

Buscar

BRIEF

COAHUILA



 7 Marzo 2024 12:11:23



CLAUDIO ALVAREZ

La falta de sueño afecta a nuestras emociones, nos vuelve menos positivos y más ansiosos

marzo 6, 2024 by ADRIÁN CORDELLAT

Un metaanálisis sintetiza 50 años de investigación sobre privación del sueño y muestra que este fenómeno puede producir cambios emocionales al día siguiente

La reciente encuesta *Radiografía del sueño*, realizada por 40dB para la cadena SER y EL PAÍS, señala que casi la mitad de los adultos españoles no duermen bien a diario y la mayoría duermen menos horas de las que les gustaría. Los datos coinciden con los aportados por la Sociedad Española de Neurología, según los cuales un 10% de la población española presenta algún trastorno del sueño y otro 30% se despierta cada día con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.

Con estos datos sobre la mesa, no es extraño que los problemas para dormir empiecen a ser ya una cuestión que también nos quita el sueño como sociedad. Hay cada vez más evidencia científica que demuestra la relación entre el déficit crónico de sueño y el desarrollo de numerosas enfermedades, entre ellas obesidad, diabetes, dolencias cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer.

Ahora, un importante metaanálisis publicado en la revista científica de la Asociación Americana de Psicología ha sintetizado más de 50 años de investigación sobre la privación del sueño y su relación con nuestro estado de ánimo. El resultado no deja lugar a dudas: todas las formas de pérdida de sueño (privación total del sueño, pérdida parcial del sueño y fragmentación del sueño) producen cambios emocionales al día siguiente. Los efectos más fuertes y consistentes son la reducción del estado de ánimo positivo y el incremento de los niveles de ansiedad.

Publicado en: **Buena Vida**

LO ULTIMO

Supervisan la modernización del alumbrado público de La Concha

marzo 6, 2024

Torreón, Coahuila. A 06 de marzo de 2024. El alcalde de Torreón, Román Alberto Cepeda González, ... [Leer Más](#)

El 15% de los pacientes de párkinson son diagnosticados antes de los 50 años de edad

Fuente: Agencias

Más de 200.000 personas sufren esta enfermedad en España con 10.000 casos nuevos anuales, aproximadamente

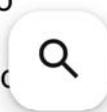


El diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada

La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras la enfermedad de Alzheimer con una incidencia en aumento que se cree llevará a duplicar o incluso triplicar el número de afectados en nuestro país en las próximas décadas. Aunque el 70% de los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años, según afirma la Sociedad Española de Neurología.

La importancia de un diagnóstico precoz es clave ya que según el doctor Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de octubre y experto en trastornos del movimiento, "el diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, bien por pensar que se es demasiado joven para tener párkinson o porque se achacan estos síntomas a la edad, se retrasa el diagnóstico y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que pueden mejorar los síntomas y aportar mayor calidad de vida a los pacientes".

El especialista subraya que "no se debe excluir la enfermedad de Parkinson porque no haya temblor ya que hasta en un 30% de casos la patología se presenta exclusivamente por una mayor lentitud o dificultad al caminar o con la pérdida de destreza en las actividades de la vida diaria como por ejemplo cambios en la firma o escritura" y comenta que "cumplir años no es sinónimo de senilidad y ante signos que sugieran un envejecimiento patológico como temblores, escribir peor o caminar más lento conviene



MELIÁ CALA G

Desde 79 € HAE

Menorca

síntomas no se controlan adecuadamente con medicamentos por vía oral. Tal como explica el doctor Jorge Máñez, "el párkinson es una enfermedad progresiva que altera la vida de los pacientes al dificultar la ejecución de tareas automáticas del día a día como andar o escribir o por la presencia de temblor". Esta sintomatología mejora en muchos pacientes con los tratamientos con levodopa, medicamento que repone la dopamina cerebral que se pierde con la enfermedad.

Con la evolución es muy habitual que los pacientes experimenten periodos "off" o bajones entre las tomas de medicación en los que la sintomatología rebrota con mayor intensidad o por el contrario picos donde el efecto lleva a la presencia de movimientos incontrolables llamados "discinesias". Los tratamientos de infusión continua ayudan a reducir estas fluctuaciones a lo largo del día y mejoran la calidad de vida de los pacientes "ya no se administra la levodopa a través de una sonda a duodeno y se evita así la gastrostomía", comenta el profesional.

"Es evidente, - tal como afirma el doctor Máñez-, que antes ante cualquier sospecha o síntoma compatible con la enfermedad, independiente de ser joven o mayor se debe acudir a la consulta de un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson se encuentra íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir".





