



---

## DORMIR

# Esto es lo que te puede pasar si duermes demasiadas horas

- ✓ ¿Es saludable dormir 8 horas cada noche? Los hábitos están cambiando
- ✓ Dormir con tu pareja te está perjudicando y esta es la razón de peso



■■■ Activar sonido

**JANIRE MANZANOS**

Graduada en Marketing y experta en Marketing Digital. Redactora en OK Diario. Experta en curiosidades, mascotas, consumo y Lotería de Navidad.

**01/03/2024 08:45** ACTUALIZADO: 01/03/2024 08:45

¿Alguna vez te has preguntado **qué es lo que te puede suceder por dormir demasiadas horas**? El sueño es crucial para los procesos biológicos que regulan el **sistema inmunológico**. Durante el sueño, el organismo se recupera y repara, lo que mejora su capacidad para combatir infecciones. La producción de citoquinas, proteínas clave en la respuesta inmunológica, está influenciada por el ritmo circadiano que controla los ciclos de sueño y vigilia en relación con la luz y  **Activar sonido**

Estos relojes biológicos, presentes en diversos conjunto para **regular el metabolismo y adapt entorno**. Por lo tanto, la calidad y cantidad de :  
manera significativa a la salud v el funcionamiento del organismo en su

# PRENSASOCIAL

El periódico que nos une

## «Mirar al miedo: superando varias encefalitis gracias a la ciencia»

Por **Ana De Luis** - 1 de marzo de 2024



Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

Con un estilo periodístico ágil y directo, este documental respaldado por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP)** ofrece un recorrido visual y emotivo a través de la evolución de Marta y su familia junto a los médicos que han sido parte fundamental de su tratamiento.

La combinación de **la investigación biomédica y los esfuerzos personales y familiares** ha permitido no solo la supervivencia de Marta, sino también **dar visibilidad a su caso y ayudar a otras personas que padecen encefalitis**. Esta enfermedad, que **afecta a una de cada 250.000-500.000 personas al año en países industrializados como España**, se convierte así en el centro de atención de un **documental que trata de concienciar sobre la importancia de la inversión en ciencia e investigación**.

En un testimonio que resalta el éxito del tratamiento, la doctora Thaís Armangué, investigadora del IDIBAPS-Hospital Clínic en Barcelona y jefa de Neuroinmunología del Hospital Sant Joan de Déu, expresa: **«Ahora podemos asegurar que nos encontramos ante un caso de éxito»**.

Marta, protagonista de esta historia, se enfrentó a dos formas graves de encefalitis: una ocasionada por el virus del herpes simple y otra de origen autoinmune, conocida como *encefalitis autoinmune posherpética*, desencadenada como respuesta a la primera. Anteriormente se creía que la inflamación cesaba tras la infección viral, pero **casos como el de Marta han revelado que hasta un 25 % de los afectados por encefalitis herpética pueden desarrollar una forma autoinmune posterior, responsable de nuevos síntomas y susceptible a tratamientos específicos**.

---

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

A pesar de los avances, aún persisten desafíos en el diagnóstico y el tratamiento rápido de estas enfermedades. **Se necesita seguir profundizando en el entendimiento de los mecanismos subyacentes y mejorar los tratamientos para garantizar una atención óptima de los pacientes.** Iniciativas de investigación como el [proyecto respaldado por la Fundación «la Caixa»](#), centrado en la encefalitis autoinmune por anticuerpos contra el receptor NMDA, están dirigidas a mejorar la comprensión y el tratamiento de la fase postaguda de esta enfermedad. **Esto incluye estudios neurológicos y neuropsicológicos, y análisis de biomarcadores para evaluar la inflamación cerebral y el daño neuronal con la esperanza de ofrecer opciones terapéuticas más adecuadas y mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados.**

Fuente: Caixaforum

### Ana De Luis

Directora de Prensa Social. Periodista. Doctora en Ciencias de la Comunicación. Máster en Dirección Comercial y Marketing y Gestión de RR.HH.. Profesora Universitaria Ciencias de la Información. Estudios de Psicología y Derecho. Miembro de The Geneva Global Media United Nations, Presidente de DOCE, Miembro del Comité Asesor de la Fundación López-Ibor, Miembro del

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)



Atención MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

## Las personas de entornos socioeconómicos más bajos triplican el riesgo de desarrollar demencia temprana

Menores ingresos y menor nivel educativo también está relacionado con una mayor gravedad de la enfermedad de Parkinson y su discapacidad.



04/03/2024

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Son, por lo tanto un desafío significativo para la salud, porque afectan enormemente a la calidad de vida de las personas, pero también generan importantes cargas económicas tanto para los sistemas de salud y como para las economías familiares: según los últimos datos disponibles, relativos a 2020, el coste total de los trastornos neurológicos en Europa superó el billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.

"Se hace, por lo tanto, imprescindible tratar de mitigar la carga de los trastornos neurológicos y para ello se requiere de estrategias integrales centradas en la prevención, detección temprana, acceso al tratamiento y seguimiento de los pacientes. Además, es crucial realizar esfuerzos para mejorar la infraestructura y los recursos de atención médica. Pero en todo esto también depende, en gran medida, de los determinantes sociales de la salud (DSS), es decir de las circunstancias socioeconómicas en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud al que tienen acceso", señala el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "Es ya conocido que el nivel socioeconómico es un factor que condiciona el comportamiento individual ante la salud y las condiciones de salud de la población y esto no es ajeno a las enfermedades neurológicas. Aproximadamente el 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos y, de forma análoga, en países más favorecidos económicamente, como es el caso del nuestro, el peso de una gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas recae en personas con bajos ingresos".

**Los DSS impactan en la prevención, el diagnóstico temprano, el tratamiento y el manejo de las enfermedades neurológicas, pero también en la salud cerebral en general.** Muestra de ello es que, en los últimos años, se han publicado diversos estudios que han tratado de cuantificar este impacto en enfermedades como el Alzheimer y otras demencias, ictus, esclerosis múltiple, Parkinson, epilepsia, migrañas y otro tipo de cefaleas, enfermedades neuromusculares o neuropatías.

En el caso del Alzheimer y otras demencias, factores sociales como el nivel de educación, el acceso a cuidados de salud preventivos y el apoyo social pueden influir en su incidencia y manejo. Reciente se ha dado a conocer un estudio que ha determinado que las personas de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia de aparición temprana. Y, si esas mismas personas llevan un estilo de vida poco saludable, el riesgo es un 440% mayor en comparación con aquellas de un nivel socioeconómico más alto que llevan un estilo saludable.

Aspectos como la dieta, el acceso a la atención médica preventiva, el tabaquismo y el consumo de alcohol también influyen en el riesgo de padecer un ictus o algún tipo de neuropatía periférica y son muchos los estudios que han determinado que los estilos de vida perjudiciales y el control de los factores de riesgo vascular son peores en los individuos que no han terminado la escuela secundaria y entre los que se encuentran desempleados, realizan trabajos no cualificados o de baja remuneración. Otros estudios también han evidenciado una asociación entre bajos niveles de educación e ingresos y la mortalidad por ictus, llegando a la conclusión de que pueden tener un 10% más de riesgo de muerte o de depender de otros para completar las tareas diarias tres meses después de un ictus, en comparación con las personas con altos niveles de educación e ingresos. "Además, en el caso del ictus, las personas de clases sociales más desfavorecidas, del ámbito rural y personas de mayor edad, habitualmente, tienen un menor conocimiento sobre la urgencia médica que supone un ictus. Esto hace que sean muchos lo que esperan a que los síntomas de un ictus se resuelvan espontáneamente, limitando la solicitud de ayuda o que cuando llegue al hospital ya sea tarde", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam.

En el caso de la enfermedad de Parkinson, la exposición a pesticidas y otros productos químicos, que puede estar relacionada con ocupaciones específicas y condiciones de vida, ha sido vinculada a un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. Además, también se han publicado diversos estudios que han asociado menores ingresos y menor nivel educativo con una mayor gravedad de la enfermedad y discapacidad, en distintos grados.

Vivir en una situación socioeconómica difícil también aumenta las posibilidades de desarrollar epilepsia. La incidencia de la enfermedad parece ser 2,3 veces más frecuente en las personas más desfavorecidas. La clase social y la educación también limitan tanto al acceso a la atención médica para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados, como al estigma social asociado con esta enfermedad.

**La alta relación entre el estrés, que a su vez también suele estar relacionado con condiciones laborales, económicas y sociales, con el desarrollo de migrañas y otras cefaleas, hace que la prevalencia de estas**



enfermedades sea mayor entre las personas más desfavorecidas. Son muchos los estudios que afirman que la migraña crónica, que es la migraña más invalidante, es más frecuente en personas que viven en entornos con un nivel socioeconómico más bajo. Pero no solo el estrés, también otros factores como la obesidad, estilos de vida, falta de sueño, que influyen en la discapacidad que provocan estas enfermedades, están más presentes en personas de entornos más desfavorecidos.

Por otra parte, la prevalencia de la esclerosis múltiple también puede verse afectada por factores geográficos y socioeconómicos, incluyendo el acceso al diagnóstico y tratamientos especializados. Al igual que con ciertas enfermedades neuromusculares (como la distrofia muscular o la ELA), en el que acceso a cuidados de salud y apoyo social son clave para su manejo.

"El estatus socioeconómico es, por sí solo, un factor importante a la hora de aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades neurológicas, porque una mala situación financiera puede generar estrés, ansiedad o depresión que son, a su vez factores de riesgo para muchas enfermedades neurológicas. A su vez, la falta de recursos también puede limitar tanto el acceso a los tratamientos, como a los apoyos para la discapacidad. Por otra parte, las personas de entornos desfavorecidos pueden tener más dificultades para llevar hábitos de vida saludables, como por ejemplo, adherirse a la dieta mediterránea, que es la más indicada para tener una buena salud cerebral, o para acceder a una educación o a trabajos más motivadores o de carácter más intelectual, que ayudan a mejorar nuestra reserva cognitiva, lo que a su vez nos ayuda a compensar la neurodegeneración que provocan muchas enfermedades neurológicas", explica el Dr. Jesús Porta- Etessam. "En definitiva, el estatus socioeconómico puede afectar desde múltiples dimensiones a la salud cerebral y también a nuestro estilo de vida y todo ello puede influir tanto en el desarrollo de una enfermedad neurológica como en el grado de discapacidad que genere. Por lo tanto, **fomentar el acceso a la educación, la prevención, la equidad en salud, a cuidados de calidad y el apoyo social son fundamentales para mejorar nuestra salud cerebral y el impacto de las enfermedades neurológicas**".

#demencia #alzheimer #parkinson #neurología

Get Notifications

## TE RECOMENDAMOS



El 71% de la población prefiere la sanidad pública para ...



El 71% de los españoles prefiere la sanidad pública a ...



Los admitidos en la edición 2023-24 de formación sanitaria especializada ...



Los españoles valoran de forma positiva la sanidad pública



El New England Journal of Medicine publica los avances de ...



Acceso gratuito a leche de fórmula adaptada contra el contagio ...

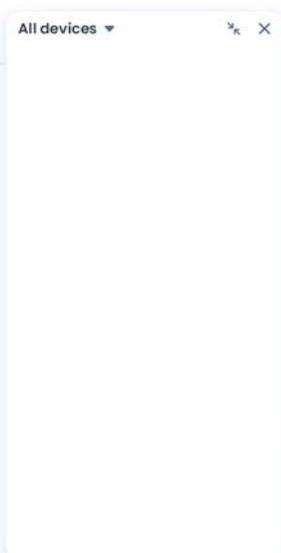
Publicidad

# Ekzem®

Fluocinolona acetónido 250 µg/ml

 **Salvat**

20minutos



## tipos más frecuentes de dolor de cómo tratar cada uno de ellos

ZUMINUTOS | NOTICIA | 03.03.2024 - 19:10H



Estrés, fatiga, tensión muscular o cambios hormonales, son algunas de las causas de las cefaleas.

[Qué significa cada dolor de cabeza según la zona donde se produce.](#)

20minutos

All devices ▾ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾



jeza. / FREEPIK

uno de los más frecuentes en personas de todas las muchos tipos de ellos, **bien sea por la zona de la o por su duración.**

Precisamente por ello, no todos los dolores de cabeza deben o pueden ser tratados de la misma manera. La doctora **Unnati Desai**, líder nacional de cabecera de Nuffield Health, explica en un reportaje en *The Sun* que "existen múltiples causas para los dolores de cabeza. Los ejemplos incluyen estrés, fatiga, tensión muscular, cambios hormonales, dolor de nervios y la ubicación del dolor y su intensidad pueden variar"

"Cada tipo de dolor de cabeza tiene ciertas características, síntomas, signos y, a veces, **desencadenantes**. Algunos son sencillos, pero es posible que necesites más investigaciones con tu médico para determinar a qué se relaciona el dolor".

Los Beneficios De Dormir En Una Habitación Fría

#### TE PUEDE INTERESAR

Esto es lo que ocurre si te comes un plátano al día según una nutricionista

Actividades para conocer Roma: del tour por el Trastevere a la visita a los Museos Vaticanos  
20deCompras

Los reflejos de este chico evitan que un gran montón de nieve caiga sobre su cuerpo  
20minutos

Descubre cómo Telefónica ha evolucionado en 100 años  
Alayans Studio

Estos son los tipos más frecuentes de dolor de cabeza y sus causas:

### 1. Dolor de cabeza tensional

El dolor de cabeza tensional afecta al 75% de los adultos y viene causado por estrés, problemas para dormir o **consumo de cafeína**. Normalmente se soluciona con descanso, relajación y analgésicos (paracetamol, aspirina o ibuprofeno).

### 2. Dolor de cabeza inducido por la visión

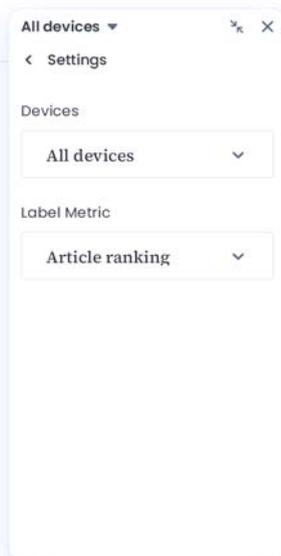
Este tipo de dolor es bastante común y viene causado por la falta de uso o

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Migraña

## 20minutos



pañola de Neurología (SEN), la migraña afecta a más personas en España. Aún hay muchos interrogantes de qué puede haber **causas genéticas**, la influencia del consumo de cafeína o alcohol, el estrés, la fatiga, el cansancio o la depresión.

Para reducir el consumo de **cafeína, alcohol y tabaco**, y en caso de ansiedad, se recomienda recurrir al paracetamol o la aspirina y los medicamentos profilácticos.

### 4. Dolor de cabeza en racimos

Pueden afectar a uno de cada 1.000 pacientes, y su causa es desconocida. Este dolor se presenta generalmente **en un lado de la cabeza y alrededor de un ojo**. Son de tres a cuatro veces más comunes en hombres que en mujeres y tratamientos como el paracetamol no suelen ser suficientes.

El tratamiento adecuado puede **incluir oxígeno de alto flujo**, triptanos y medicamentos profilácticos como los betabloqueantes.

#### NOTICIA DESTACADA



**La OCU, muy preocupada por los efectos adversos del Ibuprofeno: piden investigar nuevos daños asociados al autoconsumo**

### 5. Dolor de cabeza por uso de medicamentos

Entre el 1 y 2% de la población puede sufrir dolores de cabeza derivados del uso demasiado frecuente de analgésicos de venta libre. Los dolores de cabeza por uso excesivo de medicamentos, o **dolores de cabeza de rebote**, pueden ser causados por el uso frecuente de triptanos, ergotaminas, opiáceos, fármacos antiinflamatorios no esteroideos y paracetamol. El paciente debe buscar alternativas a estos productos.

