir-insomnio/714178850_0.html)) 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:

*[El superalimento para perder peso que potencia el deseo sexual y rejuvenece]*  
([https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/superalimento-perder-peso-potencia-deseo-sexual-rejuvenece-acai-mujer/783671728\\_0.html](https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/superalimento-perder-peso-potencia-deseo-sexual-rejuvenece-acai-mujer/783671728_0.html))

- **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 conscientemente opciones saludables puede generar una sensación de control y bienestar. Elegir infusiones naturales como parte de un enfoque de autocuidado puede tener un impacto positivo en la ansiedad.
- **Rutina de sueño:** Muchas infusiones relajantes también pueden mejorar la 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.

**Lea Tambien: 'Después de diez años de sobriedad, una medicina psicodélica cambió mi vida'**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/despues-de-diez-anos-de-sobriedad-una-medicina-psicodelica-cambio-mi-vida/>)**

## 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]*

*([https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/vitamina-debes-tomar-prevenir-posibilidad-infarto-mujer/787671309\\_0.html](https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/vitamina-debes-tomar-prevenir-posibilidad-infarto-mujer/787671309_0.html))*



# 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 mujeres que experimentan tensiones musculares debido al estrés, la actividad física o incluso el síndrome premenstrual.
- **Apoyo a la digestión:** Algunas propiedades de la lavanda podrían ayudar a aliviar problemas digestivos leves, como el malestar estomacal y los gases.
- **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.

**Lea Tambien: [Evalúan impacto de distintas proporciones de ácidos grasos en dietas acuícolas](https://www.hechoencalifornia1010.com/evaluan-impacto-de-distintas-proporciones-de-acidos-grasos-en-dietas-acuicolas)**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/evaluan-impacto-de-distintas-proporciones-de-acidos-grasos-en-dietas-acuicolas/>)**

## 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] ([https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/quieres-aumentar-vitamina-b12-vegetariana-alimentos-necesitas-beneficios-mujer/787171346\\_0.html](https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/quieres-aumentar-vitamina-b12-vegetariana-alimentos-necesitas-beneficios-mujer/787171346_0.html))*

### **Ingredientes:**

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

### **Elaboración:**

1. **Selecciona la lavanda:** Asegúrate 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.

**Lea Tambien: [Alimentación saludable, ¿qué beneficios nos aportan los frutos rojos o bayas?](https://www.hechoencalifornia1010.com/alimentacion-saludable-que-beneficios-nos-aportan-los-frutos-rojos-o-bayas/)**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/alimentacion-saludable-que-beneficios-nos-aportan-los-frutos-rojos-o-bayas/>)**



# 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 más tranquilo.
- **Pasionaria:** La pasionaria es conocida por sus efectos sedantes suaves. Puede ayudar a relajar el sistema nervioso, reducir la ansiedad y promover el 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.
- **Roibos:** Aunque no tiene propiedades sedantes, el roibos es una opción libre de cafeína que puede contribuir a un estado de calma antes de dormir.

Sigue los temas que te interesan

## Deja Un Comentario

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

Comentario \*



[arquitecturaydiseno.es](https://www.arquitecturaydiseno.es)

## 6 claves para dormir bien (con ola de calor o sin ella)

*Gala Mora*

5-7 minutos

---

**Si al cambio climático le unimos que España es el tercer país del mundo con mayores trastornos del sueño, dormir es una pesadilla y más si aprieta el calor. Ahora puedes evitarlo con estos consejos.**



No dejes que las altas temperaturas o el cambio climático altere tu sueño.





## [Gala Mora](#)

Periodista especializada en diseño y estilo de vida

30 de agosto de 2023, 11:00

No es ningún secreto que España se sitúa como el tercer país del mundo con mayores [trastornos del sueño](#). De acuerdo con datos recientes publicados por [Statista](#) y la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), "existe una preocupante tendencia hacia un sueño insuficiente y de baja calidad en la sociedad actual". España, en particular, ha sido señalada como uno de los países que enfrenta mayores dificultades para conciliar un sueño reparador. Concretamente, **más de 12 millones de españoles afirman dormir mal**, lo cual sitúa nos sitúa en el tercer lugar de los países con el mayor número de población que sufre trastornos del sueño. Aunque podría

parecer que esta tendencia parece inalterable a lo largo del año, lo cierto es que los efectos del verano también juegan un papel significativo en esta problemática.

¿Cómo podemos revertir esta situación? Magdalena Rejman, Responsable Global de Formación de [Hästens](#), compañía líder en la fabricación artesanal de camas y accesorios de lujo desde 1852, ha compartido **seis consejos para dormir mejor durante el verano**, con el objetivo de fomentar hábitos saludables de descanso pero que podemos extrapolar a cualquier época del año. Felices sueños.

## 1. Mantener una rutina de sueño

Playa, piscina, jornadas intensivas, vacaciones... el verano incluye una serie de elementos que alteran nuestra rutina, y con ello nuestras horas de sueño. Es posible que nuestra hora de dormir se retrase y, como resultado, nos levantemos más tarde. Los expertos del sueño de Hästens, afirman que "tener una rutina de sueño es fundamental. Es importante intentar mantener una hora constante para acostarse y levantarse, esto ayudará a sincronizar el reloj biológico y mejorar la calidad del sueño".

## 2. Ojo a las pantallas

Otra de las grandes causas que nos impiden llevar una rutina de sueño adecuada es el uso excesivo de aparatos electrónicos y la sobreexposición a las pantallas. "En la era digital actual, limitar la exposición a las pantallas se ha convertido en una tarea crucial para mantener un patrón de sueño saludable".

**Establecer límites en el uso de dispositivos antes de acostarse y optar por actividades más relajantes como leer un libro, puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de nuestro sueño y promover un equilibrio en nuestro bienestar general.**



Leer un buen libro es una forma estupenda de irse a dormir.

Foto: Jonathan Borba / Unsplash

### 3. Refrescar el ambiente

Aunque incorporemos hábitos saludables en nuestra vida, es cierto que las altas temperaturas que trae [el verano consigo pueden convertirse en un enemigo difícil de enfrentar](#), especialmente durante las noches. Para conseguir un ambiente de sueño adecuado y saludable, se recomienda reducir la temperatura de la habitación y 24 grados es la temperatura aconsejada. Cuando lleguen los días fríos, buscaremos el efecto contrario. En definitiva, se trata de tener una temperatura adecuada en nuestro dormitorio.





Mantener aireado el dormitorio, clave para el buen descanso.

Foto: D.R.

#### 4. Una cama de calidad, siempre

Una cama adecuada es fundamental para un sueño reparador, es por ello que debe ser una de las compras más importantes que hagamos. "[Hästens recomienda invertir en una cama de alta calidad que se adapte a tus necesidades individuales.](#)

Nuestras camas artesanales proporcionan el equilibrio perfecto entre comodidad y soporte, para un descanso profundo y revitalizante. Además, para garantizar que estas necesidades, Hästens ofrece la posibilidad de tener una cama de doble firmeza que responda a las exigencias de cada miembro de la pareja a la perfección, sin que la comodidad de uno de ellos vaya en detrimento de la del otro".





Un estilo de vida saludable es sinónimo de dormir fenomenal.

Foto: D.R.

## 5. Viva la vida sana

La relación entre la salud general y el sueño es profunda e interconectada, por tanto, mantener un estilo de vida saludable es fundamental para garantizar una calidad de sueño óptima.

**Una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física** no solo benefician el funcionamiento de nuestro cuerpo, sino que también influyen positivamente en nuestra capacidad para conciliar el sueño de manera efectiva. Asimismo, evitar el consumo excesivo de cafeína y alcohol, especialmente antes de dormir, contribuye a evitar interrupciones en el ciclo del sueño.





Meditar, mindfulness, cualquier técnica de relajación nos ayudará a conciliar el sueño. Foto: D.R.

## 6. Abrazar el mindfulness

Por último, incorporar prácticas de meditación y relajación puede influir positivamente en la calidad de tu sueño. "Al ponerlas en práctica, lo que **se busca y logra es alcanzar un [estado mental de concentración plena](#) que nos permita **combatir distracciones**, enfocarnos en nuestros objetivos y relajarnos". Del mismo modo, escuchar audios relajantes también puede ser una gran alternativa para conciliar el sueño y tener un sueño reparador. "A través de la APP Hästens Restore®, podrás reducir el estrés y mejorar tu productividad con tan solo escuchar una serie de audios especialmente diseñados para tal fin".**

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



### Symbio y Schaeffler unidas crean Innoplate, para fabricar...

15 de julio de 2022

Featured

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

escrito por Finanzasinversion | 28 de agosto de 2023



De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología, 5 de cada alrededor de cuatro millones de españoles tienen algún trastorno recogidos en el año 2020, sin embargo, se estima que actualmente, un porcentaje de la población puede presentar problemas cardiovasculares o diferentes dolencias. Para evitar estos problemas...

descanso como [Zendoor](#) de [Narval Pharma](#).

## Zendoor, un aliado para el sueño re

Cuando una persona no logra dormir las horas suficientes o  
Además, se pueden desarrollar otros problemas de salud. Po  
mejorar el rendimiento en diversas áreas de la vida.

Para lograrlo, el individuo debe evaluar el estado de insomni  
un especialista. Por otra parte, si es un síntoma transitorio o  
productos para mejorar el sueño. Entre los complementos al  
un producto compuesto por ingredientes naturales como la r  
Asimismo, contiene vitaminas B6, B9 y B12.

La mayoría de los trastornos del sueño se deben a altos nive  
ello, Zendoor tiene un funcionamiento de dos capas. La capa  
a promover el sueño, mientras que la capa interna se ocupa  
noche. De esta manera, **la persona puede despertar al día si**

Además de ayudar con problemas de insomnio, **puede usars**  
de alguna preocupación. Cabe destacar que **no se requiere r**

## ¿Dónde conseguir Zendoor?

Narval Pharma es una empresa reconocida en el sector mé  
cosméticos y nutracéuticos hechos con ingredientes natural  
basados en una amplia etapa de investigación médica y estu  
fabricación que **garantiza su calidad y seguridad**.

