



Salud Por Belén Alonso

Reconocer los síntomas de la migraña

NO ES UN SIMPLE DOLOR DE CABEZA. HABLAMOS DE UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A MÁS DE CINCO MILLONES DE ESPAÑOLES Y QUE PUEDE PRODUCIR, ADEMÁS: NÁUSEAS, VÉRTIGOS, FOTOFOBIA...

Es una patología neurológica muy común, pero la creciente investigación permite el acceso de los pacientes a más terapias innovadoras con las que mitigar el dolor y realizar un abordaje integral de la migraña, que es altamente incapacitante, mejorando así su calidad de vida. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) destacan que en los últimos años se han alcanzado grandes avances, gracias a la llegada de nuevos tratamientos como anticuerpos monoclonales anti-CGRP, gepantes y ditanes. Expertos como Jesús Porta, neurólogo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y presidente de la SEN, coinciden en que el tratamiento debe adaptarse a las necesidades de cada cual. Según explica, "todos los pacientes deberían encontrar un tratamiento que controle los episodios de dolor, ya que las personas con migraña presentan una gran discapacidad durante las crisis que les obliga a abandonar sus actividades del día a día". Además, su importancia reside en que la migraña afecta a más de cinco millones de personas en España, tratándose de la primera causa de discapacidad en menores de 50 años. Esta enfermedad se caracteriza por causar episodios recurrentes de dolor de cabeza de intensidad moderada o severa, de entre 4 y 72 horas de duración. Está infradiagnosticada e infra-

tratada, de ahí la importancia de su abordaje integral.

Para identificar si el dolor de cabeza es una cefalea (las hay tensionales, en racimos, asociadas a la actividad sexual... Consulta la web dolordecabeza.net) o migraña, hay que analizar el dolor que se sufre. Porque en la migraña es distinto y puede estar asociado a algunas características, como detalla la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE):

- El dolor se presenta como palpitaciones punzantes, normalmente localizadas **en un lado de la cabeza, detrás de los ojos.**
- El dolor **impide realizar actividades con normalidad.**
- Náuseas y vómitos.**

- Sensibilidad a estímulos externos:** fotofobia (molestias oculares por la luz brillante), molestia con sonidos y olores.
- Sensibilidad a los estímulos internos** (cambios hormonales, alteración del sueño...).

- Vértigos, mareos, desmayos.**
- Alteración del nervio trigémino,** que suele traducirse en ojos rojos y llorosos e hinchazón en la cara.



DORMIR, ¿UNA PESADILLA?

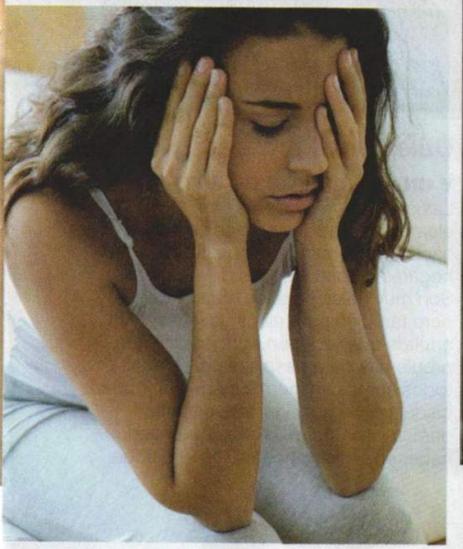
"Los trastornos del sueño y la migraña comparten una relación compleja y bidireccional y que no está muy clara desde el punto de vista fisiopatológico", señala la neuróloga Nuria González, del Hospital Clínico San Carlos. Añade que "la falta o el exceso de sueño" pueden "desencadenar una crisis". Las alteraciones más frecuentes en quienes sufren migraña "son el insomnio, el síndrome de piernas inquietas y el bruxismo", concluye en la reunión anual de actualización en migraña crónica y otras cefaleas.



¿Por qué me duele la cabeza?

Lo que se esconde detrás de las cefaleas

GUÍA PARA PROFUNDIZAR
“¿Por qué me duele la cabeza?” ofrece información para entender las causas de las cefaleas o migrañas, de mano de la neurocientífica Amanda Ellison. Una guía través de sus investigaciones y experiencia personal, útil para averiguar el origen y comprender estas patologías.
Ed. Alienta. 18,95 €.





Neurología

CUÁNDO UN PROBLEMA DE MEMORIA SE CONVIERTE EN ALGO MÁS SERIO

Tengo 55 años y en los últimos meses tengo despistes. ¿Cómo sé si son normales teniendo en cuenta que tengo familiares con alzhéimer?

Jesús Bernal (Murcia)



DOCTOR
JAVIER
CAMIÑA

Vocal de la Sociedad Española de Neurología

- **Los antecedentes familiares de enfermedad de Alzheimer** –si esas personas lo han sufrido en la tercera edad– no suponen un riesgo añadido excesivamente mayor al que podamos tener de

base por nuestra genética y por nuestra situación biopsicosocial.

- **La queja de falta de memoria es habitual** en tu franja de edad. Sin embargo, si no es algo que afecte de forma importante al rendimiento laboral, doméstico o personal (que es cuando suele ser percibido por nuestro entorno), lo más normal es que se trate de una afectación de la

memoria a corto plazo que no tiene más importancia.

- **En esta mala memoria temporal** influye de manera muy marcada el déficit de atención. Y está a menudo relacionado con alteraciones en el ánimo, sueño de baja calidad, efectos secundarios de fármacos o, simplemente, una exigencia desproporcionada con las tareas que debemos llevar a cabo.



CALIDAD DE VIDA

Una gran parte de los trastornos del sueño se pueden tratar o prevenir

AGENCIAS

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10 por ciento de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, sin embargo, el responsable de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, Emilio Gómez, asegura que «la mayor parte de los trastornos del sueño se pueden prevenir y/o tratar».

El especialista señala que se debe obtener un diagnóstico en una unidad especializada de Medicina del Sueño en caso de que la situación afecte al descanso nocturno de forma persistente y con repercusión sobre la actividad diaria o sobre la calidad de vida.

«Uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos es el alto porcentaje existente de trastornos sin diagnosticar, lo que genera un círculo vicioso: si no se diagnostica no se trata y si no se trata se corre el riesgo de que se agrave o se cronifique y sea más difícil de tratar», indica Gómez.

Los expertos aconsejan que la primera opción nunca debe ser recurrir al consumo de suplementos cuya seguridad y eficacia no están probadas. Por el contrario, una actuación correcta consiste en identificar si se padece un trastorno del sueño o una enfermedad causante del mismo y qué tipo de intervención requiere.

Según el problema de que se trate y las causas que lo provoquen, el tratamiento será distinto, aunque en muchos combinará tratamientos médicos con consejos sobre higiene del sueño e incluso psicoterapia dirigida al insomnio.

Respecto a los tratamientos farmacológicos, hay que recordar que actualmente hay opciones, incluso nuevos medicamentos aprobados recientemente, «sin tener que recurrir siempre a las famosas benzodiazepinas, que suponen actualmente un problema de salud pública en España».