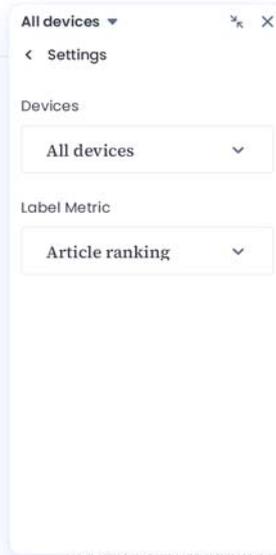
### 6. Dolor nervioso

Se calcula que ocho de cada 100.000 personas pueden sufrir este tipo de dolor. Las causas pueden variar: presión de una arteria, un tumor, hablar, sonreír, masticar, **determinados movimientos de la cabeza**, esclerosis múltiple o culebrilla.

Se trata de un ataque repentino de **dolor facial intenso, agudo y punzante** que dura desde unos pocos segundos hasta aproximadamente dos minutos, es posible que tenga uno causado por un dolor nervioso. Pueden ser insoportables, a veces descritos como una descarga eléctrica.

El tratamiento para ambos generalmente implica **medicamentos recetados que cruzan la barrera hematoencefálica** para ralentizar los impulsos eléctricos en los nervios y disminuir la capacidad de transmitir

20minutos



100.000 adultos y la causa puede ser desde una un coágulo de sangre, un accidente cerebrovascular o la meningitis o la encefalitis. Por eso, el **atención urgente hospitalaria.**

dolor muy intenso de la nada y pueden ir **mitos, fiebre, convulsiones** y alteración del estado

### za por presión

bastante común, porque puede ser causado por una como **un ataque de tos** o estornudos, mantener relaciones sexuales, tener un orgasmo o hacer ejercicio. El tratamiento es evitar los desencadenantes, pero se recomienda consultar al médico.

## 9. Dolor de cabeza por infección

Entre el 60 y 100% de las personas con infecciones sufre dolor de cabeza cuando tiene alguna infección como **gripe, covid, sinutis o similar**, que curse con fiebre. El tratamiento: analgésicos de venta libre y antipiréticos.

## 10. Dolor de cabeza por trauma

### Lo más leído

- [Genoveva Casanova, pillada saliendo del maletero de un coche](#)
- [Álvaro Soler y Melanie Kroll anuncian por sorpresa que van a ser padres](#)
- [Qué le pasa a tu cuerpo si dejas de tomar azúcar durante un mes](#)

El 30% de las personas que han sufrido **una lesión en la cabeza** reportan dolor. El tratamiento es tomar paracetamol, evitar el alcohol y los sedantes, realizar comidas pequeñas con regularidad y descansar.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

## Los 22 puentes más peligrosos del mundo que debes evitar cruzar

Historia Caliente | Patrocinado

## El TUCSON vuelve a ser nº1 en ventas

Hyundai ES | Patrocinado

## Revestimiento de goma para tu garaje no cuesta casi nada (mira aquí)

Instalación de Suelo | Enlaces publicitarios | Patrocinado

[¿Cuáles son los perros más robados?](#)

20minutos



# La disomnía y cómo saber si la padeces: síntomas, causas y tratamiento

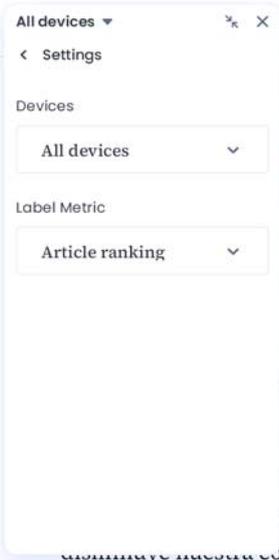
INES GUTIERREZ | NOTICIA | 03.03.2024 - 18:00H



Un trastorno del sueño no solo causa cansancio e irritación, también puede afectar a nuestra vida a largo plazo, por lo que conviene buscar ayuda para poder dormir bien por las noches. Descubre si tienes disomnía, cuáles son las causas y si existe un tratamiento.

[Para qué sirve dormir y qué pasa si no dormimos, según una divulgadora del sueño y del descanso](#)  
[El problema de la falta de sueño: aumenta la sensibilidad al dolor](#)

20minutos



para todo el mundo. / Getty Images

El descanso es esencial si queremos tener un día productivo y pasar las horas necesarias o **tener un sueño ligero o profundo** que nos sintamos cansados, pero también **disomnia** y nuestra concentración y aumenta la somnolencia durante el día, lo que puede llegar a suponer un riesgo en determinados casos. Según la Sociedad Española de Neurología, entre **un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño.**

Los trastornos del sueño son mucho más que una mala noche de la que continuamos sintiendo las consecuencias a lo largo del día. Puede **afectar a nuestra salud a corto, medio y largo plazo**, provocando no solo irritación, nerviosismo y mal humor, también puede convertirse en un factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, el infarto agudo del miocardio, la insuficiencia cardiaca o fibrilación auricular, entre otras. ¿Sabes lo que es la disomnia?

Los Beneficios De Dormir En Una Habitación Fría

### ¿Qué es la disomnia? Los síntomas más frecuentes



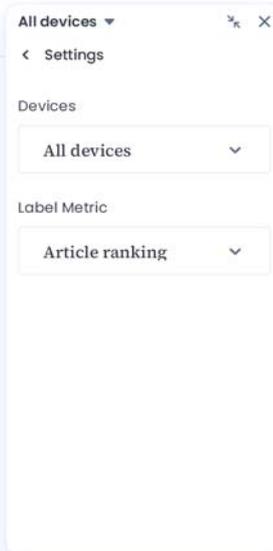
MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Trastornos del sueño

Medicina

20minutos



i. / Getty Images

ño pueden **dividirse en disomnias y parasomnias**.  
 somnias son trastornos de la conducta anormales  
 o el sonambulismo, la **parálisis del sueño** o los  
 is disomnias están relacionadas con problemas para  
 suelo, como el insomnio o la apnea, así como con  
 ipersomnias, como la narcolepsia.

istorno del sueño que puede afectar a la salud  
 idad, la cantidad y los horarios del sueño, haciendo  
 dor. Puede afectar a la **capacidad de conciliar el**

**sueño**, pero también de permanecer dormido durante la noche, haciendo  
 que nos despertemos muchas veces.

#### NOTICIA DESTACADA



El dato al que debes prestar atención más que a las  
 horas de sueño para descansar bien

Existen una **gran variedad de síntomas** que pueden estar producidos por  
 la disomnía. Las personas que padecen disomnía pueden padecer una  
 amplia variedad de síntomas, como la incapacidad de quedarse dormido  
 o despertarse muy temprano por la mañana y no poder volver a dormir.

### Causas de este trastorno y su tratamiento

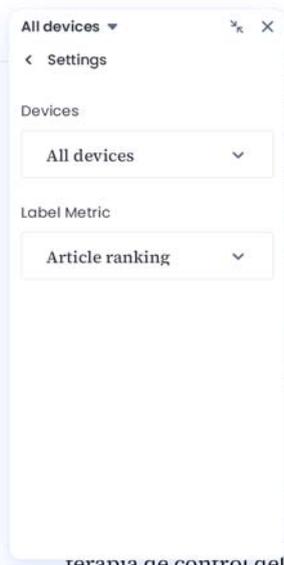


Los trastornos del sueño afectan a nuestro día a día. /

La disomnía puede estar **asociada a diversos factores** como el estrés, la  
 ansiedad, la depresión, el consumo de ciertos medicamentos o  
 sustancias, así como problemas físicos o neurológicos. Existen **tres**  
**categorías de disomnía**, que se basan en las causas que la provocan:

- **Trastornos intrínsecos del sueño**, que se producen por una disfunción dentro del organismo. Aquí encontraríamos, entre otros, el insomnio, la hipersomnias y la narcolepsia.
- **Trastornos exógenos del sueño**, causados por factores externos al organismo, como el entorno o los hábitos de salud.
- **Trastornos del ritmo circadiano del sueño**, que son el resultado de

## 20minutos



parece este trastorno es habitual **necesitar ayuda** para superarlo, normalmente de carácter psicológico. Un tratamiento que incida sobre las causas y que este cambios en los hábitos de sueño. En los casos más sario emplear **terapia conductista cognitiva**,

una clave para recordar tus sueños está en esta **amamina, según un estudio científico**

uede ayudar a controlar los pensamientos negativos primeras opciones, con **técnicas de relajación**, terapia de control del estímulo, con métodos como establecer horarios constantes, evitar las siestas o salir de la habitación si en 20 minutos no se ha conciliado el sueño. Se emplean técnicas como la **restricción del sueño**, que reduce el tiempo que se pasa en la cama y elimina las siestas diurnas, o fototerapia, usando la luz para retrasar el reloj interno.

### Referencias

*Insomnio - Diagnóstico y tratamiento - Mayo Clinic.* (2016, 15 octubre). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/diagnosis-treatment/drc-20355173>

### Lo más leído

Genoveva Casanova, pillada saliendo del maletero de un coche

¿Qué personas no deben tomar melatonina? Esto es lo que dicen los expertos

Este es el pan con más arsénico del supermercado en España y todos sus efectos sobre la salud

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva *newsletter*.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

### Los 22 puentes más peligrosos del mundo que debes evitar cruzar

Historia Caliente | Patrocinado

### El TUCSON vuelve a ser nº1 en ventas

Hyundai ES | Patrocinado

### ¿Cuánto vale mi coche? Eche un vistazo aquí (quizá se sorprenda)

averiguar el valor en unos clics de coches y motos

Autos | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Haz clic aquí

### ¿Cuáles son los perros más robados?

## EL CORREO

# Los neurólogos alertan de la falta de evidencia científica de 'la cirugía' contra la migraña

«Periódicamente salen anuncios de clínicas que aseguran que pueden quitártela para siempre, pero lo único cierto es que a día de hoy no hay cura», advierte la SEN



La migraña se da tanto en hombres como en mujeres, aunque cuatro de cada cinco casos afectan a la población femenina. El Correo



Fermín Apezteguia

Seguir

Domingo, 3 de marzo 2024, 17:05

Comenta



La medicina también es un negocio y la publicidad de los centros privados roza en

# PRENSASOCIAL

El periódico que nos une

## Dos millones de españoles padecen el síndrome de piernas inquietas

Por **Redacción PS** - 4 de marzo de 2024

Pese a ser más común de lo que cabría esperar, sigue viviendo más bien en el anonimato, semioculta en el infradiagnóstico. Hablamos del síndrome de piernas inquietas, por supuesto, una patología que aqueja al 10 por ciento de la población, aproximadamente, y que en España cuenta con dos millones de afectados, como mínimo, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)).

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

extremidades, ya que somete a sus pacientes al yugo nervioso de necesitar mover las piernas incesantemente; todo un malestar que se deja sentir en las extremidades y aparece al anochecer, generalmente, y que empeora al estar inactivo o en reposo.

Es, en suma, la manía incontrolable e irresistible de mover una y otra vez los brazos y/o las piernas durante el sueño, al percibir sensaciones anormales en esas partes del cuerpo por causa de estar sentado o acostado.

El síndrome de las piernas inquietas tiende a interrumpir el sueño de quien lo padece, espabilado por las constantes sacudidas de brazos y piernas o ambos, pese a no ser consciente siquiera de esos movimientos. Un trastorno que dificulta tanto el sueño como el descanso, por cierto, ya que sienten todo el rato la necesidad de mover las extremidades aquejadas.

Frecuentes sobre todo en aquellas personas de mediana y avanzada edad, el síndrome de las piernas inquietas no tiene cura, aunque los medicamentos del Párkinson suelen ayudar a controlar sus síntomas.

Y pese a desconocer todavía la causa que origina realmente esta dolencia imperiosa, nerviosa y neuronal, las estadísticas apuntan que está tan infradiagnosticada que el 90 por ciento de sus pacientes viven sin detección médica, y que más de un tercio de sus aquejados reconocidos tienen familiares que también lo padecen.

Hablamos de una patología que encuentra en el tabaquismo, el sedentarismo y la obesidad sus factores de riesgo más comunes, presentándose especialmente ante aquellas personas que toman

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

## de piernas inquietas?

La huella sintomática de esta patología se va produciendo despacio, inicialmente, con molestias leves y de forma discreta y esporádica, además, permitiendo así que transcurran más de 10 años entre la aparición de los primeros signos hasta el diagnóstico final de los especialistas.

Algo que no favorece al paciente, por descontado, ya que además llama al empeoramiento del trastorno, el cual llega a interferir significativamente en la calidad de vida de quien lo padece; suele ser tras estos episodios, de hecho, cuando la preocupación empuja a acudir por primera vez a consulta médica.

El cansancio permanente y la sensación de somnolencia durante el día representan los signos más habituales del síndrome de piernas inquietas, igual que las quejas continuas de dormir mal, despertarse varias veces durante la noche, sufrir sacudidas entre 20 y 40 segundos durante el sueño, con breves despertares posteriores de los que no se es consciente siquiera, así como patalear sin querer a la persona con quien se duerme.

A ello se suma la sensación, vaga pero desagradable y hasta a veces intensa, de dolor y ardor y hormigueo en las piernas, sensación de tirón o del movimiento de unos insectos recorriendo el interior de dicha extremidad.

Son síntomas que aparecen incluso en momentos de estrés, si bien los episodios que generan pueden darse de manera ocasional, dejando pocos problemas a su paso, o con una puntualidad diaria, lo que priva del sueño, dificulta la concentración, y complica el normal funcionamiento y

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

En opinión de **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, el síndrome de piernas inquietas va más allá de una simple categorización como trastorno del sueño; con esto, la facultativa está aludiendo a ese 25 por ciento de las personas que son diagnosticadas con este mal, tras acudir a una Unidad de Sueño o a la consulta de Neurología, debido a problemas de insomnio crónico.

«Cuando se asocia a la privación crónica de sueño, que conlleva problemas de cansancio, de rendimiento y dificultad para realizar las actividades diarias, alteraciones cognitivas y en las relaciones sociales y familiares, este trastorno provoca una mayor predisposición a desarrollar trastornos ansioso-depresivos, hipertensión arterial, así como otros trastornos de tipo cardiovascular».

Una escalera de razones que no hacen sino urgir la necesidad de mejorar el diagnóstico del síndrome de piernas inquietas, aparte de incentivar más conciencia y visibilidad social sobre este trastorno; y más cuando existen tratamientos eficaces para muchos de estos pacientes, cuyos movimientos nerviosos suele tener que ver más con el déficit de hierro o insuficiencia renal u otras enfermedades neurológicas, que por la propia dolencia en sí.

---

---

**Redacción PS**

Utilizamos cookies en nuestro sitio web para ofrecerle la experiencia más relevante al recordar sus preferencias en visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todas", usted consiente el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para dar un consentimiento más controlado.

[Configuración de cookies](#)

[Aceptar todas](#)

[Cambiar Idioma »](#)

## PP registra mociones en Ayuntamientos para instar al Gobierno a garantizar la atención de los enfermos de ELA

La vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del Partido Popular de Almería, Rocío Sánchez, ha anunciado que el PP va a registrar mociones en todos los Ayuntamientos de la provincia para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula.





AGENCIA 2 DE MARZO DE 2024, 14:35

ALMERÍA.- La vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del Partido Popular de Almería, Rocío Sánchez, ha anunciado que el PP va a registrar mociones en todos los Ayuntamientos de la provincia para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula.