MEDICINA

El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de la migraña

IEFS | marzo 6, 2024 | 0 comentarios

AbbVie , enfermedades , insomnio , medicina , profesional sanitario , salud

Los trastornos del sueño y la migraña comparten una relación compleja de tipo bidireccional

El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de los pacientes con migraña. Este será uno de los temas que se abordarán en la XIII edición de CEFABOX, la reunión anual de actualización en migraña crónica y otras cefaleas. Organizada por la compañía biofarmacéutica [AbbVie](#), se trata de uno de los encuentros científicos más relevantes a nivel nacional en el área de cefaleas.

Esta nueva edición cuenta con la participación de diferentes expertos en la materia, que intervienen en cinco mesas temáticas durante los días 8 y 9 de marzo. Las mesas temáticas abordarán, entre otros temas; la concienciación social del impacto de la migraña, la actualización terapéutica o la relación entre el sueño y la migraña. Este último punto es importante ya que “los trastornos del sueño y la migraña

Clínico San Carlos de Madrid y una de las coordinadoras del encuentro.

En consulta, señala la Dra. Nuria González, “los pacientes con migraña refieren que la falta o exceso de sueño, pueden jugar un papel en desencadenar sus crisis” y, además, los trastornos del sueño “son una de las causas de cronificación de la patología”.

Por eso, es muy importante tratar el sueño en los pacientes con migraña “debemos diagnosticar correctamente ese trastorno que presenta el paciente para poder ofrecerle el mejor tratamiento”. Las alteraciones más frecuentes de sueño en estos pacientes “son el insomnio, el síndrome de piernas inquietas y el bruxismo”, comenta la doctora.

Tratamiento preventivo

Respecto al abordaje de la migraña, solo tratar las crisis de migraña puede resultar insuficiente para muchos pacientes, quienes podrían beneficiarse de un enfoque preventivo y más personalizado. El tratamiento preventivo, destaca el Dr. González Quintanilla, neurólogo del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander y otro de los coordinadores de CEFABOX, “tiene como objetivo reducir la frecuencia, duración e intensidad de las crisis, mejorando así la calidad de vida y mitigando su impacto en la vida diaria”.

El mejor conocimiento de los mecanismos implicados en la fisiopatología de la migraña ha permitido el desarrollo de tratamientos específicos para su prevención. El Dr. González Quintanilla, añade que “eso ha supuesto un gran salto en la calidad de vida de los pacientes con migraña al permitir reducir el número de crisis y la incapacidad que generan”.

El Dr. Samuel Díaz-Insa, coordinador de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia y también coordinador de esta edición de CEFABOX, añade que “se trata demasiado tarde al paciente porque a veces no se deriva a tiempo al profesional adecuado para facilitar el tratamiento individualizado. Algo que se solucionaría con más Unidades de Cefalea y más consultas monográficas en todo el territorio nacional”.

Más de 5 millones de personas tienen migraña en España

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) la migraña afecta en España a más de 5 millones de personas, de los cuales más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada durante las crisis de migraña. Además, en España, 1,5 millones de personas padecen migraña crónica, llamada así cuando los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 días o más al mes, de los que al menos 8 días son de tipo migrañoso. La migraña crónica condiciona una

Según el Dr. Díaz-Insa, se debe prestar una atención especial al período sin dolor antes de que sienta que se avecina una migraña, que es la fase denominada premonitoria o prodrómica, que empieza aproximadamente un día antes del ataque. Durante esta fase, el paciente puede experimentar cambios que le avisen que se avecina una migraña y, enfatiza el Dr. Díaz-Insa "se pueden experimentar síntomas como sensibilidad a la luz, fatiga, antojos de alimentos y náuseas, sensación de tener más o menos sueño o incluso estar más inquietos".

Biomarcadores en Migraña

La identificación de marcadores pronósticos y diagnósticos para intentar predecir o estimar el riesgo de sufrir un evento patológico es uno de los mayores retos de la medicina actual. Los biomarcadores son aquellas características biológicas, bioquímicas, antropométricas, fisiológicas, etc., objetivamente mensurables, capaces de identificar procesos fisiológicos o patológicos, o bien una respuesta farmacológica a una intervención terapéutica.

"El mejor conocimiento de los biomarcadores y su implementación en la práctica clínica permitirá mejorar la calidad de la asistencia, poder evaluar mejor la situación clínica y la respuesta a los tratamientos y supone en la actualidad uno de los principales retos para los investigadores centrados en la cefalea", concluye González Quintanilla.