27 Marzo, 2024

Ocho claves que pueden indicar que un dolor de cabeza es preocupante. A veces, tomar un analgésico y dormir es un grave error

SOLANGE VÁZQUEZ

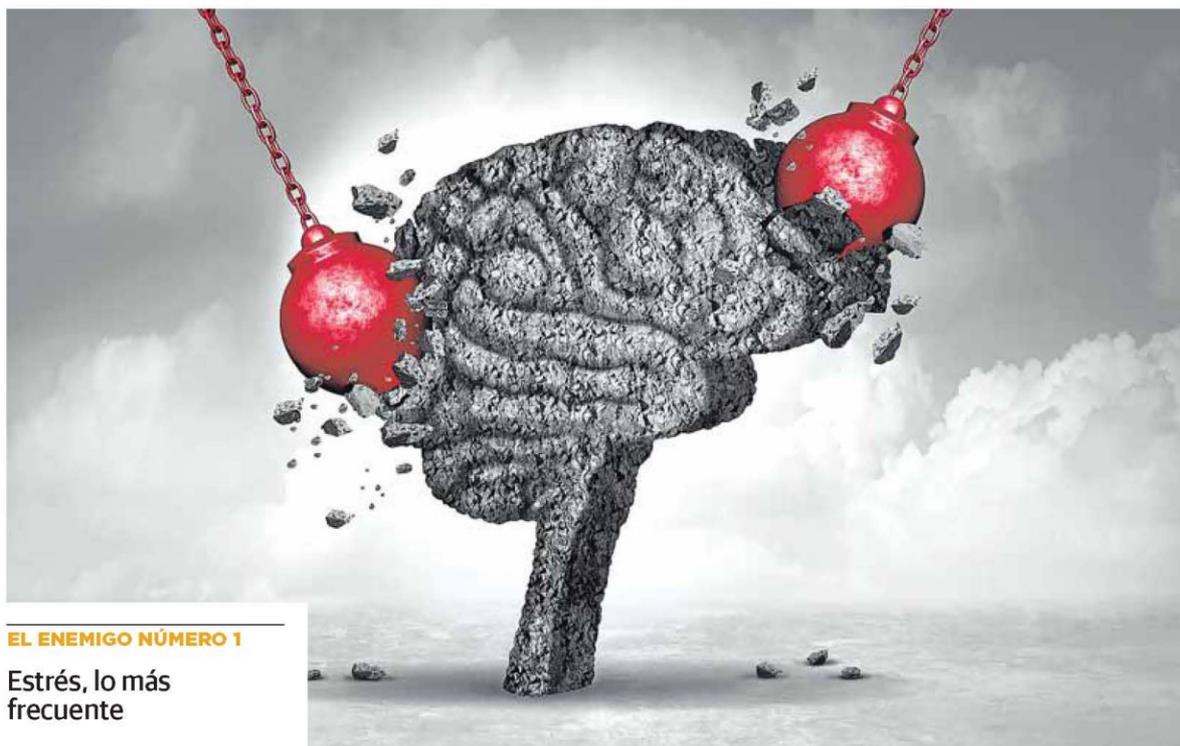


Al dolor de cabeza no se le presta demasiada atención. Estrés, cansancio, fatiga visual, mala hidratación, sueño alterado, cambios hormonales, un simple virus, una infección en cualquier parte del cuerpo... Hay tantas causas que lo pueden explicar (y estos son solo los 'sospechosos habituales') que enseguida le encontramos una justificación, tomamos un analgésico y seguimos adelante. Es decir, que en principio no nos suele alarmar demasiado. Pero ocurre algo curioso: si se prolonga un poco más de la cuenta o presenta alguna característica 'distinta' a los episodios habituales (que conocemos tan bien), la serenidad se nos va al traste, porque todo lo que concierne a posibles problemas en el cerebro nos aterra. Por eso, la cefalea es uno de los principales motivos de consulta en Atención Primaria y supone también el 25% de las que reciben los servicios de Neurología, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y, por supuesto, en Urgencias es un clásico.

Amanda Ellison, destacada investigadora en el campo de la neurociencia y autora de '¿Por qué me duele la cabeza?' (ed. Alienta), afirma que cuando tenemos una cefalea -según la SEN, hay un 5% de la población que las padece al menos 15 días al mes-, el mensaje que nos lanza el cuerpo es 'deja de hacer lo que estás haciendo mal' (vivir hiperacelerados, trabajar demasiado, dormir poco...). Y ese dolor nos hace modificar nuestra conducta para que el problema se resuelva 'solo' o nos lleva a tomarnos un analgésico. Pero algunas veces lo que debemos hacer es ir rápidamente al médico. He aquí ocho pistas de que ese dolor de cabeza puede ser algo serio.

Inicio brusco

Un dolor de cabeza se va anunciando hasta que se produce un estallido. Si se desencadena como una explosión, sobre todo después de hacer deportes de contacto, lo mejor es que un profesional lo valore. Tal y como explica Ellison, no hay que tomarse un dolor de cabeza así a la ligera. «Puede indicar



EL ENEMIGO NÚMERO 1

Estrés, lo más frecuente

Según el coordinador de Urgencias del Hospital Vithas Vitoria, la inmensa mayoría de los dolores de cabeza que se ven en consulta -tanto en Atención Primaria como en Urgencias- se deben al estrés. Y esto, a veces, vuelve un poco loco a los médicos. ¿Por qué? Porque el estrés puede generar respuestas físicas muy aparatosas con tintes neurológicos (temblores, hormigueos, falta de sensibilidad...) y que se confundan con síntomas de enfermedades graves. «Sobre todo, si la gente lee cosas por internet y luego viene al médico con ideas en la cabeza...», desliza. Afortunadamente, indica, hay exámenes y pruebas que aclaran enseguida la situación.

que un vaso sanguíneo se ha roto y ha dañado tejido cerebral o que se ha obstruido, privando al cerebro de nutrientes», señala. Esta situación se puede producir por un golpe, por un ictus...

¿Y si el dolor repentino, por ejemplo, nos despierta por la noche? Puede ser grave, aunque muchas veces se deberá a «un problema de hipertensión», indica Marco Antonio Moras Hernández, coordinador de Urgencias del Hospital Vithas Vitoria. ¿Y si pasa después de un intenso ejercicio físico o del sexo? Puede haberse roto un vaso y constituir una emergencia, sí, pero también deberse a causas más benignas, como una especie de migraña que se llama 'cefalea en trueno' (dura una hora con picos de dolor cada minuto).

Persiste más de 48 horas

«Si una persona que no está diagnosticada de migraña tiene un dolor persistente e intenso más de 48 horas..., es motivo de consulta», apunta Moras Hernández.

Cambios en la tensión

Cuando el dolor de cabeza va acompañado de cambios en la hemodi-

námica de la persona -esto es, por ejemplo, de subidas o bajadas de tensión-, debemos ponernos en manos de un profesional para descartar patologías graves.

Alteraciones neurológicas

«Si notamos una afección neurológica, como que decimos tontearias, cojeamos, hemos perdido fuerza en una extremidad..., no se puede dejar correr», indica. Si pasa esto, una recomendación: no debemos cometer el error de tomar un analgésico e irnos a dormir. Si hemos sufrido un ictus, la asistencia médica rápida puede suponer la diferencia entre la vida (con secuelas o sin ellas) y la muerte.

