



Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:51



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/

Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

TE PUEDE INTERESAR:

<p>1 Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?</p>	<p>1 Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones</p>	<p>1 Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?</p>	<p>1 Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?</p>	<p>1 Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...</p>
---	--	--	--	---


La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.


Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

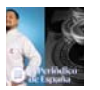

TEMAS medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología ▼


TE PUEDE INTERESAR

- 2023-07-05
Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y se puede prevenir con ...


- 2023-07-06
Guerra Rusia - Ucrania: Última hora de la invasión de Putin tras los progresos de Zelenski ...


- 2023-07-07
El chef Mario Payán traslada su restaurante estrella, considerado uno de los mejores japoneses ...


- Ofrecido por 
Ficha ya todas las ofertas de Prime Day de Amazon



Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés.

Nuestros partners recogerán datos y usarán cookies para ofrecerle anuncios personalizados y medir el rendimiento.

► Cómo utiliza Google la información de sitios web o aplicaciones que utilizan nuestros servicios.

► Más información sobre cómo usamos las cookies.

ACEPTAR

Viernes, 07 de Julio de 2023 - 12:23 pm | Santos de hoy: Fermín, Odón, Edda, Peregrino



La Noción | El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar...

Otinda Video Chat Foro App RSS



San Pedro Alcántara Fotos Videos Tu Noticia Hemeroteca

MÁLAGA ▾ ANDALUCÍA ▾ ESPAÑA ▾ ECONOMÍA DEPORTES ARTE Y CULTURA ▾ SEGURIDAD ▾ POLÍTICA ▾ SOCIEDAD ▾ OPINIÓN ▾

Firma y salva a Nasrin

Firma y salva urgentemente a la abogada Nasrin Sotoudeh de recibir 148 latigazos

Amnistía Internacional

A

El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la Miastenia

El centro cuenta estos días con una muestra de imágenes y mensajes para contribuir a concienciar sobre la importancia de esta enfermedad promocionada por la asociación nacional AMES

ISMAEL RANDALL | Málaga capital | Salud | Lunes, 03 Julio 2023 a las 11:00 am



82

82 Me gusta

Comentarios



En el patio Azul de consultas externas del **Hospital Clínico** Universitario Virgen de la Victoria se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) "De qué va la vida", un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la Miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria. Aunque esta enfermedad puede afectar a



El Candil de San Pedro
Tapas de ibéricos, platos

¿Quieres hacer publicidad en medios digitales al mejor precio?

Anúnciate en La Noción desde 30 euros al mes

Si estás buscando añadir tu **publicidad en medios digitales**, con los que poder adquirir una mayor visibilidad en Internet y poder llegar así a más personas que puedan estar interesadas en tus productos o servicios las **noticias españolas** es tu lugar.

Si estás interesado/a en insertar tu **publicidad en medios digitales** y has elegido La Noción para ello, ponte en contacto con nosotros y te informaremos y te asesoraremos al respecto.

¿Quieres anunciarte en La Noción?



personas, de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres mayores de 60.

caseros, buen vino, y, lo mejor, el buen ambiente tradicional andaluz.

La Noción ads



PDF

Asimismo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta- según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados.

En este sentido, el director gerente del **Hospital Clínico** Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.



Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta "original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias". Y que "para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio Azul de consultas externas", ha añadido Fernández Galán.

Asimismo, la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro

El Tiempo

Regístrate

Iniciar Sesión

[El tiempo en San Pedro Alcántara](#)

App para Android de La Noción

Con la App La Noción estarás siempre al día

La App La Noción dispone de un menú desplegable donde puedes elegir entre **noticias última hora de Málaga**, Andalucía, España, **sucesos en Andalucía**, deportes, política y de opinión. Además, existe un apartado exclusivo en donde podrás conocer las noticias más populares.

Desde la aplicación puedes poner tu granito de arena, comentando las noticias, participando en las encuestas, e incluso compartir, por ejemplo, las **noticias de Málaga capital**.

[Descárgate la App de La Noción](#)

Lo más de LANOCIÓN.es

· **Fuengirola · Sucesos**

Un hombre herido con quemaduras tras el incendio de un vehículo en Fuengirola

· **Torremolinos**

Los chefs Estrella Michelin Fernando Villasclaras y Diego Gallegos serán parte del jurado de la IX edición del Concurso de Espetos de Torremolinos

· **Málaga capital · Policía Nacional · Sucesos**

La Policía Nacional detiene a un casero que escalaba al piso de una vecina para masturbarse en presencia de una menor

· **Cataluña**

Aragonès: "És imprescindible que tots els recursos es puguin decidir i administrar des de Catalunya"

· **Cataluña**

El volum "Josep Fontana. Historiador, mestratge i compromís cívic" reflecteix un llegat que continua ben viu

· **Marbella · Medio ambiente**

La Junta de Andalucía de afrontará la sequía con destacadas obras como la que duplicará la capacidad de la desaladora de Marbella

publicidad



Cuida la GRAN SENDA de Málaga



NOTICIAS | 24 HORAS

El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la Miastenia

-- | #estápasandoGO | CRÓNICA

El centro cuenta estos días con una muestra de imágenes y mensajes para contribuir a concienciar sobre la importancia de esta enfermedad promovida por la asociación nacional AMES

LUNES, 03 JULIO 2023 14:40

FACEBOOK

TWITTER

PRINT

WHATSAPP



Cuida la GRAN SENDA de Málaga



En el patio Azul de consultas externas del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) "De qué va la vida", un conjunto de imágenes y mensajes

relacionados con la Miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria. Aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores de 60.

4 } De 40 años y hombres del IES Al-Baytar de Benalmádena participan en una campaña de la NASA

Asimismo, un total de diez enarros con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades

3 } El alcalde de Benalmádena cumple su compromiso e inicia los trabajos para devolver el centro cultural Antonio Machado

trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta - según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados.

3 } Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán,

4 } Del Cid anuncia un nuevo equipo con trece delegaciones "que no necesita cien días de Hospital Clínico

acompañado por la responsable del área de Participación

5 } El alcalde de Benalmádena supervisa el estado de las obras de la Avenida Alay y la escalera Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por

la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

6 } El alcalde de Benalmádena supervisa el estado de las obras de la Avenida Alay y la escalera Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Por su parte, el director gerente del centro Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de

7 } El alcalde de Benalmádena recibe a los hermanos Manuel y Antonio Javier Portero Andrade, jóvenes pilotos con grandes éxitos a sus espaldas

agradecimiento a la asociación AMES por esta "original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de

8 } Cuatro años después, tan sólo el 34% de los proyectos a cargo de los fondos europeos EUSI han sido ejecutados en Benalmádena

las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias". Y que "para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio azul de consultas externas", ha añadido Fernández Galán.

9 } Benalmádena hará público un bando en el que se recogen las medidas fijadas para ahorrar agua, tras la declaración de situación de escasez severa en la Costa del Sol Occidental

10 } El alcalde recibe a miembros del Club Deportivo Arqueros de Benalmádena, quienes piden homologar el espacio que utilizan para la práctica del deporte

Asimismo, la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.

FACEBOOK

TWITTER

PRINT

WHATSAPP

El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la Miastenia

julio 3, 2023



Tiempo de lectura aprox: 1 minutos, 36 segundos

El centro cuenta estos días con una muestra de imágenes y mensajes para contribuir a concienciar sobre la importancia de esta enfermedad promocionada por la asociación nacional AMES

(Prensa Junta Andalucía) En el patio Azul de consultas externas del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) "De qué va la vida", un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la Miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria. Aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres

mayores de 60.

Asimismo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta- según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta "original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias". Y que "para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio Azul de consultas externas", ha añadido Fernández Galán.

Asimismo, la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de

accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.

El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la Miastenia

julio 3, 2023



El centro cuenta estos días con una muestra de imágenes y mensajes para contribuir a concienciar sobre la importancia de esta enfermedad promovida por la asociación nacional AMES

Política de cookies

En el pa
Universit
exposició

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

va la vida”, un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la Miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria. Aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres mayores de 60.

Asimismo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta- según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta “original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía

conocimi
pacientes
nuestro c

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio Azul de consultas externas”, ha añadido Fernández Galán.

Asimismo, la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que “a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente”.

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

El Hospital Clínico de Málaga exhibe una exposición para visibilizar la miastenia

Por **Redacción** - 3 de julio de 2023



MÁLAGA, 3 (EUROPA PRESS)

En Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria de Málaga, en el patio Azul de consultas externas, se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) 'De qué va la vida', un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria.

Así, aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres mayores de 60.

De igual modo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta –según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)– a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados, ha indicado la Junta en un comunicado.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta “original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias”.

Leer más: [La farmacogenómica es una herramienta clave en la medicina del futuro, según expertos](#)

“Y que para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio Azul de consultas externas”, ha añadido Fernández Galán.



CITROËN C3

SUMMER FOR ALL DAYS. Stock disponible, pídelo

[Consulta condiciones >>](#)

También la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.

