



Los expertos lo tienen claro: ¿Tomar una copa de vino ayuda a dormir mejor?

- 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 11:50



Tomar una copa de vino provoca sueño / PEXELS

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.

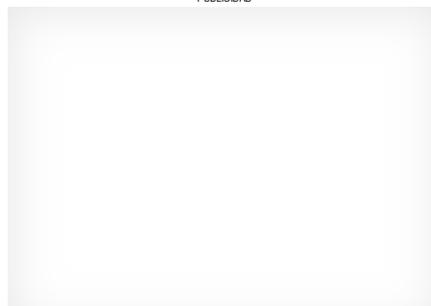
RELACIONADAS

¿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.

PUBLICIDAD



Y 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/](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

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

Temas Conductores Permisos de conducir Coches

Comenta

Reporta un error

Publicidad



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 12:01



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/](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:

- 1

Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?
- 1

Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones
- 1

Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?
- 1

Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?
- 1

Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...

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

Consulta aquí todas las noticias de El Periódico Extremadura

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

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

Temas Conductores Permisos de conducir Coches

Comenta

Reporta un error

Publicidad

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

Temas Conductores Permisos de conducir Coches

Comenta

Reporta un error

Publicidad

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

[Temas](#) [Conductores](#) [Permisos de conducir](#) [Coches](#)

Comenta

Reporta un error

Publicidad



Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología // P.F.

L. PERALTA
Madrid

07/07/2023 a las 10:57h.



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la **longevidad de la conducción** es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

NOTICIA RELACIONADA

Adiós al Ford Fiesta: el coche fabricado en Valencia que costaba 750 euros y fascinaba a los europeos

ÁNGEL GÓMEZ FUENTES



Una Europa que conduce coches cada vez más grandes ha sentenciado este modelo, que una vez fue el más vendido de todo el continente

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos

eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

MÁS INFORMACIÓN

¿Viajas en coche con tu perro? Cinco consejos a tener en cuenta para su seguridad

José Rodríguez de Arellano (Plenoil): «Hay mafias que distorsionan el mercado de carburantes con la defraudación del IVA»

La tormenta perfecta: Conductores cada vez más mayores y un parque automovilístico envejecido

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite», teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden influir en su conducción.

MÁS TEMAS: [Coches](#) [Permisos de conducir](#) [Conductores](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por  outbrain



Descubre la plataforma del cine español con 4.000 títulos

FlixOlé | Patrocinado

Estas son las últimas valoraciones de coches usados en 2023

No te pierdas las últimas valoraciones de coches usados para 2023

Enlaces publicitarios | Patrocinado

La oferta más caliente del verano.

Opel Corsa sin entrada*, entrega inmediata y una

Opel | Patrocinado

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

[Temas](#) [Conductores](#) [Permisos de conducir](#) [Coches](#)

Comenta

Reporta un error

Publicidad

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 09:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite», teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden influir en su conducción.

Temas Conductores Permisos de conducir Coches

Comenta

Reporta un error

Lo más leído

Top 50 >

-
- 1 **Honda bate récords en ventas y continúa haciendo historia en Canarias**

 - 2 **Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»**

 - 3 **+ Adiós al Ford Fiesta: el coche fabricado en Valencia que costaba 750 euros y fascinaba a los europeos**

 - 4 **Cuidado si conduces en el extranjero: las multas pueden llegar a casa**

 - 5 **Peugeot lanza su completamente renovado E-208**

Ver más

Publicidad

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

[Temas](#) [Conductores](#) [Permisos de conducir](#) [Coches](#)

Comenta

Reporta un error

Publicidad

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

[Temas](#) [Conductores](#) [Permisos de conducir](#) [Coches](#)

Comenta

[Reporta un error](#)

Publicidad

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

Temas Conductores Permisos de conducir Coches

Comenta

Reporta un error

Publicidad

Mayores al volante: «Si la familia insiste en que se deje de conducir, se ha rebasado el límite de seguridad»

Según la neurología, existen ciertos indicios que determinan el momento de dejar de utilizar el coche



Susana Arias, vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología P.F.

L. Peralta

Viernes, 7 de julio 2023, 10:57

Comenta



'Lo que no se usa se pierde' es una de las máximas del refuerzo cognitivo que se extiende a todas las habilidades de una persona, tanto físicas como mentales. Si no se practica un idioma, se termina por olvidar cómo mantener una conversación. Por ello, uno de los factores que más determinan la longevidad de la conducción es la regularidad con la que se practique la habilidad.