Y no solo crean productos efectivos, Narval Pharma garantiz  
**medioambiente, reduciendo su huella ecológica**. Asimismo,  
Manufacturing Practice) y el sistema HACCP. De esta maner  
**compromiso** a los consumidores.

En la actualidad, diversos productos con ingredientes natura  
No obstante, es necesario buscar proveedores certificados.

NARVAL PHARMA

ZENDOOR



---

[entrada anterior](#)

**[Oxydo dispone de cinta de balizamiento](#)**

## Cerave permite limpiar e hidratar el rostro sin...

29 de agosto de 2023

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

TENDENCIAS

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

28 agosto 2023



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 conciencia sobre esta enfermedad, la Organización Mundial de la Salud celebra el **Día Mundial del Alzheimer** el 21 de septiembre. **INIMA Rehabilitación** se compromete a que más personas puedan acceder a las terapias necesarias que ocasiona esta patología.

### Situación actual del alzhéimer

El alzhéimer es una enfermedad que produce una **degradación**

#### 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

**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 de estimulación. De esta manera, es posible ralentizar el avance de la enfermedad y proveer una mejor calidad de vida a los pacientes.

### 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



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

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

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



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



**Covadonga Díaz**

X

La dificultad para iniciar o mantener el **sueño** es un problema frecuente que presenta entre el 20 y el 48% de la población adulta, según estimaciones de la

Sociedad Española de Neurología. Para dormir de modo adecuado, **una de las claves es no confundir cansancio y sueño**. Hablamos con dos expertos para saber por qué cuando estamos muy cansados dormimos peor y qué pautas podemos seguir cuando nos sentimos agotados para lograr conciliar el sueño.

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

PUBLICIDAD



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

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

La razón es que **cuando sentimos mucho cansancio el organismo acumula una serie de sustancias que son incompatibles con el sueño**, según explica **Gonzalo Pin Arboledas**, jefe de servicio de Pediatría del Hospital Quirón Salud, en Valencia, y coordinador del grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría.

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

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

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

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

cansados probablemente llegamos con un exceso de activación y cortisol acumulados a lo largo del día, que es lo que nos dificulta el sueño".

x

## Pautas antes de dormir

El doctor Pin sugiere que cuando se está muy cansados antes de tratar de dormir deben seguirse pautas **como tumbarse y descansar con las piernas en alto, si el cansancio es físico**. Asimismo, tratar de desconectar y distraer la mente con actividades como lectura, meditación, yoga o tai chi, por ejemplo, cuando el cansancio es de tipo mental.

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

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

Ad  Sunl

### Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

X

La próxima vez que comas ostras o mejillones recuerda estos consejos

Cuídate Plus

ctos a tener, en Aspects al tener en c School & Granger



LA REPÚBLICA  
FUNDADO EL 14 DE ABRIL DE 2006



# La horrible realidad sobre el consumo de cocaína en España



la vista de los datos que apuntan a un incremento sostenido del consumo de cocaína en España, hemos mantenido una conversación sobre este tema con los responsables del **Instituto Europeo Alfi**, un reconocido centro de tratamiento de adicciones que trabaja con la aprobación del Ministerio de Sanidad.

Durante la charla, los miembros de este equipo de expertos en adicciones, además de facilitarnos datos muy concluyentes, nos han mostrado su preocupación por el alarmante aumento del consumo de cocaína en España.

## España encabeza la lista de países europeos donde más cocaína se consume

Y es que resulta que, según el OEDT (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías), nuestro país ocupa **el primer puesto en el ranking de países de la UE en los que el consumo de cocaína es más elevado**, seguido a corta distancia por Irlanda y Dinamarca.

En adición, un informe elaborado por expertos de la ONU coincide parcialmente con los datos expuestos por el OEDT, **colocando a España en el segundo puesto de países consumidores de cocaína**, tan solo por detrás de Bélgica.

La conclusión clara es que, aunque los datos de ambas organizaciones no sean estrictamente coincidentes, cuando el río suena es porque agua lleva.

## Un hecho que está relacionado con el aumento de la prevalencia de accidentes cerebrovasculares en personas jóvenes

En la última década, las estadísticas sanitarias españolas reflejan un incremento notorio (y poco explicable) del número de accidentes cerebrovasculares y cardiovasculares sufridos por personas relativamente jóvenes.

A este respecto, no está de más recordar que la Sociedad Española de Neurología ha publicado un informe en el que se especifica que los consumidores habituales de cocaína **son especialmente propensos a sufrir infartos cerebrales, así como otros trastornos cerebrovasculares y cardíacos**.

## Las otras consecuencias negativas

Además de lo señalado, también hay que tener en **cuenta las consecuencias negativas inherentes a las personas que son adictas a cualquier tipo de droga**:

- Graves trastornos psicológicos y mentales
- Conducta agresiva y/o antisocial
- Mayor porcentaje de accidentes de tráfico que las personas no consumidoras de drogas
- Hábitos de vida disipados y/o descontrolados
- Fracaso académico o abandono de los estudios
- Separaciones y divorcios, en muchas ocasiones con hijos de por medio
- Ruina económica

- Pérdida de empleo

Concluyendo, el consumo de cocaína en España puede considerarse actualmente, **un problema social y sanitario de primer orden**.

## ¿Existen razones para ser optimistas?

Según los responsables del **Instituto Europeo Alfi**, aunque los datos son ciertamente desalentadores, hay razones para no ser especialmente pesimistas.

Por un lado, **crece la concienciación social negativa acerca de esta droga**. En este sentido, es necesario recordar que, hasta hace pocos años, la cocaína incluso gozaba de cierto prestigio, al ser considerada una poderosa sustancia estimulante empleada por los altos ejecutivos y por las clases pudientes.

Por el otro, son muchos los consumidores de cocaína que son muy conscientes de su adicción y de los peligros que el uso de esta droga conlleva, por lo que aumenta el número de afectados que, voluntariamente, deciden someterse a un tratamiento de desintoxicación y abandono.

En este sentido, la buena noticia es que los tratamientos con apoyo psicológico de los centros especializados en adicción a la cocaína (y a otras drogas), caso del **Instituto Europeo Alfi**, destacan por sus excelentes resultados y por el bajo porcentaje de pacientes que sufren recaídas.

## Últimas noticias

- 
- » [La horrible realidad sobre el consumo de cocaína en España](#)

---

  - » [Aspectos a tener en cuenta a la hora de elegir una agencia de marketing digital](#)

---

  - » [School&Go: agencia de estudios en Zaragoza](#)

---

  - » [Retribución flexible: Cómo ahorrar dinero en tu nómina trabajando](#)

---

**Alma, Corazón, Vida** *La salud del deporte*

SALUD SIN MITOS

## Qué tipo de deporte puede practicar una persona con migrañas

La evidencia científica muestra que la actividad física ayuda a reducir la frecuencia, intensidad y duración de estos episodios. Te explicamos por qué y cuáles son los ejercicios recomendados

OFRECIDO POR QUIRÓNSALUD

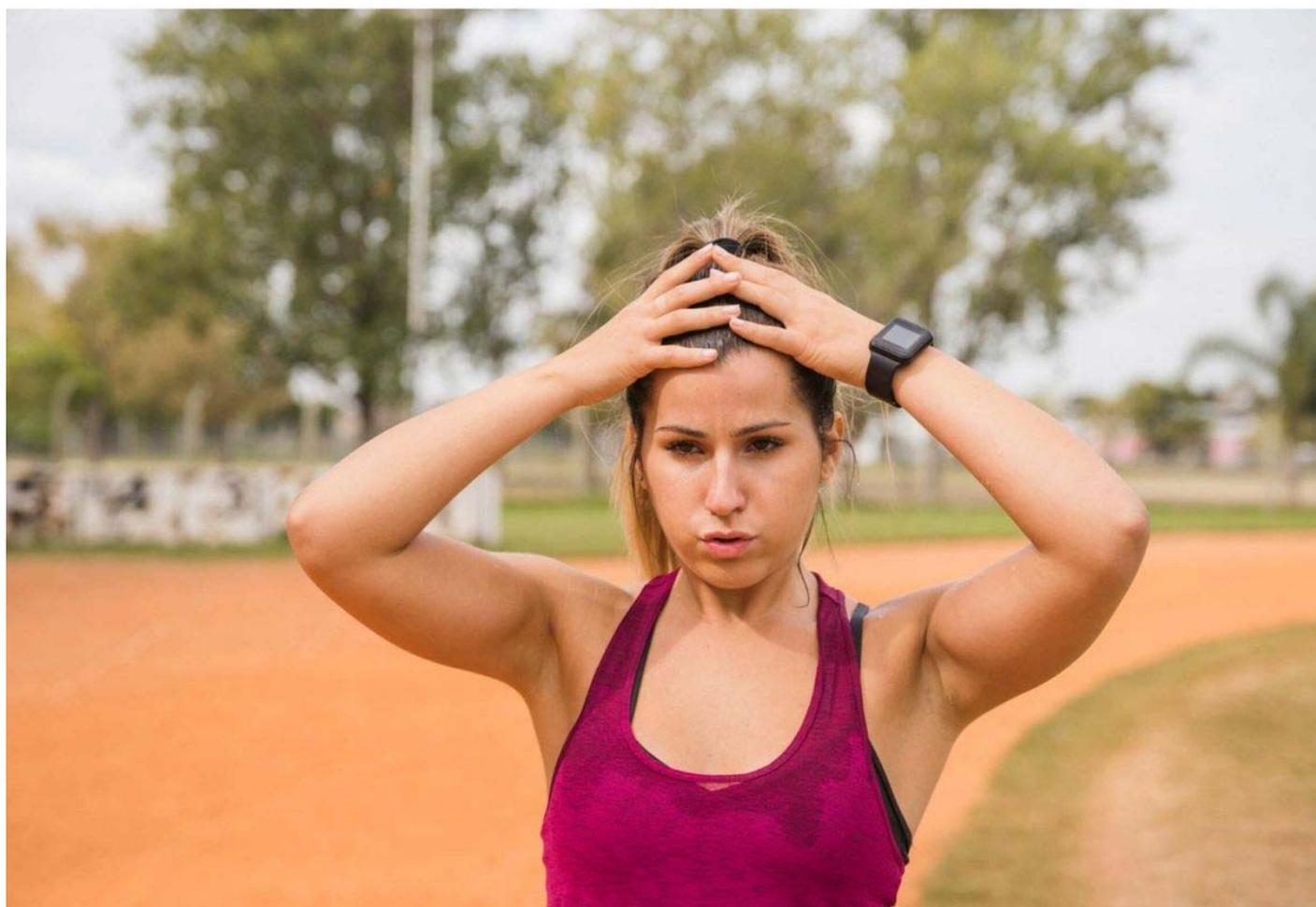


Foto: Freepik.