Concretamente lo que piden los populares en la moción es que el Gobierno apruebe, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA. Además, Rocío Sánchez explica que es necesario que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda que necesitan las personas afectadas y sus familias para que tengan la mejor calidad de vida posible y que junto a la Seguridad Social se garanticen las prestaciones, servicios y recursos para estos enfermos, según informa el PP en una nota de prensa.

"Tal y como afirman desde la Confederación Nacional de Entidades de ELA, es inexplicable que estos enfermos pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carezcan de la ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Por ello es urgente que se apruebe un marco legal estatal y se actúe de manera decidida para que estos enfermos tengan una atención adecuada", asegura.

La vicesecretaria del PP subraya que en España, según la Sociedad Española de Neurología, hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las que padecen esta cruel enfermedad que provoca que en un corto plazo de tiempo los paciente pasen de una situación de normalidad, a una situación de dependencia completa, lo que disminuye considerablemente su calidad de vida y bienestar, así como de sus familiares y sus cuidadores.

Rocío Sánchez recuerda que el 8 de marzo de 2022 se aprobó en el Congreso de los Diputados una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con ELA, iniciativa que decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral a pesar de que había transcurrido más de un año y medio desde su aprobación.

La vicesecretaria del PP incide en que, ante la dejadez y la falta de compromiso del Gobierno de Pedro Sánchez, algunos gobiernos autonómicos ya han empezado a

Privacidad

trabajar para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias. Así se está haciendo en Andalucía, con el Gobierno de Juanma Moreno que va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes con esta enfermedad.

Rocío Sánchez pide por último la implicación de todas las administraciones porque "juntos es más fácil trabajar para mejorar el día a día de las personas que sufren esta terrible enfermedad" y espera que todos los grupos políticos apoyen una moción que es justa para los pacientes de ELA y sus familiares.

EUROPA PRESS


[PP](#)
[AYUNTAMIENTOS](#)
[ALMERIA](#)
[ELA](#)



TELEPENS@ WORLD, S.L. ES EDITORA DE WWW.TELEPRENSA.COM PERIÓDICO DIGITAL - ESPAÑA - DEPÓSITO LEGAL AL-61-2006 - ISSN-1885-9984 © TELEPRENSA WORLD S.L. APARTADO DE CORREOS 10.103, 04080 ALMERÍA WHATSAPP 671834321. CIF B04260022 REGISTRO MERCANTIL DE ALMERÍA TOMO 323 FOLIO 67 SECCIÓN 8 HOJA 9039. RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. QUEDA PROHIBIDA TODA REPRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, COMUNICACIÓN PÚBLICA Y UTILIZACIÓN, TOTAL O PARCIAL, DE LOS CONTENIDOS DE ESTA WEB, EN CUALQUIER FORMA O MODALIDAD, SIN PREVIA, EXPRESA Y ESCRITA AUTORIZACIÓN DESDE TELEPRENSA WORLD SL, INCLUYENDO Y EN PARTICULAR, SU MERA REPRODUCCIÓN Y/O PUESTA A DISPOSICIÓN COMO RESÚMENES, RESEÑAS O REVISTAS DE PRENSA CON FINES COMERCIALES O DIRECTA O INDIRECTAMENTE LUCRATIVOS. TELEPRENSA WORLD, S.L., NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS OPINIONES DE SUS COLABORADORES NI DE LAS REFLEJADAS POR SUS LECTORES EN LOS COMENTARIOS DE NOTICIAS O ARTÍCULOS, CORRESPONDIENDO TODA RESPONSABILIDAD A LA PERSONA QUE REALIZA TALES COMENTARIOS O EXPONE ESAS OPINIONES.

[QUIÉNES SOMOS](#)
[PUBLICIDAD](#)
[PROTECCIÓN DE DATOS](#)



[Privacidad](#)



# El PP de El Puerto exige al Gobierno un marco legal para los enfermos de ELA



Redacción | El Puerto

Publicado: 01/03/2024 · 09:49

Actualizado: 01/03/2024 · 09:49

# El PP de El Puerto le pide un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA.

El Secretario General del Partido Popular y portavoz del Grupo Popular en el Ayuntamiento de El Puerto de Santa María, Javier Bello, presenta para su debate a Pleno una moción sobre la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula, para que por parte del Gobierno de España se proceda a aprobar, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA.

Todo ello para que el Sistema Nacional de Salud (SNS)brinde la ayuda necesaria para que las personas afectadas por esta enfermedad y sus familias tengan la mejor calidad de vida posible y para que el SNS junto a la Seguridad Social garanticen una atención integral a través de las adecuadas prestaciones, servicios y recursos para dichas personas afectadas de ELA y que todo ello se realice con el necesario consenso en el Consejo interterritorial del SNS y se acuerde así la adecuada transferencia de recursos económicos a las Comunidades Autónomas.

Incide Bello en “la penosidad de este mal tan poco conocido, ya que es una enfermedad progresiva, degenerativa y mortal que deriva en una disminución de la autonomía motora, la comunicación oral, la deglución y la respiración, y al no afectar al cerebro las personas afectadas son conscientes de cada paso en negativo durante todo el proceso degenerativo”.

Para poner en contexto la problemática, estima la Sociedad Española de Neurología que la ELA tiene una incidencia en España de 1 a 2 casos nuevos por cada 100.000 habitantes, lo que

incidencia, tras la demencia y la enfermedad de Parkinson, en nuestro país.

Aunque España no cuenta con una base de datos oficial, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología en España hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las personas que la padecen.

Desde el inicio de esta enfermedad, cuya edad media se sitúa entre los 40 y los 70 años, la mitad de las personas afectadas fallecen en menos de tres años, un 80% en menos de 5 años, y la mayoría (el 95%) en menos de 10 años.

En los últimos años se ha producido una mejora de los tratamientos sintomáticos, así como en los tiempos de diagnóstico, por lo que se ha conseguido mejorar temporalmente la calidad de vida de muchos pacientes. Pero, aun así, puesto que no existe un tratamiento curativo, en un corto plazo los pacientes pasarán de una situación de normalidad a una de dependencia completa.

Se trata, por lo tanto, de una enfermedad neurodegenerativa que conlleva una gran dependencia y una considerable disminución en la calidad de vida y el bienestar de los pacientes, de sus familias y de sus cuidadores.

La repercusión en las familias de personas afectadas por la ELA, tanto en lo personal como en lo social y económico, es también muy importante. Un porcentaje bastante elevado de las personas diagnosticadas no disponen de recursos suficientes para afrontar la enfermedad. Y es que las necesidades de ésta van mucho más allá de los cuidados básicos al requerir de una atención constante y de cuidados expertos y continuados, así como de otros servicios especializados.

Conscientes de esta problemática y frente a la disconformidad previa mostrada por el Gobierno de España argumentando que la Proposición de Ley “incide directamente en los Presupuestos Generales del Estado en vigor”, la toma en consideración de una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con esclerosis lateral amiotrófica fue debatida y aprobada por unanimidad durante la sesión plenaria celebrada en el Congreso de los Diputados el 8 de marzo de 2022. Pero, pasado más de un año y medio y tras la prorrogación hasta en 48 ocasiones de los plazos establecidos para el registro de enmiendas, la iniciativa decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral.

No obstante, frente a la dejadez y la falta de compromiso del Ejecutivo presidido por Pedro

que desde los Gobiernos de varias comunidades autónomas se ha empezado a trabajar para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias.

En ese sentido en Andalucía, la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, como paso previo al desarrollo normativo que regule el servicio de Asistencia Personal, va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes de ELA en este mismo ejercicio presupuestario.

“Desde el Grupo Municipal Popular defendemos que todas las administraciones públicas deben implicarse en el compromiso con las personas afectadas por esta terrible enfermedad y con sus familias, desarrollando políticas que garanticen, en todo momento, una mejora en su calidad de vida y en la de las personas que le rodean”, apostilla el portavoz popular.

Tal y como señala la Confederación Nacional de Entidades de ELA, inexplicablemente, las personas con ELA pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carecen de ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Urge, pues, la aprobación de un marco legal estatal y actuar de manera decidida para promover, proteger y asegurar una atención adecuada a estas personas.



ACTUALIDAD

# Mociones en la provincia reclamando atención integral a los enfermos con ELA

El PP reclama que la Seguridad Social garantice las prestaciones, servicios y recursos a estos pacientes

Actualidad / ELA / PP / Salud



ALMERÍA HOY / 2-03-2024



La vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del Partido Popular de Almería, Rocío Sánchez, ha anunciado que el PP va a registrar mociones en todos los Ayuntamientos de la provincia para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula.

Concretamente lo que piden los populares en la moción es que el Gobierno apruebe, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA. Además, Rocío Sánchez explica que es necesario que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda que necesitan las personas afectadas y sus familias para que tengan la mejor calidad de vida posible y que junto a la Seguridad Social se garanticen las prestaciones, servicios y recursos para estos enfermos, según informa el PP en una nota de prensa.

"Tal y como afirman desde la Confederación Nacional de Entidades de ELA, es inexplicable que estos enfermos pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carezcan de la ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Por ello es urgente que se apruebe un marco legal estatal y se actúe de manera decidida para que estos enfermos tengan una atención adecuada", asegura.

La vicesecretaria del PP subraya que en España, según la Sociedad Española de Neurología, hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las que padecen esta cruel enfermedad que provoca que en un corto plazo de tiempo los paciente pasen de una situación de normalidad, a una situación de dependencia completa, lo que disminuye considerablemente su calidad de vida y bienestar, así como de sus familiares y sus cuidadores.

Rocío Sánchez recuerda que el 8 de marzo de 2022 se aprobó en el Congreso de los Diputados una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con ELA, iniciativa que decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral a pesar de que había transcurrido más de un año y medio desde su aprobación.

para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias. Así se está haciendo en Andalucía, con el Gobierno de Juanma Moreno que va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes con esta enfermedad.

Rocío Sánchez pide por último la implicación de todas las administraciones porque "juntos es más fácil trabajar para mejorar el día a día de las personas que sufren esta terrible enfermedad" y espera que todos los grupos políticos apoyen una moción que es justa para los pacientes de ELA y sus familiares.

### QUIZÁS LE INTERESE



El PP critica que el alcalde de Vícar renuncie a los programas de empleo y formación



El PP provincial quiere que la caza de perdiz con reclamo sea Bien de Interés Cultural

17 millones a clínicas privadas para rebajar las listas de espera en la provincia

Comenta con Facebook



EL SECRETARIO GENERAL DEL PP DE EL PUERTO, JAVIER BELLO. - VIVA.

**EL PUERTO**

## **El PP de El Puerto exige al Gobierno un marco legal que ayude a los enfermos de la ELA**

El PP de El Puerto le pide un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA.

---

El Secretario General del Partido Popular y portavoz del Grupo Popular en el Ayuntamiento de El Puerto de Santa María, Javier Bello, presenta para su debate a Pleno una moción sobre la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula, para que por parte del Gobierno de España se proceda a aprobar, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA.

◀ Lleno absoluto en los IV Premios Taurinos 'De Sal y Oro' de El Puerto

La Nao Victoria, la réplica del barco de Magallanes y Elcano, ya está en El Puerto ▶

Todo ello para que el Sistema Nacional de Salud (SNS)brinde la ayuda necesaria para que las personas afectadas por esta enfermedad y sus familias tengan la mejor calidad de vida posible y para que el SNS junto a la Seguridad Social garanticen una atención integral a través de las adecuadas prestaciones, servicios y recursos para dichas personas afectadas de ELA y que todo ello se realice con el necesario consenso en el Consejo interterritorial del SNS y se acuerde así la adecuada transferencia de recursos económicos a las Comunidades Autónomas.

Incide Bello en “la penosidad de este mal tan poco conocido, ya que es una enfermedad progresiva, degenerativa y mortal que deriva en una disminución de la autonomía motora, la comunicación oral, la deglución y la respiración, y al no afectar al cerebro las personas afectadas son conscientes de cada paso en negativo durante todo el proceso degenerativo”.

Para poner en contexto la problemática, estima la Sociedad Española de Neurología que la ELA tiene una incidencia en España de 1 a 2 casos nuevos por cada 100.000 habitantes, lo que significa que, cada año, alrededor de 700 personas comenzarán a desarrollar los primeros síntomas de esta enfermedad. Su alta incidencia convierte a la ELA en la enfermedad neuromuscular más frecuente, así como la tercera enfermedad neurodegenerativa con más incidencia, tras la demencia y la enfermedad de Parkinson, en nuestro país.

Aunque España no cuenta con una base de datos oficial, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología en España hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las personas que la padecen.

Desde el inicio de esta enfermedad, cuya edad media se sitúa entre

menos de tres años, un 80% en menos de 5 años, y la mayoría (el 95%) en menos de 10 años.

En los últimos años se ha producido una mejora de los tratamientos sintomáticos, así como en los tiempos de diagnóstico, por lo que se ha conseguido mejorar temporalmente la calidad de vida de muchos pacientes. Pero, aun así, puesto que no existe un tratamiento curativo, en un corto plazo los pacientes pasarán de una situación de normalidad a una de dependencia completa.

Se trata, por lo tanto, de una enfermedad neurodegenerativa que conlleva una gran dependencia y una considerable disminución en la calidad de vida y el bienestar de los pacientes, de sus familias y de sus cuidadores.

La repercusión en las familias de personas afectadas por la ELA, tanto en lo personal como en lo social y económico, es también muy importante. Un porcentaje bastante elevado de las personas diagnosticadas no disponen de recursos suficientes para afrontar la enfermedad. Y es que las necesidades de ésta van mucho más allá de los cuidados básicos al requerir de una atención constante y de cuidados expertos y continuados, así como de otros servicios especializados.

Conscientes de esta problemática y frente a la disconformidad previa mostrada por el Gobierno de España argumentando que la Proposición de Ley “incide directamente en los Presupuestos Generales del Estado en vigor”, la toma en consideración de una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con esclerosis lateral amiotrófica fue debatida y aprobada por unanimidad durante la sesión plenaria celebrada en el Congreso de los Diputados el 8 de marzo de 2022. Pero, pasado más de un año y medio y tras la prorrogación hasta en 48 ocasiones

decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral.

No obstante, frente a la dejadez y la falta de compromiso del Ejecutivo presidido por Pedro Sánchez, que en esta nueva Legislatura sigue vetando las propuestas legales aludiendo a razones económicas y de incidencia presupuestaria mientras cede al chantaje y la extorsión y a las pretensiones políticas y económicas de fuerzas políticas independentistas, cabe destacar que desde los Gobiernos de varias comunidades autónomas se ha empezado a trabajar para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias.

En ese sentido en Andalucía, la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, como paso previo al desarrollo normativo que regule el servicio de Asistencia Personal, va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes de ELA en este mismo ejercicio presupuestario.

“Desde el Grupo Municipal Popular defendemos que todas las administraciones públicas deben implicarse en el compromiso con las personas afectadas por esta terrible enfermedad y con sus familias, desarrollando políticas que garanticen, en todo momento, una mejora en su calidad de vida y en la de las personas que le rodean”, apostilla el portavoz popular.

Tal y como señala la Confederación Nacional de Entidades de ELA, inexplicablemente, las personas con ELA pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carecen de ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Urge, pues, la aprobación de un marco legal estatal y actuar de manera decidida para promover, proteger y asegurar una atención adecuada a estas personas.

# EL 65% DE LAS ENFERMEDADES RARAS SON “GRAVES E INVALIDANTES”:

Escrito por [adicasadmin](#) el 1 marzo, 2024. Posteo en [Noticias](#)



El 65% de las enfermedades raras son “graves e invalidantes” y en casi un 50% de los casos afectan el pronóstico vital del paciente. En España, el 75% de los afectados por una patología poco frecuente tienen algún grado de dependencia y más de la mitad precisan apoyo en su vida diaria.