- Te recomendamos -



Sartenes INGENIO de Tefal

Descubre Tefal Ingenio, sartenes y ollas con mango extraíble 100% seguro



Tu cocina por menos de 279€

En IKEA tenemos la cocina que se adapta a tus necesidades y presupuesto



El nuevo Kia Niro

El secreto del éxito del Kia electrificado. Un crossover futurista.



CITROËN C3

SUMMER FOR ALL DAYS. Stock disponible, pídelo



Peugeot 2008

No esperes más y disfrútalo con ventaja adicional y entrega inmediata



RAFA NADAL: en problemas

tras enseñar a todos los españoles cómo generar ingresos extra desde casa



El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la Miastenia

3 julio, 2023



El centro cuenta estos días con una muestra de imágenes y mensajes para contribuir a concienciar sobre la importancia de esta enfermedad promovida por la asociación nacional AMES

En el patio Azul de consultas externas del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) "De qué va la vida", un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la Miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria. Aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres mayores de 60.

Asimismo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta- según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta "original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el

conocimiento de la enfermedad y de las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias". Y que "para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio Azul de consultas externas", ha añadido Fernández Galán.

Asimismo, la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.

Noticias



El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la Miastenia

El

27
visitas

Enviado el Lun, 03/07/2023 - 11:44

Última actualización el Lun, 03/07/2023 - 11:44

El centro cuenta estos días con una muestra de imágenes y mensajes para contribuir a concienciar sobre la importancia de esta enfermedad promovada por la asociación nacional AMES



En el patio Azul de consultas externas del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) "De qué va la vida", un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la Miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria. Aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores de 60.

Asimismo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta- según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta "original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias". Y que "para nuestro centro siempre es un honor contar con este

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y personalizar la experiencia del usuario, así como para obtener estadísticas anónimas de uso del sitio web.

Salud Responde



955 54 50 60

saludresponde@juntadeandalucia.es

Atención Ciudadana



671 53 69 71

Horario: de 8:30 a 14:30



Contacto



Guía Telefónica



Hoy puedes donar sangre



Quiero ser donante de órganos



Buzón de consultas y sugerencias



Síguenos en

Sig

Etiquetas

Eti

alergología arterias coronarias biopsia
certificación comunidad
desnutrición dirección
electrocardiograma embarazo
esclerosis múltiple fractura de cadera

Entendido

Obtener más in

Asimismo, la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.

Fuente: Unidad de Comunicación del Hospital Universitario Virgen de la Victoria

Unidades Organizativas vinculadas

Atención Ciudadana

[agradecimiento](#) [asociación](#) [exposición](#) [participación ciudadana](#)

plan de mejora pronóstico
psicosis sida síndrome de Down síndrome de
Ulises trastorno generalizado del desarrollo
(TGD) tratamiento precoz vigilancia
voluntariado

Etiquetas

Blogs

Blo

Carrera Profesional. Publicados listados definitivos de profesionales certificados, a excluir y a no certificar del 2º Proceso de certificación 2022 en los niveles de Carrera/Desarrollo Profesional

Blog del Profesional

Enviado por José María Del Águila Durán el 14/06/2023

Convocatorias OEP 2021-22. Publicadas Resoluciones que indican el plazo para solicitar destino y la relación de las plazas que se ofertan de varias categorías, por el sistema de acceso libre y promoción interna.

Blog del Profesional

Enviado por José María Del Águila Durán el 30/05/2023

Concurso-oposición de OEP Extraordinaria. Publicados listados provisionales de admisión y concesión de adaptaciones de la convocatoria del concurso-oposición de OEP Extraordinaria. Decreto Ley 12/2022. Centros SAS

Blog del Profesional

Enviado por José María Del Águila Durán el 30/05/2023

OEP 2021-22. Publicadas listas definitivas de personas aspirantes que superan el concurso-oposición por el sistema de acceso libre de Administrativo/a

Blog del Profesional

Enviado por José María Del Águila Durán el 24/05/2023

OEP Estabilización. Disponibles listados definitivos de admitidos y excluidos de las convocatorias del concurso de la OEP para la estabilización de empleo temporal 2021. Centros SAS

Blog del Profesional

Enviado por José María Del Águila Durán el 24/05/2023

Entradas de Blog

Acreditaciones

Acr



Vie, 14/10/2022

Certificación ISO 14001:2015 EN Gestión Ambiental expedida por

Entendido

Obtener más in

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y personalizar la experiencia del usuario, así como para obtener estadísticas anónimas de uso del sitio web.

El Hospital Clínico de Málaga presenta una muestra para hacer visible la miastenia

Por **Redacción** - 3 julio, 2023



MÁLAGA, 3 (EUROPA PRESS)

En Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria de Málaga, en el patio Azul de consultas externas, se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) 'De qué va la vida', un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria.

Así, aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres mayores de 60.

De igual modo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta

enfermedad que afecta –según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)– a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados, ha indicado la Junta en un comunicado.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Leer más: [Díaz se compromete a elevar el SMI por encima de la inflación anual y a reducir la jornada laboral a 37,5 horas en 2024](#)

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta «original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias».

«Y que para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio Azul de consultas externas», ha añadido Fernández Galán.



Peugeot 3008

No esperes. Ahora, ventajas exclusivas y entrega inmediata

Patrocinado por Peugeot

También la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que «a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente».

Leer más: [Ainia desarrolla un sistema de detección y recolección de frutas del suelo utilizando visión 3D, IA y robótica móvil](#)

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración

estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.

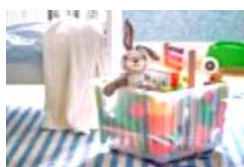
Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Susíbete

- Te recomendamos -



Elige tu opción

Quédate con lo que mejor encaje contigo y con sus juguetes



Tu cocina por menos de 279€

En IKEA tenemos la cocina que se adapta a tus necesidades y presupuesto



SUV CITROËN C3 AIRCROSS

SUMMER FOR ALL DAYS. Stock disponible, pídelo



Peugeot 2008

No esperes más y disfrútalo con ventaja adicional y entrega inmediata



La cocina de tus sueños

Encuentra la cocina perfecta para ti por menos de 279 €



Elige ya tu BMW seminuevo

Unidades limitadas de la gama electrificada en BMW Premium Selection



Pagar menos es posible

Cámbiate a Direct y reduce el precio de tu seguro de coche



Audi Q4 e-tron

Por 550€/mes* con Easy Renting a 36 meses. Entrada: 9.038€

[comunidad.madrid](https://www.comunidad.madrid)

La Fundación Alcorcón, primer hospital de España acreditado por la Sociedad Española de Calidad Asistencial en la atención a pacientes con Esclerosis Múltiple

ALN6

6-7 minutos

El Hospital Universitario Fundación Alcorcón se ha convertido en el primer centro sanitario español en lograr la certificación de ESCALEM, otorgada por la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA) en colaboración con Novartis. La norma acredita la excelencia en la atención y el cuidado de estos pacientes, a través del cumplimiento de un conjunto de estándares relativos a los medios y los procedimientos practicados en el hospital. La Unidad de Esclerosis Múltiple pertenece al Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, y trabaja de forma integrada con otros muchos servicios del hospital, para ofrecer una atención multidisciplinar.

El [Hospital Universitario Fundación Alcorcón](https://www.comunidad.madrid) se ha convertido en el primer centro sanitario español en lograr la certificación de ESCALEM, otorgada por la [Sociedad Española de Calidad Asistencial](https://www.comunidad.madrid) (SECA) en colaboración con Novartis, lo que lo coloca a la vanguardia en la atención de pacientes con

Esclerosis Múltiple (EM). La norma acredita la excelencia en la atención y el cuidado de estos pacientes, a través del cumplimiento de un conjunto de estándares relativos a los medios y los procedimientos practicados en el hospital.

En un acto celebrado en el hospital, Emilio Ignacio García, en representación de la Sociedad Española de Calidad Asistencial, ha hecho entrega de la acreditación a la Dra. Laura Borrega, médico especialista del Servicio de Neurología y responsable de la Unidad de Esclerosis Múltiple.

En el acto ha contado además con las intervenciones del Dr. Modoaldo Garrido, director gerente de la Fundación Alcorcón; Dr. Jesús Porta, representante de la Sociedad Española de Neurología; las Dras. Lydia Vela y Laura Borrega, jefa del [Servicio de Neurología](#), y responsable de la Unidad de Esclerosis Múltiple, respectivamente; y del Dr. Alberto Pardo, subdirector general de Calidad Asistencial de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Asimismo, asistieron a la entrega de la acreditación el Dr. Virgilio Castilla, director Asistencial; la Dra. Aurora Fabero, directora de Continuidad Asistencial; Ana Isabel Díaz Cuasante, directora de Enfermería; la Dra. Susana Lorenzo, jefa del Área de Calidad y Gestión de Pacientes; Carlos Martín, presidente de la Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple –AMDEM-; Vanesa Mellado, directora de la misma asociación; y Paloma Delgado, *Access&Solution Manager* de Novartis.

La Unidad de Esclerosis Múltiple pertenece al Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, pero trabaja de forma integrada con otros muchos servicios del hospital, para ofrecer una atención multidisciplinar. Así, trabajan estrechamente Farmacia, Radiodiagnóstico -neurorradiología-,

Rehabilitación y los equipos de Enfermería vinculados a los mismos; especialmente Farmacia, Neurología y hospital de Día Médico.