Una pupila dilatada y la otra no

Si nos duele la cabeza y, al mirarnos los ojos con una linterna, una pupila se contrae y otra no se altera..., puede ser indicio incluso de un tumor cerebral.

Dolor «agonizante»

Si de repente notamos un dolor calificado de «agonizante» -«el peor dolor de cabeza de tu vida», describe Ellison- y encima va acompañado de rigidez de cuello,

puede que la causa sea una hemorragia cerebral debido a un aneurisma (bulto en un vaso sanguíneo) que ha reventado.

Sien, mandíbula, ojo...

Normalmente, la gravedad del dolor de cabeza no se manifiesta por su ubicación, pero hay dos casos en los que sí puede ser relevante: a partir de cierta edad, si el dolor está localizado en la sien o incluso en la zona de la mandíbula, puede ser debido a una inflamación de los vasos sanguíneos que llevan sangre a la parte superior del cuerpo y precisar tratamiento. Si el dolor de cabeza se centra en un ojo (que puede estar enrojecido), puede tratarse de un glaucoma agudo y derivar en ceguera. Es una emergencia.

No es como siempre

Quienes sufren de fuertes dolores de cabeza y de migrañas intensas saben muy bien cómo se desarrollan. Por eso, si la cefalea tiene un patrón distinto al habitual, hay que ir a un médico. Hay dolencias graves que, al principio, se confunden con migrañas fuertes, de ahí el necesario examen.

ADOBE STOCK/GENERADA CON IA



La importancia del sueño

Dormir bien mejora nuestro bienestar físico y mental. Te contamos cómo conseguir que ir a la cama no se convierta en una pesadilla.

PÁG 52



3 Abril, 2024

Salud Por Belén Alonso

La vital importancia de un sueño reparador

DORMIR EN CONDICIONES MEJORA NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL. TE OFRECEMOS RECOMENDACIONES PARA QUE IR A LA CAMA NO SE CONVIERTA EN UNA AUTÉNTICA PESADILLA



JACINTO VALVERDE,
médico internista y divulgador.

La cifra es apabullante. Más de 12 millones de españoles no logran un sueño reparador, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), y su calidad es clave para la salud física y mental, a cualquier edad. De hecho, diferentes estudios relacionan unos adecuados patrones del sueño con un mejor funcionamiento del organismo y una mayor esperanza de vida. Su calidad depende de factores como "la duración, continuidad y profundidad del mismo. Los desajustes en alguno de ellos pueden provocar que nos cueste afrontar el día. A largo plazo, ello puede afectarnos en general", explica Jacinto Valverde, internista y divulgador, de la mano del laboratorio MARNYS. E incide en que el estrés juega un papel crucial: "Cuando tenemos un día agitado y con mucha actividad, podemos notar inconvenientes para conciliar el sueño en la noche y que este sea profundo. Por eso, lo ideal es buscar un estado de mayor relajación durante la jornada y, sobre todo, cuando se acerca la hora de irnos a dormir". Y añade: "No basta con contar 6 horas mínimas de sueño y darnos por satisfechos. Hay que dormir bien para que el sueño sea realmente reparador".

Para una buena higiene del sueño recomendamos a "Diez Minutos": "Es útil seguir algunas pautas generales como, por ejemplo, mantener

un horario regular de sueño, acostándonos y levantándonos a la misma hora todos los días; cenar al menos una hora antes de irnos a la cama; evitar las cenas copiosas; reservar el dormitorio solo para dormir, y bajar las persianas en el caso de que haya luz diurna". Además, viene bien darse una ducha con agua tibia y evitar las pantallas.

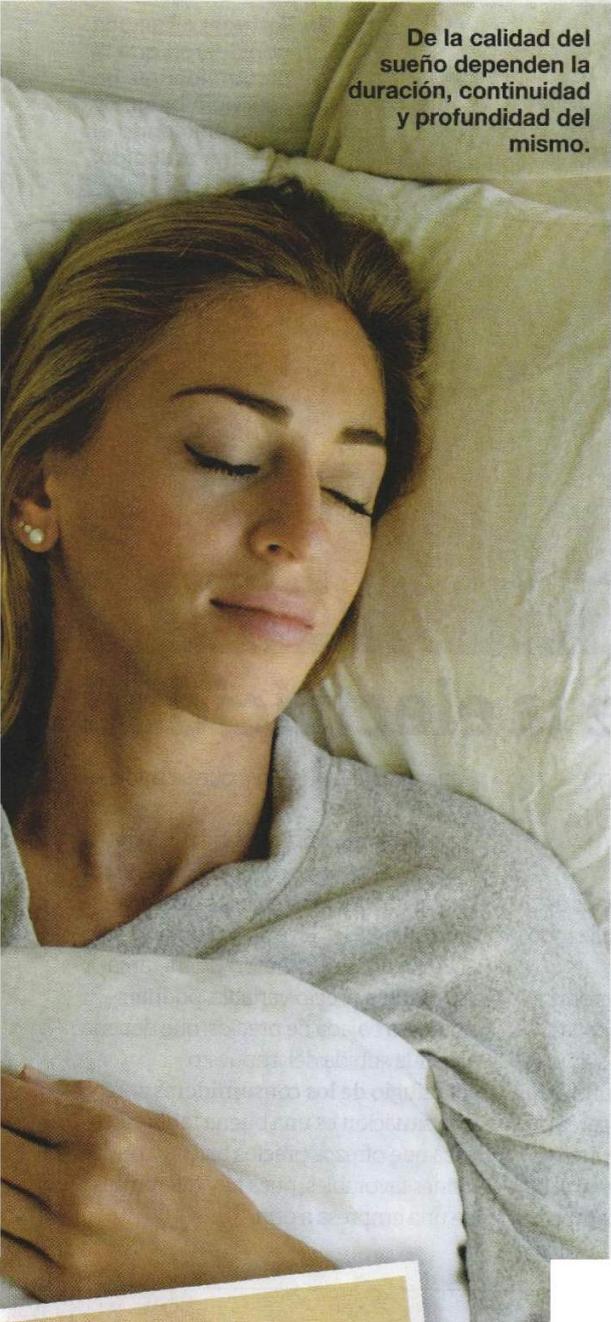
Cómo nos afecta el cambio horario

El doctor Valverde señala: "La transición de invierno a primavera sí que puede impactar en nuestro organismo y, en particular, en nuestro sueño. Durante el cambio al horario de primavera perdemos una hora de sueño y ello afecta a nuestros ritmos circadianos. Se produce una alteración en la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el ciclo del sueño. Como resultado, es común experimentar dificultades para conciliar el sueño y sentirnos más fatigados durante el día. En un país como España, donde la falta de sueño es un problema muy extendido, el cambio de horario puede exacerbar todavía más esta situación.

Sobre qué hacer para mitigar estos efectos, "además de las sugerencias anteriores, es recomendable ajustar gradualmente nuestra rutina de sueño unos días antes del cambio de hora", concluye el especialista.

ES ÚTIL "ACOSTARNOS Y LEVANTARNOS A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS; CENAR AL MENOS UNA HORA ANTES DE IRNOS A LA CAMA; EVITAR LAS CENAS COPIOSAS..."





De la calidad del sueño dependen la duración, continuidad y profundidad del mismo.