← La AEEH recomienda la higiene de manos y alimentos como mejor medida preventiva eficaz frente a la hepatitis A

Los empleados de Johnson & Johnson recogen casi una tonelada de residuos en la playa de Gavà de Barcelona y el río Jarama en Madrid →

👍 También te puede gustar

[Iniciar Sesión](#)

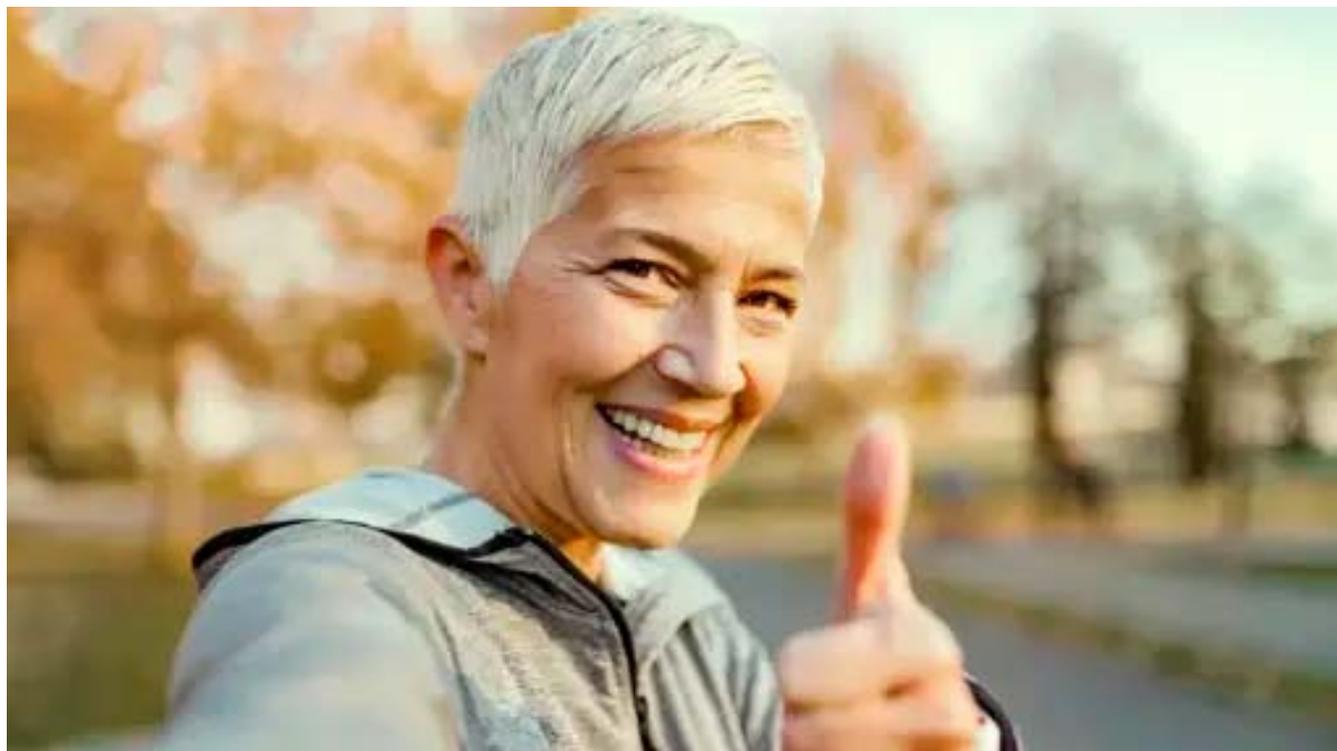
- [Actualidad](#)
- [Salud](#)
 - [Quitar la tos](#)
 - [Dolor de garganta](#)
 - [Dolor de barriga](#)
 - [Bajar el colesterol](#)
 - [Ver más sobre salud](#)
- [Nutrición](#)
 - [Alimentos ricos en hierro](#)
 - [Desayunos ricos en fibra](#)
 - [Alimentos para bajar el azúcar](#)
 - [Alimentos ricos en magnesio](#)
 - [Alimentos ricos en potasio](#)
 - [Dietas](#)
 - [Recetas sanas](#)
 - [Ver más sobre nutrición](#)
- [Salud mujer](#)
- [Embarazo y bebés](#)
 - [Embarazo semana a semana](#)
 - [Síntomas del parto](#)
 - [Nombres de niña](#)
 - [Nombres de niño](#)
 - [Más sobre el embarazo](#)
- [Psicología](#)
- [Ejercicios](#)
 - [Hipopresivos](#)
 - [Ejercicios para perder barriga](#)
 - [Más ejercicios](#)
- [Consumo](#)
- [Videos](#)
- [suscríbete](#)
 - [Suscríbete a tu revista](#)
 - [Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud](#)
 - [Suscríbete](#)
- [links](#)
 - [Especialistas](#)
 - [Blogs](#)
 - [Podcasts](#)
 - [Tests](#)
 - [Newsletter](#)
 - [Videoconsultas](#)
 - [links](#)
 -
 -
 -
 -
 -
 -

