

Inicio > Actualidad >

El Día Mundial Del Alzheimer Se Establece Como Una Ocasión Perfecta Para Concienciar Sobre Esta Enfermedad

Por Redacción SevillaHoy

Last updated Ago 28, 2023

ACTUALIDAD SOCIEDAD



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

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

Situación actual del alzhéimer

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

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

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

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

Desde allí se extienden a otras áreas del cerebro.

Estimulación cognitiva para detener el avance del alzhéimer

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

Los servicios que brinda esta empresa son personalizados, por lo que las sesiones **se pueden ajustar a las funciones cognitivas de cada paciente**. Además, las actividades de

estimulación cognitiva se pueden combinar fácilmente con otros ejercicios y terapias, ya que se ofrecen a domicilio.

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



[Día Mundial Alzheimer](#)

[Inima Rehabilitación](#)

[Política De Cookies](#) [Política De Privacidad](#)

© Copyright · Todos los derechos reservados.

COMUNICADOS

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



COMUNICADOS

¿Por qué contratar clases particulares al iniciar el curso escolar?

COMUNICADOS

Más de 300 ingenieros y arquitectos reciben solicitudes a diario con el buscador de Projectum.es

COMUNICADOS

Recomendación del uso de un software CRM para comerciales, por Trebede

COMUNICADOS

¿Estudiar con o sin música?, según Joan López

COMUNICADOS

Toda la gastronomía con la colaboración de la Academia Iberoamericana de Gastronomía AIBG

COMUNICADOS

Las ventajas de la modalidad de renting de coches con Vamos

COMUNICADOS

ClickSeguro.net es una plataforma ideal para mediadores

COMUNICADOS

¿Cómo identificar y tratar los trastornos psicósomáticos? El Centro de Psicología Ohana lo explica

COMUNICADOS

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



De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología, se estima que alrededor de cuatro millones de personas sufren de insomnio crónico. Estos datos fueron recogidos en un estudio que muestra que los resultados podrían ser peores. Como consecuencia de estos problemas en el estado de ánimo, enfermedades mentales y problemas de sueño, se recomienda el uso de complementos como Zendoor.

Zendoor, un aliado para el buen sueño



TemperaturaPerfecta.com



La TemperaturaPerfecta con ventiladores y calefactores: guía para lograr el confort en casa

El control de la Temperatura en el hogar es crucial para el confort y el ahorro energético. Ajustar la calefacción durante el invierno y mantener una TemperaturaPerfecta mientras se duerme son aspectos clave. Además, es importante conocer las ventajas y desventajas de los calefactores de aire, así como los modelos de calefactores y ventiladores disponibles en el mercado. También es recomendable tener en cuenta las medidas de eficiencia energética en España y los productos de refrigeración y calefacción disponibles. Todo esto contribuye a crear un ambiente confortable y ahorrar energía en el hogar.

Importancia de la Temperatura adecuada

en el Hogar

La temperatura en el hogar es un factor crucial para nuestro bienestar y confort diario. Mantener una temperatura Perfecta nos proporciona un ambiente agradable y nos ayuda a sentirnos cómodos en nuestras actividades diarias.

Cuando la temperatura en el hogar no es la óptima, podemos experimentar incomodidades tales como sensación de frío o calor excesivo, lo cual puede afectar negativamente nuestra concentración y productividad. Además, una temperatura inadecuada puede influir en la calidad de nuestro sueño y descanso.

Es por esto que es importante encontrar el equilibrio perfecto en cada estación del año. Durante el invierno, es recomendable ajustar la calefacción a un rango de temperatura que nos brinde comodidad durante el día y la noche. Por otro lado, en épocas de verano, cuando el calor es intenso, es esencial contar con sistemas de refrigeración eficientes.

Crear un ambiente apropiado en nuestro hogar implica no solo tener la temperatura adecuada, sino también considerar factores como la humedad, la iluminación y la elección de materiales y textiles que contribuyan a mantener una temperatura constante y agradable.

En el próximo artículo, exploraremos los consejos para programar la calefacción adecuadamente y cómo mantener una temperatura óptima durante el sueño, para que así podamos disfrutar de un hogar confortable en cualquier temporada.

Consejos para programar la calefacción adecuadamente

Programar de manera adecuada la calefacción en el hogar es esencial para mantener una temperatura confortable y ahorrar energía. A continuación, te ofrecemos algunos consejos útiles:

- Ajusta la temperatura durante el día entre 19 y 21 grados, y durante la noche entre 15 y 17 grados. Esto permitirá un equilibrio óptimo entre comodidad y eficiencia energética.
- Utiliza un termostato programable para ajustar automáticamente la temperatura según tus necesidades. Los termostatos con conexión WIFI te

permitirán controlar la calefacción desde cualquier lugar y en cualquier momento.