Por **EC Brands**

31/08/2023 - 05:00



Aunque a menudo se tiende a banalizar el dolor de cabeza, lo cierto es que la migraña es un serio problema de salud. Se trata de una dolencia que afecta a más de cinco millones de personas en España, [según la Sociedad Española de Neurología](#), y que responde a muy **diversas causas de carácter genético, biológico, ambiental y psicológico**. Es episódica cuando aparece entre uno y nueve días al mes y se torna crónica cuando lo hace durante más de 15 días en ese mismo periodo.

La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo de edad comprendido entre los 35 y los 45 años. Aunque no es raro que, cuando se padece un ataque, el paciente no sea capaz de practicar actividad física —los afectados suelen ser menos activos que la población general—, lo cierto es que **el deporte puede ser un valioso aliado para evitar la aparición** de estos episodios, tal y como demuestran [varios estudios](#).

Foto: Foto:  
Freepik.

Consejos prácticos que combinan dieta y ejercicio para perder peso  
EC Brands

Se trata de trabajos en los que “se demuestra el beneficio del ejercicio físico en la migraña”, explica la doctora Paloma Ibáñez de la Cadiniere, especialista de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz —coordinada por el doctor Jaime Rodríguez Vico— y colaboradora del blog [CefaBlog](#), “**reduciendo la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis**”. Incluso en alguno de estos trabajos hemos podido ver que una pauta de ejercicio regular podría ofrecer un beneficio similar a tratamientos con fármacos preventivos. De igual modo, se ha observado en un estudio que el grupo de pacientes que tomaba un fármaco preventivo para la migraña y hacía ejercicio físico regular obtenía mejores resultados de control de las cefaleas respecto al grupo que solo tomaba el fármaco. El beneficio también se puede ver en personas que, además de migraña, sufren otro tipo de dolores de cabeza, como puede ser de tipo tensional o relacionado con las cervicales”.

## El papel del óxido nítrico

Según nos explica la neuróloga, los mecanismos mediante los cuales podría explicarse este beneficio están relacionados con el hecho de que el ejercicio tiene un efecto supresor de la inflamación, y ayuda a **disminuir ciertos marcadores inflamatorios que pueden verse elevados en la migraña**. Asimismo, tiene un papel importante en la salud microvascular implicada en el mecanismo fisiopatológico de la migraña; el ejercicio mejora el flujo sanguíneo cerebral y se produce una reducción en la frecuencia de las crisis.

En este sentido, el óxido nítrico (NO) es un compuesto muy interesante, ya que **ayuda a dilatar los vasos sanguíneos** y es justo aquí donde puede estar la clave del beneficio del ejercicio (en especial el de alta intensidad) sobre la prevalencia de esta patología.

Foto: iStock.

La explicación la encontramos en que **las personas con migraña tienen alterada la regulación del tono vascular**, y el óxido nítrico puede ser un factor crucial para revertir esta situación. Se sabe que el esfuerzo que realizamos durante el ejercicio produce NO; esta mayor disponibilidad lleva a la relajación de las células del músculo liso vascular, a la vasodilatación arterial y a una disminución de la resistencia vascular, factores que pueden ayudar a regular el tono vascular.

Por otra parte, no hay que menospreciar **el beneficio a nivel emocional** que produce realizar ejercicio de forma regular, bajando los niveles de ansiedad y produciendo endorfinas. Este componente emocional, muy relacionado anatómicamente con el dolor, también tiene un papel importante en el control de la migraña.

## ¿Qué ejercicio es mejor?

Ahora que sabemos el papel de la actividad física sobre la migraña, la siguiente pregunta es ¿qué tipo de ejercicio es mejor? En general, todos han demostrado beneficio comparándose con placebo, pero se han visto algunas diferencias: “Se ha observado que el tipo de ejercicio más positivo es el **entrenamiento de la fuerza/resistencia muscular**, sobre todo centrado en los músculos del cuello, los hombros y los brazos. Los cambios metabólicos a nivel local en el cuello y la adaptación neuromuscular podrían estar en relación con esa mejoría. Además, el aumento de masa muscular se ha relacionado con una reducción en frecuencia de las crisis de migraña, así como una reducción del fenómeno de sensibilización central que ocurre en los síndromes de dolor crónico”.

El segundo tipo de ejercicio sería el de alta intensidad, que ha demostrado mejores resultados cuando se ha comparado con el de intensidad moderada. Esto, explica la doctora Ibáñez, “podría explicarse por el tipo de moléculas endógenas que se segregan con el ejercicio en función de su intensidad; algunos estudios han demostrado que la **secreción de endorfinas y la acción de los opioides endógenos** es mayor cuando se realiza ejercicio de intensidad elevada”.

Foto: Freepik.

Con la información de la que disponemos, lo más recomendable sería realizar una rutina semanal combinando días de trabajo de fuerza/resistencia muscular (tres veces a la semana durante unos 45-60 minutos, incluyendo 10 minutos de calentamiento previo) y alternando días de recuperación activa (realizando ejercicio de baja intensidad). Otra opción recomendable, en función de la condición física de cada persona, sería un **programa de entrenamiento multimodal**, alternando días de trabajo de fuerza/resistencia muscular con días de entrenamiento de alta intensidad.

Asimismo, hay que tener en cuenta que, aunque no es frecuente, continúa Ibáñez, “hay ciertas personas que padecen migraña cuyas crisis pueden ser desencadenadas por el ejercicio”. Aunque en este grupo también se han demostrado los beneficios de la actividad física, en este caso se recomendaría la **realización de ejercicio de bajo impacto, como podría ser el yoga.**

*Última hora*

**Ver más**



## ¿Y si el Parkinson se pudiese diagnosticar con un análisis de sangre?

El Parkinson se suele detectar cuando el daño cerebral ya está muy avanzado. Un estudio muestra el potencial de un test que permitiría diagnosticar la enfermedad con un simple análisis de sangre mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas.

Actualizado a: Miércoles, 30 Agosto, 2023 20:00:00 CEST



*El gran reto es diagnosticar el Parkinson mediante un simple análisis de sangre mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas.*



María Sánchez-Monge

Situémonos en un futuro indeterminado no demasiado lejano. Una persona acude a su centro de salud o al hospital para hacerse un análisis de sangre porque su médico sospecha que puede padecer la **enfermedad de Parkinson**. Sus síntomas son muy leves o no presenta ninguna manifestación, pero en su familia ha habido varios casos. Al cabo de unos días, recibe el resultado: padece la patología neurodegenerativa en una fase muy inicial. Nada de lo anterior es posible.... todavía, pero hay **varios grupos de investigación que se afanan en lograr un método sencillo y eficaz que detecte el Parkinson de forma precoz**. Los prometedores resultados de uno de ellos, de la Universidad de Duke (Estados Unidos), **se acaban de publicar en la revista *Science Translational Medicine***.

El test que ha desarrollado este equipo de científicos se basa en **detectar en sangre periférica (la que se**





), “hay una relación muy establecida y conocida entre las alteraciones de la mitocondria y la enfermedad de Parkinson”. La mitocondria es algo así como la *maquinaria* para generar energía en las células.

Ad  SunMedia

Gracias a este procedimiento, los investigadores **constataron un incremento de ADN mitocondrial dañado tanto en enfermos de Parkinson idiopático (sin causa conocida) como en afectados que eran portadores de la mutación genética conocida como LRRK2**, que se ha asociado a un incremento del riesgo de padecer este trastorno neurodegenerativo del movimiento. Estos cambios también estaban presentes en personas con dicha mutación que no habían desarrollado la enfermedad. En cambio, en las personas sanas que conformaron el grupo de control no se apreció ninguna alteración en el ADN mitocondrial. Estos hallazgos fueron confirmados en modelos animales, en los que el tratamiento con un fármaco experimental redujo el daño del ADN mitocondrial.

En opinión de Sánchez Ferro, lo más relevante de este estudio es que, aunque sus resultados se enmarcan en un terreno puramente experimental, **“tiene una orientación muy traslacional**, es decir, con un gran potencial para llevarlo a la vida real”.

## ¿Para qué sirve la detección precoz del Parkinson?

El Parkinson afecta a más de 7 millones de personas en todo el mundo y, según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de esta enfermedad caracterizada por producir diversos síntomas motores y no motores. Entre estos últimos, los más habituales son el temblor y la lentitud de movimientos. **Se trata de una patología incurable que se suele diagnosticar cuando sus manifestaciones son muy evidentes**. Para entonces, según Sánchez Ferro, “normalmente ya hay una pérdida del 50-70% de x



onas en el cerebro". De hecho, se sabe que la fase asintomática de la enfermedad puede durar años. **¿Y si el Parkinson se pudiese diagnosticar...**

De momento **no existe ningún tratamiento farmacológico que permita retrasar el daño neuronal progresivo** que produce esta enfermedad, pero se están investigando diversos medicamentos. El neurólogo destaca el interés de diagnosticar cuanto antes el Parkinson porque, seguramente, dichas moléculas resulten ineficaces cuando ya han muerto buena parte de las células cerebrales. Es más, lo lógico es pensar que, cuanto antes se detecte la enfermedad, mayores serán las posibilidades de tratarla de forma eficaz, tal y como sucede con el cáncer y otras dolencias.