DEL SÁBADO 30 AL DOMINGO 31...
Ya estamos en primavera y con ella llega el primer cambio de hora en 2024, es decir, la llegada del horario de verano. En España, el cambio de hora se produce en la madrugada del último domingo de marzo, por lo que toca ajustar los relojes (es un decir, que la mayoría ya son digitales) en la madrugada del sábado 30 al domingo 31 de marzo. Así, a las 02.00 serán las 03.00.



27 Marzo, 2024

Las pantallas digitales impiden el descanso de los jóvenes andaluces

● Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que más usan los dispositivos, van a dormir más tarde la víspera de un día libre y se muestran más desanimados



Un grupos de jóvenes consultan los teléfonos móviles.

EUROPA PRESS

M. Lasida

El uso de los dispositivos digitales se ha expandido con una ubiquidad que recuerda a la de los gases. Hay una diferencia. Los gases responden a leyes que ha aprendido a comprender la Física; el empleo de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, sin embargo, no responde a una lógica aparente y no hay ciencia que lo comprenda. El patrón lógico, según avanzan las investigaciones, se asemeja al de la servidumbre a la que obligan los estupefacientes. Los efectos de estos usos, implantados a lo largo de las últimas dos décadas, están empezando a notarse en los hábitos sociales. Y, en el caso de los adultos más jóvenes, un reciente estudio ha revelado la perturbación que las pantallas provocan en el descanso.

Los andaluces salen perjudicados en una reciente investigación si se comparan los datos con los del resto de España. Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que usan los dispositivos,

que se van a dormir más tarde la víspera de un día libre y que presentan más desánimo que el resto de los españoles. Así lo refleja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, un trabajo hecho a raíz de una muestra poblacional de 3.400 personas de entre 18 y 34 años en el que han estado involucrados la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Las encuestas realizadas muestran que, como promedio, ocho de cada diez jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir y que refieren algún síntoma de insomnio.

Del número de trastornos asociados a las pantallas, los andaluces se revelan líderes en varios campos: los jóvenes encuestados que viven en Andalucía son los más remolones a la hora de irse a la cama, es decir, quienes más tarde se van a dormir cuando al día siguiente no tienen la obligación de ir a clase o de acudir a trabajar. Los andaluces comparten esta posición de ho-

nor con la juventud tardía de Cantabria y de Baleares. Los adultos entre 18 y 34 años suelen acostarse entre las 22:00 y la medianoche los días que son víspera de una jornada laborable, unos horarios que se dilatan a entre las 23:00 y las 02:00 cuando es festivo el día siguiente. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan antes, referidos a los datos de todo el país.

Los andaluces, junto a los canarios y murcianos, también encabezan el apartado que mide las personas que más usan los dispositivos electrónicos con pantallas digitales en la cama antes de dormir. Los efectos de la luz artificial son “negativos

Los encuestados dicen sufrir un trastorno del ciclo sueño-vigilia en relación a la noche-día

para el sueño”, explica la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell Marta Rubio durante la presentación del estudio y que fue remitido por Europa Press en una nota. La causa es que esta luz que despiertan las pantallas “inhiben la secreción de melatonina, que es la hormona que queda activada cuando se concilia el sueño”. Rubio avisa de que este factor provoca “más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad”. Los jóvenes encuestados emplean medidas para mitigar los efectos de los dispositivos electrónicos durante la noche como la activación de “la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”.

Hay efectos. Son las sensaciones de desánimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, que son más habituales en las mujeres y entre los jóvenes de entre 18 y 23 años, dentro de la población consultada, siendo más frecuente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Canarias.

Los neurólogos hablan además del síndrome de retraso de

Los sedantes también persiguen a la edad temprana

Llama la atención del estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España* que un 9% de los adultos entre 18 y 34 años hagan uso de fármacos sedantes para dormir, una práctica que las asociaciones científicas pretenden erradicar entre las personas mayores, más propensas a padecer alteraciones del sueño. También es dable señalar de la encuesta el elevado consumo de sustancias estimulantes: el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína, según recoge Europa Press de los resultados del estudio promovido por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados: un 39% lo consume al menos una vez al mes y un 10% de ellos admite que lo toma por la noche para conciliar el sueño.

fase, que es un trastorno del ciclo del sueño y la vigilia caracterizado por un retraso con respecto al ciclo normal de la noche y el día. Según los expertos, esta alteración está debida a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Los individuos afectados habitualmente se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón.

En la población consultada en el estudio son los andaluces, junto a los manchegos y los aragoneses, los que hablan de síntomas compatibles con este síndrome de retraso de fase.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso. Casi uno de cada tres afirma tener un problema de salud mental diagnosticado y dos de cada diez atribuyen los citados problemas a trastornos que están relacionados con la salud mental.



27 Marzo, 2024

19 ESTUDIO SOBRE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los jóvenes andaluces duermen peor que la media española

- Se acuestan más tarde y usan el móvil antes de dormir

27 Marzo, 2024



Las pantallas digitales impiden el descanso de los jóvenes andaluces

● Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que más usan los dispositivos, van a dormir más tarde la víspera de un día libre y se muestran más desanimados



Un grupo de jóvenes consultan los teléfonos móviles.

EUROPA PRESS

M. Lasida

El uso de los dispositivos digitales se ha expandido con una ubiquidad que recuerda a la de los gases. Hay una diferencia. Los gases responden a leyes que ha aprendido a comprender la Física; el empleo de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, sin embargo, no responde a una lógica aparente y no hay ciencia que lo comprenda. El patrón lógico, según avanzan las investigaciones, se asemeja al de la servidumbre a la que obligan los estupefacientes. Los efectos de estos usos, implantados a lo largo de las últimas dos décadas, están empezando a notarse en los hábitos sociales. Y, en el caso de los adultos más jóvenes, un reciente estudio ha revelado la perturbación que las pantallas provocan en el descanso.

Los andaluces salen perjudicados en una reciente investigación si se comparan los datos con los del resto de España. Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que usan los dispositivos,

que se van a dormir más tarde la víspera de un día libre y que presentan más desánimo que el resto de los españoles. Así lo refleja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, un trabajo hecho a raíz de una muestra poblacional de 3.400 personas de entre 18 y 34 años en el que han estado involucrados la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Las encuestas realizadas muestran que, como promedio, ocho de cada diez jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir y que refieren algún síntoma de insomnio.

Del número de trastornos asociados a las pantallas, los andaluces se revelan líderes en varios campos: los jóvenes encuestados que viven en Andalucía son los más remolones a la hora de irse a la cama, es decir, quienes más tarde se van a dormir cuando al día siguiente no tienen la obligación de ir a clase o de acudir a trabajar. Los andaluces comparten esta posición de ho-

nor con la juventud tardía de Cantabria y de Baleares. Los adultos entre 18 y 34 años suelen acostarse entre las 22:00 y la medianoche los días que son víspera de una jornada laborable, unos horarios que se dilatan a entre las 23:00 y las 02:00 cuando es festivo el día siguiente. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan antes, referidos a los datos de todo el país.