El Servicio de Neurología cuenta con 13 neurólogos y 2 neurofisiólogos, a los que se suman 8 médicos residentes. La Unidad de Esclerosis Múltiple atiende a entorno 500 pacientes con EM de forma constante.

ESCALEM, primera guía para los pacientes con EM

ESCALEM, presentada el pasado julio de 2022, es la primera guía centrada en la mejora asistencial de los pacientes con EM en España, poniendo a disposición de la comunidad médica un conjunto de directrices que colaboran en la optimización de los procedimientos y a lograr mejores resultados tanto para los pacientes como para la práctica clínica y la eficacia del sistema sanitario. Los objetivos de la norma son, por un lado, avanzar hacia un modelo de práctica clínica basada en la evidencia y en la experiencia clínica, y, por otro, aplicar un enfoque centrado en el paciente para agilizar el diagnóstico, ofrecer el tratamiento adecuado lo antes posible y garantizar un correcto seguimiento de los pacientes con EM.

La acreditación ESCALEM consolida al Hospital Universitario Fundación Alcorcón como un referente en el manejo de la EM al asegurar que cumple los 32 criterios requeridos para obtener la certificación. 10 de estos indicadores hacen referencia a aspectos necesarios desde el punto de vista organizativo o de recursos, 14 de ellos a procedimientos o protocolos que han de estar integrados y 8 monitorizan la adecuación de los resultados esperados de los pacientes en este tipo de unidades.

La certificación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón en el programa ESCALEM pone en evidencia que las

recomendaciones y procedimientos que recoge el programa son funcionales para los servicios sanitarios, al mismo tiempo que benefician a los pacientes, con el fin último de mejorar su tratamiento y calidad de vida.

ESCALEM está dirigida por la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA) y cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH), la Sociedad Española de Directivos de la Salud (Sedisa), la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (Sedene), la Sociedad Española de Informática de la Salud (SEIS), la Sociedad Española de Neurorradiología (SENR) y la asociación de pacientes Esclerosis Múltiple España (EME).

En España, según el Comité Médico Asesor de EME, alrededor de 55.000 personas padecen EM y se producen más de 1.800 nuevos diagnósticos cada año. En general, la patología suele irrumpir en la etapa más productiva de la vida de quienes la sufren, tanto en la esfera laboral como en la personal.

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad inflamatoria, autoinmune y neurodegenerativa que ataca a las neuronas de diferentes localizaciones del Sistema nervioso central y se manifiesta con síntomas muy diversos dependiendo de la función de las neuronas que se lesionan. Por ello, el diagnóstico y tratamiento de los pacientes es complejo, y hacen tan necesarios la creación de guías y estándares de asistencia más unificados.

**Sepa.**

Hazte socio

Acceso socios

[Congresos](#) [Formación](#) [Info](#) [Sepa](#)

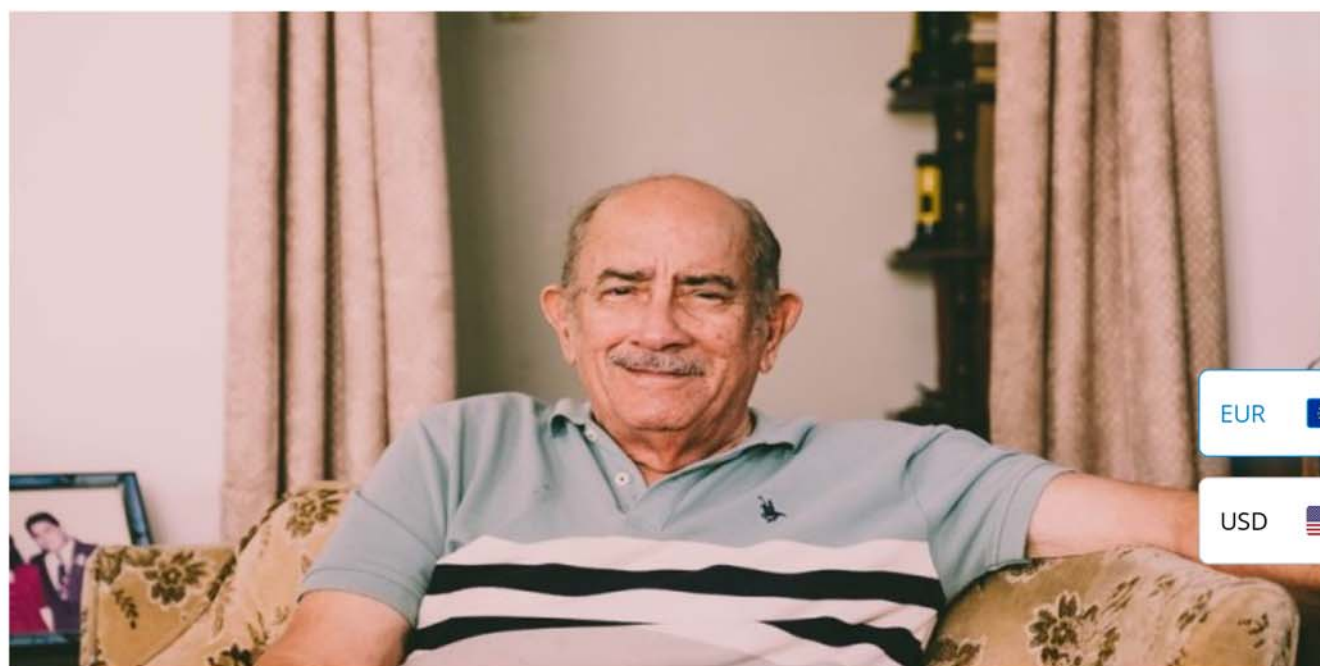
Periodoncia y Neurología, una colaboración imprescindible

02/07/2023

En los últimos años se han acumulado nuevos estudios que apuntan una sugerente vinculación entre la periodontitis y algunas enfermedades neurológicas, un aspecto que se detalla en un informe realizado por el grupo de trabajo conjunto de Sepa y la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según el Dr. José Miguel Láinez, presidente de la SEN, *"los neurólogos debemos ser conscientes que la presencia de periodontitis puede aumentar la incidencia y ser un importante factor de riesgo para algunos tipos de demencia o ictus"*; y, por eso, añade, *"debemos recomendar a nuestros pacientes que extremen el cuidado y revisión de su salud bucodental"*.



Home > Blog



EUR



USD



Compartir



Compartir



Compartir



Compartir

El Alzheimer es una de las formas de demencia más comunes no solo en todo el mundo, sino también en España. Esta enfermedad, que se ha clasificado como un trastorno del cerebro, suele presentarse en personas de edad avanzada y una vez se presenta, esta continúa empeorando con el tiempo, afectando la memoria y las capacidades sociales de las personas. Se trata de un trastorno muy grave al cual se debe prestar mucha atención.

Las personas que sufren de Alzheimer en España necesitan de **cuidados especiales**, debido a que **las personas que lo sufren suelen perder total conciencia del tiempo o incluso de las situaciones en las que se encuentran**. En ese artículo te hablaremos de cuáles son los

Este sitio web utiliza cookies. Al continuar utilizando este sitio web, está dando su consentimiento para que se utilicen cookies. Visite nuestra [Política de privacidad](#) y [Política de cookies](#). **Acepto**

Las cifras del Alzheimer en España, un trastorno que va aumentando en presencia cada año

De acuerdo con los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi el 3% de los ciudadanos españoles sufren de demencia. De todos estos casos, **aproximadamente 800.000 son de Alzheimer**. Es decir, más de la mitad o un aproximado del 60%.

Sin embargo, no termina ahí. Se calcula que cerca del 30% de estos casos no están diagnosticados. Es decir, una de cada cuatro personas. Y no lo estarán hasta que la persona empiece a mostrar signos graves de la enfermedad. Cabe destacar que con cada año que pasa, **a esta cifra se le suma 40.000 nuevos casos en España**. Este trastorno afecta en una mayor medida a las mujeres a partir de los 80 años.

La vejez no es el único factor de riesgo

Muchas personas piensan que el Alzheimer es una característica que acompaña al envejecimiento. Sin embargo, **no es un trastorno que se considere normal** y cuyo único factor de riesgo conocido sea el aumento de edad.

Existen otros factores que pueden ocasionar el desarrollo del Alzheimer en edades avanzadas. Algunos de ellos son las diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, e sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva e incluso el tabaquismo. **Otro factor que aumenta el riesgo es el aislamiento social**. Muchos adultos se suelen sentir o están socialmente aislados, lo cual suele poner en riesgo la salud en general.

De hecho, los datos afirman que el riesgo de demencia aumenta en un 50% cuando la persona sufre de aislamiento social. Asimismo, las relaciones sociales escasas también se relacionan con un riesgo aumentado de sufrir una enfermedad cardíaca o tener un accidente cerebrovascular. Irónicamente, las personas que sufren de algún tipo de demencia en España, incluido el Alzheimer, **suelen terminar incluso más aislados de lo que estaban antes**.