En este sentido, aunque el desarrollo de un test que permita la detección precoz del Parkinson no sirva, de momento, para administrar ningún fármaco preventivo o capaz de frenar el avance de la patología, sí **puede ser de gran utilidad para seleccionar a los candidatos más adecuados para participar en los ensayos clínicos** con los fármacos que se están desarrollando.

Se puede añadir otra ventaja del conocimiento temprano de la enfermedad en la actualidad, más allá de la preparación psicológica y económica. "Sabemos que **el ejercicio físico puede tener cierto efecto positivo**", resalta el representante de la SEN, quien apunta que se podrían "hacer recomendaciones de estilo de vida, como por ejemplo un programa de ejercicio físico, para intentar retrasar la aparición o los efectos de la enfermedad".

## Diagnóstico temprano del Parkinson en la actualidad

La posibilidad de disponer de un test que diagnostique el Parkinson en fase asintomática aún queda lejos. **En estos momentos únicamente hay ciertas pruebas que aportan indicios, pero no un resultado certero.** "Contamos con una serie de características que sabemos que aumentan el riesgo de Parkinson", explica Sánchez Ferro. "Por ejemplo, la **pérdida de olfato** o tener lo que se conoce como **trastorno de conducta del sueño REM**, que se da en personas que cuando están durmiendo actúan en sus sueños, de modo que, si sueñan que se están peleando con alguien, sus brazos reproducen esos actos".

En ocasiones también se pueden hacer test genéticos, que pueden ayudar a predecir qué personas tienen más riesgo de Parkinson. Asimismo, **se están empezando a realizar análisis del líquido cefalorraquídeo que recubre el cerebro**, que se extrae de la espalda introduciendo una aguja y permite detectar las proteínas que se acumulan en el cerebro en los enfermos de Parkinson. "Pero hacer un diagnóstico en firme en fase precoz todavía no es factible hoy por hoy", apostilla el experto.

[news.eseuro.com](https://news.eseuro.com)

## ¿Y si el Parkinson pudiera diagnosticarse con un análisis de sangre? – .

Lee

5-7 minutos

---

Situémonos en un futuro indeterminado y no muy lejano. Una persona acude a su centro de salud u hospital para hacerse un análisis de sangre porque su médico sospecha que puede tener la enfermedad de Parkinson. Sus síntomas son muy leves o no se presentan en absoluto, pero ha habido varios casos en su familia. Al cabo de unos días recibe el resultado: sufre una patología neurodegenerativa en una fase muy temprana. Nada de lo anterior es posible... todavía, pero hay **varios grupos de investigación que se esfuerzan por conseguir un método sencillo y eficaz para detectar precozmente el Parkinson**. Los prometedores resultados de uno de ellos, de la Universidad de Duke (Estados Unidos), acaban de publicarse en la revista *Medicina traslacional científica*.

La prueba desarrollada por este equipo de científicos se basa en **detectar en sangre periférica (obtenida con un simple análisis clínico) alteraciones en el ADN mitocondrial**. Para ello se utiliza la tecnología PCR (reacción en cadena de la polimerasa). Según confirma a CuídatePlus Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN),

“existe una relación bien establecida y conocida entre los trastornos mitocondriales y la enfermedad de Parkinson”. La mitocondria es algo así como la *maquinaria* para generar energía en las células.

Gracias a este procedimiento, los investigadores **encontró un aumento del ADN mitocondrial dañado tanto en pacientes con Parkinson idiopático (sin causa conocida) como en aquellos afectados que eran portadores de la mutación genética conocida como LRRK2**, lo que se ha asociado con un mayor riesgo de padecer este trastorno neurodegenerativo del movimiento. Estos cambios también estaban presentes en personas con esta mutación que no habían desarrollado la enfermedad. Por el contrario, en las personas sanas que formaban el grupo control no se observaron alteraciones en el ADN mitocondrial. Estos hallazgos se confirmaron en modelos animales, en los que el tratamiento con un fármaco experimental redujo el daño del ADN mitocondrial.

En opinión de Sánchez Ferro, lo más relevante de este estudio es que, aunque sus resultados se encuadran en un campo puramente experimental, **“tiene una orientación altamente traslacionales** decir, con gran potencial para llevarlo a la vida real.

## **¿Para qué sirve la detección precoz del Parkinson?**

El Parkinson afecta a más de 7 millones de personas en todo el mundo y, según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 10.000 nuevos casos de esta enfermedad, caracterizada por producir diversos síntomas motores y no motores. Entre estos últimos, los más habituales son el temblor

y los movimientos lentos. **Es una patología incurable que suele diagnosticarse cuando sus manifestaciones son muy evidentes.** Para entonces, según Sánchez Ferro, “normalmente ya hay una pérdida del 50-70% de las neuronas del cerebro”. De hecho, se sabe que la fase asintomática de la enfermedad puede durar años.

---

por ahora **No existe ningún tratamiento farmacológico que pueda retrasar el daño neuronal progresivo.** que causa esta enfermedad, pero se están investigando varios fármacos. El neurólogo destaca el interés de diagnosticar el Parkinson lo antes posible porque, seguramente, estas moléculas resultan ineficaces cuando buena parte de las células cerebrales ya han muerto. Además, es lógico pensar que cuanto antes se detecte la enfermedad, mayores serán las posibilidades de tratarla eficazmente, tal como ocurre con el cáncer y otras dolencias.

En este sentido, aunque el desarrollo de una prueba que permita la detección precoz del Parkinson no sirve, de momento, para administrar ningún fármaco preventivo o capaz de frenar la progresión de la patología, sí **Puede resultar muy útil para seleccionar los candidatos más adecuados para participar en ensayos clínicos.** con los medicamentos que se están desarrollando.

Se puede sumar otra ventaja del conocimiento temprano de la enfermedad hoy en día, más allá de la preparación psicológica y económica. “Sabemos que el ejercicio físico puede tener cierto efecto positivo”, destaca el representante de la SEN, quien señala que “se podrían hacer recomendaciones de estilo de vida, como un programa de ejercicio físico, para intentar retrasar la aparición o los efectos de la enfermedad”.

## El diagnóstico precoz del Parkinson hoy

La posibilidad de disponer de una prueba que diagnostique el Parkinson en fase asintomática aún está lejana. **En este momento sólo existen ciertas pruebas que brindan indicaciones, pero no un resultado exacto.** “Tenemos una serie de características que sabemos que aumentan el riesgo de padecer Parkinson”, explica Sánchez Ferro. “Por ejemplo, la pérdida del olfato o tener lo que se conoce como trastorno de conducta del sueño REM, que se presenta en personas que cuando están durmiendo actúan en sus sueños, de modo que, si sueñan que están peleando con alguien, sus brazos reproducir esos actos”.

A veces también se pueden realizar pruebas genéticas, que pueden ayudar a predecir qué personas tienen mayor riesgo de padecer Parkinson. Además, **Comienza el análisis del líquido cefalorraquídeo que recubre el cerebro**, que se extrae de la espalda mediante la introducción de una aguja y permite detectar las proteínas que se acumulan en el cerebro de los pacientes de Parkinson. “Pero hoy en día todavía no es posible realizar un diagnóstico seguro en una fase temprana”, añade el experto.

[elcorreoweb.es](https://elcorreoweb.es)

## «No se puede apelar a la vocación médica para que toleremos condiciones laborales cada vez peores»

15–19 minutos

---

El premio que le ha concedido la Sociedad Española de Neurología por su sobresaliente aportación clínica y científica en las enfermedades neuromusculares, especialmente en las distrofias musculares de origen genético, es otra acreditación más de los méritos de la neuróloga Carmen Paradas López y su equipo. Han logrado ser Unidad de Referencia Nacional y Europea de Enfermedades Neuromusculares desde el Hospital Virgen del Rocío, en Sevilla. Y además de atender a muchísimos pacientes, en el hospital y en el seguimiento telefónico, también dedica bastantes horas a la investigación desde un laboratorio en el Instituto de Biomedicina de Sevilla, que está dentro de dicho complejo sanitario. Gracias a ese doble esfuerzo ha logrado contribuir a la comunidad internacional de ciencia médica con la descripción de varios tipos de distrofias musculares asociadas a genes y a mutaciones, y descubrir mecanismos causantes de algunas de esas enfermedades raras, lo que allana el camino en pos de la creación de terapias que aplicar a los pacientes.

Carmen Paradas ha sido galardonada por la Sociedad Española de Neurología. En la imagen, recibiendo el premio de manos de Jesús Porta, vicepresidente de dicha entidad.

## **Resuma sus coordenadas biográficas.**

Nací hace 51 años en Antequera, desde los veinte días de edad ya viví en Granada, que es donde residían mis padres. Mi familia por parte paterna es de Antequera y por parte materna de Cartaojal, pedanía de Antequera. Mi padre ha trabajado como perito industrial, se ha criado en una familia hortelana, por eso muchas veces en mi infancia, además de desarrollarme en el ambiente urbano de Granada, he estado los fines de semana entre sembrados y frutales, cuando él iba a ayudar a mis abuelos. Mi madre ha trabajado siempre como ama de casa, criando a los dos hijos, mi hermano es aparejador. Estoy casada, no tengo hijos, y resido en Salteras (Sevilla).

## **¿Qué le impulsó en su juventud a dedicarse a la investigación médica?**

Me gustaban mucho la genética, la bioquímica, la neurología. En la carrera de Medicina, en la Universidad de Granada, constaté que la neurología era lo que más activaba mi curiosidad, y me especialicé

## **¿Cuál fue su primera experiencia laboral?**

Trabajar en las urgencias del Hospital de Valme. Aprendí muchísimo en todo mi periodo de residente en ese hospital, que entonces era pequeño, y con neurólogos jóvenes bien formados y con muchas ganas, en un ambiente muy proactivo.

## **¿Qué experiencias internacionales la cualificaron más?**

Estuve del 2012 al 2014 en Estados Unidos, en la Universidad de Columbia, el primer año gracias a una ayuda de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía para potenciar la investigación clínica, y el segundo año con una beca de ampliación de estudios concedida por el Ministerio de Sanidad. Además, en 2016 estuve en Japón gracias a una beca de la Fundación Mitsumae, que potencia el conocimiento entre investigadores de diversos continentes.