Los andaluces, junto a los canarios y murcianos, también encabezan el apartado que mide las personas que más usan los dispositivos electrónicos con pantallas digitales en la cama antes de dormir. Los efectos de la luz artificial son "negativos

Los encuestados dicen sufrir un trastorno del ciclo sueño-vigilia en relación a la noche-día

para el sueño", explica la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell Marta Rubio durante la presentación del estudio y que fue remitido por Europa Press en una nota. La causa es que esta luz que desprenden las pantallas "inhiben la secreción de melatonina, que es la hormona que queda activa cuando se concilia el sueño". Rubio avisa de que este factor provoca "más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad". Los jóvenes encuestados emplean medidas para mitigar los efectos de los dispositivos electrónicos durante la noche como la activación de "la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital".

Hay efectos. Son las sensaciones de desánimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, que son más habituales en las mujeres y entre los jóvenes de entre 18 y 23 años, dentro de la población consultada, siendo más frecuente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Canarias.

Los neurólogos hablan además del síndrome de retraso de

Los sedantes también persiguen a la edad temprana

Llama la atención del estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España* que un 9% de los adultos entre 18 y 34 años hagan uso de fármacos sedantes para dormir, una práctica que las asociaciones científicas pretenden erradicar entre las personas mayores, más propensas a padecer alteraciones del sueño. También es dable señalar de la encuesta el elevado consumo de sustancias estimulantes: el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína, según recoge Europa Press de los resultados del estudio promovido por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados: un 39% lo consume al menos una vez al mes y un 10% de ellos admite que lo toma por la noche para conciliar el sueño.

fase, que es un trastorno del ciclo del sueño y la vigilia caracterizado por un retraso con respecto al ciclo normal de la noche y el día. Según los expertos, esta alteración está debida a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Los individuos afectados habitualmente se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón.

En la población consultada en el estudio son los andaluces, junto a los manchegos y los aragoneses, los que hablan de síntomas compatibles con este síndrome de retraso de fase.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso. Casi uno de cada tres afirma tener un problema de salud mental diagnosticado y dos de cada diez atribuyen los citados problemas a trastornos que están relacionados con la salud mental.



27 Marzo, 2024

Las pantallas digitales impiden el descanso de los jóvenes andaluces

● Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que más usan los dispositivos, van a dormir más tarde la víspera de un día libre y se muestran más desanimados



Un grupos de jóvenes consultan los teléfonos móviles.

EUROPA PRESS

M. Lasida

El uso de los dispositivos digitales se ha expandido con una ubicuidad que recuerda a la de los gases. Hay una diferencia. Los gases responden a leyes que ha aprendido a comprender la Física; el empleo de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, sin embargo, no responde a una lógica aparente y no hay ciencia que lo comprenda. El patrón lógico, según avanzan las investigaciones, se asemeja al de la servidumbre a la que obligan los estupefacientes. Los efectos de estos usos, implantados a lo largo de las últimas dos décadas, están empezando a notarse en los hábitos sociales. Y, en el caso de los adultos más jóvenes, un reciente estudio ha revelado la perturbación que las pantallas provocan en el descanso.

Los andaluces salen perjudicados en una reciente investigación si se comparan los datos con los del resto de España. Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que usan los dispositivos,

que se van a dormir más tarde la víspera de un día libre y que presentan más desánimo que el resto de los españoles. Así lo refleja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, un trabajo hecho a raíz de una muestra poblacional de 3.400 personas de entre 18 y 34 años en el que han estado involucrados la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Las encuestas realizadas muestran que, como promedio, ocho de cada diez jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir y que refieren algún síntoma de insomnio.

Del número de trastornos asociados a las pantallas, los andaluces se revelan líderes en varios campos: los jóvenes encuestados que viven en Andalucía son los más remolones a la hora de irse a la cama, es decir, quienes más tarde se van a dormir cuando al día siguiente no tienen la obligación de ir a clase o de acudir a trabajar. Los andaluces comparten esta posición de ho-

nor con la juventud tardía de Cantabria y de Baleares. Los adultos entre 18 y 34 años suelen acostarse entre las 22:00 y la medianoche los días que son víspera de una jornada laborable, unos horarios que se dilatan a entre las 23:00 y las 02:00 cuando es festivo el día siguiente. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan antes, referidos a los datos de todo el país.

Los andaluces, junto a los canarios y murcianos, también encabezan el apartado que mide las personas que más usan los dispositivos electrónicos con pantallas digitales en la cama antes de dormir. Los efectos de la luz artificial son "negativos

Los encuestados dicen sufrir un trastorno del ciclo sueño-vigilia en relación a la noche-día

para el sueño", explica la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell Marta Rubio durante la presentación del estudio y que fue remitido por Europa Press en una nota. La causa es que esta luz que despiertan las pantallas "inhiben la secreción de melatonina, que es la hormona que queda activa cuando se concilia el sueño". Rubio avisa de que este factor provoca "más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad". Los jóvenes encuestados emplean medidas para mitigar los efectos de los dispositivos electrónicos durante la noche como la activación de "la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital".

Hay efectos. Son las sensaciones de desánimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, que son más habituales en las mujeres y entre los jóvenes de entre 18 y 23 años, dentro de la población consultada, siendo más frecuente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Canarias.

Los neurólogos hablan además del síndrome de retraso de

Los sedantes también persiguen a la edad temprana

Llama la atención del estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España* que un 9% de los adultos entre 18 y 34 años hagan uso de fármacos sedantes para dormir, una práctica que las asociaciones científicas pretenden erradicar entre las personas mayores, más propensas a padecer alteraciones del sueño. También es doble señal de la encuesta el elevado consumo de sustancias estimulantes: el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína, según recoge Europa Press de los resultados del estudio promovido por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados: un 39% lo consume al menos una vez al mes y un 10% de ellos admite que lo toma por la noche para conciliar el sueño.

fase, que es un trastorno del ciclo del sueño y la vigilia caracterizado por un retraso con respecto al ciclo normal de la noche y el día. Según los expertos, esta alteración está debida a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Los individuos afectados habitualmente se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón.

En la población consultada en el estudio son los andaluces, junto a los manchegos y los aragoneses, los que hablan de síntomas compatibles con este síndrome de retraso de fase.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso. Casi uno de cada tres afirma tener un problema de salud mental diagnosticado y dos de cada diez atribuyen los citados problemas a trastornos que están relacionados con la salud mental.



27 Marzo, 2024

Las pantallas digitales impiden el descanso de los jóvenes andaluces

● Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que más usan los dispositivos, van a dormir más tarde la víspera de un día libre y se muestran más desanimados



Un grupo de jóvenes consultan los teléfonos móviles.

EUROPA PRESS

M. Lasida

El uso de los dispositivos digitales se ha expandido con una ubiquidad que recuerda a la de los gases. Hay una diferencia. Los gases responden a leyes que ha aprendido a comprender la Física; el empleo de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, sin embargo, no responde a una lógica aparente y no hay ciencia que lo comprenda. El patrón lógico, según avanzan las investigaciones, se asemeja al de la servidumbre a la que obligan los estupefacientes. Los efectos de estos usos, implantados a lo largo de las últimas dos décadas, están empezando a notarse en los hábitos sociales. Y, en el caso de los adultos más jóvenes, un reciente estudio ha revelado la perturbación que las pantallas provocan en el descanso.