El Alzheimer es una enfermedad común con poco reconocimiento por parte de la sociedad en España

No es un secreto que, tanto en España como en el mundo, **existe cierta estigmatización**

Este sitio web utiliza cookies. Al continuar utilizando este sitio web, está dando su consentimiento para que se utilicen cookies. Visite nuestra [Política de privacidad](#) y [Política de cookies](#). **Acepto**

frente a este creciente problema. No solo las personas con este trastorno no reciben los cuidados adecuados, sino que no suelen recibir la ayuda que necesitan a tiempo.

En la actualidad, se necesita menos papeleo y más disponibilidad para ayudar a las personas que deben sufrir este proceso, el cual va empeorando con los años. **Contar con profesionales capacitados y concientizados al respecto puede hacer una gran diferencia** no solo en la calidad de vida, sino también en la manera en la que progresa la enfermedad.

Los tratamientos del Alzheimer

Como todo sabemos, no existe una cura para este trastorno. Sin embargo, existen una serie de medicamentos que mejoran los síntomas y también retardan la progresión del mismo. En la actualidad **existen muchos programas para brindar apoyo a las personas con Alzheimer en España** y también a los cuidadores.

Si quieres formar parte de este increíble movimiento de ayuda, no dudes en chequear nuestros cursos de cuidados para Alzheimer. **Está creado especialmente para enfermeras en España que tengan un interés especial por esta área.** Te ayudamos a desarrollar todas las habilidades que necesitarás para cuidar de estas personas de manera adecuada eficiente.

EUR



USD



Tags: [Alzheimer](#) [Datos](#) [Enfermedades](#)



Este sitio web utiliza cookies. Al continuar utilizando este sitio web, está dando su consentimiento para que se utilicen cookies. Visite nuestra [Política de privacidad](#) y [Política de cookies](#). **Acepto**

Innovadoras

Sociedad Española de Neurología

Carmen Paradas es una de las neurólogas más reconocidas de España y de Europa

Acaba de recibir el Premio SEN de Neurología de la Sociedad Española de Neurología por su investigación sobre enfermedades neuromusculares. Un ejemplo de mujer innovadora

03/07/2023

1 min



Carmen Paradas Premio Sen — SEN

Carmen Paradas López es una de las neurólogas más reconocidas de España y de Europa. Su trayectoria profesional y académica la avalan como una experta en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades neurológicas, especialmente las que afectan al sistema nervioso periférico y al músculo. Acaba de ser premiada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio SEN Enfermedades Neuromusculares, como reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la investigación de estas enfermedades neurológicas.

Nacida en Sevilla en 1965, Carmen Paradas se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada con el número uno de su promoción. Durante su preparación del doctorado realizó dos estancias postdoctorales, la primera en la **Universidad de Columbia** (Nueva York) y la segunda el llevo a Tokio, en concreto al el **National Center of Neurology and Psychiatry** donde describiendo una nueva enfermedad muscular asociada a mutaciones en el gen POGlut1, pero Carmen no se conformo con el descubrimiento de la enfermedad sino que ha liderado la investigación de esta enfermedad a nivel internacional.

Innovadoras

En el año 2022 le realizaron esta entrevista por el Premio Efebo 2022 de Antequera

Entrevista neuróloga Carmen Paradas



Fuentes

[IBiS \(ibis-sevilla.es\)](https://www.ibis-sevilla.es)

[La neuróloga del Virgen del Rocío Carmen Paradas premiada por su labor científica \(diariodesevilla.es\)](https://www.diariodesevilla.es)

[La neuróloga antequerana Carmen Paradas recibe el Premio SEN Enfermedades Neuromusculares por su labor científica \(101tv.es\)](https://www.101tv.es)

[La neuróloga del Virgen del Rocío Carmen Paradas premiada por su labor científica \(diariodesevilla.es\)](https://www.diariodesevilla.es)

CARMEN PARADAS LÓPEZ

NEURÓLOGA

Más vistas



La periodontitis aumenta el riesgo de Ictus y Alzheimer

jul 05, 2023



La Sociedad Española de Odontología y Osteointegración (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) han publicado recientemente un informe con los últimos datos sobre el [impacto de la periodontitis](#) en el riesgo de enfermedades neurológicas, especialmente el aumento del riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad de Alzheimer.

FUNDAME se hace escuchar: conoce su campaña de comunicación para solicitar el acceso a tratamiento



FUNDAME se hace escuchar: conoce su campaña de comunicación para solicitar el acceso a tratamiento

Jueves 6 de Julio de 2023

FEDER

SENSIBILIZACIÓN

Estatal

- 📌 El protocolo farmacoclínico diseñado por el Ministerio de Sanidad tiene filtros de entrada y muchas puertas de salida, que permiten retirar el tratamiento a los pacientes que se están beneficiando de él, con consecuencias devastadoras para su salud.
- 📌 El 15 de julio de 2022 el Congreso de los Diputados votase a favor de garantizar el acceso a los tratamientos a los pacientes con enfermedades raras, especialmente a los pacientes con AME.
- 📌 Contaban también con el apoyo de las más de 77.000 firmas recogidas en la plataforma Change.org
- 📌 Reivindican el protocolo prometido por Carolina Darias, un marco de referencia para el médico tratante, redactado desde el conocimiento científico y la experiencia de médicos y pacientes. Ofrecería el escenario necesario para entrar y mantener los tratamientos.

Fuente: FUNDAME | Víctor tiene 8 años, pero ya sabe lo que es sufrir. El motivo no es solo la grave enfermedad que padece (AME), sino las decisiones que viene tomando el ministerio de Sanidad, que están generando a él y a su familia un daño y un sufrimiento innecesarios. No es un caso aislado, es la realidad de toda la comunidad nacional de pacientes con atrofia muscular espinal (AME) y sus familias.

Cuando Víctor tenía 9 meses sus padres notaron que perdía fuerza, no solo no lograba gatear, además había dejado de poder levantar las piernas. Insistieron y recorrieron muchas consultas médicas hasta que, a los 18 meses, le diagnosticaron atrofia muscular espinal. En ese momento no existía tratamiento alguno para los afectados de esta enfermedad.



La atrofia muscular espinal es una enfermedad rara, muy grave y neurodegenerativa. Debilita progresivamente la musculatura y puede provocar desde dificultades para sostener la cabeza, mantenerse sentado, gatear, ponerse en pie o caminar hasta impactar en funciones vitales como tragar o respirar. La esperanza de vida en un 60% de los casos es de dos años desde el nacimiento.

A día de hoy, **la AME no tiene cura, pero sí existen tratamientos eficaces que detienen la evolución de la enfermedad.** El primero de ellos llegó a España en 2018 y supuso un cambio radical para la enfermedad, sus pacientes, sus familiares y sus médicos. Víctor comenzó a tratarse en mayo de 2018 y desde entonces ha mejorado tanto física como psicológicamente. No sólo ha estabilizado su deterioro, además ha ganado fuerza en lugar de perderla; ahora puede comer solo y de todo e incluso manejar el cuchillo. Es el primer federado en piragüismo con AME y da pasos con un andador especial que le sujeta el cuerpo.

Pero el tratamiento de Víctor vino acompañado de un protocolo farmacoclínico diseñado por el ministerio de Sanidad con filtros de entrada y muchas puertas de salida, que permiten retirar el tratamiento a los pacientes que se están beneficiando de él, con consecuencias devastadoras para su salud. Su contenido es inhumano, porque quedó obsoleto científicamente, y además ni el médico tratante ni la experiencia del paciente tienen peso alguno en las decisiones para tratar o discontinuar.

Este protocolo está causando un daño irreparable y un sufrimiento innecesario a Víctor, a su familia y a toda la comunidad AME. Viven en un estado de ansiedad ante las constantes evaluaciones que requieren, ya que pueden significar la retirada del tratamiento que mantiene y cambia sus vidas. Evaluaciones realizadas con herramientas que no están diseñadas para capturar los efectos beneficiosos del tratamiento.

Hay pacientes que han sufrido ya la retirada del tratamiento y en consecuencia, han perdido movilidad y funciones vitales de forma irreversible.

Víctor no está solo, la gran movilización tanto de la comunidad AME como de los médicos tratantes, los profesionales sanitarios y las sociedades médicas, lograron que el 15 de julio de 2022 el Congreso de los Diputados votase a favor de garantizar el acceso

a los tratamientos a los pacientes con enfermedades raras, especialmente a los pacientes con AME.

La posterior inacción del ministerio de Sanidad, hizo necesario que la Comunidad AME siguiese visibilizando la situación crítica que vivían con campañas, Jornadas, preguntas parlamentarias...

En diciembre de 2022, Carolina Darias, entonces ministra de Sanidad, convocó a FundAME para celebrar un acto, de cara a los medios de comunicación, dónde se anunció el compromiso con las personas con atrofia muscular espinal por parte del gobierno.

Aquel día, se prometió un nuevo protocolo que asegurase el acceso equitativo a los tratamientos para la AME en todo el territorio español, diseñado desde el conocimiento científico vigente, y la experiencia de médicos y pacientes. El nuevo protocolo tendría otro espíritu y cambiaría la condena física y psicológica a la que estaban viéndose sometidos los afectados de AME en España.