## **¿Cuáles son sus ámbitos de actuación tanto en el Hospital Virgen del Rocío como en el Instituto de Biomedicina de Sevilla?**

Trabajo en el hospital y coordino la unidad de referencia nacional europea para enfermedades neuromusculares. Lo que incluye la atención a pacientes, ir a congresos, presentar trabajos de investigación, hacer guías de práctica clínica, participar en programas sobre enfermedades raras, etc. Somos tres neurólogos clínicos fijos, además solemos tener dos más adscritos a programas de formación con nosotros. Como somos un grupo multidisciplinar, participan también desde neuropatología, contamos con el equipo del doctor Eloy Rivas, que es referencia a nivel nacional en neuropatología. Así, en

nuestra unidad se ven todas las biopsias musculares que se hacen en Andalucía. O los neurofisiólogos, y las pruebas para diagnosticar pacientes, también trabajan con nosotros. También tenemos trabajo conjunto con el área de genética, con la de enfermedades respiratorias, con la de pediatría, con los nutricionistas, con los psiquiatras, etc. Todos, de una manera o de otra, forman parte del equipo para atender a estos pacientes. Y hay que coordinarlo, con niveles de excelencia, por eso somos unidad de referencia europea. En el Instituto de Biomedicina de Sevilla coordino el laboratorio de investigación sobre enfermedades neuromusculares, en el que estamos nueve personas, más el equipo de ensayos clínicos, que son cinco más. Conformamos un grupo de neurólogos, biólogos, enfermeros, investigaciones posdoctorales, estudiantes posdoctorales. Todo eso es otro ámbito diferente que has de gestionar. Entre otros cometidos, buscar financiación para continuar o iniciar proyectos y contrataciones.

## **¿Cuáles son las principales investigaciones que tiene en marcha?**

La línea principal de investigación en mi laboratorio es describir causas genéticas no descritas anteriormente sobre enfermedades neuromusculares, sobre todo distrofias musculares. Hemos descrito varios genes, hemos publicado varias descripciones de enfermedades tras investigar cuál es su mecanismo. Eso abre la puerta a intentar desarrollar posibles tratamientos. Estas palabras resumen muchísimos años de investigación, y no siempre garantizan que se alcance el objetivo final. Otra línea que estamos potenciando en los últimos años es la dedicada a la ELA, la esclerosis lateral amiotrófica, generando modelos in vitro de la enfermedad para

poder detectar moléculas que puedan ser terapéuticas. Para ello hemos logrado financiación nacional, y también a través de Fundación la Caixa, que aporta 500.000 euros al proyecto, cuya duración es de tres años, lo coordina el Centro de Investigaciones Biológicas 'Margarita Salas' desde Madrid y participamos también la Universidad de Lleida y el Instituto de Biomedicina de Sevilla.

Carmen Paradas junto a su equipo, ante la fachada del Instituto de Biomedicina de Sevilla.

## **¿Han logrado también algún apoyo internacional para sus investigaciones?**

El Instituto Nacional de Investigación de los Estados Unidos, que es en el sistema público el equivalente al Instituto de Salud Carlos III en España, nos ha seleccionado en un proyecto en el que participamos de modo consorciado con un grupo de genética del Baylor College of Medicine de Houston para investigar dianas terapéuticas en la primera enfermedad genética que describimos, en un gen denominado Poglut1, causa de distrofia muscular, y estamos trabajando en modelos con ratones en los laboratorios del Instituto de Biomedicina de

Sevilla. La cuantía es de un millón de dólares, aproximadamente, en un proyecto de cinco años de duración, en el que nosotros participamos en la parte clínica, que se hace sobre todo en dos años. Es un trabajo muy motivador, en facetas de bioquímica molecular tan distintas a lo que es ver a un paciente. Y gracias a los hallazgos genéticos de nuestros colegas en Houston, que investigan sobre la mosca 'drosophila', nosotros hemos podido diagnosticar la enfermedad en pacientes.

## **¿Algún otro ejemplo de esa apertura a colaboraciones multidisciplinares?**

Dentro del Instituto de Biomedicina, con el grupo de Luisma Escudero, que es biólogo computacional, estamos colaborando en hacer una cuantificación objetiva y rápida de biopsias moleculares que se ha patentado, y ya ha deparado resultados muy útiles e interesantes.

## **¿Tiene apoyos suficientes para compaginar ambos campos?**

Me dedico sobre todo a mi labor clínica con pacientes, desde mi plaza en la plantilla del Hospital Virgen del Rocío, y además a la investigación. Con mi curriculum, todos los años solicito una ayuda de intensificación tanto de la Junta de Andalucía como del Ministerio de Sanidad, son programas a los que se aspira de modo competitivo y desde los que se aporta a un hospital una dotación presupuestaria para cubrir el 25% o el 50% del horario de quien se dedica a la investigación, y así poder liberarte esa parte de tu jornada laboral con el fin de dedicarte a estar más tiempo en el laboratorio para investigar. Muchos años no he sido elegida, por lo que estoy al 100% atendiendo a pacientes,

y entonces me dedico a investigar por las tardes y noches, y durante los fines de semana. Esa es la dura realidad que afrontan muchos profesionales.

## **¿La motivación se resiente con el sobreesfuerzo?**

He seguido presentando solicitudes para conseguir financiación en proyectos de investigación, tanto a la Junta de Andalucía como al Instituto de Salud Carlos III a nivel nacional, o a entidades internacionales como el Instituto Nacional de Salud en Estados Unidos, donde he conseguido financiación para investigar, en convocatorias muy competitivas. Me he comprometido a eso, lo hago con gusto, pero admito que el esfuerzo es enorme, no es fácil mantener ese ritmo, a veces entran ganas de tirar la toalla. Porque la atención al paciente no ha terminado cuando llego a casa, tengo que dedicarle tiempo a analizar lo que le sucede, o con la enfermedad genética que no sabes cuál es el gen que la causa, o conocer el tratamiento nuevo que poder aplicar a un paciente. Y a todo se superpone el trabajo de investigación. Son dos facetas complementarias, es un trabajo muy bonito, pero comporta una sobrecarga realmente fuerte. Porque si no dedicas muchísimo tiempo a estudiar e investigar, no avanzas.

## **¿A cuántas personas atienden al cabo del año?**

Unos 2.800 pacientes, entre revisiones y pacientes nuevos. Son muchos tipos de enfermedades neuromusculares, la más conocida socialmente es la ELA, pero también están las distrofias musculares, la neuropatía hereditaria, etc. Todo comporta tener un conocimiento más amplio sobre este campo de la medicina.

## **¿Muchos de esos pacientes son foráneos?**

El 40% de pacientes que atendemos proceden de territorios que están fuera del área sanitaria de este hospital. Andalucía es muy extensa. Para los pacientes de lugares como Jaén o Almería, que necesitan un traslado y tener en cuenta su discapacidad, intentamos hacer primeras visitas, y un seguimiento telefónico. Cuando se fija una fecha para trasladarlos a Sevilla con el fin de hacerles pruebas, coordinamos que en el mismo día se les hagan el mayor número posible de pruebas. Lo mismo hacemos con pacientes de Extremadura y de Castilla La Mancha.

## **¿Cuánto se aprende en la interacción cara a cara con cada paciente?**

**En la historia clínica es fundamental, estructurando bien la entrevista con el paciente. Casi todo está ahí, si sabes escucharle y sacarle información, incluyendo referencias sobre el entorno en el que está, las condiciones en las que vive, en qué hace hincapié cuando nos cuenta qué le sucede. Cuando falla una prueba, cuando tienes dudas, lo mejor es volver a la historia clínica, y volver a hablar con esa persona, y volver a hacerle una exploración. En la interacción con el paciente está la fuente de conocimiento científico más importante.**

## **¿Tener el rango de unidad de referencia europea les comporta algún respaldo presupuestario?**

No. Aunque parezca increíble. En España, un hospital puede presumir de que tiene un grupo de profesionales con ese marchamo nacional, e incluso europeo, y es consciente de que eso supone un trabajo extra. Pero no va unido a reforzar a quienes lo materializan y consiguen un plus de calidad en su trabajo. Recientemente hemos hecho los trámites para la revalidación de esa acreditación europea, y hemos expuesto de nuevo nuestra queja porque no damos abasto. Han vuelto a prometernos que más adelante habrá apoyos para que dispongamos de más tiempo. Porque hoy en día me toca también de vez en cuando ir a un ambulatorio para atender como neuróloga cefaleas o demencias.

## **¿Cuál es su horario habitual?**

Comienzo a las ocho de la mañana en el Hospital Virgen del Rocío, y viendo pacientes rara vez acabo a las tres de la tarde porque a cada persona hay que dedicarle todo el tiempo que sea necesario. Porque si viene un paciente desde Almería y necesita que le dediquemos una hora, no le vamos a escatimar tiempo. Además, también hacemos muchas consultas telefónicas como seguimiento, para estar al tanto de la evolución de los pacientes, para resolver dudas sobre cómo les va con el tratamiento, etc. Por las tardes, me voy al laboratorio en el Instituto de Biomedicina. Es habitual que llegue a mi casa a las nueve de la noche. Dedico todo mi quehacer profesional a la sanidad pública, soy una acérrima defensora del modelo público para la salud, no tengo actividad en la sanidad privada.

## **¿Por qué es amplia la gama de distrofias musculares dentro de las denominadas enfermedades raras?**

Porque depende del gen que está mutado. Hay disrofias musculares que comienzan justo después del nacimiento, y se diagnostica en el bebé a los pocos días o al mes de nacer. Hay distrofias musculares que no se manifiestan en la vida de una persona hasta los 20 años de edad, o hasta los 70 años, por citar dos ejemplos. Es muy variable, y hasta ese momento no tienen ninguna afectación en su día a día. Son enfermedades raras porque tienen una prevalencia inferior a cinco casos cada 10.000 habitantes.