Los andaluces salen perjudicados en una reciente investigación si se comparan los datos con los del resto de España. Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que usan los dispositivos,

que se van a dormir más tarde la víspera de un día libre y que presentan más desánimo que el resto de los españoles. Así lo refleja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, un trabajo hecho a raíz de una muestra poblacional de 3.400 personas de entre 18 y 34 años en el que han estado involucrados la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Las encuestas realizadas muestran que, como promedio, ocho de cada diez jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir y que refieren algún síntoma de insomnio.

Del número de trastornos asociados a las pantallas, los andaluces se revelan líderes en varios campos: los jóvenes encuestados que viven en Andalucía son los más remolones a la hora de irse a la cama, es decir, quienes más tarde se van a dormir cuando al día siguiente no tienen la obligación de ir a clase o de acudir a trabajar. Los andaluces comparten esta posición de ho-

nor con la juventud tardía de Cantabria y de Baleares. Los adultos entre 18 y 34 años suelen acostarse entre las 22:00 y la medianoche los días que son víspera de una jornada laborable, unos horarios que se dilatan a entre las 23:00 y las 02:00 cuando es festivo el día siguiente. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan antes, referidos a los datos de todo el país.

Los andaluces, junto a los canarios y murcianos, también encabezan el apartado que mide las personas que más usan los dispositivos electrónicos con pantallas digitales en la cama antes de dormir. Los efectos de la luz artificial son "negativos

Los encuestados dicen sufrir un trastorno del ciclo sueño-vigilia en relación a la noche-día

para el sueño", explica la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell Marta Rubio durante la presentación del estudio y que fue remitido por Europa Press en una nota. La causa es que esta luz que despienden las pantallas "inhiben la secreción de melatonina, que es la hormona que queda activa cuando se concilia el sueño". Rubio avisa de que este factor provoca "más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad". Los jóvenes encuestados emplean medidas para mitigar los efectos de los dispositivos electrónicos durante la noche como la activación de "la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital".

Hay efectos. Son las sensaciones de desánimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, que son más habituales en las mujeres y entre los jóvenes de entre 18 y 23 años, dentro de la población consultada, siendo más frecuente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Canarias.

Los neurólogos hablan además del síndrome de retraso de

Los sedantes también persiguen a la edad temprana

Llama la atención del estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España* que un 9% de los adultos entre 18 y 34 años hagan uso de fármacos sedantes para dormir, una práctica que las asociaciones científicas pretenden erradicar entre las personas mayores, más propensas a padecer alteraciones del sueño. También es dable señalar de la encuesta el elevado consumo de sustancias estimulantes: el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína, según recoge Europa Press de los resultados del estudio promovido por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados: un 39% lo consume al menos una vez al mes y un 10% de ellos admite que lo toma por la noche para conciliar el sueño.

fase, que es un trastorno del ciclo del sueño y la vigilia caracterizado por un retraso con respecto al ciclo normal de la noche y el día. Según los expertos, esta alteración está debida a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Los individuos afectados habitualmente se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón.

En la población consultada en el estudio son los andaluces, junto a los manchegos y los aragoneses, los que hablan de síntomas compatibles con este síndrome de retraso de fase.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso. Casi uno de cada tres afirma tener un problema de salud mental diagnosticado y dos de cada diez atribuyen los citados problemas a trastornos que están relacionados con la salud mental.



27 Marzo, 2024

Las pantallas digitales impiden el descanso de los jóvenes andaluces

● Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que más usan los dispositivos, van a dormir más tarde la víspera de un día libre y se muestran más desanimados



Un grupo de jóvenes consultan los teléfonos móviles.

EUROPA PRESS

M. Lasida

El uso de los dispositivos digitales se ha expandido con una ubicuidad que recuerda a la de los gases. Hay una diferencia. Los gases responden a leyes que ha aprendido a comprender la Física; el empleo de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, sin embargo, no responde a una lógica aparente y no hay ciencia que lo comprenda. El patrón lógico, según avanzan las investigaciones, se asemeja al de la serividumbre a la que obligan los estupefacientes. Los efectos de estos usos, implantados a lo largo de las últimas dos décadas, están empezando a notarse en los hábitos sociales. Y, en el caso de los adultos más jóvenes, un reciente estudio ha revelado la perturbación que las pantallas provocan en el descanso.

Los andaluces salen perjudicados en una reciente investigación si se comparan los datos con los del resto de España. Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que usan los dispositivos,

que se van a dormir más tarde la víspera de un día libre y que presentan más desánimo que el resto de los españoles. Así lo refleja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, un trabajo hecho a raíz de una muestra poblacional de 3.400 personas de entre 18 y 34 años en el que han estado involucrados la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Las encuestas realizadas muestran que, como promedio, ocho de cada diez jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir y que refieren algún síntoma de insomnio.

Del número de trastornos asociados a las pantallas, los andaluces se revelan líderes en varios campos: los jóvenes encuestados que viven en Andalucía son los más remolones a la hora de irse a la cama, es decir, quienes más tarde se van a dormir cuando al día siguiente no tienen la obligación de ir a clase o de acudir a trabajar. Los andaluces comparten esta posición de ho-

nor con la juventud tardía de Cantabria y de Baleares. Los adultos entre 18 y 34 años suelen acostarse entre las 22:00 y la medianoche los días que son víspera de una jornada laboral, unos horarios que se dilatan entre las 23:00 y las 02:00 cuando es festivo el día siguiente. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan antes, referidos a los datos de todo el país.

Los andaluces, junto a los canarios y murcianos, también encabezan el apartado que mide las personas que más usan los dispositivos electrónicos con pantallas digitales en la cama antes de dormir. Los efectos de la luz artificial son "negativos

Los encuestados dicen sufrir un trastorno del ciclo sueño-vigilia en relación a la noche-día

para el sueño", explica la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell Marta Rubio durante la presentación del estudio y que fue remitido por Europa Press en una nota. La causa es que esta luz que despienden las pantallas "inhiben la secreción de melatonina, que es la hormona que queda activada cuando se concilia el sueño". Rubio avisa de que este factor provoca "más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad". Los jóvenes encuestados emplean medidas para mitigar los efectos de los dispositivos electrónicos durante la noche como la activación de "la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital".

Hay efectos. Son las sensaciones de desánimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, que son más habituales en las mujeres y entre los jóvenes de entre 18 y 23 años, dentro de la población consultada, siendo más frecuente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Canarias.

Los neurólogos hablan además del síndrome de retraso de

Los sedantes también persiguen a la edad temprana

Llama la atención del estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España* que un 9% de los adultos entre 18 y 34 años hagan uso de fármacos sedantes para dormir, una práctica que las asociaciones científicas pretenden erradicar entre las personas mayores, más propensas a padecer alteraciones del sueño. También es dable señalar de la encuesta el elevado consumo de sustancias estimulantes: el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína, según recoge Europa Press de los resultados del estudio promovido por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados: un 39% lo consume al menos una vez al mes y un 10% de ellos admite que lo toma por la noche para conciliar el sueño.

fase, que es un trastorno del ciclo del sueño y la vigilia caracterizado por un retraso con respecto al ciclo normal de la noche y el día. Según los expertos, esta alteración está debida a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Los individuos afectados habitualmente se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón.