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero

El deterioro físico y neurológico con el paso del tiempo es inevitable, pero cada persona tiene unas características únicas. Según **Susana Arias**, la vocal del área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología, «todo influye y, evidentemente, una persona diabética, fumadora y que haya abusado del alcohol tendrá más probabilidad de deterioro neuronal que otra que haya tenido una vida tranquila, con actividad física y estímulos intelectuales».

Arias, coautora del 'Manual de neurología y conducción' señala que para circular es necesario contar que varias funciones físicas estén en buen estado. Las ejecutivas, enmarcadas dentro de las cognitivas permiten planificar una secuencia de actos para hacerlos correctamente -pisar el embrague antes de meter la marcha-, así como contar con memoria de trabajo -y recordar qué significan las señales-, percepción espacial, capacidad de atención sostenida, coordinación ojo-mano y el escaneo visual que permita reconocer el entorno rápidamente. Todos ellos cada vez menos eficaces a medida que se cumplen años.

«La retirada del carné es una pérdida de autonomía muy grande», afirma, pero recuerda que antes de que esta ocurra, se puede conducir con ciertas limitaciones. En el anexo IV del Real Decreto 1055/2015, que modifica el Reglamento General de Conductores, se recogen las patologías que afectan a la circulación. Arias, como experta en ictus, afirma que ha tenido pacientes que han sufrido uno y han podido seguir conduciendo, con modificaciones de sus vehículos. «Incluso las etapas leves de demencia pueden no suponer un impedimento y los neurólogos solemos dejar a los pacientes con párkinson conducir hasta etapas tardías».

Señales de riesgo

Como en muchos otros ámbitos, la anticipación es clave. «Hay que estar atento a pistas que puedan indicarnos que es momento de dejar de conducir», afirma Arias. Pequeños golpes al estacionar, arañazos, dificultad a la hora de tomar curvas, equivocarse de salida... todos son indicios de que posiblemente haya que plantearse dejar de conducir.

Más información

«Normalmente, cuando la familia insiste, ya hemos rebasado ese límite»,
teniendo en cuenta que muchos mayores toman psicofármacos que pueden
influir en su conducción.

Temas Conductores Permisos de conducir Coches

Comenta

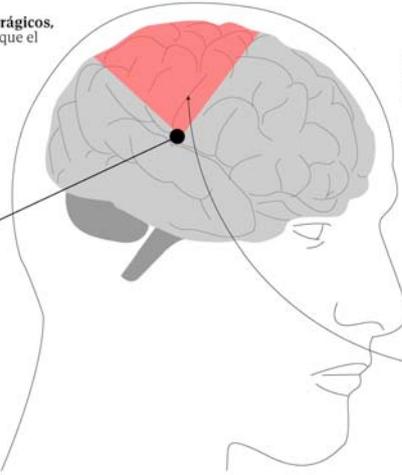
Reporta un error

Publicidad

¿QUÉ ES UN INFARTO CEREBRAL?

Existen dos tipos de ictus, **isquémicos y hemorrágicos**, el 80% de los casos es del primer tipo mientras que el resto se trata de infartos hemorrágicos.

1
El ictus es la interrupción de la circulación de la sangre que llega al cerebro debido a que un vaso sanguíneo se ha roto o taponado



2
La consecuencia es que la sangre deja de llegar a una determinada zona del cerebro y las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y mueren

Área afectada con el flujo sanguíneo bloqueado

SALUD

¿Por qué el ictus empieza a hacer mella en los menores de 50 años?

Los especialistas creen que se observa una serie de incrementos significativos en la incidencia de los accidentes cerebrovasculares. Al tiempo, señalan que las causas tienen que ver fundamentalmente con unos estilos de vida poco saludables

PREMIUM

ROCÍO R. GARCÍA -ABADILLO Madrid

Actualizado Domingo, 9 julio 2023 - 15:02

Fenómeno de Baader-Meinhof: Dices del sesgo cognitivo (muy común en los seres humanos) que se caracteriza por el

Salud Qué es un ictus: síntomas, causas y qué secuelas deja a quien lo sufre

Hazte Premium desde 1€ el primer mes

Aprovecha esta oferta por tiempo limitado y accede a todo el contenido web

Lo quiero

Si lo prefieres

CUARTO ENCIERRO Seis trasladados al hospital y un herido por asta de toro

DIRECTO López Miras reintentará su investidura sin recuperar la negociación con Vox