## **¿Veremos más pronto que tarde un cambio de paradigma en los modelos sanitarios para que de modo sistemático se diagnostique de modo preventivo qué enfermedades puede padecer cada persona?**

Con dinero eso ya sería posible en muchos casos. Más interesante es saber si una persona tiene una mutación genética del tipo de enfermedades cuyo patrón hereditario es recesivo. Por ejemplo, dos personas que forman una pareja y no saben que cada uno de ellos tiene una mutación genética. No padecen la enfermedad, pero si tienen un hijo o hija sí la sufrirá. Si antes de tener hijos se hacen previamente un estudio genético, lo sabrán y podrán decidir tener una opción reproductiva alternativa. Es lo que se hace en la enfermedad de distrofia muscular más frecuente en niños, que es la denominada distrofia de Duchenne. Está ligada al cromosoma X. Se puede hacer una selección de embriones que no son portadores de la mutación y con ello una fecundación in vitro.

Carmen Paradas junto a representantes de la Asociación Saca la Lengua a la ELA, con la que colaboran, y que logra aportar donaciones para apoyar las investigaciones sobre esta enfermedad.

## ¿Algún otro ejemplo?

El reto de prevenir la atrofia muscular espinal. Porque el porcentaje de riesgo es alto. Una de cada 50 personas es portadora de esa mutación, que si tiene hijos causa en el bebé esa enfermedad, que es muy dramática. En el tipo 1 de esa atrofia mueren a los seis meses de nacer. Ya hay una terapia que logra que el niño no manifieste esa enfermedad si se descubre muy pronto. Pero el gran esfuerzo debe hacerse en el diagnóstico poblacional antes de decidir tener descendencia. En atención primaria, en medicina de familia, con la colaboración de especialistas. Eso es mejor y más barato. Porque aplicar esa terapia génica cuesta 300.000 euros al año por cada niño, y en

cada año sucesivo de su vida. Estamos muy contentos porque comienzan a ser realidad ese tipo de terapias, es una revolución formidable. Pero son enormemente caras.

**Cuando usted cursaba la carrera de Medicina, ya se publicaban en España informes alertando sobre la falta de médicos que podía sufrirse en nuestro país en décadas posteriores si no se tomaban medidas para conseguir ampliar grandemente la cantidad de licenciados en las especialidades médicas. Ese grave problema ya lo estamos padeciendo, y se atisba su empeoramiento por el alto porcentaje de jubilaciones que tendrán lugar durante los próximos años. ¿Cuál es su punto de vista?**

Cuando yo hacía la tesis doctoral, con mi mentora, Isabel Illa, del Hospital Sant Pau de Barcelona, elaboramos para la Sociedad Española de Neurología un estudio en el año 2002 sobre la falta de neurólogos en España. Ella era una mente preclara, como lo es José López Barneo, fundador del Instituto de Biomedicina de Sevilla. Son personas que saben ver cómo anticiparse a los problemas y también cómo planificar las estrategias para que den sus frutos años después. Hace falta que las autoridades escuchen más a nuestras mentes más preclaras. Mi opinión sobre la falta generalizada de médicos en el sistema público es la siguiente: El sistema debe formar a mayor número de médicos, y saber retenerlos para evitar su marcha a la medicina privada. Mejorando salarios, aplicando criterios de promoción basados en méritos (cosa ahora inexistente) para que los mejores se queden en el sistema

público y lo estimen atractivo. La medicina es un trabajo, no se puede estar apelando siempre a nuestra 'vocación' y obligarnos a tolerar condiciones laborales cada vez peores. Conseguir todo esto pasa por aumentar la inversión. Si no se hace esto, no habrá manera de evitar que médicos estupendos terminen en la sanidad privada, como ya está sucediendo en algunos casos.

31 de agosto de 2023

[\(https://universia.tv/\)](https://universia.tv/)

(https://universia.tv)

Inicio (<https://universia.tv/>) /
 El Día Mundial del Alzheimer, una ocasión para concienciar sobre esta enfermedad (<https://universia.tv/122090/el-dia-mundial-del-alzheimer-una-ocasion-para-concienciar-sobre-esta-enfermedad/>)

[Actualidad \(https://universia.tv/actualidad/\)](https://universia.tv/actualidad/)
[Última hora \(https://universia.tv/ultima-hora/\)](https://universia.tv/ultima-hora/)

**Busc**

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

2 minutos de lectura

 3 días atrás Redacción (<https://universia.tv/author/admin/>)

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

Con respecto a esto, para generar una mayor concienciación y reivindicar mejoras para esta enfermedad, la Organización

Mundial de la Salud (OMS) celebra el [Día Mundial del Alzheimer \(https://www.inimarehabilitacion.com\)](https://www.inimarehabilitacion.com) el 21 de septiembre. [INIMA Rehabilitación \(https://www.inimarehabilitacion.com\)](https://www.inimarehabilitacion.com) se adhiere a esta iniciativa para que más personas puedan acceder a las

## ENTRADAS RECIENTES

Limoni Homes, una agencia de alquiler de viviendas en la ciudad de Marbella (<https://universia.tv/122506/limoni-homes-una-agencia-de-alquiler-de-viviendas-en-la-ciudad-de-marbella/>)

Ahorro y asesoría en hipotecas con Helloteca (<https://universia.tv/122500/ahorro-y-asesoria-en-hipotecas-con-helloteca/>)

La importancia del genograma familiar para los emprendedores (<https://universia.tv/122542/la-importancia-del-genograma-familiar->

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**

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

Ver sus tareas

Aceptar

para-los-emprendedores/)

Arantxa Serrano, una guía turística Granada que organiza visitas a medida (<https://universia.tv/122539/arantxa-serrano-una-guia-turistica-granada-que-organiza-visitas-a-medida/>)

Enigma Expres, un escape room de Madrid que hace posible abrir franquicias (<https://universia.tv/122533/enigma-expres-un-escape-room-de-madrid-que-hace-posible-abrir-franquicias/>)

## ARCHIVOS

agosto 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/08/>)

julio 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/07/>)

junio 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/06/>)

mayo 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/05/>)

abril 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/04/>)

marzo 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/03/>)

febrero 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/02/>)

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.

Tags: [Día Mundial Alzheimer \(https://universia.tv/tag/dia-mundial-alzheimer/\)](https://universia.tv/tag/dia-mundial-alzheimer/) [Inima Rehabilitación \(https://universia.tv/tag/inima-rehabilitacion/\)](https://universia.tv/tag/inima-rehabilitacion/)

enero 2023  
(<https://universia.tv/date/2023/01/>)

diciembre 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/12/>)

noviembre 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/11/>)

octubre 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/10/>)

septiembre 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/09/>)

agosto 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/08/>)

julio 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/07/>)

junio 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/06/>)

mayo 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/05/>)

abril 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/04/>)

marzo 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/03/>)

febrero 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/02/>)

enero 2022  
(<https://universia.tv/date/2022/01/>)

diciembre 2021

## MÁS HISTORIAS



Actualidad  
(<https://universia.tv/actualidad/>)

Última hora  
(<https://universia.tv/ultima-hora/>)

**Ahorro y asesoría en hipotecas con Heloteca**  
(<https://universia.tv/viviendas-en-122500/ahorro-y-asesoria-en-hipotecas-con-heloteca/>)



Actualidad  
(<https://universia.tv/actualidad/>)

Última hora  
(<https://universia.tv/ultima-hora/>)

**Limoni Homes, una agencia de alquiler de la ciudad de Marbella**  
(<https://universia.tv/122506/limoni-homes-una-agencia-de-alquiler-de->



Actualidad  
(<https://universia.tv/actualidad/>)

Última hora  
(<https://universia.tv/ultima-hora/>)

**La importancia del genograma familiar para los emprendedores**  
(<https://universia.tv/122542/la-importancia-del-genograma-familiar->

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante y recordar sus preferencias y repetir las vistas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.  
(<https://universia.tv/122542/la-importancia-del-genograma-familiar->)

Inicio > Featured > El Día Mundial del Alzheimer se establece como una ocasión perfecta para concienciar sobre



### Symbio y Schaeffler unidas crean Innoplate, para fabricar...

15 de julio de 2022

Featured

## El Día Mundial del Alzheimer se perfecta para concienciar sobre

escrito por Finanzasinversion | 28 de agosto de 2023



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), e Además, en este país se diagnostican 40.000 nuevos casos | manifiestan síntomas leves y padecen esta enfermedad toda

Con respecto a esto, para generar una mayor concienciación Mundial de la Salud (OMS) celebra el [Día Mundial del Alzheimer](#)

## Dina pone a disposición los suplementos naturales Pulmidina

30 de agosto de 2023

esta iniciativa para que más personas puedan acceder a las esta patología.

## Situación actual del alzhéimer

El alzhéimer es una enfermedad que produce una **degeneración cerebral y provocando un deterioro cognitivo**, que se puede de resolución de problemas sencillos y desorientación.

La ciencia aún no ha descubierto una cura para esta enfermedad **pueden llevarse adelante para retrasar su avance**. Además, algunos medicamentos para **combatir los síntomas**.

Por lo general, cuando los síntomas aparecen y son concretos dependiente, hasta llegar al punto en el que la asistencia de esta enfermedad no solo afecta al paciente que la sufre, sino

Tampoco se conocen las causas del alzhéimer, aunque sí se **hipocampo pueden aparecer 15 o 20 años antes que los síntomas**

## Estimulación cognitiva para detener

Entre las terapias a domicilio que ofrece INIMA Rehabilitación sesiones consisten en el desarrollo de **actividades estructuradas favoreciendo la memoria, la atención y la orientación**. Los pacientes iniciar, secuenciar y finalizar diversas tareas.

Los servicios que brinda esta empresa son personalizados, y **cognitivas de cada paciente**. Además, las actividades de estos otros ejercicios y terapias, ya que se ofrecen a domicilio.

INIMA Rehabilitación se adhiere a la celebración del Día Mundial de los enfermos para poder ofrecer mejores terapias con el progreso de la enfermedad y proveer una mejor calidad de vida

DÍA MUNDIAL ALZHEIMER

INIMA REHABILITACIÓN



[entrada anterior](#)

**El hotel boutique Terra Dominicata dispone de un spa al aire libre**

Sueño/

## ¿Por qué nos despertamos antes de que suene la alarma? Esta es la explicación de un experto

La doctora Alba García Aragón, médico especialista en Sueño en el Instituto del Sueño de Madrid, explica cuáles son los factores que intervienen en los trastornos del sueño y por qué nos sucede este fenómeno tan común.