En la población consultada en el estudio son los andaluces, junto a los manchegos y los aragoneses, los que hablan de síntomas compatibles con este síndrome de retraso de fase.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso. Casi uno de cada tres afirma tener un problema de salud mental diagnosticado y dos de cada diez atribuyen los citados problemas a trastornos que están relacionados con la salud mental.



27 Marzo, 2024

Las pantallas digitales impiden el descanso de los jóvenes andaluces

● Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que más usan los dispositivos, van a dormir más tarde la víspera de un día libre y se muestran más desanimados



EUROPA PRESS

Un grupo de jóvenes consultan los teléfonos móviles.

M. Lasida

El uso de los dispositivos digitales se ha expandido con una ubicuidad que recuerda a la de los gases. Hay una diferencia. Los gases responden a leyes que ha aprendido a comprender la Física; el empleo de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, sin embargo, no responde a una lógica aparente y no hay ciencia que lo comprenda. El patrón lógico, según avanzan las investigaciones, se asemeja al de la servidumbre a la que obligan los estupefacientes. Los efectos de estos usos, implantados a lo largo de las últimas dos décadas, están empezando a notarse en los hábitos sociales. Y, en el caso de los adultos más jóvenes, un reciente estudio ha revelado la perturbación que las pantallas provocan en el descanso.

Los andaluces salen perjudicados en una reciente investigación si se comparan los datos con los del resto de España. Andalucía registra un mayor número de personas entre 18 y 34 años que usan los dispositivos,

que se van a dormir más tarde la víspera de un día libre y que presentan más desánimo que el resto de los españoles. Así lo refleja el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, un trabajo hecho a raíz de una muestra poblacional de 3.400 personas de entre 18 y 34 años en el que han estado involucrados la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. Las encuestas realizadas muestran que, como promedio, ocho de cada diez jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir y que refieren algún síntoma de insomnio.

Del número de trastornos asociados a las pantallas, los andaluces se revelan líderes en varios campos: los jóvenes encuestados que viven en Andalucía son los más remolones a la hora de irse a la cama, es decir, quienes más tarde se van a dormir cuando al día siguiente no tienen la obligación de ir a clase o de acudir a trabajar. Los andaluces comparten esta posición de ho-

nor con la juventud tardía de Cantabria y de Baleares. Los adultos entre 18 y 34 años suelen acostarse entre las 22:00 y la medianoche los días que son víspera de una jornada laborable, unos horarios que se dilatan a entre las 23:00 y las 02:00 cuando es festivo el día siguiente. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan antes, referidos a los datos de todo el país.

Los andaluces, junto a los canarios y murcianos, también encabezan el apartado que mide las personas que más usan los dispositivos electrónicos con pantallas digitales en la cama antes de dormir. Los efectos de la luz artificial son "negativos

Los encuestados dicen sufrir un trastorno del ciclo sueño-vigilia en relación a la noche-día

para el sueño", explica la neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell Marta Rubio durante la presentación del estudio y que fue remitido por Europa Press en una nota. La causa es que esta luz que despierta las pantallas "inhiben la secreción de melatonina, que es la hormona que queda activada cuando se concilia el sueño". Rubio advierte de que este factor provoca "más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad". Los jóvenes encuestados emplean medidas para mitigar los efectos de los dispositivos electrónicos durante la noche como la activación de "la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital".

Hay efectos. Son las sensaciones de desánimo para llevar a cabo las actividades cotidianas, que son más habituales en las mujeres y entre los jóvenes de entre 18 y 23 años, dentro de la población consultada, siendo más frecuente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Canarias.

Los neurólogos hablan además del síndrome de retraso de

Los sedantes también persiguen a la edad temprana

Llama la atención del estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España* que un 9% de los adultos entre 18 y 34 años hagan uso de fármacos sedantes para dormir, una práctica que las asociaciones científicas pretenden erradicar entre las personas mayores, más propensas a padecer alteraciones del sueño. También es dable señalar de la encuesta el elevado consumo de sustancias estimulantes: el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen bebidas energéticas con cafeína, según recoge Europa Press de los resultados del estudio promovido por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados: un 39% lo consume al menos una vez al mes y un 10% de ellos admite que lo toma por la noche para conciliar el sueño.

fase, que es un trastorno del ciclo del sueño y la vigilia caracterizado por un retraso con respecto al ciclo normal de la noche y el día. Según los expertos, esta alteración está debida a la falta de sincronización de los ritmos circadianos internos con el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Los individuos afectados habitualmente se duermen y se despiertan mucho más tarde de lo convencional o deseado, lo que les causa dificultades cuando deben cumplir un horario que interfiere con este patrón.

En la población consultada en el estudio son los andaluces, junto a los manchegos y los aragoneses, los que hablan de síntomas compatibles con este síndrome de retraso de fase.

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso. Casi uno de cada tres afirma tener un problema de salud mental diagnosticado y dos de cada diez atribuyen los citados problemas a trastornos que están relacionados con la salud mental.

29 Marzo, 2024



Ocho claves que pueden indicar que un dolor de cabeza es preocupante

A veces, tomar un analgésico y dormir es un grave error

SOLANGE VÁZQUEZ

Al dolor de cabeza no solemos prestarle demasiada atención. Estrés, cansancio, fatiga visual, mala hidratación, sueño alterado, cambios hormonales, un simple virus, una infección en cualquier parte del cuerpo... Hay tantas causas que lo pueden explicar (y estos son solo los 'sospechosos habituales') que enseguida le encontramos una justificación, tomamos un analgésico y seguimos adelante. Es decir, que en principio no nos suele alarmar demasiado. Pero ocurre algo curioso: si se prolonga un poco más de la cuenta o presenta alguna característica 'distinta' a los episodios habituales (que conocemos tan bien), la serenidad se nos va al traste, porque todo lo que concierne a posibles problemas en el cerebro nos aterra. Por eso, la cefalea es uno de los principales motivos de consulta en Atención Primaria y supone también el 25% de las que reciben los servicios de Neurología, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y, por supuesto, en Urgencias es un clásico.

Amanda Ellison, destacada investigadora en el campo de la neurociencia y autora de '¿Por qué me duele la cabeza?' (ed. Alienta), afirma que cuando tenemos una cefalea -según la SEN, hay un 5% de la población que las padece al menos 15 días al mes-, el mensaje que nos lanza el cuerpo es 'deja de hacer lo que estás haciendo mal' (vivir hiperacelerados, trabajar demasiado, dormir poco...). Y ese dolor nos hace modificar nuestra conducta para que el problema se resuelva 'solo' o nos lleva a tomarnos un analgésico. Pero algunas veces lo que debemos hacer es ir rápidamente al médico. He aquí ocho pistas de que ese dolor de cabeza puede ser algo serio.

Inicio brusco

Un dolor de cabeza se va anunciando hasta que se produce un estallido. Si se desencadena como una explosión, sobre todo después de hacer deportes de contacto, lo mejor es que un profesional lo valore. Tal y como explica Ellison, no hay que tomarse un dolor de cabeza así a la ligera. "Puede indicar que un vaso sanguíneo se ha roto y ha dañado tejido cerebral o que se ha obstruido, privando al cerebro de nutrientes", señala. Esta situación se puede producir por un golpe, por un ictus...