Así lo constató la Sociedad Española de Neurología (SEN), que destacó que suponen “un reto” para la sociedad por su “impacto” en la calidad de vida y la necesidad de investigación y atención especializada. Afectan a 3 millones de personas en España y la mitad de ellas son enfermedades neurológicas; además, el 20% de los casos de enfermedades raras o poco frecuentes corresponden a enfermedades neuromusculares.

Se considera que una enfermedad es rara cuando afecta “a menos de una de cada 2.000 personas”, aunque más del 80% de las enfermedades raras que se han registrado en la base de datos europea sobre enfermedades raras y medicamentos huérfanos afectan a menos de una persona por cada millón de habitantes.

Según la SEN, se estima que “entre el 6% y el 8% de la población española” puede verse afectada por una enfermedad rara en algún momento de su vida. Ello supone que, aunque individualmente estas enfermedades pueden ser poco frecuentes, “colectivamente afectan a un número muy importante de personas”. Solamente en España afectan a alrededor de 3 millones de personas y, en todo el mundo, a más de 400 millones.

## LA MITAD SON NEUROLÓGICAS

“Se han descrito más 7.000 enfermedades raras, de las que casi el 50% son enfermedades neurológicas y, entre aquellas que no lo son, es común que se desarrolle algún tipo de sintomatología de carácter neurológico”, explicó el doctor Ángel Aledo Serrano, coordinador del Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología.

“Las enfermedades neurológicas raras son enfermedades poco comunes que afectan el sistema nervioso y generalmente son genéticas, degenerativas y, al igual que ocurre con el resto de enfermedades raras suelen ser crónicas, graves, incapacitantes o incluso ponen en riesgo la vida de los pacientes”, subrayó.

Dentro de las enfermedades neurológicas raras se agrupan un número muy importante de distintos tipos de patologías. Los síntomas varían considerablemente dependiendo del trastorno específico, pero son habituales los problemas de movimiento, la pérdida de funciones cognitivas, debilidad muscular, problemas de coordinación, crisis epilépticas o problemas sensoriales.

Además, más del 35% de las personas con enfermedades raras muestran los primeros síntomas de su enfermedad en la infancia o la adolescencia y se estima que el 90% de las enfermedades raras pediátricas tienen manifestaciones neurológicas relevantes. Asimismo, las enfermedades raras son “responsables del 35% de los fallecimientos de niños menores de un año y de más del 10% de las muertes de 1 a 15 años”.

## GRADO DE DEPENDENCIA

“En España, el 75% de los afectados por una enfermedad rara tienen algún grado de dependencia y más del 50% de los afectados precisan apoyo en su vida diaria”, señaló el doctor Aledo, quien recordó que las enfermedades neurológicas raras también suelen tener un “impacto significativo” en la calidad de vida de los pacientes y sus familias. “Las limitaciones físicas, cognitivas y emocionales pueden afectar las actividades diarias, pero también las relaciones personales y la capacidad para trabajar”, agregó.

Otro aspecto en común de todas las enfermedades raras es el retraso en el diagnóstico. En España, una persona afectada por una enfermedad rara tarda de media unos cinco años en obtener un diagnóstico y el 20% tarda hasta diez años en ser diagnosticado.

“Debido a su rareza y, a menudo, a la falta de conocimiento sobre estas enfermedades, el diagnóstico puede ser complicado, ya que se tiende a descartar otras causas más comunes antes de sospechar de una enfermedad rara”, comentó este especialista.

Por ello, abogó por que “se impulsen los centros de referencia para el tratamiento de estas patologías”, y la formación específica para los profesionales sanitarios, ya que el impacto de la demora en el diagnóstico significa un “deterioro progresivo” de la salud y calidad de vida de los pacientes.

“Puesto que el 80% de las enfermedades raras son de origen genético, la introducción de la genómica y el descubrimiento de un gran número de alteraciones genéticas causantes de las mismas, nos permiten ya diagnosticar con mayor precisión a un gran número de pacientes. Además, ya existen terapias de precisión que han demostrado su eficacia para algunos de los diagnósticos neurogenéticos”, remachó.

Deja un comentario



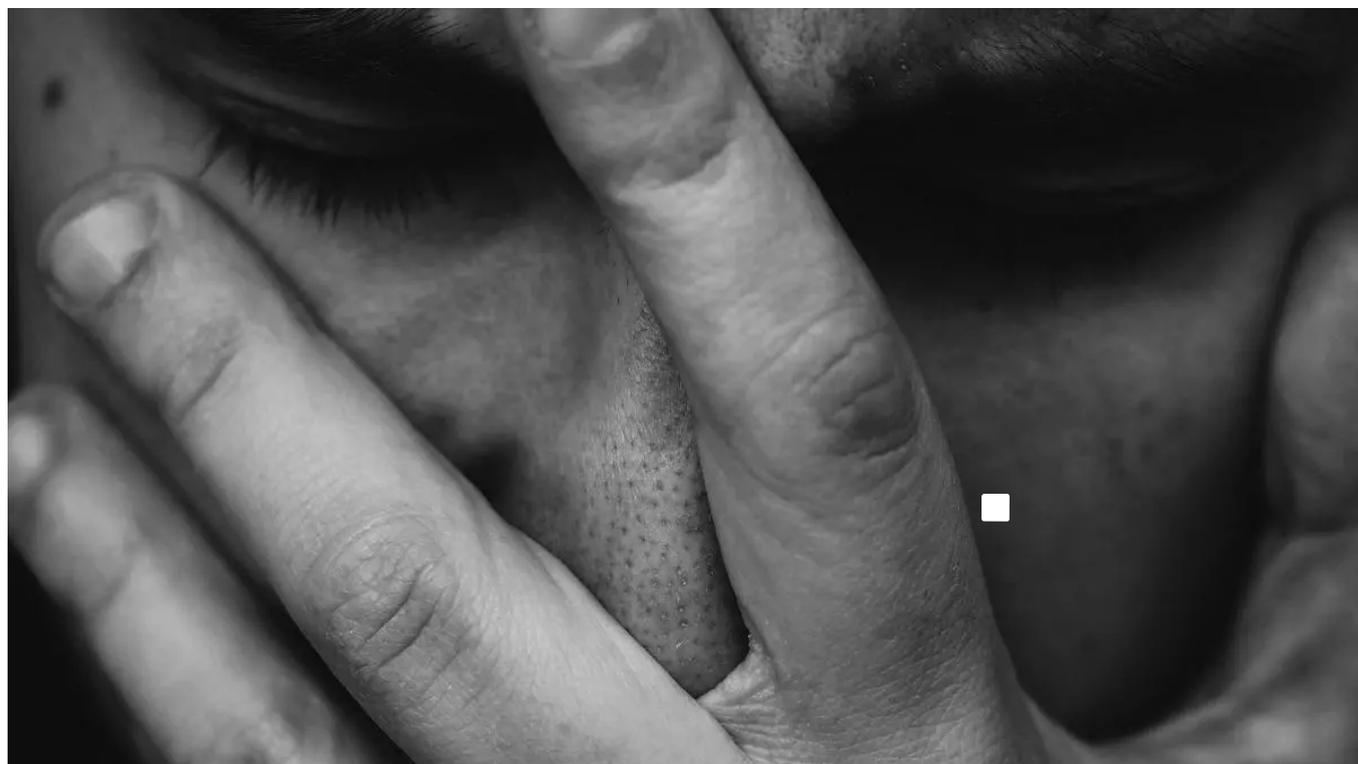
## Guías de Salud

Cuidamos tu salud HLA VISTAHERMOSA Fitness Salud Infantil Expertos en salud Medicina Más Que Salud Dietas

### NEUROLOGÍA

## ¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se ha puesto de moda?

La Sociedad Española de Neurología advierte de que estas técnicas no están aprobadas como opción terapéutica por ningún organismo regulador del mundo



Los neurólogos advierten sobre el peligro de los tratamientos quirúrgicos de la migraña. / UNSPLASH.

Rebeca Gil

27 FEB 2024 14:00 Actualizada 01 MAR 2024 12:55



La [migraña](#) es la **tercera enfermedad más frecuente en el mundo**. En nuestro país la sufren **más de 5 millones de personas** según los datos facilitados por la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

PUBLICIDAD

Se trata de una **patología neurológica que provoca episodios recurrentes de dolor de cabeza muy intenso**, y que en algunas ocasiones va acompañado de otros síntomas como:

Noticias relacionadas

**Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña**

---

**Encefalitis: así es la peligrosa enfermedad que volvió a "poner de moda" la viruela del mono**

---

**¿Se puede controlar el temblor que causa el párkinson a distancia y con tecnología?**

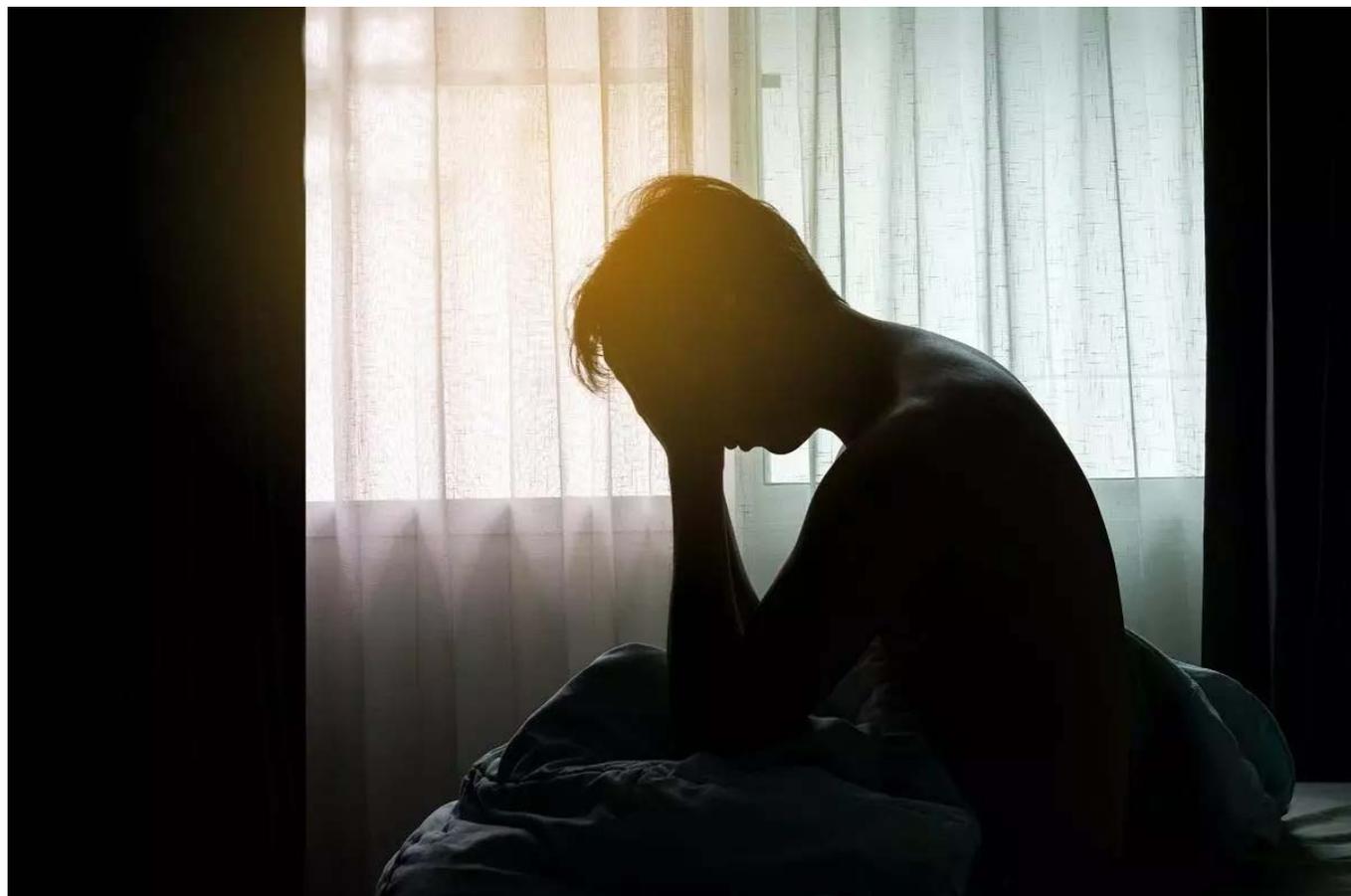
- Náuseas
- Vómitos
- Fotosensibilidad
- Sensibilidad al sonido
- Alteraciones en la visión
- Trastornos sensitivos
- Incluso dificultades en el habla.

**Las crisis de migraña** son tales que **suponen la segunda causa de discapacidad a nivel mundial.**

PUBLICIDAD

Este tipo de dolor de cabeza **no está dentro de lo que los especialistas denominan [cefaleas primarias](#)**, es decir, no tienen su origen en ninguna lesión ni en otra patología.

Lo cierto es que aquellos que la sufren ven muy afectada su calidad de vida. Por ello, son muchos los **pacientes que buscan todo tipo de tratamientos alternativos** para intentar minimizar su incapacidad y secundariamente el [dolor](#).



La migraña es la segunda causa de incapacidad. / ADOBE STOCK.

El problema es que no todas las terapias que se ofrecen y publicitan fuera del ámbito de la neurología cuentan con el aval de la evidencia científica, como ocurre con el denominado **“tratamiento quirúrgico de la migraña” que se está publicitando en España y sobre el que los expertos en neurología alertan.**

### **¿Cómo es el tratamiento para la migraña sin respaldo científico ni aprobación?**

La oferta de este tratamiento quirúrgico contra la migraña no es nueva. Lleva años publicitándose.

PUBLICIDAD

- Se trata de realizar **mediante anestesia local o total una serie de incisiones en el cuero cabelludo** para alcanzar los supuestos puntos desencadenantes de la migraña (puntos gatillo) y liberarlos.

Pues bien, desde la SEN recuerdan que **estas técnicas “no están aprobadas como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo”**.

El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la [Sociedad Internacional de Cefaleas](#) -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- han informado de manera insistente en los últimos años que **no se dispone de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña**.



Este tratamiento quirúrgico no tiene científico ni aprobación. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

## No existe una cura para la migraña, pero sí nuevos fármacos muy efectivos

Desgraciadamente todavía no existe una cura para la migraña. Y esta es la principal razón por la que de forma periódica aparezcan noticias sobre **tratamientos** -generalmente con un precio elevado- **que no son eficaces y que en muchas ocasiones pueden tener consecuencias negativas para la salud de las personas.**

Por eso, los expertos de la Sociedad Española de Neurología recuerdan que lo que sí tienen a su disposición los pacientes con crisis de migraña son una **importante gama de fármacos para prevenir y aliviar la migraña.** Es más, en los últimos años los avances en las terapias de este tipo han sido importantes y han dado lugar a nuevos medicamentos.



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña. / ADOBE STOCK.

- Los más recientes son los **anticuerpos monoclonales, como los anti-CGRP** (fármacos aprobados desde hace 5 años que bloquean una proteína implicada en los procesos de dolor y vasodilatación), **los gepantes y lasmiditán.**

**La ventaja de estos nuevos fármacos es que además de ser eficaces, producen menos efectos secundarios que los medicamentos habituales utilizados contra la migraña,** y que "pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos pacientes que aún no hayan encontrado una solución útil que les permita sobrellevar los efectos de esta enfermedad", señalan los neurólogos.