Insomnio | Freepik

Miguel Salazar



Publicado: 31 de agosto de 2023, 16:36

Cada vez más personas **duermen poco y mal**. Según el último informe de la Sociedad Española de Neurología, el **48% de los adultos** y el **25% de los niños** no tienen un buen hábito de sueño. La doctora **Alba García Aragón**, especialista en este ámbito de la medicina en el **Instituto del Sueño de Madrid**, explica cuáles son los **factores** que intervienen en las [dificultades para conciliar el sueño profundo](#).

## ¿Por qué la mitad de los españoles duerme mal y poco?

Las **causas** por las que aparecen estos trastornos "son de índole muy **diversa**", pero a rasgos generales se pueden enumerar las siguientes:

- 1.- **Mala higiene del sueño.** Según la especialista, en esta variable intervienen aspectos como "horarios irregulares, ambiente para dormir inadecuado, cenas copiosas, insuficiente o incorrecta exposición lumínica, ejercicio intenso poco antes de dormir", entre otras cosas.
- 2.- **Factores genéticos.** Aquí influye la agregación familiar, que puede ser clave en algunos trastornos y puede ser más sencillo de que aparezca si algún cónyuge próximo lo padece.
- 3.- Enfermedades de **salud mental** como puede ser la ansiedad o la depresión.
- 4.- Presencia de **factores de riesgo cardiovascular.** Intervienen también trastornos como la hipertensión, la obesidad, la diabetes o la dislipemia, entre otras.
- 5.- Presencia de otras **enfermedades de carácter endocrino e inmunológico.**

Así, son varios los consejos de la doctora para evitar que aparezcan en nuestra vida trastornos del sueño. De manera genérica, no hay una cantidad concreta de horas que son recomendables para descansar bien y recuperar energías. "Una persona necesitaría dormir las horas las cuales al día siguiente le permitan **levantarse descansado y sin limitar sus actividades** de la vida diaria", señala.

Sin embargo, un 80% de la población presenta "una necesidad de entre **seis y ocho horas de sueño**". La especialista del Instituto del Sueño habla también de otros dos tipos de personas: los "**dormidores cortos**" y los "**dormidores largos**". Ambos no superan un 5% de la población en nuestro país. Los primeros son aquellos que "presentan un sueño nocturno **de cuatro a seis horas** con el que les es suficiente para sentirse descansados y para mantener intactas sus capacidades cognitivas" mientras que los otros necesitan hasta un **20% más de la media** de sueño normal, siendo ésta de ocho horas".

---

## ¿Por qué nos despertamos antes de que suene la alarma?

Pese a que no hay una gran cantidad de estudios que aborden esta cuestión, la doctora Alba García Aragón asegura que es un "hecho común en muchas ocasiones". Hay quienes **se despiertan antes de que suene la alarma**. Otros muchos, incluso, **no programan el despertador**.

Una de las primeras variables que influyen en el fenómeno está ligada a nuestro reloj interno. Según la especialista, este "funciona y se regula con la entrada de luz a través de nuestra retina, la cual es la encargada de enviarle esta información" y se encuentra en la región cerebral que se encarga de regular de forma circadiana nuestro sueño.

"Estos cambios lumínicos acontecidos cuando amanece son detectados por estas estructuras incluso a través de los párpados con los ojos cerrados, enviándole dicha información al núcleo supraquiasmático, el cual se encargará de disminuir su secreción de melatonina, hormona inductora del sueño. Con ello además se inicia el aumento de secreción de otras hormonas como el cortisol, el cual nos ayudará igualmente a aumentar nuestro nivel de alerta y con ello a despertarnos", señala la doctora.

Además de las causas mencionadas anteriormente, destaca el uso de las redes sociales. "El hecho de que esta luz afecte a nuestro sueño se explica hablando de la hormona que lo regula, la **melatonina**". Su función principal es la inducción del mismo y por lo tanto, si seguimos "un **ritmo circadiano de 24 horas** regulado por la luz", queda nuestra "secreción inhibida ante estímulos lumínicos". "Es por ello que una exposición inadecuada, tanto en cuantía como en tiempo, puede alterar en cierta medida nuestro patrón de secreción de melatonina y con ello nuestro sueño", continúa.

---

## ¿Cómo es posible cultivar un buen hábito del sueño?

El **primer consejo** que da la experta para una persona que presente un trastorno del sueño es acudir a un profesional. "Para evitar que este se desarrolle y no empeorar el trastorno si ya está presente, lo ideal es **mantener**

**una higiene de sueño adecuada", dice.**

Así, podemos conseguir un buen hábito de descanso si seguimos los siguientes pasos que da la doctora Alba García Aragón.

- Mantener un horario de sueño fijo para acostarnos y levantarnos.
- Permanecer en un ambiente tranquilo, sin ruidos, con una luz tenue.
- Realizar actividades que favorezcan la relajación antes de acostarnos tales como meditación, ejercicios de respiración, etc.
- No realizar ejercicio intenso en las 4 horas anteriores al sueño.
- Exposición solar adecuada durante el día.
- Restringir el tiempo en la cama, permaneciendo sólo en ella mientras estemos durmiendo y sintamos sueño.

---

### Más Noticias



**La AEMPS retira varios lotes de un colirio para la conjuntivitis por un defecto de calidad**



**Las infecciones de transmisión sexual se multiplican entre los jóvenes**



**Reino Unido aprueba una novedosa inyección que tratará el cáncer en solo siete minutos**

---

-Evitar la ingesta de bebidas estimulantes con cafeína, teína o cacao, así como cenas copiosas y el consumo de alcohol.

---

### Más sobre Sueño por temas:

[salud](#)   [hábitos de descanso](#)   [horas de sueño](#)   [estudio sueño](#)

Inicio »

*¿Por qué nos despertamos antes de que suene la alarma?  
Esta es la explicación de un experto*

## ¿Por qué nos despertamos antes de que suene la alarma? Esta es la explicación de un experto

*Deja un comentario / Por torreviejanewstoday / 31 de agosto de 2023*



*Más y más personas **duermen poco y mal**. Según el último informe de la Sociedad Española de Neurología, el **48% de los adultos** y el **25% de los niños** no tienen un buen hábito de sueño. el doctor **Alba García Aragón** especialista en este campo de la medicina en el **Instituto Madrileño del Sueño** explica cuales son los **factores** que intervienen en*

*las dificultades para conciliar el sueño profundo.*

## **¿Por qué la mitad de los españoles duerme mal y poco?**

*El **Causas** por las que aparecen estos trastornos “son de muy **diverso**“, pero en términos generales se pueden enumerar los siguientes:*

*1.- **mala higiene del sueño.** Según el especialista, en esta variable intervienen aspectos como “horarios irregulares, ambiente inadecuado para dormir, cenas copiosas, exposición lumínica insuficiente o incorrecta, ejercicio intenso poco antes de acostarse”, entre otros.*

*2.- **Factores genéticos.** Aquí influye la agregación familiar, que puede ser clave en algunos trastornos y puede ser más fácil que aparezca si un cónyuge cercano lo padece.*

*3.- Enfermedades de **salud mental** como ansiedad o depresión.*

*4.- Presencia de **factores de riesgo cardiovasculares.** También están implicados trastornos como la hipertensión, la obesidad, la diabetes o la dislipidemia, entre otros.*

*5.- Presencia de otros **enfermedades endocrinas e inmunológicas.***

*Así, existen varios consejos del médico para evitar que los trastornos del sueño aparezcan en nuestra vida. De forma genérica, no existe un número concreto de horas que se recomiendan para descansar bien y recuperar energías.*

*“Una persona necesitaría dormir las horas que le permitan al día siguiente **levantarse descansado y sin limitar tus actividades de la vida diaria**”, afirma.*

*Sin embargo, el 80% de la población presenta “una necesidad entre **seis y ocho horas de sueño**“. El especialista del Instituto del Sueño también habla de otros dos tipos de personas: los “**cama corta**” y el “**durmientes largos**”. Ambos no superan el 5% de la población de nuestro país. Los primeros son los que “**presentan un sueño nocturno cuatro a seis horas lo cual es suficiente para que ellos se sientan descansados y mantengan intactas sus capacidades cognitivas**”, mientras que los demás necesitan hasta un **20% más que el promedio de sueño normal, siendo ésta de ocho horas**”.*

## **¿Por qué nos despertamos antes de que suene la alarma?**

*A pesar de que no existe un gran número de estudios que aborden este tema, la doctora Alba García Aragón asegura que es un “**hecho común en muchas ocasiones**”. **hay quienes despierta antes de que suene la alarma. Muchos otros, incluyendo no ponen el despertador.***

*Una de las primeras variables que influyen en el fenómeno está ligada a nuestro reloj interno. Según el especialista, este “**funciona y está regulado por el ingreso de luz a través de nuestra retina, que es la encargada de enviar esta información**” y está ubicada en la región del cerebro que se encarga de regular nuestro sueño de forma circadiana.*

*“Estos cambios de luz que se producen al amanecer son*

*detectados por estas estructuras incluso a través de los párpados con los ojos cerrados, enviando esta información al núcleo supraquiasmático, que será el encargado de reducir su secreción de melatonina, la hormona inductora del sueño. Con ello “También es posible que inicie el aumento de la secreción de otras hormonas como el cortisol, lo que también nos ayudará a aumentar nuestro nivel de alerta y con ello despertarnos”, afirma el médico.*

*Además de las causas mencionadas anteriormente, destaca el uso de las redes sociales. “El hecho de que esta luz afecte a nuestro sueño se explica hablando de la hormona que la regula, la **melatonina**“. Su función principal es la inducción del mismo y por tanto, si seguimos “un **ritmo circadiano de 24 horas** regulada por la luz”, nuestra “secreción es inhibida por estímulos luminosos”. “Por eso una exposición inadecuada, tanto en cantidad como en tiempo, puede alterar en cierta medida nuestro patrón de secreción de melatonina y con ello nuestro sueño”, continúa.*