- Aprovecha la luz solar para calentar tu hogar durante el día. Mantén las cortinas abiertas para permitir que entre la luz y el calor natural.
- No sobrecargues los radiadores con muebles o cortinas. Esto obstruye la circulación del calor y dificulta su distribución eficiente.
- Aísla adecuadamente tu casa para evitar pérdidas de calor. Revisa puertas, ventanas y paredes para asegurarte de que no haya corrientes de aire que afecten a la temperatura interior.

Siguiendo estos consejos, podrás mantener una temperatura agradable en tu hogar mientras reduces el consumo de energía y ahorras en tu factura. Recuerda que cada pequeño ajuste en la programación de la calefacción puede marcar la diferencia en términos de confort y eficiencia energética.

Recomendaciones para mantener una TemperaturaPerfecta durante el sueño

La calidad del sueño está estrechamente relacionada con la temperatura del dormitorio. Para lograr un descanso adecuado, es recomendable seguir estas recomendaciones:

- Establece una temperatura entre 15° y 17° grados en la habitación durante la noche. Este rango de temperatura favorece el sueño profundo y reparador.
- Elige ropa de cama adecuada que se ajuste a las necesidades individuales. Opta por materiales transpirables que regulen la temperatura corporal.
- Asegúrate de mantener un nivel de humedad adecuado en la habitación. La humedad óptima para un buen descanso se sitúa entre el 40% y el 60%.
- Evita la exposición a la luz artificial durante el sueño. Utiliza cortinas opacas o persianas para bloquear la entrada de luz en la habitación.

Siguiendo estas recomendaciones, podrás crear un entorno propicio para un sueño reparador y revitalizante. No subestimes la importancia de la temperatura y el ambiente en tu dormitorio para lograr un descanso óptimo.

Ventajas y desventajas de los Calefactores de aire

Los calefactores de aire tienen una serie de ventajas y desventajas a tener en cuenta:

Ventajas

- Prácticos y de pequeño tamaño, lo que facilita su transporte y ubicación en diversos espacios.
- Generan calor rápidamente, lo que permite calentar una habitación de forma rápida.
- Ofrecen diferentes opciones de control de temperatura y potencia, adaptándose a las necesidades individuales.
- Su instalación es sencilla y no requiere obras o reformas en el hogar.

Desventajas

- Consumen mayor cantidad de electricidad en comparación con otros sistemas de calefacción.
- Suelen ser ruidosos en su funcionamiento, lo que puede resultar incómodo para algunas personas.
- Tienen poca inercia térmica, es decir, cuando se apagan, el calor desaparece rápidamente.
- No son recomendables para espacios grandes, ya que su capacidad de calefacción es limitada.

Es importante tener en cuenta estas ventajas y desventajas al elegir un calefactor de aire, considerando las necesidades y características de cada hogar. Además, es fundamental evaluar el consumo de energía y los costos de funcionamiento, para tener un uso eficiente y económico del calefactor en el hogar.

Modelos de calefactores y ventiladores disponibles en el mercado

En el mercado actual, existen una amplia variedad de modelos de calefactores y ventiladores para satisfacer diferentes necesidades y preferencias. A continuación, mencionaremos algunas opciones destacadas:

- Calefactores eléctricos portátiles: Estos calefactores son fáciles de transportar y ofrecen una rápida y eficiente fuente de calor. Son ideales para espacios pequeños como dormitorios o estudios.

- **Calefactores de gas:** Los calefactores de gas son versátiles y pueden funcionar con diferentes tipos de gas, como butano o propano. Son una buena opción para espacios más grandes y bien ventilados.
- **Ventiladores de torre:** Los ventiladores de torre ofrecen una distribución uniforme del aire y ocupan poco espacio. Algunos modelos también cuentan con funciones adicionales como temporizador o control remoto.
- **Ventiladores de techo:** Los ventiladores de techo son ideales para refrescar grandes espacios y distribuir el aire de manera eficiente. Además, algunos modelos incluyen iluminación integrada.
- **Ventiladores de Pie:** Estos ventiladores son ajustables en altura y ofrecen una gran movilidad. Son perfectos para su uso en diferentes áreas de la casa.

Estos son solo algunos ejemplos de los modelos disponibles en el mercado.

Recuerda considerar factores como el tamaño de la habitación, la potencia requerida y las funciones adicionales al elegir el calefactor o ventilador adecuado para tu hogar.

Medidas de eficiencia energética en España y su impacto en la temperatura

En España, se ha implementado un nuevo decreto ley de eficiencia energética que busca crear entornos laborales dinámicos y reducir el consumo de energía. Esto también tiene un impacto en la temperatura de los espacios, tanto en verano como en invierno.

Para el verano, se establece una temperatura máxima de 27 grados en lugares con sistemas de calefacción. Esto garantiza un ambiente fresco y confortable, evitando la sobrecarga energética.