En conclusión, **los especialistas en neurología recomiendan que, si se tiene migraña, antes de optar por un tratamiento publicitado por cualquier medio, lo mejor es consultar con el neurólogo,** para recibir información sobre la idoneidad de cualquier tratamiento de la migraña y no poner en peligro la salud.

### TEMAS

[FÁRMACOS](#)[DOLOR](#)[SALUD](#)[MIGRAÑAS](#)[DOLOR DE CABEZA](#)[NEUROLOGÍA](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



# ACTUALIDAD

Inicio

Actualidad

Noticias

El 65% de las enfermedades raras son “graves e invalidantes”

## El 65% de las enfermedades raras son “graves e invalidantes”



01-03-2024

## En casi un 50% de los casos afectan el pronóstico vital del paciente

Redacción

El 65% de las enfermedades raras son "graves e invalidantes" y en casi un 50% de los casos afectan el pronóstico vital del paciente. En España, el 75% de los afectados por una patología poco frecuente tienen algún grado de dependencia y más de la mitad precisan apoyo en su vida diaria.

Así lo constató la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), que destacó que suponen "un reto" para la sociedad por su "impacto" en la calidad de vida y la necesidad de investigación y atención especializada. Afectan a 3 millones de personas en España y la mitad de ellas son enfermedades neurológicas; además, el 20% de los casos de enfermedades raras o poco frecuentes corresponden a enfermedades neuromusculares.

Se considera que una enfermedad es rara cuando afecta "a menos de una de cada 2.000 personas", aunque más del 80% de las enfermedades raras que se han registrado en la base de datos europea sobre enfermedades raras y medicamentos huérfanos afectan a menos de una persona por cada millón de habitantes.

Según la SEN, se estima que "entre el 6% y el 8% de la población española" puede verse afectada por una enfermedad rara en algún momento de su vida. Ello supone que, aunque individualmente estas enfermedades pueden ser poco frecuentes, "colectivamente afectan a un número muy importante de personas". Solamente en España afectan a alrededor de 3 millones de personas y, en todo el mundo, a más de 400 millones.

### LA MITAD SON NEUROLÓGICAS

"Se han descrito más 7.000 enfermedades raras, de las que casi el 50% son enfermedades neurológicas y, entre aquellas que no lo son, es común que se desarrolle algún tipo de sintomatología de carácter neurológico", explicó el doctor Ángel Aledo Serrano, coordinador del Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología.

"Las enfermedades neurológicas raras son enfermedades poco comunes que afectan el sistema nervioso y generalmente son genéticas, degenerativas y, al igual que ocurre con el resto de enfermedades raras suelen ser crónicas, graves, incapacitantes o incluso ponen en riesgo la vida de los pacientes", subrayó.

Dentro de las enfermedades neurológicas raras se agrupan un número muy importante de distintos tipos de patologías. Los síntomas varían considerablemente dependiendo del trastorno específico, pero son habituales los problemas de movimiento, la pérdida de funciones cognitivas, debilidad muscular, problemas de coordinación, crisis epilépticas o problemas sensoriales.

Además, más del 35% de las personas con enfermedades raras muestran los primeros síntomas de su enfermedad en la infancia o la adolescencia y se estima que el 90% de las enfermedades raras pediátricas tienen manifestaciones neurológicas relevantes. Asimismo, las enfermedades raras son "responsables del 35% de los fallecimientos de niños menores de un año y de más del 10% de las muertes de 1 a 15 años".

## **GRADO DE DEPENDENCIA**

"En España, el 75% de los afectados por una enfermedad rara tienen algún grado de dependencia y más del 50% de los afectados precisan apoyo en su vida diaria", señaló el doctor Aledo, quien recordó que las enfermedades neurológicas raras también suelen tener un "impacto significativo" en la calidad de vida de los pacientes y sus familias. "Las limitaciones físicas, cognitivas y emocionales pueden afectar las actividades diarias, pero también las relaciones personales y la capacidad para trabajar", agregó.

Otro aspecto en común de todas las enfermedades raras es el retraso en el diagnóstico. En España, una persona afectada por una enfermedad rara tarda de media unos cinco años en obtener un diagnóstico y el 20% tarda hasta diez años en ser diagnosticado.

"Debido a su rareza y, a menudo, a la falta de conocimiento sobre estas enfermedades, el diagnóstico puede ser complicado, ya que se tiende a descartar otras causas más comunes antes de sospechar de una enfermedad rara", comentó este especialista.

Por ello, abogó por que "se impulsen los centros de referencia para el tratamiento de estas patologías", y la formación específica para los profesionales sanitarios, ya que el impacto de la demora en el diagnóstico significa un "deterioro progresivo" de la salud y calidad de vida de los pacientes.

"Puesto que el 80% de las enfermedades raras son de origen genético, la introducción de la genómica y el descubrimiento de un gran número de alteraciones genéticas causantes de las mismas, nos permiten ya diagnosticar con mayor precisión a un gran número de pacientes. Además, ya existen terapias de precisión que han demostrado su eficacia para algunos de los diagnósticos neurogenéticos", remachó.



---

[Inicio](#)

[Quiénes somos](#)

[Servicios](#)

[Programa Por Talento](#)

[Perfil del contratante](#)

[Actualidad](#)

[Inserta Innovación](#)

## NEUROLOGÍA

## ¿Se puede solucionar la migraña con tratamiento quirúrgico? ¿Es peligroso?

La Sociedad Española de Neurología advierte de que estas técnicas no están aprobadas como opción terapéutica por ningún organismo regulador del mundo



Los neurólogos advierten sobre el peligro de los tratamientos quirúrgicos de la migraña. / Unsplash.

PUBLICIDAD

Un artículo de

**Rebeca Gil**



Martes, 27/02/2024 | Actualizada 01/03/2024 - 12:25

La **migraña** es la **tercera enfermedad más frecuente en el mundo**. En nuestro país la sufren **más de 5 millones de personas** según los datos facilitados por la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).



Se trata de una **patología neurológica que provoca episodios recurrentes de dolor de cabeza muy intenso**, y que en algunas ocasiones va acompañado de otros síntomas como:

- Náuseas

[Salud >](#)

- Trastornos sensitivos
- Incluso dificultades en el habla.

**Las crisis de migraña** son tales que **suponen la segunda causa de discapacidad a nivel mundial**.

Este tipo de dolor de cabeza **no está dentro de lo que los especialistas denominan cefaleas primaras**, es decir, no tienen su origen en ninguna lesión ni en otra patología.

PUBLICIDAD

Lo cierto es que aquellos que la sufren ven muy afectada su calidad de vida. Por ello, son muchos los **pacientes que buscan todo tipo de tratamientos alternativos** para intentar minimizar su incapacidad y secundariamente el dolor.

La migraña es la segunda causa de incapacidad. /  
Adobe Stock.

El problema es que no todas las terapias que se ofrecen y publicitan fuera del ámbito de la neurología cuentan con el aval de la evidencia científica, como ocurre con el denominado **“tratamiento quirúrgico de la migraña” que se está publicitando en España y sobre el que los expertos en neurología alertan.**

## ¿Cómo es el tratamiento para la migraña sin respaldo científico ni aprobación?

La oferta de este tratamiento quirúrgico contra la migraña no es nueva. Lleva años publicitándose.

- Se trata de realizar **mediante anestesia local o total una serie de incisiones en el cuero cabelludo** para alcanzar los supuestos puntos desencadenantes de la migraña (puntos gatillo) y liberarlos.

Pues bien, desde la SEN recuerdan que **estas técnicas “no están aprobadas como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo”**.



El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la [Sociedad Internacional de Cefaleas](#) - que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- han informado de manera insistente en los últimos años que **no se dispone de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña.**

Este tratamiento quirúrgico no tiene científico ni aprobación. /  
Gpointestudio. Freepik.

## No existe una cura para la migraña, pero sí nuevos fármacos muy efectivos

Desgraciadamente todavía no existe una cura para la migraña. Y esta es la principal razón por la que de forma periódica aparezcan noticias sobre **tratamientos** -generalmente con un precio elevado- **que no son eficaces y que en muchas ocasiones pueden tener consecuencias negativas para la [salud](#) de las personas.**



En los últimos años ha habido grandes avances en los fármacos contra la migraña. /  
Adobe Stock.

- Los más recientes son los **anticuerpos monoclonales, como los anti-CGRP** (fármacos aprobados desde hace 5 años que bloquean una proteína implicada en los procesos de dolor y vasodilatación), **los gepantes y lasmiditán**.

**La ventaja de estos nuevos fármacos es que además de ser eficaces, producen menos efectos secundarios que los medicamentos habituales utilizados contra la migraña**, y que “pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos pacientes que aún no hayan encontrado una solución útil que les permita sobrellevar los efectos de esta enfermedad”, señalan los neurólogos.

Noticias relacionadas

- **Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña**
- **Encefalitis: así es la peligrosa enfermedad que volvió a "poner de moda" la viruela del mono**

En conclusión, **los especialistas en neurología recomiendan que, si se tiene migraña, antes de optar por un tratamiento publicitado por cualquier medio, lo mejor es consultar con el neurólogo**, para recibir información sobre la idoneidad de cualquier tratamiento de la migraña y no poner en peligro la salud.

Temas

migrañas | dolor | fármacos | Neurología | +Salud |



CIENCIA - ¿SON COMPATIBLES?

Viernes 01 de Marzo de 2024 - 08:46 hs

## La forma de dormir influye en el éxito de una pareja, según la ciencia

Así lo determinaron diversos estudios científicos que señalan que dormir acompañado puede mejorar el sueño

Para muchos, encontrar una pareja se volvió una tarea difícil y, en caso de ya tener una, mantener la relación conlleva ciertos hábitos que tenemos que tener. La buena noticia es que de acuerdo a cómo dormimos tenemos más o menos probabilidades de que la relación funcione. Según diferentes estudios científicos revisados por la Sociedad Española de Neurología, el sueño puede condicionar nuestra pareja o, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en el sueño.

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La especialista indicó que dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas, difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También dijo que vio que, en las parejas con preferencias horarias distintas, puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso.

En esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes.

### **Mejor calidad de sueño**

Más allá del éxito o no para encontrar pareja, otros estudios señalan que existe una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente los jóvenes. Esto es así porque, a pesar de que puedan darse más despertares y que haya un tiempo total de sueño menor, la realidad es que es mejor para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM.

Además, dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Este hábito implica rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que dormir juntos también podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables como tener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio o no fumar.

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

### **Lo malo también se pega**

Lo que sí está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden

presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, dijo García Malo.

La experta indicó que es importante que, ante una alteración del sueño percibida por la persona o por la pareja con sospecha de un trastorno de sueño, se consulte con un especialista para buscarle solución. “En conclusión, podemos decir que los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño”, destacó Fernández Arcos.

### **Mejorar el descanso debe ser una prioridad**

Las especialistas señalaron que, aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno como para su compañero de cama.

En las consultas, vieron cómo una correcta identificación y tratamiento de los trastornos de conducta durante el sueño, como el sonambulismo o el trastorno de conducta de sueño REM, puede evitar los despertares bruscos o, incluso, lesiones (un hematoma, un arañazo, por ejemplo) realizadas de forma involuntaria por el paciente. “Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico, dijeron.

Desde la SEN se recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

parece solo un garaje  
regular, pero espera a ver  
interior!

Publicidad Consejos y Trucos



Los mejores zapatos de  
hombre para caminar y  
estar de pie todo el día.

Publicidad paceease

- 
- 1
- 
- 
- 
- 



20 minutos

Seguir

22.3K Seguidores



## Estos calcetines inteligentes ayudan al cuidado de personas con demencia y Alzheimer

Historia de Raquel Holgado • 1 día(s)

Los '**SmartSocks**' son **unos calcetines inteligentes** pensados para cuidar mejor de personas con demencia. Sus creadores Milbotix se han aliado con una empresa de consultoría española, Ultimedia Technology, para el desarrollo del software y aplicaciones de alta complejidad. Gracias a ello, su tecnología **permite detectar cuando un paciente está iniciando un episodio** y alertar a sus cuidadores al momento.



Portal De Comparacion

### ¿Cuánto cuesta una silla salvaescaleras?

Publicidad

Quienes padecen demencia suelen tener problemas de comunicación y, en muchos casos, eso da lugar a situaciones de estrés y agitación. A veces, los enfermos **pueden volverse agresivos y dañarse** a ellos mismos o dañar a sus seres queridos o sus cuidadores.

En la actualidad, hay alrededor de 800.000 personas en España diagnosticadas con **Alzheimer, una enfermedad que dañ**

estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, la cifra se aproximará al millón de casos de demencia en 2050 y dispositivos como los 'SmartSocks' podrían facilitar los cuidados de los afectados.

## Calcetines que monitorizan a pacientes con demencia

Los 'SmartSocks' están equipados con **unos sensores implantados en el tejido**. A través de ellos, un programa es capaz de medir la frecuencia cardíaca, el sudor, la temperatura y el movimiento del enfermo.

Esta información recopilada **se envía a una aplicación a la que sus cuidadores tienen acceso**. De este modo, pueden saber en todo momento el estado de salud de la persona, avisar cuando la comunicación verbal supone un reto o anuncio de episodios de ansiedad.



Volkswagen

**Siente la energía del Multivan eHybrid**

Publicidad

"Estamos muy satisfechos de haber aportado el conocimiento tecnológico y la asistencia para que Milbotix pueda desarrollar este producto pionero que, sin duda, **mejorará la vida de muchos pacientes y favorecerá su independencia**, permitiéndoles vivir en casa durante más tiempo. Junto con Milbotix hemos sido capaces de abordar los principales retos tecnológicos de 'SmartSocks', dando como resultado una solución de lo más innovadora", aclara Jaime Vidal, CEO de Unimedia Technology.

Las pulseras inteligentes podrían ser otro dispositivo portátil útil para esta monitorización. Sin embargo, los investigadores escogieron los calcetines como prenda a la que colocaron dicha tecnología porque

### se los quite.

Mediante el uso de calcetines, han visto una mejor aceptación por parte del paciente: no hay tanto rechazo, a diferencia de otros sistemas de monitorización portátiles.

[Apúntate a nuestra newsletter y recibe en tu correo las últimas noticias sobre tecnología.](#)

## Contenido patrocinado



Brico Depôt

**Tus nuevos muebles de cocina desde 315€**

Publicidad



El Español

**Nuevos y reveladores datos sobre la trágica muerte de Thomas Kingston en la casa...**

Publicidad

## Más para ti

PUBLICIDAD

## ¿Qué le ocurre a tu organismo si duermes demasiadas horas?

Conoce las consecuencias de dormir demasiado según la ciencia

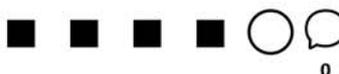


PUBLICIDAD

Dormir poco es un factor de riesgo para la salud... pero dormir mucho, también / **SPORT.ES**

**D. Cruz**

01 MAR 2024 13:03



0

Un reciente estudio de la **Sociedad Española de Neurología** revela las consecuencias alarmantes de dormir en exceso. Investigaciones indican que **más del 50% de la población enfrenta dificultades para conciliar el sueño**, lo que conlleva a patrones de sueño prolongados.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

**Dormir más de 9 horas al día aumenta el riesgo de eventos cardiovasculares, alteraciones metabólicas y cambios en el estado de ánimo**, según los expertos.

¿Qué es el 'anillo fitness' de Topuria que puede ayudar a dormir mejor?



La **hipersomnia**, un trastorno del sueño caracterizado por un exceso de sueño, puede ser un signo preocupante. Este estado prolongado de **sueño nocturno excesivo, combinado con la necesidad de dormir durante el día**, está relacionado con problemas de salud como **obesidad, depresión y enfermedades cardiovasculares**. Los investigadores advierten que este patrón de sueño puede ser un indicador temprano de problemas subyacentes que requieren atención médica.