Han pasado 7 meses y no hay perspectivas de que las promesas del Ministerio se cumplan. Si no hacemos algo, esta situación seguirá empeorando.

Es necesaria una mayor voluntad política, para poner a los pacientes con AME en el centro y que se garantice el acceso y mantenimiento de tratamientos tan vitales como necesarios, como sucede en los países homólogos de nuestro entorno.

Elena Gómez, afectada de atrofia muscular espinal, ha logrado el apoyo de más de 77.000 firmas en su petición en Change.org donde expresa el sufrimiento de las personas con AME al no tener garantizado el mantenimiento de su tratamiento que para ella significa independencia. Poder mantener la movilidad de la mano para conducir su silla de ruedas o comunicarse por móvil, poder comer o hablar sin agotarse a los 5 minutos...

Antonio Hitos, presidente de FundAME comentó: **“Los afectados por AME recibimos con gran esperanza el descubrimiento de los primeros tratamientos para frenar nuestra enfermedad y nos ha costado mucho que lleguen a España. Vivir con una enfermedad como la AME es un reto constante, pero supone un desafío y un desgaste mayor, lidiar con nuestro gobierno. No es de justicia sentir que la calidad de vida o su la vida misma de tu hijo/a está en riesgo una y otra vez, habiendo tratamientos que lo evitan.** Somos familiares y pacientes que vivimos con una enfermedad devastadora ¿Durante cuántas vidas tendremos que pelear para que alguien se haga cargo y se responsabilice de ello?”.

FundAME le ha hecho saber en repetidas ocasiones al ministerio de Sanidad y al Sr. Miñones el pésimo escenario que el ministerio de Sanidad está planteando para los pacientes con AME, a pesar de haberse aprovechado políticamente de ellos, anunciando compromisos que no llegan. “El Sr. Miñones no fue capaz de responder las reclamaciones sobre el acceso a los tratamientos de la AME que le plantearon los diputados de Sanidad del Congreso y nos ofrecimos para explicarle la situación: nos llegó a decir en persona que se reuniría con nosotros, pero ahora esquivas nuestras llamadas” sentencia Hitos.

“Desde FundAME solo esperamos que el ministerio de Sanidad cumpla el compromiso que adquirió con los pacientes y clínicos de nuestro país y no ponga más trabas a un colectivo cuya enfermedad ya se encarga de ponerlas cada día.” cierra Hitos.

¿Qué pasos han dado FundAME y los médicos tratantes en el camino a

mejorar el acceso y mantenimiento de los tratamientos a las personas con AME?

Evidencia científica

Participamos en el trabajo y posterior publicación en la revista "Neurología" de la Sociedad española de Neurología (SEN) del consenso RET-AME, siguiendo el método Delphi, elaborado por un grupo multidisciplinar de 23 especialistas en neuropediatría, neurología, rehabilitación y de la asociación de pacientes FundAME que concluye en la necesidad de actualizar el protocolo farmacoclínico <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213485321001419?via%3Dihub>

Recogida de firmas del público en general en Change

Más de 77.000 firmas recogidas por la petición de Elena Gómez, adulta con AME, para que el Ministerio de Sanidad permitiese el acceso a los tratamientos y su mantenimiento. Dichas firmas se presentaron en el Ministerio de la mano de representantes de pacientes y bajo la cobertura de algunos medios de comunicación.

Campaña EscúchAME Sanidad

Campaña en medios de comunicación y redes sociales con las historias de más de 30 personas con AME. En las publicaciones tanto gráficas, como en vídeo le exponían al Ministerio de Sanidad que estar en tratamiento significa seguir con vida, frenar una enfermedad que cada día te quita algo de movilidad, fuerza, voz o capacidad respiratoria. Todos concluían que si les quitaban el tratamiento ¿Qué futuro tendrían?

Carta abierta de la SEN al Ministerio de Sanidad

Los expertos clínicos en la atrofia muscular espinal expusieron su preocupación y descontento con el papel al que se ha relegado a los clínicos en la toma de decisiones terapéuticas en pacientes con AME. También denunciaron que no se hubiese actualizado el Protocolo fármacoclínico a pesar de la evidencia clínica

Carta abierta de la SENEP al Ministerio de Sanidad

Los neuropediatras especialistas en atrofia muscular espinal enviaron una carta exponiendo también su preocupación por el papel al que se les había relegado en la toma de decisiones terapéuticas, destacaron los errores en el informe de posicionamiento terapéutico (IPT) de risdiplam y reclamaron la actualización del Protocolo fármacoclínico

Carta abierta de los principales especialistas en AME publicada en el European Journal of Neurology

En esta prestigiosa publicación, los principales especialistas en AME reclamaron que se estaba produciendo un acceso desigual a los tratamientos en los países de la Unión Europea, a pesar de la aprobación de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) y reclamaron la implantación del cribado neonatal para la AME

Carta abierta firmada por más de 150 profesionales de la salud al Ministerio de Sanidad

En esta carta apoyaban la petición de las personas con AME y declaraban que negar a un enfermo un tratamiento disponible que ha pasado los filtros científicos de la FDA y de la EMA, cuando no

existen alternativas terapéuticas, es negar el propio compromiso de los profesionales sanitarios

Convocatoria de prensa para la entrega de firmas recogidas en Change en el Ministerio de Sanidad

FundAME convocó a los medios de comunicación para entregar al Ministerio de Sanidad las 77.000 firmas alcanzadas en Change.org. A la entrega acudieron Carmen, Marta y algunas familias afectadas, acompañadas por FEDER y Federación ASEM. Dejaron claro que cuando los avances en investigación no llegan a los pacientes, es un paso atrás y España está ya a la cola de Europa en la financiación de fármacos innovadores. Nos movilizamos para solicitar al Ministerio de Sanidad tratamientos para todos los pacientes con AME, sin restricciones

Propuesta de resolución presentada por el Grupo Parlamentario Ciudadanos y aprobada por el Congreso de los Diputados

Gracias a la estrategia de incidencia política de FundAME, el Grupo Parlamentario Ciudadanos presentó en el Congreso de los Diputados durante el Debate sobre el Estado de la Nación, la propuesta de resolución número 58, donde se instaba al Gobierno a garantizar el acceso a los mejores tratamientos a los pacientes con enfermedades raras, especialmente a los pacientes con AME. También reclamaba la financiación de dichos medicamentos para garantizar la equidad y la no generación de brecha social en el cuidado de enfermedades de este tipo, así como solicitaba la implantación del screening neonatal de la enfermedad. La propuesta logró la aprobación por mayoría absoluta. Antonio Hitos, presidente de FundAME celebró esta aprobación comentando que Sanidad debe asumir un compromiso y acelerar el acceso a tratamientos

Campaña Carolina AyúdAME

Un paso más en la campaña de medios de comunicación y redes sociales, esta vez, muy dirigida a la ministra de Sanidad, Carolina Darias. En ella participaron 18 personas con AME, que dejaron clara la importancia de la voluntad política a la hora de evitar las restricciones ajenas a la evidencia científica y reclamaron a Carolina su compromiso para acceder a los tratamientos

Jornada en el Congreso de los Diputados “Las caras de la AME” y apoyo de los principales grupos parlamentarios

Un paso importante para consolidar el apoyo de los grupos parlamentarios al tratamiento de la AME, dando voz a las personas con AME, los clínicos y los grupos parlamentarios. En la Jornada participaron Sara Giménez de Ciudadanos, presidiendo el evento, Agustín Zamarrón del PSOE, Mercedes Jara de VOX, Antonio Calleja del PP y Rosa Medel de Unidas Podemos que hicieron uso de turno de palabra para mostrar su apoyo y compromiso con las reivindicaciones de FundAME.

Coloquio “Tratamientos para las personas con Atrofia Muscular Espinal; Un horizonte nuevo”

En el marco del III Congreso Científico Internacional sobre Atrofia Muscular Espinal, se volvió a convocar a varios grupos parlamentarios, para renovar su compromiso. Se contó también con la participación de los principales especialistas en AME y una mesa política en la que intervinieron Pablo Echenique, portavoz de Podemos en el Congreso de los Diputados. Sara Giménez, portavoz de Ciudadanos en la Comisión de Discapacidad del

Congreso Xavier Eritja, portavoz de Sanidad en el Congreso de Esquerra Republicana y Sara Jaurrieta, secretaria de Salut del PSC.

Reunión con Carolina Darias en el Ministerio de Sanidad

Donde se comprometió con las personas con atrofia muscular espinal (AME) y prometió un protocolo que permitiese el acceso equitativo a los tratamientos para la AME en todo el territorio español y fuese una herramienta que permitiese a los médicos que todo paciente que pudiese beneficiarse accediera el mejor tratamiento para frenar la evolución de la enfermedad. Peticiones de cita al ministro de Sanidad, José Manuel Miñones Intervención en la Comisión de sanidad para recordar al ministro de Sanidad su compromiso con las personas con AME

Carta de aceptación a la propuesta de reunión del Sr. Miñones, sin respuesta todavía.

¿Qué vamos a hacer ahora?