¿Y si el dolor repentino, por ejemplo, nos despierta por la noche? Puede ser grave, aunque muchas veces se deberá a "un problema de hipertensión", indica Marco Antonio Moras Hernández, coordinador de Urgencias del Hospital Vithas Vitoria. ¿Y si pasa después de un intenso ejercicio físico o del sexo? Puede haberse roto un vaso y constituir una emergencia, sí, pero también deberse a causas más benignas, como una especie de migraña que se llama

ma 'cefalea en trueno' (dura una hora con picos de dolor cada minuto).

Persiste más de 48 horas

"Si una persona que no está diagnosticada de migraña tiene un dolor persistente e intenso más de 48 horas..., es motivo de consulta", apunta Moras Hernández.

Cambios en la tensión

Cuando el dolor de cabeza va acompañado de cambios en la hemodinámica de la persona -esto es, por ejemplo, de subidas o bajadas de tensión-, debemos ponernos en manos de un profesional para descartar patologías graves.

Alteraciones neurológicas

"Si notamos una afección neurológica, como que decimos tonterías, cojeamos, hemos perdido fuerza en una extremidad..., no se puede dejar correr", indica. Si pasa esto, una recomendación: no debemos cometer el error de tomar un analgésico e irnos a dormir. Si hemos sufrido un ictus, la asistencia médica rápida puede supo-

ner la diferencia entre la vida (con secuelas o sin ellas) y la muerte.

Una pupila dilatada y la otra no

Si nos duele la cabeza, al mirarnos los ojos con una linterna, una pupila se contrae y otra no se altera..., puede ser indicio incluso de un tumor cerebral.

Dolor "agonizante"

Si de repente notamos un dolor calificado de "agonizante" -"el peor dolor de cabeza de tu vida", describe Ellison- y encima va acompañado de rigidez de cuello, puede que la causa sea una hemorragia cerebral debido a un aneurisma (bulto en un vaso sanguíneo) que ha reventado.

Sien, mandíbula, ojo...

Normalmente, la gravedad del dolor de cabeza no se manifiesta por su ubicación, pero hay dos casos en los que sí puede ser relevante: a partir de cierta edad, si el dolor está localizado en la sien o incluso en la zona de la mandíbula, puede ser debido a

EL ENEMIGO NÚMERO 1

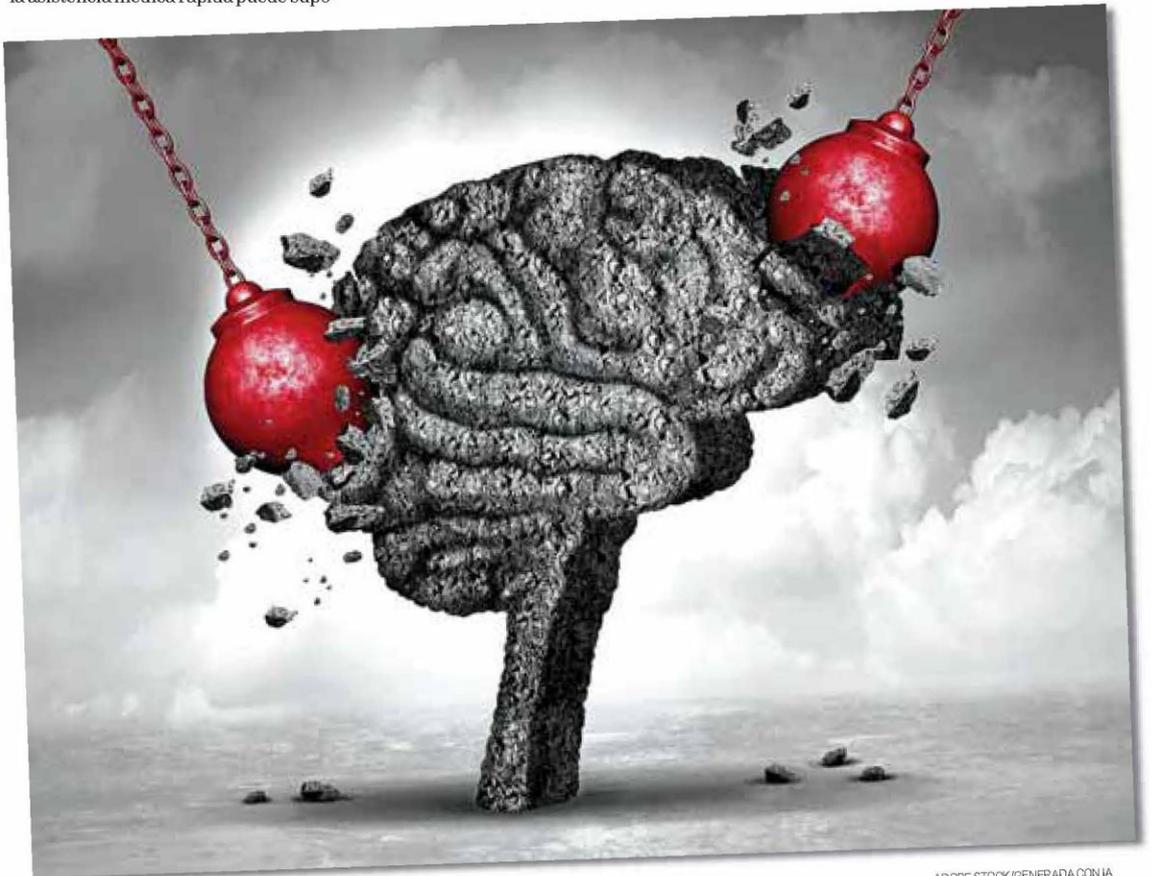
Estrés, lo más frecuente

Según el coordinador de Urgencias del Hospital Vithas Vitoria, la inmensa mayoría de los dolores de cabeza que se ven en consulta -tanto en Atención Primaria como en Urgencias- se deben al estrés. Y esto, a veces, vuelve un poco locos a los médicos. ¿Por qué? Porque el estrés puede generar respuestas físicas muy aparatosas con tintes neurológicos (temblores, hormigueos, falta de sensibilidad...) y que se confundan con síntomas de enfermedades graves. "Sobre todo, si la gente lee cosas por internet y luego viene al médico con ideas en la cabeza...", desliza. Afortunadamente, indica, hay exámenes y pruebas que aclaran enseguida la situación.

una inflamación de los vasos sanguíneos que llevan sangre a la parte superior del cuerpo y precisar tratamiento. Si el dolor de cabeza se centra en un ojo (que puede estar enrojecido), puede tratarse de un glaucoma agudo y derivar en ceguera. Es una emergencia.

No es como siempre

Quienes sufren de fuertes dolores de cabeza y de migrañas intensas saben muy bien cómo se desarrollan. Por eso, si la cefalea tiene un patrón distinto al habitual, hay que ir a un médico. Hay dolencias graves que, al principio, se confunden con migrañas fuertes, de ahí el necesario examen.





NEUROLOGÍA

El 43% de la población mundial sufre alguna dolencia neurológica

Las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.400 millones de personas, el 43% de la población mundial, según un estudio publicado en *Lancet Neurology*, que concluye que en 2021 provocaron once millones de fallecimientos. En España, 23 millones de personas padecen estas patologías.