**agrar los trastornos mentales como la depresión.** Con tasas de mortalidad significativamente más altas entre las personas que duermen demasiado, es evidente que el sueño excesivo no solo afecta el bienestar físico, sino también la salud general y la longevidad.

PUBLICIDAD

Finalmente, un estudio realizado por la **Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos** ha aclarado cuántas horas debemos dormir cada día:

- **Recién nacidos:** entre 14 y 17 horas al día.
- **Bebés:** de 11 a 14 horas.
- **Menores de edad en edad preescolar:** de 10 a 13 horas al día.
- **Niños en edad escolar:** de 9 a 11 horas.
- **Adolescentes:** de 8 a 10 horas.
- **Adultos jóvenes y adultos:** entre 7 y 9 horas.
- **Adultos mayores:** de 7 a 8 horas.

Ten en cuenta este dato para **dormir las horas que necesitas, ni más, ni menos.** De esta forma, evitarás problemas de salud a medio y/o largo plazo porque tanto dormir poco como dormir mucho puede dañar tu



Archivo - La vicesecretaría de Sociedad del Bienestar del Partido Popular de Almería, Rocío Sánchez.  
- PP ALMERÍA - Archivo

Europa Press Andalucía

Publicado: sábado, 2 marzo 2024 12:00

   Newsletter

@epandalucia

ALMERÍA, 2 Mar. (EUROPA PRESS) -

La vicesecretaría de Sociedad del Bienestar del Partido Popular de Almería, Rocío Sánchez, ha anunciado que el PP va a registrar mociones en todos los Ayuntamientos de la provincia para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula.

Concretamente lo que piden los populares en la moción es que el Gobierno apruebe, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA. Además, Rocío Sánchez explica que es necesario que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda que necesitan las personas afectadas y sus familias para que tengan la mejor calidad de vida posible y que junto a la Seguridad Social se garanticen las prestaciones, servicios y recursos para estos enfermos, según informa el PP en una nota de prensa.

"Tal y como afirman desde la Confederación Nacional de Entidades de ELA, es inexplicable que estos enfermos pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carezcan de la ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Por ello es urgente que se apruebe un marco legal estatal y se actúe de manera decidida para que estos enfermos tengan una atención adecuada", asegura.

La vicesecretaría del PP subraya que en España, según la Sociedad Española de Neurología, hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las que padecen esta cruel enfermedad que provoca que en un corto plazo de tiempo los paciente pasen de una situación de normalidad, a una situación de dependencia completa, lo que disminuye considerablemente su calidad de vida y bienestar, así como de sus familiares y sus cuidadores.

Rocío Sánchez recuerda que el 8 de marzo de 2022 se aprobó en el Congreso de los Diputados una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con ELA, iniciativa que decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral a pesar de que había transcurrido más de un año y medio desde su aprobación.

La vicesecretaría del PP incide en que, ante la dejadez y la falta de compromiso del Gobierno de Pedro Sánchez, algunos gobiernos autonómicos ya han empezado a trabajar para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias. Así se está haciendo en Andalucía, con el Gobierno de Juanma Moreno que va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes con esta enfermedad.

Rocío Sánchez pide por último la implicación de todas las administraciones porque "juntos es más fácil trabajar para mejorar el día a día de las personas que sufren esta terrible enfermedad" y espera que todos los grupos políticos apoyen una moción que es justa para los pacientes de ELA y



Escuchar en directo



Home &gt; Actualidad

> El PP de Almería llevará a Pleno una moción para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de los enfermos de ELA

Actualidad Destacados

## El PP de Almería llevará a Pleno una moción para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de los enfermos de ELA

por Víctor Arrufat 03/03/2024 0 137



**Rocío Sánchez, vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del partido, afirma que es urgente que se apruebe un marco legal estatal**

La vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del **Partido Popular** de **Almería**, Rocío Sánchez, ha anunciado que el PP va a registrar mociones en

todos los Ayuntamientos de la provincia para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula.

Concretamente lo que piden los populares en la moción es que el Gobierno apruebe, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA. Además, Rocío Sánchez explica que es necesario que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda que necesitan las personas afectadas y sus familias para que tengan la mejor calidad de vida posible y que junto a la Seguridad Social se garanticen las prestaciones, servicios y recursos para estos enfermos.

“Tal y como afirman desde la Confederación Nacional de Entidades de ELA, es inexplicable que estos enfermos pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carezcan de la ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Por ello es urgente que se apruebe un marco legal estatal y se actúe de manera decidida para que estos enfermos tengan una atención adecuada”, asegura.

La vicesecretaria del PP subraya que en España, según la Sociedad Española de Neurología, hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las que padecen esta cruel enfermedad que provoca que en un corto plazo de tiempo los paciente pasen de una situación de normalidad, a una situación de dependencia completa, lo que disminuye considerablemente su calidad de vida y

bienestar, así como de sus familiares y sus cuidadores.

Rocío Sánchez recuerda que el 8 de marzo de 2022 se aprobó en el Congreso de los Diputados una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con ELA, iniciativa que decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral a pesar de que había transcurrido más de un año y medio desde su aprobación.

La vicesecretaria del PP incide en que, ante la dejadez y la falta de compromiso del Gobierno de Pedro Sánchez, algunos gobiernos autonómicos ya han empezado a trabajar para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias. Así se está haciendo en Andalucía, con el Gobierno de Juanma Moreno que va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes con esta enfermedad.

Rocío Sánchez pide por último la implicación de todas las administraciones porque "juntos es más fácil trabajar para mejorar el día a día de las personas que sufren esta terrible enfermedad" y espera que todos los grupos políticos apoyen una moción que es justa para los pacientes de ELA y sus familiares.



NOTICIAS PROVINCIA

## El PP registra mociones en los Ayuntamientos para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de los enfermos de ELA

admin 02/03/2024

- Rocío Sánchez afirma que es urgente que se apruebe un marco legal estatal y se actúe de manera decidida para que estos enfermos tengan una atención adecuada

La vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del Partido Popular de Almería, Rocío Sánchez, ha anunciado que el PP va a registrar mociones en todos los Ayuntamientos de la provincia para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula.

Concretamente lo que piden los populares en la moción es que el Gobierno apruebe, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA. Además, Rocío Sánchez explica que es necesario que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda que necesitan las personas afectadas y sus familias para que tengan la mejor calidad de vida posible y que junto a la Seguridad Social se garanticen las prestaciones, servicios y recursos para estos enfermos.

“Tal y como afirman desde la Confederación Nacional de Entidades de ELA, es inexplicable que estos enfermos pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carezcan de la ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Por ello es urgente que se apruebe un marco legal estatal y se actúe de manera decidida para que estos enfermos tengan una atención adecuada”, asegura.

La vicesecretaria del PP subraya que en España, según la Sociedad Española de Neurología, hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las que padecen esta cruel enfermedad que provoca que en un corto plazo de tiempo los paciente pasen de una situación de normalidad, a una situación de dependencia completa, lo que disminuye considerablemente su calidad de vida y bienestar, así como de sus familiares y sus cuidadores.

Rocío Sánchez recuerda que el 8 de marzo de 2022 se aprobó en el Congreso de los Diputados una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con ELA, iniciativa que decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral a pesar de que había transcurrido más de un año y medio desde su aprobación.

La vicesecretaria del PP incide en que, ante la dejadez y la falta de compromiso del Gobierno de Pedro Sánchez, algunos gobiernos autonómicos ya han empezado a trabajar para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias. Así se está haciendo en Andalucía, con el Gobierno de Juanma Moreno que va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes con esta enfermedad.

Rocío Sánchez pide por último la implicación de todas las administraciones porque “juntos es

más fácil trabajar para mejorar el día a día de las personas que sufren esta terrible enfermedad” y espera que todos los grupos políticos apoyen una moción que es justa para los pacientes de ELA y sus familiares.

← **Alcaldes y portavoces del PP de Almería y Murcia firman un manifiesto para exigir al Gobierno de España el impulso de las obras del AVE**

**El PP insta al Gobierno de España a construir un nuevo cuartel de la Guardia Civil en Vera** →

Partido Popular de Almería

Vicesecretaría de Participación y Transparencia

Creative Commons –Reconocimiento no comercial 3.0 España

**Aviso Legal**

---

**Contacta**

**SALUD**

## Los neurólogos advierten de que las técnicas quirúrgicas no curan la migraña

**65YMAS**Foto: **Bigstock**

SÁBADO 2 DE MARZO DE 2024

2 MINUTOS

Aseguran que no están recomendadas como opción terapéutica por ningún organismo

Ante el aumento de campañas publicitarias sobre el denominado 'tratamiento quirúrgico de la migraña', la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) advierte de que "no hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de **técnicas quirúrgicas en la migraña**" y, por tanto, "esta técnica **no está recomendada como opción terapéutica** por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo".

Debido a que la migraña es una enfermedad que afecta a **más de 5 millones de personas en España**, y que limita significativamente la vida de las personas, son muchos los pacientes que buscan todo tipo de tratamientos alternativos para intentar minimizar su incapacidad y secundariamente el dolor.

Además, añaden desde el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN y la **Sociedad Internacional de Cefaleas**, al no



**65YMAS.COM**

precio elevado", que "no son eficaces y que en muchas ocasiones pueden tener **consecuencias negativas para la salud de las personas**".



Por tanto, se recomienda **consultar al neurólogo** para recibir información sobre la idoneidad de cualquier tratamiento de la migraña.

Desde la Sociedad Española de Neurología se quiere informar también que, en los últimos años, se han producido **importantes avances en el tratamiento de migraña** con la llegada de nuevos tratamientos (como anticuerpos monoclonales anti-CGRP, gepantes y lasmiditán) que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos pacientes que aún no hayan encontrado una solución útil que les permita sobrellevar los efectos de esta enfermedad.

---

#### Sobre el autor:

**65ymas**

... [saber más sobre el autor](#)

---

#### Relacionados



ROMANCE BREAK VIDA CONFESIONES ESTILO DE VIDA

VIDA • PAREJAS

## Dormir en pareja fortalece sentido de seguridad

01 de Marzo de 2024  
18:22 hs

Lectura **3 min**



Dormir en pareja fortalece sentido de seguridad. (Pixabay)



Los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, desde seguridad, hasta en la intimidad



por **EFE Agencias**



**D**ormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. **Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas**, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen [rutinas saludables](#).

Del mismo modo que las **parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo**, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

*"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica*



*forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria",* precisa la doctora Celia García Malo, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Dormir en pareja fortalece sentido de seguridad.

“En todo caso, aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación

×



## **Los trastornos de sueño pueden complicar el descanso de la otra persona**

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también



“Es importante que ante una alteración del sueño percibida por la persona o por la pareja con sospecha de un trastorno de sueño, se consulte con un especialista para buscarle solución”, recomienda.



**EFE Agencias**

La primera agencia de noticias en español y la cuarta del mundo, tiene cerca de ochenta años de experiencia, produce casi 3 millones de noticias al año en los diferentes soportes informativos: texto, infografía, fotografía, audio, video y multimedia. Ofrece información instantáneamente desde su re...

[Ver más](#)



debate@debate.com.mx

Parejas

matrimonio



SAN JUAN 8 > A un click > pareja

02 DE MARZO DE 2024 - 11:26

# Cómo la forma de dormir influye en el éxito de la pareja

Así lo determinaron diversos estudios científicos que señalan

## LAS MÁS LEÍDAS

### OVACIÓN

San Martín remontó y venció a Ferro



### ZONA B

Boca venció a Belgrano y avanza en la



### GENDARMERÍA

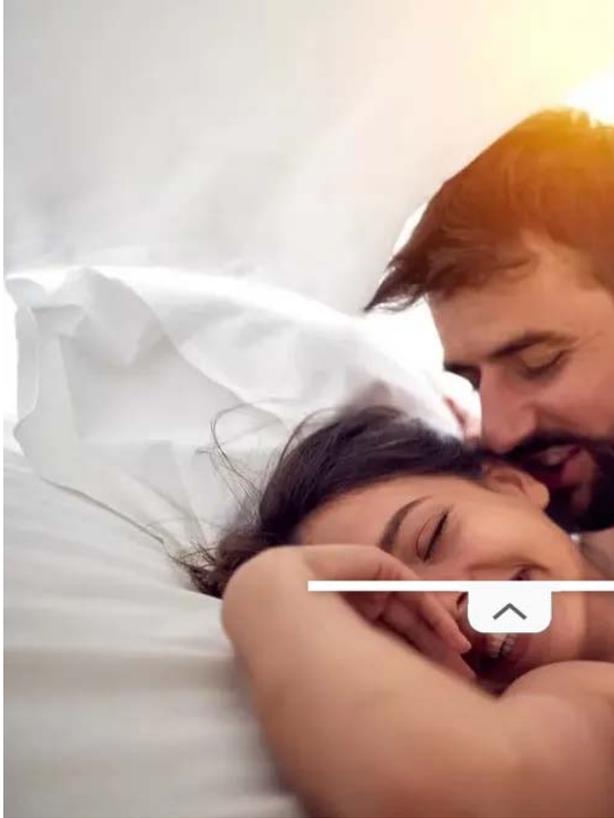
La barra de

# sanjuan8.com

o | Policiales | Ovación | País

La Red SJ en vivo

Canal 8 en Vivo



**PAÍS**

Volverán a presentar un proyecto para



Cómo la forma de dormir influye en el éxito de la





que tenemos que tener. La buena noticia es que de acuerdo a cómo dormimos tenemos más o menos probabilidades de que la relación funcione. Según diferentes estudios científicos revisados por la Sociedad Española de Neurología, el sueño puede condicionar nuestra pareja o, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en el sueño.

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También dijo que vio que, en las parejas con preferencias horarias distintas, puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso.



## Te puede interesar...

**Receta de budín  
de zanahoria  
dulce: el sabor**

**Ordenar el sueño  
de los**

[



En esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes.

## Mejor calidad de sueño

Más allá del éxito o no para encontrar pareja, otros estudios señalan que existe una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente los jóvenes. Esto es así porque, a pesar de que pueden darse más despertares y que haya un tiempo total de sueño menor, la realidad es que es mejor para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM.



rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que dormir juntos también podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables como tener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio o no fumar.





cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Lo malo también se pega



complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, dijo García Malo.

[



sospecha de un trastorno de sueño, se consulte con un especialista para buscarle solución. “En conclusión, podemos decir que los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño”, destacó Fernández Arcos.

## **Mejorar el descanso debe ser una prioridad**

Las especialistas señalaron que, aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno como para su compañero de cama.

[



el sonambulismo o el trastorno de conducta de sueño REM, puede evitar los despertares bruscos o, incluso, lesiones (un hematoma, un arañazo, por ejemplo) realizadas de forma involuntaria por el paciente. "Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico, dijeron.

Desde la SEN se recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso. entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

**FUENTE: TN**

el

## ¿Cómo influye el sueño en la vida de pareja?

**Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.**



¿Es fácil realmente dormir en pareja?

Actualizada: 03/03/2024 01:34  
domingo, 3 marzo de 2024 • 01:34

SIGUIENTE »

## PUBLICIDAD

"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes".