Javier Pagonabarraga, neurólogo: "A veces no se da al Párkinson la importancia que tiene en cuanto a la discapacidad que genera"

MERCHE BORJA / NOTICIA / 10.07.2023 - 08:47H



El Dr. Javier Pagonabarraga Mora es coordinador nacional del Grupo Español de Estudio de los Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

[El Párkinson afecta ya a 8,5 millones de personas y se duplicará en los próximos años.](#)



SOCIEDAD

El hábito diario que disminuye el riesgo de alzhéimer

LIDIA LOZANOFoto: **Big Stock**

LUNES 10 DE JULIO DE 2023

6 MINUTOS

Además de otros como hacer ejercicio físico

El **alzhéimer** es la forma más común de demencia. Según la **Sociedad Española de Neurología**, en 2022 había alrededor de **800.000 personas** en España que padecían esta enfermedad. Aunque aún no se ha encontrado una cura para la demencia y sigue siendo **irreversible**, la ciencia no deja de investigar para **tratarla y evitarla**.

Según unos estudios recientes, **el ejercicio físico** hace que se mantenga una buena estructura muscular durante más tiempo y previene la demencia. Un nuevo estudio ha descubierto que hay otro hábito que ayuda a ralentizar el **encogimiento cerebral**, que es más rápido en personas con enfermedades neurodegenerativas y puede dar lugar a un **deterioro cognitivo leve**.



volumen cerebral, lo que podría sugerir que **dormir la siesta con regularidad proporciona cierta protección contra las patologías neurodegenerativas** al compensar la falta de sueño", indican los autores. La **doctora Victoria Garfield de la University College de Londres (UCL)** y coautora del estudio, asegura que "puede ser que una siesta corta durante el día ayudara a preservar el volumen cerebral, lo cual **es algo positivo potencialmente para la prevención de la demencia**".

Relación entre siesta y volumen cerebral

El estudio, realizado en conjunto con la **Universidad de la República de Uruguay**, se ha basado en datos del **estudio UK Biobank**, que incluía información de **más de 500.000 participantes** de entre 40 y 69 años que vivían en Reino Unido entre 2006 y 2010 para comprobar si una **combinación de variantes genéticas que anteriormente se habían asociado con la siesta, guardaban también relación con el volumen cerebral**.

En cuanto a esto, los autores han destacado que "**la relación entre la siesta**

65YMAS.COM

Los adultos mayores duermen siesta. Sin embargo, el estudio reflejaba que **solo el 5% reconocía que dormía siesta habitualmente**, frente al **57% que decía que "nunca" o "rara vez" lo hacía**.



Pese a que en un principio se creía que aquellos que **dormían siesta** tenían un riesgo de salud mayor si no se tenían en cuenta otras características como tabaquismo, edad o enfermedades cardiovasculares, cuando se tuvo en cuenta la **predisposición genética a la siesta**, se dieron cuenta de que **las personas que la dormían con cierta regularidad tenían cerebros más jóvenes**.

La edad del cerebro se midió tomando como referencia el **volumen cerebral**, por lo que los investigadores encontraron una relación equivalente a los que tenían **entre 2,6 y 6,5 años menos**. Sin embargo, **no se encontraron diferencias en el volumen del hipocampo** -fundamental para la memoria-, **el procesamiento visual y el tiempo de reacción**.

El estudio se suma a otras indicaciones de que **el sueño es importante para la salud del cerebro**. Aun así, la neurocientífica

65YMAS.COM

estudio- asegura que **tiene limitaciones**": se basa en datos de británicos blancos, la duración exacta de la siesta no está clara y no hay evidencias de los beneficios se observen en personas sin predisposición genética.

Otros indicativos de demencia

Los investigadores recomiendan una duración de, **como máximo, 30 minutos**. Esta información choca con lo que se ha advertido previamente en otras publicaciones: **las siestas largas pueden ser un síntoma precoz del Alzhéimer**. Pero, además del volumen cerebral, hay otros indicativos de la aparición de algún tipo de demencia en edades avanzadas.

Por ejemplo, otro estudio publicado en la revista '**Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**' demostró que **las mujeres** -independientemente de su estilo de vida y el factor genético- **tenían más posibilidad de desarrollar una demencia**; así como las mujeres que tenían una **fuerza de agarre más baja**.

resultados en la FCG, una prueba para medir la fuerza de agarre de las mujeres y el tiempo que tardan en levantarse de una silla, andar tres metros, darse la vuelta y volver a sentarse.