En invierno, se recomienda una temperatura máxima de 19 grados para optimizar el consumo de energía. Mantener una temperatura moderada no solo ayuda a ahorrar en la factura de consumo, sino que también contribuye a la sostenibilidad ambiental.

Otras medidas incluyen la instalación de cierres automáticos en puertas de acceso para evitar pérdidas de calor y apagar las luces de escaparates y edificios públicos desocupados a partir de las 22:00 horas para reducir el consumo eléctrico.

Estas medidas no solo buscan ahorrar energía, sino que también promueven la creación de espacios más confortables y saludables para los trabajadores y

habitantes de los edificios, garantizando una temperatura adecuada y reduciendo el impacto ambiental.

Productos de refrigeración y calefacción disponibles en el mercado

En el mercado actual, existen diversas opciones de productos de refrigeración y calefacción que pueden ayudarte a mantener una temperatura perfecta en tu hogar. Estos productos están diseñados para adaptarse a tus necesidades individuales y proporcionar el máximo confort.

En cuanto a la refrigeración, puedes optar por [Ventiladores de Sobremesa, que son compactos y portátiles](#), ideales para refrescar un espacio pequeño y personal. Además, tienes la opción de pequeños ventiladores, perfectos para colocarlos en tu escritorio o mesita de noche. Estos modelos suelen ser silenciosos y cuentan con diferentes velocidades para ajustarse a tus preferencias.

Para el invierno, los radiadores eléctricos portátiles y las estufas son excelentes opciones para calentar tu hogar. Los radiadores eléctricos portátiles son prácticos y fáciles de usar, y algunos modelos incluyen termostatos para controlar la temperatura de manera precisa. Por otro lado, las estufas, ya sea de gas, eléctricas o de pellets, ofrecen un calentamiento eficiente y homogéneo en espacios más grandes.

Es importante destacar que estos productos vienen en diferentes marcas y modelos, cada uno con características específicas. Al momento de elegir, es recomendable tener en cuenta la eficiencia energética, el consumo de electricidad y el tamaño del espacio que deseas climatizar.

Cómo lograr un ambiente confortable y ahorrar energía en el hogar

Para lograr un ambiente confortable y ahorrar energía en el hogar, es importante seguir algunas recomendaciones clave:

- Ajusta la temperatura de la calefacción según las necesidades. Programa la temperatura entre 19 y 21 grados durante el día, y de 15 a 17 grados durante la noche. Cada grado que bajes en el termostato puede generar un ahorro del

7% en tu factura de consumo.

- Utiliza un termostato programable, preferiblemente uno con conexión WIFI, para ajustar la temperatura según tus horarios y necesidades específicas. Esto te permitirá optimizar el consumo energético y mantener un ambiente confortable en todo momento.
- Mantén una temperatura adecuada en las habitaciones durante el sueño. Según la Sociedad Española de Neurología, la temperatura ideal oscila entre los 19° y 22° grados en la casa, y entre 15° y 17° grados en los dormitorios. Utiliza ropa de cama adecuada y elige un colchón y almohada que se ajusten a tus necesidades individuales.
- Controla la humedad en tu hogar para evitar un ambiente demasiado seco o húmedo. Mantén un nivel de humedad adecuado utilizando un humidificador o deshumidificador según sea necesario.
- Aprovecha la luz natural en tu hogar durante el día para reducir la necesidad de iluminación artificial. Además, asegúrate de apagar las luces cuando no las necesites y utiliza bombillas de bajo consumo energético.

Siguiendo estas recomendaciones, podrás disfrutar de un ambiente confortable en tu hogar, al tiempo que ahorras energía y reduces costos en tu factura.

Consideraciones sobre consumo energético y costos de funcionamiento

Al seleccionar un calefactor o ventilador, es importante tener en cuenta el consumo de energía del dispositivo y los costos asociados a su funcionamiento. Cada modelo puede tener diferentes niveles de eficiencia energética, lo que influirá en el consumo eléctrico y, por ende, en la factura de electricidad.

Es recomendable buscar dispositivos con etiquetas energéticas clasificadas como A o superiores, ya que estos suelen ser más eficientes y consumir menos energía. Aunque pueden tener un precio inicial más elevado, a largo plazo ofrecen un ahorro significativo en los costos de funcionamiento.

Además del consumo energético, es importante considerar otros factores que pueden influir en los costos, como la duración y frecuencia de uso del calefactor o ventilador. Si se utiliza durante largos períodos de tiempo o constantemente, es probable que aumente el consumo de energía y, por ende, los costos asociados.

Otro aspecto a tener en cuenta es la regulación de la temperatura. Utilizar el

dispositivo a una temperatura más baja puede reducir el consumo de energía. Asimismo, aprovechar características como el termostato programable puede contribuir a un uso más eficiente y evitar el desperdicio de energía.

[Aviso Legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Contacto](#)

©2023 TemperaturaPerfecta.com