"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que al **SIGUIENTE »** estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento de

el

---

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja" ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en **SIGUIENTE** » identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma

**el**

---

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa. (Infosalus)

---

---

Más sobre: [pareja](#), [Relaciones](#), [sueño](#)

**SIGUIENTE »**

## Benavente

Zamora Más noticias Deportes Economía Opinión Caso Abierto Cultura Vida y Estilo Ocio

PUBLICIDAD

# La incidencia de los procesos de ictus en Benavente duplica la media nacional

El Hospital Comarcal "tiene limitados recursos humanos, pero dispone de una organización tan buena, que reduce el tiempo de atención"



Ponentes que han participado en la jornada sobre el ictus, celebrada en el Hospital de Benavente. | Cedita / EVA PONTEE. PONTE

**Eva Ponte**

Benavente 02 MAR 2024 7:00



0

PUBLICIDAD

50% quedan con secuelas discapacitantes o fallecen. **En Castilla y León la cifra de incidencia es de 17 ictus al día y la de Benavente es de las más altas.** Son ocho las zonas básicas de salud que abarca el Hospital de Benavente (45.482 habitantes de 102 municipios), según los datos recogidos por Angels, una iniciativa mundial, no promocional, cuyo objetivo es la **mejora del circuito del paciente con ictus en los hospitales públicos de la región**, mediante un proceso de consultoría en el que se realiza un acompañamiento y asesoramiento a los profesionales sanitarios.

**TEMAS**

ICTUS

HOSPITAL DE BENAVENTE

POBLACIÓN

HOSPITALES

BENAVENTE

**Comenta esta noticia**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

## SALUD

## Suplementos de memoria para mayores: ¿el falso crece pelo del siglo XXI?

**PABLO RECIO**

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024

ACTUALIZADO : DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024 A LAS 10:31 H

12 MINUTOS

Expertos critican que no existe evidencia de que sean efectivos

**Dememory Senior, Supradyn Memory 50+, Sapiens Brain Longevity, Neuralex, Memoalz, Memorplus...** Cada vez es más común encontrar en **farmacias** y

**parafarmacias** de toda España suplementos alimenticios para la memoria, muchos de los cuales dicen estar pensados para el público sénior.

Estos productos, que se comercializan en cajas o botes similares a los de los medicamentos, contienen una serie de comprimidos elaborados a base de vitaminas, minerales, elementos grasos y/o extractos de plantas que aseguran **ayudar al funcionamiento mental.**



65YMAS.COM



*De izquierda a derecha y de arriba abajo, seis de los suplementos de memoria más populares en España: Dememory Senior, Supradyn Memory 50+, Sapiens Brain Longevity, Neuralex, Memoalz y Memorplus.*

**65YMÁS** ha consultado a expertos en **neurología, farmacología, geriatría y nutrición** y todos coinciden en asegurar que todavía no hay suficiente evidencia de que el consumo de estos complementos sirva para ninguno de estos fines, aunque sí que existen **ciertos estudios** "prometedores, pero no concluyentes", que relacionan la ingesta de ciertas vitaminas, componentes grasos, minerales, plantas o **multivitamínicos** con mejoras en este sentido.

Con todo, explica **Eduard Baladia**,  
 bro del Centro de Análisis de la

The logo for 65YMAS.COM is displayed in a white, stylized font on an orange rectangular background. To the right of the logo is a white rectangular area with a thin orange border, divided into three vertical sections.

ejecutiva y la velocidad de procesamiento", por lo que, añade, "estudiar estos aspectos de manera exhaustiva presenta dificultades metodológicas, ya que a menudo los ensayos clínicos se centran en aspectos específicos. La variabilidad en la presentación y las limitaciones en los métodos de evaluación complican la conclusión definitiva".

De esta manera, opina, "estamos ante la posibilidad de que algunos de estos suplementos se conviertan **en lo que podríamos llamar nuevos 'crecepelos'**".

Coincide con Baladía el presidente Sociedad Española de Farmacología (@Socesfar), **Antonio Rodríguez**, quien asegura que **"no existe evidencia de que estos compuestos sean eficaces, pero tampoco de que no lo sean"**.

Es más, apunta, cada producto utiliza vitaminas, minerales, elementos grasos o extractos de plantas distintos, muchos de los cuales dicen tener potenciales beneficios para la memoria, pero **no siempre se explica claramente cuál es el criterio exacto** que se sigue cuando "se formulan". "Nadie sabe cuál es el aprovechamiento real o la absorción que se hace de estos productos", comenta.

No obstante, afirma, las personas compran estos suplementos, por si acaso, pese a esta falta de certezas sobre su eficacia. **"Hay una tuidumbre terapéutica.** La gente lo



**65YMAS.COM**

Aun así, apostilla, estos suplementos nunca "reclaman ninguna indicación clínica", ya que no pueden hacerlo legalmente y, por esa razón, se destinan a personas sanas y muchos hacen mención en su publicidad a las pérdidas de memoria relacionadas con la edad. "No te dicen que es útil para mejorar la capacidad cognitiva del paciente de **alzhéimer**, con demencia con cuerpos de Lewy o para el deterioro cognitivo en fases avanzadas de la enfermedad de Párkinson, por ejemplo", comenta.

"Desde un punto de vista sanitario **es mejor asegurarse una nutrición adecuada**, que ir tratando de paliar posibles déficits que no están determinados y que tampoco se sabe si se van a conseguir corregir", afirma.

En opinión de **Guillermo García Ribas**, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología ([@seneurologia](#)), hay que tener en cuenta también que la pérdida de memoria asociada con el envejecimiento "**no tiene una definición muy estándar**", por lo que una mejora en este sentido es difícilmente cuantificable. "Hay determinados estados de normalidad que no tienen una diferencia tan marcada con el deterioro cognitivo", afirma.

"Lo suplementos ponen todo en potencial. Pueden 'mejorar' o 'beneficiar'. Y las vitaminas, se suelen

▼ a veces **en base a estudios**

**65YMAS.COM**

Cabe recordar que, legalmente, estos productos **no deben demostrar ninguna eficacia** para poder comercializarse como suplementos alimenticios.

Según aseguran a este diario desde la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**, los complementos están regulados por el **Real Decreto 1487/2009**, que no tiene en cuenta esta variable, a diferencia de lo que ocurre con los medicamentos.

Eso sí, al ser productos nutricionales que **afirman tener propiedades saludables**, deben cumplir con el **Reglamento (CE) 1924/2006** y **no pueden asegurar que sirven para mejorar la memoria** – pese a que varios utilicen dicha palabra en sus nombres comerciales o se refieran a ella indirectamente en sus anuncios–.

Por contra, sí que pueden afirmar, por ejemplo, que ayudan al mantenimiento de las **funciones cognitivas normales, al funcionamiento normal del cerebro o al funcionamiento normal del sistema**

▼ **oso**, si contienen

**65YMAS.COM**

**funcionamiento normal del cerebro** o si lleva al menos 1,5 mg de zinc, pueden indicar que contribuye a unas **funciones cognitivas normales**.

Con todo, apostillan desde la AESAN, "el etiquetado, la presentación y la publicidad de los complementos alimenticios no puede incluir ninguna afirmación que sugiera que una dieta equilibrada y variada no aporta por sí misma **las cantidades adecuadas de nutrientes en general**".

"Además, no atribuirá a los complementos alimenticios la propiedad de **prevenir, tratar o curar una enfermedad** ni se referirá en absoluto a dichas propiedades", explican.

"A diferencia de los fármacos, la regulación en torno a los suplementos nutricionales a menudo **carece de la rigurosidad necesaria** para evitar la comercialización de productos que no han demostrado de manera concluyente sus beneficios. En la actualidad, nos enfrentamos a la paradoja de encontrar en las farmacias suplementos nutricionales para la memoria que podrían ser prometedores, pero al mismo tiempo potencialmente decepcionantes debido a la incertidumbre sobre su eficacia. Asimismo, existe el riesgo de encontrar algunos que carecen por completo de respaldo científico, constituyendo prácticas engañosas para los consumidores, ya que no han  
strado ni siquiera ser prometedores.

**65YMAS.COM**

nutricionales **debería ser parecida a la de los medicamentos**. Es decir solicitar la demostración de su eficacia y seguridad basada en ensayos clínicos controlados de buena calidad metodológica", opina el miembro de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica ([@semeg\\_es](#)) y responsable de la Unidad de Memoria y Demencia del Hospital de la Paz de Madrid, **Jesús María López**, quien pone un ejemplo de complemento que sí que ha demostrado funcionar. "El único que conozco sobre suplementos y deterioro cognoscitivo es el Lipididiet, donde, tras dos años con la formulación dietética **Souvenaid**, se demuestra beneficio en el rendimiento cognoscitivo y funcional, además de frenar la pérdida del volumen hipocampal", indica.

---

## Los mayores piden evaluar la regulación

Por esta razón, **José Manuel Freire**, presidente de la Comisión de Sanidad y Coordinación Sociosanitaria de la **Plataforma de Mayores y Pensionistas** ([@PlataformaPMP](#)), asegura que, "transcurridos seis años de la publicación del Real Decreto 130/2018 – que modifica el [1487/2009](#) –, **parece conveniente que las autoridades sanitarias realicen una evaluación sobre el mismo**".

Y recuerda: pese a que no está  
strado que estos complementos

**65YMÁS.COM**

sana que incluya **ejercicio físico** y una **dieta equilibrada**, rica en vegetales y frutas”, comenta.

Una recomendación, que comparten el resto de expertos entrevistados, quienes además proponen realizar actividades que estimulen el cerebro y **mantener una vida social activa**.

---

## Las empresas responden

**65YMÁS** se ha puesto en contacto con seis empresas que comercializan varios de los suplementos para la memoria más populares en España, **Dememory Senior** (Pharma OTC), **Supradyn Memory 50+** (Bayer), **Neuralex** (Italfarmaco), **Sapiens Brain Longevity** (PromoPharma), **Memoalz** (Soria Natural) y **Memor Plus** (Mundo Natural).



De momento, sólo dos han contestado a las preguntas de este diario, Bayer y Soria Natural. En concreto, estas empresas han enviado a este medio varios estudios que avalarían la eficacia, por separado, de los ingredientes que contienen sus suplementos.

En el caso del producto de Bayer "destinado a adultos maduros, con un especial interés en mejorar la función cognitiva, y especialmente la memoria", Supradyn Memory 50+, "un complemento alimenticio a base de vitaminas, minerales, polifenoles de la oliva y extracto de Panax Ginseng", recuerdan que las vitaminas del grupo B intervienen en la función cerebral y están estrechamente asociadas con el rendimiento cognitivo. **"Contiene además otras vitaminas esenciales como A, C, D3 y E,** que tienen distintos roles en la salud y la vitalidad", indican. Asimismo, "el consumo de polifenoles de la oliva/aceite de oliva contribuye a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo" y "el Ginseng ayuda a mantener el rendimiento cognitivo, la memoria y la capacidad física y mental". E indican "el extracto de oliva y de hojas del olivo junto con la vitamina C, E, zinc y selenio contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo".

Por su parte, desde Soria Natural, cuyo  
cto Memoalz contiene **salvia**

**65YMAS.COM**

casos aportar estudios que aseguren que **su producto, en concreto, tenga eficacia en algunos de estos sentidos**, aunque sí sus ingredientes por separado.

---

## La industria de los suplementos alimenticios

Cabe recordar que la industria de los suplementos alimenticios no ha parado de crecer en los últimos años. Según un informe publicado por DBK, sólo en 2022, **superó los 1.200 millones de euros** de valor de mercado con más de 1.000 empresas autorizadas para producir estos productos.

Es más, se espera que este sector siga creciendo en los próximos años con fuerza. Y es que España es uno de los países europeos que más confianza tiene en estos complementos, detrás de **Italia y Países Bajos**: nueve de cada 10 los ha consumido en algún momento de su vida, según se desprende de [una encuesta realizada por Food Supplements Europe e IPSOS](#) hace dos años.

---

### Sobre el autor:



#### Pablo Recio

Pablo Recio es periodista especializado en **salud y dependencia**, es graduado en Relaciones Internacionales por la Universidad Complutense de Madrid y comenzó su carrera profesional en el diario *El Mundo* cubriendo información cultural y económica.

En **65Ymás**, ha contado el drama vivido en las residencias durante la pandemia y



## Estos calcetines inteligentes ayudan al cuidado de personas con demencia y Alzheimer

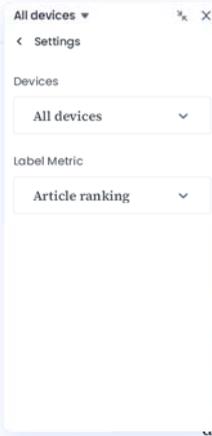
RAQUEL HOLGADO | NOTICIA | 02.03.2024 - 18:00H



Una empresa española se encarga del desarrollo del software y aplicaciones de alta complejidad del proyecto y, gracias a su trabajo, han hecho posible que este innovador wearable pueda prevenir situaciones de agitación.

[Japón ya tiene peluches con inteligencia artificial para las residencias de ancianos](#)

[Crean un robot para ayudar a personas con demencia a localizar las cosas que pierden](#)



SmartSocks, unos calcetines para cuidar a personas con demencia. / Unimedia Technology

Los 'SmartSocks' son **unos calcetines inteligentes** pensados para cuidar mejor de personas con demencia. Sus creadores Milbotix se han aliado con una empresa de consultoría española, Unimedia Technology, para el desarrollo del software y aplicaciones de alta complejidad. Gracias a ello, su tecnología **permite detectar cuando un paciente está iniciando un episodio** y alertar a sus cuidadores al momento.

Quienes padecen demencia suelen tener problemas de comunicación y, en muchos casos, eso da lugar a situaciones de estrés y agitación. A veces, los enfermos **pueden volverse agresivos y dañarse** a ellos mismos o dañar a sus seres queridos o sus cuidadores.

NOTICIA DESTACADA



[Elon Musk afirma que el primer humano con un chip cerebral Neuralink ya controla el ratón con el pensamiento](#)

[LGBTQ+ A Pesar De La Falta De Inclusividad En Videojuegos](#)

En la actualidad, hay alrededor de 800.000 personas en España diagnosticadas con **Alzheimer, una enfermedad que daña el cerebro y provoca demencia** (entre otros síntomas). Según las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, la cifra se aproximará al millón de casos de demencia en 2050 y dispositivos como los 'SmartSocks' podrían facilitar los cuidados de los afectados.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Alzhéimer
- Demencia senil
- Medicina
- Móviles y dispositivos

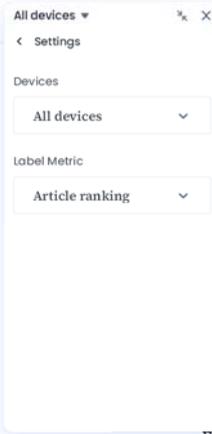
**Calcetines que monitorizan a pacientes con demencia**

Los 'SmartSocks' están equipados con **unos sensores implantados en el tejido**. A través de ellos, un programa es capaz de medir la frecuencia cardíaca, el sudor, la temperatura y el movimiento del enfermo.

Esta información recopilada **se envía a una aplicación a la que sus cuidadores tienen acceso**. De este modo, pueden saber en todo momento el estado de salud de la persona, avisar cuando la comunicación verbal supone un reto o anuncio de episodios de ansiedad.



20minutos



información recopilada por los sensores se envía a través de una app a los cuidadores. / Ultimedia Technology

Estamos muy satisfechos de haber aportado el conocimiento tecnológico a asistencia para que Milbotix pueda desarrollar este producto pionero e, sin duda, **mejorará la vida de muchos pacientes y favorecerá su dependencia**, permitiéndoles vivir en casa durante más tiempo. Junto a Milbotix hemos sido capaces de abordar los principales retos tecnológicos de 'SmartSocks', dando como resultado una solución de lo más innovadora", aclara Jaume Vidal, CEO de Unimedia Technology.