Otro elemento que podría influir en el riesgo de padecer demencia es el **uso de Internet**. Un estudio reciente publicado en la revista '**Journal of the American Geriatrics Society**', descubrió que aquellas personas que pasaban **conectadas de seis a ocho horas diarias** presentaban un **riesgo más elevado de demencia**. Los investigadores estudiaron durante ocho años a 18.154 adultos de entre 50 y 65 años que no tenían demencia al comienzo del estudio. Aun así, los propios autores reconocen que **no hay cifras suficientes** para sacar una conclusión clara.

Sobre el autor:

Lidia Lozano

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Una dieta elevada en sal aumenta el riesgo de demencia

El peluche japonés que utiliza la IA para ayudar a personas con demencia

Observatorio sobre el maltrato en personas con demencia en Valencia

Etiquetas ALZHEIMER

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ

EN DIRECTO Debate y elecciones generales 23-J | El PSOE buscará atraer esta noche "al votante moderno del PP"



Esto es lo que deberías de conocer si duermes con el ventilador toda la noche. iStock

No es sólo por el calor: ¿por qué dormimos peor en verano?

Pablo Ojeda, nutricionista: "El gazpacho, el plátano y el pollo son grandes aliados del sueño"

10 julio, 2023 - 01:02

GUARDAR

EN: [CAMBIO CLIMÁTICO](#) [EN LA SABANA \(PÓDCAST\)](#) [INSOMNIO](#) [LOS PÓDCAST DE EL ESPAÑOL](#) [OLA DE CALOR](#) ...

Puri Beltrán •



MENÚ

SUSCRÍBETE

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un **20 % y un 48 % de los españoles adultos han presentado problemas en alguna ocasión para iniciar o mantener el sueño en los meses de verano**. En el pódcast En La Sabana abordamos mitos y realidades en torno al insomnio veraniego. Con la ayuda de **Celia García Malo**, especialista del sueño en la Sociedad Española de Neurología, descubrimos cómo funciona nuestro cerebro si estamos expuestos a altas temperaturas. **"Cuando dormimos con una temperatura superior a 21 grados, ocurren 'microdespertares', un sueño más fragmentado y de menos de calidad, y esto afecta al rendimiento laboral y a la memoria"**. Además, el nutricionista **Pablo Ojeda** nos explica cuál es la relación entre la falta de sueño y el aumento de peso. "Trabajar la higiene del sueño es tan importante como trabajar la dieta a la hora de perder peso". Además, desmitifica aquellos alimentos que pensamos que son ligeros, pero obstaculizan la predisposición al buen dormir.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

[+ CAMBIO CLIMÁTICO](#) [+ EN LA SABANA \(PÓDCAST\)](#) [+ INSOMNIO](#) [+ LOS PÓDCAST DE EL ESPAÑOL](#) [+ OLA DE CALOR](#)

VIGO

Chapuzón solidario en Samil para poner el foco en la esclerosis múltiple

Redacción



Pacientes, familiares y profesionales de Avempe, ayer, en Samil, en la celebración de la jornada "Móllate", que se desarrolló en toda España simultáneamente.

10/JUL./23 ACTUALIZADO: 10/JUL./23 - 09:04



Más de 3.700 personas en Galicia y alrededor de 55.000 en España padecen esta enfermedad, para la que no hay cura

La [esclerosis múltiple](#) es una enfermedad neurológica, que afecta al sistema nervioso central. El sistema inmunitario normalmente protege al cuerpo, pero en la esclerosis múltiple ataca a la mielina de las células nerviosas (neuronas) por error. Sus síntomas son muy diversos, por lo que se la suele llamar "**la enfermedad de las mil caras**". La mayoría de los casos se diagnostican en personas **entre 20 y 40 años de edad**, pero también puede aparecer en niños, adolescentes y ancianos. Es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes después de los accidentes de coche, según la Sociedad Española de Neurología. De momento, no tiene cura, pero sí existen tratamientos que retrasan su avance.

Como todos los años por estas fechas, la **playa de Samil** fue ayer el epicentro en Galicia de la campaña **“Móllate pola Esclerose Múltiple”**, que en Vigo lidera la asociación Avempo y que tiene como objetivo sensibilizar sobre esta dolencia.