## **¿Cómo es posible cultivar un buen hábito de sueño?**

*El **primer consejo** Lo que da el experto para una persona con un trastorno del sueño es acudir a un profesional. “Para evitar que esto se desarrolle y no empeorar el trastorno si ya está presente, lo ideal es **mantener una adecuada higiene del sueño**“, dice.*

*Así, podemos conseguir un buen hábito de descanso si seguimos los siguientes pasos que nos da la Dra. Alba García Aragón.*

*-Mantener un horario de sueño fijo para acostarse y levantarse.*

*-Permanecer en un ambiente tranquilo, sin ruidos, con luz tenue.*

*-Realizar actividades que favorezcan la relajación antes de acostarse como meditación, ejercicios de respiración, etc.*

*-No realizar ejercicio intenso en las 4 horas previas a dormir.*

*-Exposición adecuada al sol durante el día.*

*-Restringir el tiempo en la cama, permaneciendo únicamente en ella mientras dormimos y sentimos sueño.*

*-Evitar la ingesta de bebidas estimulantes con cafeína, teína o cacao, así como las cenas copiosas y el consumo de alcohol.*

*← [Entrada anterior](#)*

## Artículos Relacionados



El neurólogo Pablo Eguía, nuevo miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

#### POLÍTICA

## Pablo Eguía, nuevo gerente de Servicios Sanitarios de Lanzarote

El Gobierno ha nombrado también a Esther Machín como directora insular de Salud de la isla

---

El Consejo de Gobierno ha aprobado este 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. Entre ellos dos en la isla de Lanzarote, Pablo Eguía como gerente del Servicios Sanitarios de Lanzarote y Esther Machín, directora del área de Salud de la isla.

**Pablo Eguía del Río** es 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.

Por otra parte, **Esther Machín Henríquez** es 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.

## TE PUEDE INTERESAR



### CARBURANTE GRATIS

**Ven a Cepsa y gana carburante gratis para siempre y 1 año gratis cada día**



### IKEA.es

**Encuentra la opción que más encaje contigo**



### Una tarifa de cine

**¡Luces, cámaras, Pepephone! Fibra 500Mb, 39GB, Netflix y Prime 46,90€**



### ¡Tu cocina a tu gusto!

**Nuestros asesores especialistas en cocinas te asesoran donde estés**



### Salario emocional

**Compensación más allá del dinero**



### Supergarcia en MovistarPlus+

**Los mejores documentales y mucho más por solo 14€/mes ¡Suscríbete ahora!**



### Organiza la vuelta en IKEA

**En IKEA tenemos todo lo que necesitas para que te cueste menos**



### ¿Tienes seguro de salud?

**¡Ven a Sanitas! Contrata ahora y consigue 1 año GRATIS de BluaU**

Arquitectura y Diseño Seguir

## 6 claves para dormir bien (con ola de calor o sin ella)

Historia de Gala Mora • 1 d

No es ningún secreto que España se sitúa como el tercer país del mundo con mayores **trastornos del sueño**. De acuerdo con datos recientes publicados por **Statista** y la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), "existe una preocupante tendencia hacia un sueño insuficiente y de baja calidad en la sociedad actual". España, en particular, ha sido señalada como uno de los países que enfrenta mayores dificultades para conciliar un sueño reparador. Concretamente, **más de 12 millones de españoles afirman dormir mal**, lo cual sitúa nos sitúa en el tercer lugar de los países con el mayor número de población que sufre trastornos del sueño. Aunque podría parecer que esta tendencia parece inalterable a lo largo del año, lo cierto es que los efectos del verano también juegan un papel significativo en esta problemática.

Siente la energía del Multivan eHybrid



Publicidad Volkswagen

¿Cómo podemos revertir esta situación? Magdalena Rejman, Responsable Global de Formación de **Hästens**, compañía líder en la fabricación artesanal de camas y accesorios de lujo desde 1852, ha compartido **seis consejos para dormir mejor durante el verano**, con el objetivo de fomentar hábitos saludables de descanso pero que podemos extrapolar a cualquier época del año. Felices sueños.

### 1. Mantener una rutina de sueño

Continuar leyendo

#### Contenido patrocinado



hbomax.com

Nuevo contenido cada semana - Es el momento de suscribirse - hbomax.com

Publicidad



Oliva Gourmet

Tarancon - El mejor aceite de oliva español lanza la mayor oferta de su historia

Publicidad

#### Más para ti

# Este hábito nocturno es una de las principales causas de insomnio

Por **Miriam Trigueros** - agosto 31, 2023

**Llevar a cabo determinados hábitos antes de acostarnos o estando en la cama, pueden tener un efecto en la calidad del sueño o provocarnos insomnio.**

El **insomnio** es la alteración del sueño más frecuente que existe. Según la **Sociedad Española de Neurología** más de **4 millones de personas** padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, y **más de 12 millones** «no descansan de forma adecuada».

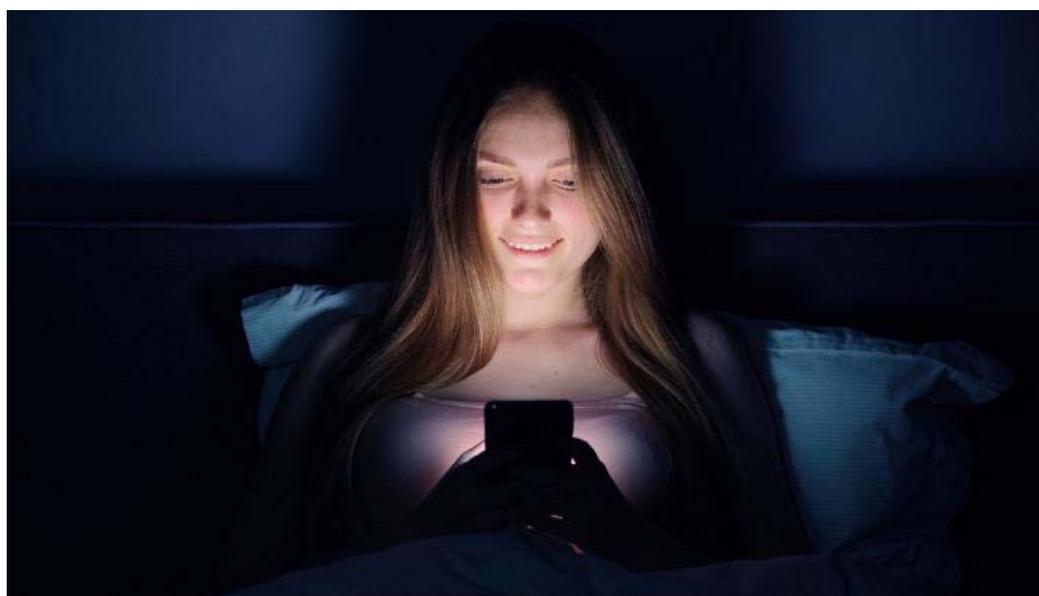


*El insomnio es la alteración del sueño más frecuente que existe. Dieta.com*

La **falta de sueño** afecta de manera muy significativa al nuestro día a día. No solo causa **problemas físicos y de salud**, sino que también daña nuestra mente. **Las personas pasan hasta un tercio de su vida durmiendo**. El sueño es una **necesidad humana básica**, al igual que comer y beber, y es crucial para nuestra salud y bienestar en general.

## Las principales causas de insomnio

Existen numerosas causas que producen insomnio. Las **más frecuentes** son las alteraciones emocionales: **ansiedad, preocupación, tensión psíquica, angustia, miedo o tristeza**, y tienden a cronificarse. Algunas **enfermedades o problemas físicos** también pueden perjudicar el sueño al no permitir la relajación previa al momento de dormirse. Al igual que tomar determinadas **sustancias estimulantes** como el café, los refrescos o el alcohol.



*Utilizar el móvil antes de acostarse puede afectar directamente a nuestro sueño. Dieta.com*

Además de todas estas causas hay un hábito, muy común en todas las personas, que afecta directamente a nuestro sueño: **el uso del móvil**. Utilizarlos por la noche, por ejemplo, **puede ponérselo mucho más difícil a la hora de conciliar el sueño**.

Utilizar el móvil en la cama durante la noche **puede confundir a nuestro cerebro**, pues la **luz azul** que emiten hace creer a nuestro cerebro que **aún es de día**. Los dispositivos electrónicos contienen un tipo de **luz**

**visible similar** a las longitudes de onda azules que están presentes en la **luz solar natural**.

La **exposición excesiva** a fuentes artificiales de luz azul, especialmente durante la noche, puede tener ciertos **efectos en la salud y los patrones de sueño**. La frecuencia de onda de este tipo de luz activa las células de la retina, encargadas de hacer llegar al cerebro la información de que es de día. Además, puede hacer que **no segregamos suficiente melatonina** (una hormona que ayuda a regular el sueño), **interfiriendo en nuestros patrones de sueño**.

Si consideras que este es una de las causas principales por las que no consiguen conciliar el sueño intenta desconectar el móvil antes de irte a dormir. Lo ideal es que no te expongas a este tipo de dispositivos **dos horas antes de irte a la cama**. No obstante si tu insomnio persiste demasiado en el tiempo acude a un especialista lo antes posible.

LE PODRÍA GUSTAR



**Las 5 próximas parejas que caerán en la Isla de las**

Impostazioni privacy



## Te interesa

Monográficos sobre temas de salud de especial interés en cada momento, con consejos útiles y saludables en todos los artículos. Atento a los próximos y no te pierdas todos los anteriores, porque se renuevan continuamente.

### Temática actual

---

## 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?

[ Ocultar ]



### Migraña, ¿sabes identificarla?.

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

#### Temáticas anteriores



### Que nada te estropee el verano y las vacaciones

Recomendaciones para disfrutar del verano de forma saludable y sin contratiempos

[LEER LOS POST DEL TEMA](#)

### Embarazo sano y feliz: qué recomiendan los expertos