Las pulseras inteligentes podrían ser otro dispositivo portátil útil para esta monitorización. Sin embargo, los investigadores escogieron los calcetines como prenda a la que colocaron dicha tecnología porque **son objetos familiares para el individuo y es menos probable que se los quite**.

Mediante el uso de calcetines, han visto una mejor aceptación por parte del paciente: no hay tanto rechazo, a diferencia de otros sistemas de monitorización portátiles.

### Lo más leído

[Genoveva Casanova, pillada saliendo del maletero de un coche](#)

[Álvaro Soler y Melanie Kroll anuncian por sorpresa que van a ser padres](#)

[WhatsApp deja de funcionar para siempre en estos modelos de iPhone en marzo](#)

[Apúntate a nuestra newsletter y recibe en tu correo las últimas noticias sobre tecnología.](#)

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

## Los 22 puentes más peligrosos del mundo que debes evitar cruzar

Historia Caliente | Patrocinado

### ¿Cuánto cuestan las tejas solares por m2? Eche un vistazo

Tejas solares | Enlaces publicitarios | Patrocinado

[Más información](#)

### ¿Ha nacido antes de 1967? Es imprescindible saber esto antes de comprar un seguro de decesos

Experts in Money | Patrocinado

### ¿Cuáles son los perros más robados?

Las 10 razas de perros más robadas del mundo

Zig - Perros mas robados | Patrocinado

[Más información](#)

### Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audifonos | Patrocinado

[Más información](#)

### Revestimiento de goma para tu garaje no cuesta casi nada (mira aquí)

Instalación de Suelo | Enlaces publicitarios | Patrocinado

### Una obra maestra del diseño y la tecnología

Descubre el SUV 100% eléctrico más premium y emocionante

Nissan ARIXA | Patrocinado

[Más información](#)

# **TDEAT.** **El PP registrará mociones en todos los ayuntamientos para la atención integral de enfermos de ELA**

Los populares demandan al Gobierno, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática



Rocío Sánchez, vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del PP de Almería.

---

E. P.

---

Sábado, 2 de marzo 2024, 14:06

Comenta



La vicesecretaria de Sociedad del Bienestar del Partido Popular de Almería, Rocío Sánchez, ha anunciado que el PP va a registrar mociones en todos los

Ayuntamientos de la provincia para instar al Gobierno de España a garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad del sistema nervioso central caracterizada por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral, tronco del encéfalo y médula.

Concretamente lo que piden los populares en la moción es que el Gobierno apruebe, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA. Además, Rocío Sánchez explica que es necesario que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda que necesitan las personas afectadas y sus familias para que tengan la mejor calidad de vida posible y que junto a la Seguridad Social se garanticen las prestaciones, servicios y recursos para estos enfermos, según informa el PP en una nota de prensa.

«Tal y como afirman desde la Confederación Nacional de Entidades de ELA, es inexplicable que estos enfermos pueden solicitar ayuda para una muerte digna, pero carezcan de la ayuda necesaria para poder seguir viviendo. Por ello es urgente que se apruebe un marco legal estatal y se actúe de manera decidida para que estos enfermos tengan una atención adecuada», asegura.

La vicesecretaria del PP subraya que en España, según la Sociedad Española de Neurología, hay más de 4.000 personas afectadas por ELA, y en el caso de Andalucía son más de 800 las que padecen esta cruel enfermedad que provoca que en un corto plazo de tiempo los paciente pasen de una situación de normalidad, a una situación de dependencia completa, lo que disminuye considerablemente su calidad de vida y bienestar, así como de sus familiares y sus cuidadores.

Rocío Sánchez recuerda que el 8 de marzo de 2022 se aprobó en el Congreso de los Diputados una Proposición de Ley para garantizar el derecho a una vida digna de las personas con ELA, iniciativa que decaía al disolverse las Cámaras por el adelanto electoral a pesar de que había transcurrido más de un año y medio desde su aprobación.

La vicesecretaria del PP incide en que, ante la dejadez y la falta de compromiso del Gobierno de Pedro Sánchez, algunos gobiernos autonómicos ya han empezado a trabajar para paliar los efectos de la ELA en los enfermos y sus familias. Así se está

haciendo en Andalucía, con el Gobierno de Juanma Moreno que va a impulsar un proyecto piloto para el diseño e implementación del servicio de asistente personal en pacientes con esta enfermedad.

Rocío Sánchez pide por último la implicación de todas las administraciones porque «juntos es más fácil trabajar para mejorar el día a día de las personas que sufren esta terrible enfermedad» y espera que todos los grupos políticos apoyen una moción que es justa para los pacientes de ELA y sus familiares.

Temas [PP de Almería](#) [Salud](#) [Esclerosis Lateral Amiotrófica](#)

---

 Comenta

 Reporta un error



## Región

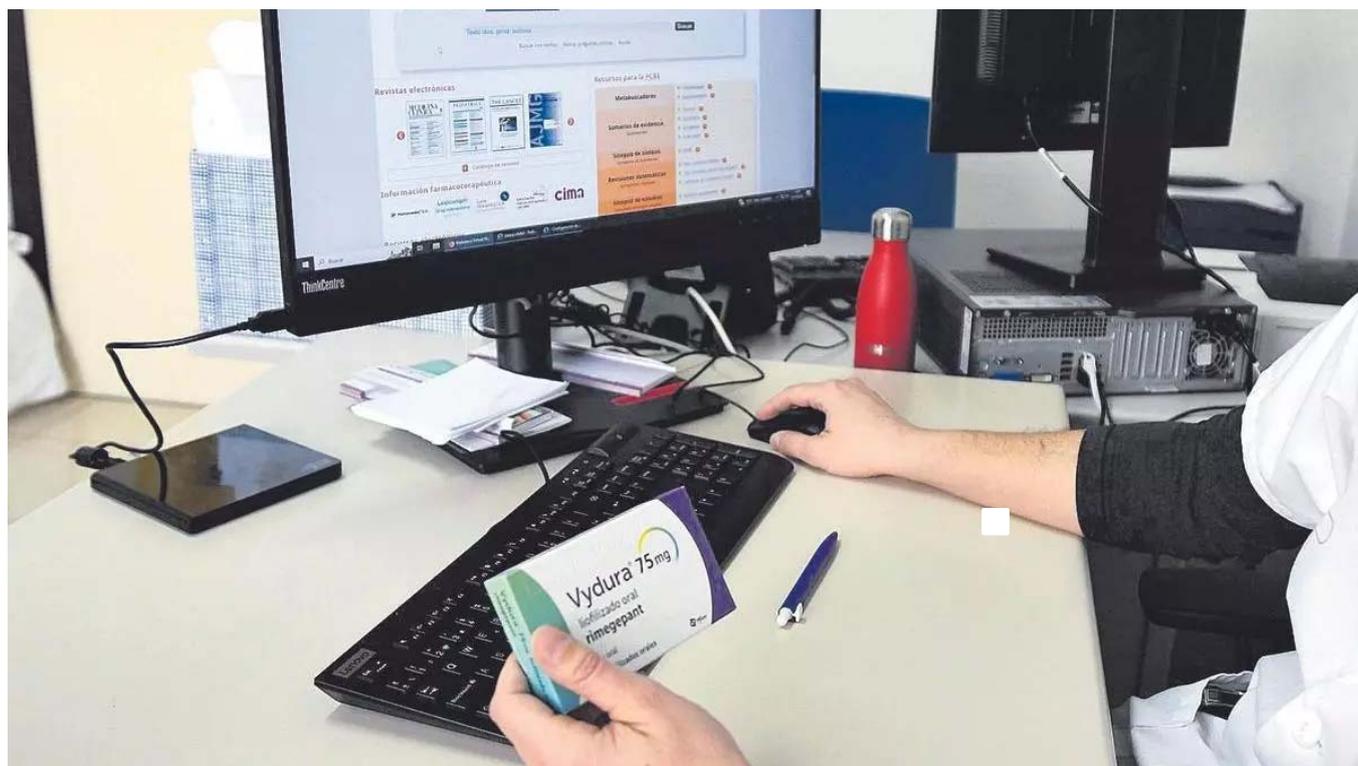
Murcia Cartagena Lorca Mar Menor

PUBLICIDAD

### Salud

## Los pacientes que acuden al médico por migrañas aumentan un 70% en una década

El número de pacientes que piden cita con el facultativo de Atención Primaria como consecuencia de este trastorno neurológico se incrementa en más de 33.000 desde 2013 a 2022, año en el que se superaron los 80.000



Heriberto Rodríguez con una caja del nuevo medicamento Vydura contra las migrañas. / ISRAEL SÁNCHEZ

PUBLICIDAD

Adrián González | N. Salinas

02 MAR 2024 6:00 Actualizada 02 MAR 2024 9:21

PUBLICIDAD

mareos y posibles vómitos y vértigos. Son los síntomas que de forma habitual se dan en las **migrañas**, uno de los trastornos neurológicos más habituales que conllevan **episodios recurrentes de dolor de cabeza de distintos niveles de intensidad**.

PUBLICIDAD

El número de pacientes afectados que pidieron cita en las consultas de los centros de salud de Atención Primaria con motivo de estos problemas de salud **no deja de crecer en la Región de Murcia** con el paso de los años.

De hecho, **aumentan casi un 70% en la última década**. En **2013** se registraron **49.000** citas a los facultativos de cabecera murcianos, mientras que **en 2022 -últimos datos disponibles-** la cifra subió a **más de 82.700**. Una diferencia en una década de más de 33.700 consultas, según se desprende de los datos publicados recientemente en la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (BDCAP) del Ministerio de Sanidad. Prácticamente **siete de cada diez casos se dan en mujeres**: de las poco más de 82.700 consultas registradas en 2022, 62.000 fueron por parte del género femenino.

PUBLICIDAD

## Evolución de las consultas al médico por migrañas

REGIÓN DE MURCIA

Año	Hombres	Mujeres	Total
2013	12.580	36.468	49.047
2014	13.954	40.273	54.226
2015	15.046	43.113	58.159
2016	15.593	44.201	59.794
2017	16.445	46.713	63.158
2018	17.247	49.930	67.177
2019	18.239	52.414	70.653
2020	19.184	54.899	74.083
2021	20.242	57.972	78.213
2022	20.658	62.082	82.740



Fuente: Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (BDCAP)

Infografía: LAOPINIÓN/JVG Ilustración: rawpixel / freepik.es

Evolución de las consultas al médico por migrañas en la Región de Murcia. / L.O.

Ellas tienen una prevalencia más alta de sufrir migrañas en comparación con los hombres, y esto **se debe a una combinación de factores genéticos u hormonales**. Así lo asegura a La Opinión **Heriberto Rodríguez**, neurólogo del [hospital Morales Meseguer](#) de Murcia y presidente de la Sociedad Murciana de Neurología.

PUBLICIDAD

Los cambios hormonales, especialmente durante **el ciclo menstrual**, pueden desencadenar migrañas en algunas mujeres. Se cree que las fluctuaciones en los niveles de estrógeno, progesterona y otras **hormonas** pueden desempeñar un papel importante en la aparición de la migraña.

El especialista recuerda que según las últimas estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta enfermedad **afecta a alrededor del 12% de la población** (entre cuatro y cinco millones de personas en España), mientras que, **en el caso de las mujeres, el porcentaje asciende hasta el 15%**.



**Cómo conseguir paneles solares casi gratis**

Subvenciones 2024 - Patrocinado

[Más info](#)

A pesar de los datos extraídos del Ministerio de Sanidad y del incremento exponencial en el número de consultas en los últimos diez años, Heriberto Rodríguez considera que **esta situación no se termina de traducir en que cada vez más pacientes sean derivados a las consultas de Neurología** para el tratamiento de estas migrañas.



«Creo que es una cuestión de que **cada vez se conoce más y se habla más sobre las migrañas**. Antes se pensaba que era una enfermedad que no tenía tratamiento y que podía llegar a ser heredada. En cambio, quizás, a los usuarios ahora les llegan más información de que hay más tratamientos y de que **el neurólogo es el médico de referencia para tratar la enfermedad**. Seguramente eso conlleve a consultar cada vez más al médico de familia», explica el especialista.

PUBLICIDAD

Sin duda, entre los factores que pueden llegar a desencadenar este tipo de problemas neurológicos también se encuentran **el estilo de vida actual**, que afecta a los **altos niveles de estrés**. La presión laboral, los problemas financieros, las demandas familiares y **la sobreexposición a la tecnología** son algunas de las cuestiones que están detrás de **una carga emocional significativa**, lo que a su vez pueden llegar a desencadenar migrañas en personas propensas.

También los posibles cambios en los hábitos alimenticios y la tendencia hacia **una dieta cada vez peor** o factores ambientales como la **alta exposición a luces brillantes, a ruidos fuertes, a cambios climáticos extremos y contaminantes ambientales** también se relacionan con el desencadenamiento de migrañas en algunas personas.

Las hormonas, las responsables de que las mujeres tengan más migrañas o ictus más graves



### Una «nueva esperanza»

A la Región de Murcia y a España ha llegado hace unos días **«un nuevo arma»** con el que poder luchar frente a las fuertes migrañas. La compañía farmacéutica Pfizer anunciaba estos días la llegada de **Vydura** (Rimegepant), como **primer y único medicamento aprobado con dos indicaciones: para el tratamiento agudo de la migraña con o sin aura** (cambios visuales, como destellos de luz, manchas brillantes o visiones borrosas) en adultos **y también como tratamiento preventivo de la migraña** episódica en adultos que presentan al menos cuatro crisis al mes.

PUBLICIDAD

paciente, algo que no es precisamente barato».

Este nuevo fármaco, que se añade al gran «arsenal» que hay para tratar las dolencias de las migrañas, supone «**una nueva esperanza**», ya que en los últimos años el tratamiento de estos pacientes **ha mejorado mucho** con nuevos medicamentos.

Aunque, en algunos casos, «no todos los usuarios responden de forma positiva o se dan los efectos beneficiosos que se espera de ellos», sostiene.

### **El uso de la cirugía como tratamiento no tiene «evidencias científicas»**

Los neurólogos insisten en advertir sobre el llamado «tratamiento quirúrgico de la migraña» que, con cada vez más fuerza, se está publicitando en España como una nueva técnica para el tratamiento de esta enfermedad.

El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- llevan años informando que no se dispone «de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña». La sociedad científica muestra su inquietud ante el aumento de campañas publicitarias en España sobre estas cirugías. La advertencia no es nueva.

En 2015, cuando este tipo de tratamiento empezó a divulgarse en nuestro país como una nueva técnica prometedora, el mismo Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN ya revisaba la evidencia publicada al respecto y concluía, al igual que lo hacían los editores de la principal revista científica especializada en cefaleas Cephalalgia (publicación oficial de la Sociedad Internacional de Cefaleas), que no existía evidencia científica al respecto.

Casi una década después, la SEN vuelve a lanzar una alerta y a insistir en un mensaje repetido estos años. No solo se trata de evidencia científica, sino que las técnicas «que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para eliminar supuestos puntos desencadenantes de la migraña no están aprobadas como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo».

La SEN señalaba hace unos días que, precisamente, por ese alto porcentaje de españoles que padecen migraña, que limita significativamente la vida de las personas, «son muchos los pacientes que buscan todo tipo de tratamientos alternativos para intentar minimizar su incapacidad y secundariamente el dolor».

#### TEMAS

[MIGRAÑAS](#)[PACIENTES](#)[ATENCIÓN PRIMARIA](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

[Taboola Feed](#)

Hazte con el Caravelle y sus hasta 9 plazas

**Volkswagen**

Por qué el halving de Bitcoin afecta tanto al mercado

**eToro**

¿Granos y manchas de acné?

**Eucerin**