Actividades lúdicas en la piscina para todas las edades, una ruleta solidaria -la gran novedad este año-, con premios para quienes realizasen donativos, clases de fitness y gimnasia acuática y una gran **‘verbena mollada’** fueron algunas de las acciones desarrolladas por pacientes, familiares y profesionales de esta entidad. Con ellas, animaron a los visitantes de este arenal a participar y a tomar conciencia sobre el problema que supone esta enfermedad, que **solo en Galicia afecta a más de 3.700 personas**, de los 55.000 que hay en España.

Campaña nacional

Avempo también habilitó una página web (<https://avempo.org/mollate/>) para informar sobre el programa ‘Móllate’. Desde que se inició la campaña en 1994 en Cataluña, cada año se celebra el ‘Mójate por la Esclerosis Múltiple’ a lo largo de toda la geografía española. Este 2023, la iniciativa tuvo lugar en más de 900 playas y piscinas de todo el país.



Por El Español (https://www.ivoox.com/perfil-espanol_a8_podcaster_19540057_1.html) > En la sabana (https://www.ivoox.com/podcast-en-sabana_sq_111608728_1.html)

No es solo por el calor. ¿Por qué dormimos peor en verano?

REPRODUCIR

(https://www.ivoox.com/ajx_bk_showPopover_112059666_1.html)

00:00

14:37

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de No es solo por el calor. ¿Por qué dormimos peor en verano?

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 % y un 48 % de los españoles adultos han presentado problemas en alguna ocasión para iniciar o mantener el sueño en los meses de verano. En el podcast En La Sabana abordamos mitos y realidades en torno al insomnio veraniego. Con la ayuda de Celia García Malo, especialista del sueño en la Sociedad Española de Neurología, descubrimos cómo funciona nuestro cerebro si estamos expuestos a altas temperaturas. "Cuando dormimos con una temperatura superior a 21 grados, ocurren 'microdespertares', un sueño más fragmentado y de menos de calidad, y esto afecta al rendimiento laboral y a la memoria". Además, el nutricionista Pablo Oyeda nos explica cuál es la relación entre la falta de sueño y el aumento de peso y qué alimentos que pensamos que son ligeros, pero obstaculizan la predisposición al buen dormir.

Mostrar

- camá (https://www.ivoox.com/podcasti-cama_sq_910706_1.html)
- científicos (https://www.ivoox.com/podcasti-cientificos_sq_918305_1.html)
- calentamiento (https://www.ivoox.com/podcasti-calentamiento_sq_920752_1.html)
- calor (https://www.ivoox.com/podcasti-calor_sq_920753_1.html)
- acondicionado (https://www.ivoox.com/podcasti-acondicionado_sq_9342106_1.html)

Comentarios

Escribe un comentario...

Más de Política, economía y opinión

- 22-J ¿por qué se han convertido los presentadores en protagonistas de la campaña? (https://www.ivoox.com/22-j-por-se-han-convertido-presentadores-audios-mp3_rf_111932787_1.html)
- 23- Puigdemont pierde la inmunidad: ¿más cerca de la extradición? (https://www.ivoox.com/puigdemont-pierde-inmunidad-mas-cerca-la-audios-mp3_rf_111867898_1.html)
- se-puigdemont (https://www.ivoox.com/se-puigdemont-audios-mp3_rf_112054490_1.html)
- harpier (https://www.ivoox.com/harpier-audios-mp3_rf_112054490_1.html)
- comentarios (https://www.ivoox.com/comentarios-audios-mp3_rf_112054490_1.html)
- presentadores (https://www.ivoox.com/presentadores-audios-mp3_rf_111867898_1.html)
- desacuerdo (https://www.ivoox.com/desacuerdo-audios-mp3_rf_111867898_1.html)
- mp3_rf_111867898_1.html
- audios-mp3_rf_111867898_1.html
- mp3_rf_111867898_1.html
- malo-del-audios-mp3_rf_112051831_1.html

IVOOX

- Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)
- Quiénes somos (https://www.ivoox.com/quienes-somos)
- Centro de ayuda (https://www.ivoox.com/centro-de-ayuda)
- Ayuda Podcasters (https://www.ivoox.com/ayuda-podcasters)
- Blog (https://www.ivoox.com/blog)
- Prensa (https://www.ivoox.com/prensa)
- Premios Ivoox (https://www.ivoox.com/premios)

RECOMENDADO

- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados)
- Audios comentados (https://www.ivoox.com/audios-comentados)
- Se busca en Google (https://www.ivoox.com/se-busca-en-google-de-historia-creencias)
- Listas populares (https://www.ivoox.com/listas-populares)
- Nvoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)