Volver a movilizarnos, dar visibilidad a esta situación tan dolorosa e injusta para las personas con AME y sus familias y recordar a todos los grupos políticos su apoyo y compromiso para solucionar un problema que es político.

Si desea más información o realizar alguna entrevista, contacte con: María Dumont: 634 238 004 mdumont@fundame.net

Sobre la Atrofia Muscular Espinal

La atrofia muscular espinal (AME) es una enfermedad muy grave, neurodegenerativa y de origen genético. Afecta a 2 de cada 100.000 habitantes y es la primera causa de mortalidad infantil en menores de dos años por enfermedad de origen genético, si no se trata. Actualmente se estima que hay entre 800 y 1000 personas afectadas por AME en España y cada año 20 bebés nacen con esta patología (un bebé entre cada 6.000 a 10.000).

La AME afecta a personas de distintas edades y se caracteriza por una debilidad muscular grave y progresiva que impacta profundamente en todas las actividades de la vida diaria y puede provocar desde dificultades para ponerse en pie y caminar hasta impedir que realicen funciones vitales básicas como tragar, sostener la cabeza o respirar.

Sobre la Fundación Atrofia Muscular Espinal (FundAME)

Organización sin ánimo de lucro constituida en 2005 por familiares y afectados de Atrofia Muscular Espinal (AME) con la finalidad de encontrar una cura definitiva para esta enfermedad. Su labor consiste en fomentar el conocimiento de la AME, apoyando proyectos de investigación nacionales e internacionales y generando líneas de investigación propias. Además, defiende los derechos y necesidades de toda la comunidad afectada, su acceso a los tratamientos con evidencia científica contrastada y a los cuidados óptimos y difunde el conocimiento específico sobre la enfermedad.

Compartir en:



Inicio

La Fundación Alcorcón, primer hospital de España acreditado por la Sociedad Española de Calidad Asistencial en la atención a pacientes con Esclerosis Múltiple



El [Hospital Universitario Fundación Alcorcón](#) se ha convertido en el primer centro sanitario español en lograr la certificación de ESCALEM, otorgada por la [Sociedad Española de Calidad Asistencial](#) (SECA) en colaboración con Novartis, lo que lo coloca a la vanguardia en la atención de pacientes con Esclerosis Múltiple (EM). La norma acredita la excelencia en la atención y el cuidado de estos pacientes, a través del cumplimiento de un conjunto de estándares relativos a los medios y los procedimientos practicados en el hospital.

En un acto celebrado en el hospital, Emilio Ignacio García, en representación de la Sociedad Española de Calidad Asistencial, ha hecho entrega de la acreditación a la Dra. Laura Borrega, médico especialista del Servicio de Neurología y responsable de la Unidad de Esclerosis Múltiple.

En el acto ha contado además con las intervenciones del Dr. Modoaldo Garrido, director gerente de la Fundación Alcorcón; Dr. Jesús Porta, representante de la Sociedad Española de Neurología; las Dras. Lydia Vela y Laura Borrega, jefa del [Servicio de Neurología](#), y responsable de la Unidad de Esclerosis Múltiple, respectivamente; y del Dr. Alberto Pardo, subdirector general de Calidad Asistencial de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Asimismo, asistieron a la entrega de la acreditación el Dr. Virgilio Castilla, director Asistencial; la Dra. Aurora Fabero, directora de Continuidad Asistencial; Ana Isabel Díaz Cuasante, directora de Enfermería; la Dra. Susana Lorenzo, jefa del Área de Calidad y Gestión de Pacientes; Carlos Martín, presidente de la Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple –AMDEM-; Vanesa Mellado, directora de la misma asociación; y Paloma Delgado, *Access&Solution Manager* de Novartis.

La Unidad de Esclerosis Múltiple pertenece al Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, pero trabaja de forma integrada con otros muchos servicios del hospital, para ofrecer una atención multidisciplinar. Así, trabajan estrechamente Farmacia, Radiodiagnóstico -neurorradiología-, Rehabilitación y los equipos de Enfermería vinculados a los mismos; especialmente Farmacia, Neurología y hospital de Día Médico.

El Servicio de Neurología cuenta con 13 neurólogos y 2 neurofisiólogos, a los que se suman 8 médicos residentes. La Unidad de Esclerosis Múltiple atiende a entorno 500 pacientes con EM de forma constante.

ESCALEM, primera guía para los pacientes con EM

ESCALEM, presentada el pasado julio de 2022, es la primera guía centrada en la mejora asistencial de los pacientes con EM en España, poniendo a disposición de la comunidad médica un conjunto de directrices que colaboran en la optimización de los procedimientos y a lograr mejores resultados tanto para los pacientes como para la práctica clínica y la eficacia del sistema sanitario. Los objetivos

de la norma son, por un lado, avanzar hacia un modelo de práctica clínica basada en la evidencia y en la experiencia clínica, y, por otro, aplicar un enfoque centrado en el paciente para agilizar el diagnóstico, ofrecer el tratamiento adecuado lo antes posible y garantizar un correcto seguimiento de los pacientes con EM.

La acreditación ESCALEM consolida al Hospital Universitario Fundación Alcorcón como un referente en el manejo de la EM al asegurar que cumple los 32 criterios requeridos para obtener la certificación. 10 de estos indicadores hacen referencia a aspectos necesarios desde el punto de vista organizativo o de recursos, 14 de ellos a procedimientos o protocolos que han de estar integrados y 8 monitorizan la adecuación de los resultados esperados de los pacientes en este tipo de unidades.

La certificación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón en el programa ESCALEM pone en evidencia que las recomendaciones y procedimientos que recoge el programa son funcionales para los servicios sanitarios, al mismo tiempo que benefician a los pacientes, con el fin último de mejorar su tratamiento y calidad de vida.

ESCALEM está dirigida por la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA) y cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH), la Sociedad Española de Directivos de la Salud (Sedisa), la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (Sedene), la Sociedad Española de Informática de la Salud (SEIS), la Sociedad Española de Neurorradiología (SENR) y la asociación de pacientes Esclerosis Múltiple España (EME).

En España, según el Comité Médico Asesor de EME, alrededor de 55.000 personas padecen EM y se producen más de 1.800 nuevos diagnósticos cada año. En general, la patología suele irrumpir en la etapa más productiva de la vida de quienes la sufren, tanto en la esfera laboral como en la personal.

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad inflamatoria, autoinmune y neurodegenerativa que ataca a las neuronas de diferentes localizaciones del Sistema nervioso central y se manifiesta con síntomas muy diversos dependiendo de la función de las neuronas que se lesionan. Por ello, el diagnóstico y tratamiento de los pacientes es complejo, y hacen tan necesarios la creación de guías y estándares de asistencia más unificados.



Melatonina: ¿Qué es? y beneficios



La melatonina: conocida como la hormona del sueño que segrega nuestro cerebro, concretamente en la glándula pineal. A pesar de ser famosa por regular el sueño, tiene diversas funciones.

Sufres de insomnio y no sabes que hacer para conciliar el sueño y amanecer descansado y con energía. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, que supone más de cuatro millones de adultos españoles, sufre de insomnio crónico. De hecho, ya no solo lo padecen adultos sino que se está observando cada vez más en los jóvenes. Una de las soluciones que te proponemos en Chic&Love es el uso de nuestras [sleep vitamins](#) que contienen la cantidad justa de melatonina para ayudarte a dormir bien.

La melatonina es conocida por ser la **hormona del sueño** que segrega nuestro cerebro para que nuestro cuerpo pueda funcionar con normalidad. La melatonina es liberada por los vasos sanguíneos durante la noche o cuando hay oscuridad. Por lo tanto, nuestro cuerpo deja de liberar esta hormona en las horas de luz. Por ello, se aconseja evitar la luz de bombillas o dispositivos electrónicos a la hora de ir a dormir.

BENEFICIOS DE LA MELATONINA

Aunque nuestro cuerpo produce melatonina de forma natural, también se puede introducir en nuestro organismo mediante suplementos. A parte de destacar por ayudarnos a la hora de dormir, la melatonina tiene otras propiedades:

1. REGULA EL SUEÑO

La principal función de esta hormona. Mejora nuestra calidad del sueño regulando nuestro [ritmo circadiano](#). Además, al tener una relación directa con el descanso, contribuye a un mejor funcionamiento del organismo.

2. REFUERZA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Las defensas de nuestro sistema inmunológicos se ven muy favorecidas con la producción de esta hormona. Al ayudar a la mejora de nuestra energía, nuestro organismo se verá más preparado para combatir posibles ataques de un microorganismo dañino. También ayuda a aumentar nuestros anticuerpos que nos benefician a la hora de combatir cualquier infección provocada por virus o bacterias como las congestiones o infecciones de garganta.

3. ANTIOXIDANTE

La melatonina supera el efecto antioxidante de otras vitaminas como la vitamina E y la vitamina C ya que regula de manera eficaz los niveles de oxidación del organismo.

4. CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

Muchos estudios señalan que la falta de melatonina acelera el envejecimiento. La melatonina supera el efecto antioxidante de otras vitaminas como la vitamina E y la vitamina C ya que regula de manera eficaz los niveles de oxidación del organismo. Asimismo, contribuye a la salud del corazón, protege a la piel y frena la caída de pelo .

OTROS BENEFICIOS:

- Reduce la migraña
- Poderoso antiestrés y aumenta el estado de ánimo
- Potencia la eficacia terapéutica de quimioterapia y radioterapia
- Estimula la secreción de la hormona de crecimiento
- Ayuda a bajar de peso

Se ha podido comprobar que la melatonina es la solución más efectiva y sana para conciliar el sueño.

← [Regresar al blog](#)



(/home)

Blog > Esclerosis múltiple > Patología

> Nuevo medicamento para aliviar los síntomas de esclerosis múltiple



03 de julio de 2023



Nuevo medicamento para aliviar los síntomas de esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple es un trastorno crónico y neurodegenerativo en el cual la cubierta protectora de las células nerviosas del cerebro, el nervio óptico y la médula espinal (Vaina de mielina) se ven atacados por el sistema inmunitario del cuerpo. La vaina de mielina cumple la función de aislar; es un aislante eléctrico que favorece la conducción de los impulsos. La esclerosis múltiple puede provocar el deterioro o el daño permanentes de las fibras nerviosas y carece de una cura hasta el momento. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), 55.000 personas padecen de esclerosis múltiple en España. Es por dicho motivo que la enfermedad es objeto de estudio de múltiples investigaciones.

Recientemente, se dieron a conocer prometedores avances sobre un **medicamento que podría regenerar zonas del cerebro dañadas por la esclerosis múltiple**. La prueba del medicamento en cuestión fue realizada en ratones en la Universidad del País Vasco (Leioa, Bizkaia, País Vasco), ya que el fármaco continúa en fase de investigación con animales. Si se confirman en un futuro los resultados obtenidos hasta el momento, el

fármaco contribuiría posiblemente a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

La investigación clínica en ratones fue iniciada por un grupo encabezado por el catedrático de Neurobiología, Carlos Matute. El equipo liderado por Matute ha descubierto que la utilización de un conocido fármaco, baclofeno, tiene la capacidad de recuperar la mielina en los roedores. **El fármaco utilizado es conocido por haber sido usado anteriormente en el abordaje de la esclerosis múltiple** con el objetivo de tratar los síntomas como la espasticidad, la rigidez muscular y los movimientos involuntarios.

El equipo de trabajo comenta que han visto que, en animales modelados y bien cuidados, el uso temprano del fármaco posibilita una mayor reparación de las lesiones que provoca la dolencia. Esto último significa que, si se adelantara su prescripción, muy posiblemente se lograría ralentizar el avance de la enfermedad, alcanzando una mejor calidad de vida para los pacientes. El avance y logro conseguido en ratones no confirma que la misma metodología vaya a tener el mismo impacto en humanos; simplemente es una prueba de concepto. Todo avance, sobre todo en la ciencia, requiere de tiempo y trabajo. La investigación debe continuar al siguiente paso con el objetivo de obtener respuestas concretas en cuanto al conocimiento de la dosis necesaria para lograr el efecto buscado. Esto es fundamental para iniciar la terapia en humanos, ya que el medicamento está autorizado, pero falta comprobar si tendrá el mismo éxito en pacientes. Aparentemente, si todo marcha bien y se cumplen los plazos correspondientes, **el fármaco podría utilizarse para su nuevo uso en dos años.**

El tratamiento de la **esclerosis múltiple** (<https://www.conectandopacientes.es/esclerosis-multiple>) ha ido avanzando afortunadamente con el correr de los años y el estudio de una gran cantidad de profesionales y científicos. Años atrás, el carácter degenerativo de dicha enfermedad podía perjudicar las capacidades motrices del paciente hasta dejarlo en silla de ruedas. En la actualidad, gracias al trabajo de múltiples investigadores, el tratamiento del trastorno ha evolucionado al igual que la calidad de vida de los pacientes.

Fuente:

- Aigrot MS et al. Genetically modified macrophages accelerate myelin repair. EMBO Mol Med 2022;14:e14759 <https://doi.org/10.15252/emmm.202114759> (<https://doi.org/10.15252/emmm.202114759>)

Redactado por: Conectando Pacientes



Noticia anterior

Nueva herramienta genética para el tratamiento de la anemia falciforme

Noticia siguiente

Cuidando tus pulmones: la importancia de los inhaladores en el asma y la EPOC



¿Te ha gustado esta noticia? Comparte:



- [Formación](#)

[Más](#)

Buscar

Buscar

Toggle navigation [Subsecciones](#)

- [Noticias](#)
- [Agenda](#)
- [Editoriales](#)
- [En clave prevención](#)

Anuncios Header



[Home](#) › [Actualidad](#) › [Noticias](#) › España duerme poco y mal

España duerme poco y mal

España duerme poco y mal

Los días laborales, de media, dormimos poco más de 6 horas. Además, más de cuatro millones de personas padecen de insomnio crónico, algunas de los cuales describen su vida sin pegar ojo como una pesadilla que, además, acarrea muchas enfermedades

6 July 2023

[Salud y bienestar](#)[Actitudes](#) [Empresa saludable](#) [Prevención de Riesgos Laborales](#)[Global](#)



Iris Murdoch lo expresó así: “Existe un abismo entre aquellos que pueden dormir y los que no”. Con no menos poesía y no menos tristeza, Inma, una mujer insomne de 55 años, lo dice de otra forma: “Lo que más envidio de una persona es que pueda irse a la cama a las 11 de la noche y se duerma y se despierte a las siete de la mañana. Algo normal en ella para mí es un superpoder que no tengo más que algunas noches muy especiales”. Cualquiera que pertenezca al segundo grupo de Murdoch corrobora esta maldición. Y el grupo crece. El confinamiento de la pandemia, según los especialistas del sueño, se convirtió en un laboratorio perfecto para fabricar hombres y mujeres con problemas graves para dormir: la angustia del encierro, el miedo al contagio, el temor a perder el trabajo, las malas noticias no ayudaban precisamente. Y a estos miedos hubo que sumar una colección de malos hábitos reunidos todos durante la época en que vivimos metidos en casa: horarios caóticos o falta de horarios, ausencia de exposición a la luz solar, ausencia de actividad deportiva.... En pocas palabras: el cóctel ideal para desorientar a nuestro cerebro, hecho hace decenas de miles de años conforme a la secuencia inalterable del día y de la noche, hacerle así perder el frágil hilo del sueño.

La Sociedad Española de Neurología calcula que el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no goza de un sueño de calidad. Y que más de cuatro millones de españoles sufre un trastorno grave de sueño o, directamente, padece insomnio crónico. A pesar de esto, solo uno de cada tres insomnes se acerca al médico. Estos datos fueron recogidos antes de la pandemia. Todo apunta a que los del informe del año que viene, en el que ya figurarán las cifras de la crisis del coronavirus, serán mucho peores.

No se sabe por qué dormimos. Lo que sí se sabe es qué pasa si no lo hacemos. A la corta, la falta de sueño produce cansancio, fatiga, somnolencia, irritabilidad, perjudica la atención, merma la capacidad para resolver problemas y a la vez estimula una tendencia peligrosa a sobrevalorar nuestras propias capacidades. A la larga, desemboca en diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, posible propensión al alzhéimer y una probabilidad alta de hundirse en una depresión. Hay quien llega al insomnio porque se deprime y quien se deprime porque padece insomnio. Es un bucle dañino y frecuente. Las millones de noches angustiosas pasadas en blanco por todo este ejército de personas sin dormir son parecidas. Pero cada insomne es un mundo. Las mujeres, según las estadísticas, duermen peor que los hombres. Las personas mayores tienden a dormir menos y a despertarse muy pronto; los adolescentes, por el contrario, necesitan dormir más y su reloj biológico es más tardío, con lo que las clases importantes y los exámenes a primera hora son científicamente contraproducentes. Lo dicho: cada insomne es un mundo.

Un paciente de la doctora Irene Cano, coordinadora de la Unidad del Sueño del hospital Ramón y Cajal de Madrid, llegó a confesarle, preso de una crisis de ansiedad, que debido a que no dormía por las noches no se sentía él por las mañanas. “Eran los tiempos del confinamiento. Me decía que a base de no dormir no se veía capaz de cuidar de sus hijas, que no se reconocía, que notaba que no llegaba a ninguna parte. Necesitó un antidepresivo, y después, pastillas para empezar a dormir. Ahora ya va mejor”, recuerda Cano.

César Martínez, de 52 años, empezó a dormir mal hace aproximadamente 10 años. Lo achaca al trabajo, al estrés ocasionado por el trabajo, entre otras cosas, porque cuando se encuentra de vacaciones duerme muy bien. “La cosa es que mi trabajo me encanta. Y que tampoco es particularmente estresante. Soy jefe de taller de la Casa de la Moneda. Hago y diseño los troqueles para fabricar las monedas. Nada cuestión de vida y muerte, pero ...” Pero César se puede pasar 15 o 20 días seguidos durmiendo dos o tres horas. Se despierta a las dos o las tres tras acostarse a las 12 y ya. Da vueltas, se levanta, pasea por la cocina, se vuelve a acostar, piensa que le quedan aún cuatro horas para levantarse, se angustia por eso y al final acaba levantándose. No es raro que se presente tempranísimo por los alrededores de Goya, donde está la Casa de la Moneda, y merodee por ahí mientras amanece para hacer tiempo. Luego, pasa la tarde a rastras, como él dice, sin ganas de nada. Y el agotamiento progresivo hace mella: “El cansancio por no dormir llegó a tal punto que cometía errores en el trabajo, lo que a su vez me causaba más nerviosismo y más problemas para dormir: la pescadilla que se muerde la cola”. Al final, César acudió a la unidad del sueño del hospital Ramón y Cajal. En principio no quería porque temía quedar enganchado a los narcóticos. Ahora, medicado, controlado y aconsejado,

reconoce que duerme mejor, aunque teme que su problema no desaparezca del todo hasta que se jubile. “Hasta que deje de estar nervioso por el trabajo”.

Los expertos mencionan siempre las famosas tres p desencadenantes del insomnio: Predisposición, es decir, “la tendencia de ciertas personas nerviosas, controladoras, perfeccionistas, con una hiperactividad fisiológica, a no poder desconectar”, en palabras de la doctora Esmeralda Rocío-Martín, neurofisióloga clínica especialista en medicina del sueño del hospital de la Princesa, de Madrid. La segunda p es “precipitante” y alude a un suceso que desencadena la preocupación, la ansiedad y el insomnio: la pérdida de un trabajo, la muerte de un familiar, un divorcio... Los doctores especifican: es normal perder el sueño durante un tiempo por cosas así. Lo que deja de serlo es que la situación se eternice. Y llegamos así a la tercera p del cuento: “Perpetuante”: la preocupación se vuelve circular, absorbente, no remite con los meses. A uno le asaltan los denominados pensamientos nocturnos rumiantes, también la conocida por los especialistas como “ansiedad anticipada”, que no es sino la angustia que experimenta uno porque presiente que no se va a dormir y corrobora que efectivamente uno no se duerme debido a esa angustia. Este mundo está lleno de pensamientos circulares.

Marisa (prefiere no dar su apellido), de 48 años, se acuesta a las 10 y media o a las 11 y se queda dormida enseguida. Pero a las pocas horas, a las tres o a las cuatro de la mañana, se despierta. Y ya es incapaz de conciliar el sueño. “Me pasa desde siempre, nunca he podido despertarme tarde, aunque cada año es peor. Simplemente me despierto y ya sé que no hay manera. No tengo problemas especiales (si tengo un problema directamente no pego ojo) Cuando me harto de dar vueltas me levanto y me voy al salón, y pongo la tele muy bajito o me pongo a leer (¡He leído mucho!) o busco un tutorial de YouTube y hago gimnasia o deporte. Ayer me hice una caminata de media hora a las cinco de la mañana en mi salón. Luego, por la mañana, aguanto. Incluso en mi trabajo, en una inmobiliaria. Pero a las seis o a las ocho estoy muerta. No he ido al médico. Me da pereza. Tengo asumido que duermo mal y basta. Los fines de semana me tomo una pastilla para dormir, porque ahí me relajo. Me la pasa una amiga o mi madre. No es nada: un lexatin”.

Un 9,7% de la población española entre 15 y 64 años (unos tres millones de personas) usó algún tipo de hipnosedante (ansiolíticos o hipnóticos), en los últimos 30 días, según la encuesta sobre alcohol y otras drogas (Edades) del Ministerio de Sanidad hecha pública en enero de 2023: una tendencia al alza continua desde hace 18 años. Desde entonces, el porcentaje se ha triplicado, y eso que no incluye a los mayores de 64 años, que acaparan la mayoría de las prescripciones de estos fármacos. Es más: según un informe de 2019 de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), España es el país con mayor consumo del mundo de benzodiacepinas, medicamentos que a menudo se recetan para dormir mejor porque aminoran la excitación neuronal, y a la vez sirven de hipnótico y relajante muscular.

Marisa no puede levantarse tarde. Blanca Lozano, de 21 años, no puede levantarse pronto. Empezó a comprobarlo a los doce o trece años, cuando ir al instituto a las ocho de la mañana se convirtió, simplemente, en un martirio. “No me dormía hasta las dos o las tres de la mañana, o más tarde. Y me tenía que levantar para ir a clase. A veces tenía tanto sueño que me echaba a dormir en los pasillos del instituto, me ponía la mochila de almohada, un abrigo por encima y me dormía. O me quedaba dormida en la ducha. Me sentaba y me dormía”. Lo que tiene Blanca no es un problema de insomnio crónico, sino lo que se denomina entre especialistas “un retardo de fase”. Su ciclo natural de vigilia-sueño está descompasado con respecto al de la mayoría, reglado por la luz solar y la dicotomía día y noche. El caso de Blanca es extremo. Pero el doctor Juan Antonio Madrid, catedrático de Fisiología y director del laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia, calcula que en España se cuentan un 30% de personas “cronovespertinas”, con las manecillas de su reloj biológico retrasadas. Cuando éramos cazadores-recolectores esto no constituía un problema para nadie, porque las diferencias de horarios de sueño se atenúan cuando nos exponemos a los ciclos naturales de luz-oscuridad. Además, los cronotipos extremos (los famosos alondras-madrugadores y búhos-noctámbulos) se repartían de forma natural la labor de vigilar la entrada de la cueva o alimentar el fuego por la noche. Pero la sociedad posindustrial con horarios de trabajo y de estudio eminentemente matutinos no está hecha para personas como Blanca. “Ahora voy por la tarde a la universidad, donde estudio Psicología, y he ganado una beca de excelencia. Concentro toda mi actividad por la tarde. Y es verdad que me faltan horas. Además, basta que alguien, el dentista, por ejemplo, me ponga una cita a las nueve para que me eche a temblar: no duermo nada pensando que no me voy a despertar”. Tras acudir a la unidad del sueño del hospital del hospital Ramón y Cajal, ha conseguido adelantar algo su horario. Ya no se va a la cama a las cinco sino a las dos a base de disciplina y de fármacos. “Pero he comido mucho techo en la habitación para acostumar mis ritmos, me sé de memoria los dibujos del gotelé de la pared de pasar tanto mirando ahí, sin hacer nada, en la cama mirando para arriba y para el frente, sin poderme distraer para que me llegara el sueño”.

César deambula al amanecer por Goya; Marisa ve la tele a bajo volumen en el salón de madrugada; Blanca aprende de memoria la forma de las paredes. David Jiménez Torres, escritor y periodista, en *El mal dormir* (libros del asteroide), un interesante retrato personal de un hombre enfrentado a la tortura de no poder dormir, lo resume así: “Toda vida a las tres de la mañana parece fracasada”. E Inma, la insomne de 55 años del principio, también expresa esta idea a su manera: “A las tres de la mañana quieres suicidarte, cambiar de trabajo, divorciarte o irte al bingo. A veces todo a la vez”.

Sociedad mutando hacia lo insomne

Además, la misma sociedad, en bloque, va mutando hacia lo insomne. Cada vez dormimos menos. Esto se debe a la proliferación de pantallas, cuya luz azul dificulta la secreción de la melatonina, la hormona de la oscuridad que nos ayuda a dormir; a la multiplicidad de estímulos, a la aceleración constante y la competitividad creciente de esta sociedad y a los horarios extendidos (agravados en España por el defase de la hora oficial con respecto a la solar (60 minutos en invierno y 120 en verano). Juan Antonio Madrid ha dirigido un estudio de la Universidad de Murcia destinado a registrar, mediante sensores alojados en las muñecas de los pacientes, el sueño de 10.000 personas. Y la conclusión es que los españoles adultos duermen, de media, 6 horas 37 minutos, incluyendo los fines de semana. La media de los días laborales es menor: 6 horas 10 minutos. Menos de lo recomendable (7-9 horas). Juan Antonio Madrid, autor del libro *Cronobiología, una guía para descubrir tu reloj biológico* (Plataforma

editorial), específica: “Y en esto ocurre como con el PIB. Como con todas las estadísticas. Hablamos de medias. Y las medias son engañosas. Hay mucha gente que duerme habitualmente menos de 5 horas los días laborales”

Tiempo en cama: **8 horas**

Tiempo de sueño efectivo 6 h 37 m (83% del total)

Tiempo de sueño entre semana 6 h 10 m

Tiempo que tardamos en dormir: 15 m

Suma de despertares: 57 m

Fuente: Estudio del laboratorio de cronobiología de la Universidad de Murcia sobre la base de 10.000 personas dirigido por el doctor Juan Antonio Madrid.

[Fuente Salud y Bienestar](#)

[¿Qué opinas de este artículo?](#)

Contenidos relacionados



Noticia

[5 pasos para superar el Burnout](#)



Noticia

[¿Por qué Japón les está pidiendo a sus trabajadores que no vayan a la oficina un lunes por la mañana al mes?](#)



Que un bebé o niño duerma poco y mal no debería normalizarse



Cuidamos mucho el contenido de este blog, por lo que todo el equipo participamos en él. Esperamos

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Vale No Política de Cookies