[SUSCRÍBETE](#)[Alimentación](#)[Tarta de manzana diferente a todas las demás y deliciosa: receta del chef Enrique Sánchez](#)[Alimentación](#)[Un estudio de Harvard revela la hora a la que tienes que cenar para acelerar el metabolismo](#)[Salud Activa](#)[Los neurólogos se ponen de acuerdo: estas son las 4 claves para recordar mejor las cosas](#)[Ejercicio quemar calorías Bizcocho de manzana Hormonas felicidad Alimento más fibra Hermano más inteligente Mejillones picoteo saludable Alimento más omega 3 Buñuelos rellenos](#)[Salud Activa](#)

Un médico experto en longevidad revela el error número 1 que nos hace envejecer más rápido

La aparición prematura de arrugas faciales, pequeños despistes o la facilidad para enfermarse, son algunos de los síntomas que nos hacen mayores. Sin embargo, podemos controlar la velocidad en que aparecen si corregimos uno de los errores que aceleran el envejecimiento.

Actualizado a 06 de marzo de 2024, 14:15



Unos hábitos de vida saludables retrasan el envejecimiento.

istock



[Soledad López](#)

Periodista especializada en salud y nutrición

Todos queremos vivir cuantos más años, mejor. Ahora bien, hacerlo en perfecto estado de salud es igual de importante. La buena noticia es que el modo en que envejecemos, en parte, está en nuestra mano, o como dicen los expertos, viene determinado por **factores modificables y no modificables**.

Entre los segundos, encontramos la genética, y entre los primeros, nuestro estilo de vida que incluye la dieta, el ejercicio, el control del estrés, el consumo de alcohol o el tabaco. ¿Cuál de ellos influye más en el envejecimiento? Neil Paulvin, médico especializado en longevidad y medicina regenerativa, asegura que, según su propia experiencia, hay un error número uno que te hace envejecer más rápido.

Artículo relacionado

[Ni caminar ni correr: el sencillo ejercicio para principiantes que quema muchas calorías y cuida del corazón](#)

Así duermes, así envejeces

El error al que se refiere el experto es la **mala calidad del sueño**, un problema que afecta en gran medida a los españoles. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20% y un 48% de la población adulta española tiene **dificultad para iniciar o mantener su sueño**.

La temperatura, el ruido, la luz o el uso de dispositivos móviles, entre otros, desempeñan un papel significativo a la hora de tener una buena calidad de sueño, apunta la SEN, lo que significa, una vez más, que son los factores externos los que más perjudican nuestro descanso.

Durante el sueño todo el organismo aprovecha para **repararse**, por eso es tan importante un buen descanso.

"Dormir de siete a ocho horas por noche ayuda a mejorar la salud celular y tisular, la función cognitiva, la inmunidad, los niveles de energía y el metabolismo. Mientras que la falta de sueño puede causar una variedad de problemas de salud, como presión arterial alta, depresión, obesidad, derrames cerebrales, diabetes y enfermedades cardíacas", explica Neil Paulvin en un artículo publicado en CNBC.

Artículo relacionado

[Esta es la fruta con melatonina que combate el insomnio si la comes para cenar](#)

arrugas prematuras

Una mala noche se refleja al día siguiente en la piel del rostro. Esto es así porque, tal y como explica el especialista, "la falta de sueño podría afectar a la calidad y resistencia tanto del colágeno como de la elastina, lo que puede provocar arrugas y laxitud o flacidez de la piel". Y es que la piel está compuesta de varias **proteínas**, incluidos el colágeno y la elastina, que ayudan a mantenerla firme y tersa a medida que envejecemos.

pérdida de memoria y concentración

Todos hemos comprobado que una noche sin dormir pasa factura al día siguiente, en especial en forma de cansancio y de reducción de las capacidades mentales. Pero si la **falta de sueño se convierte en algo constante** y dormimos menos horas de las que necesitamos o nuestro sueño no es reparador, la factura puede ser mayor. "A largo plazo, los problemas de sueño pueden provocar un mayor riesgo de deterioro cognitivo, pérdida de la memoria y enfermedad de Alzheimer", explica el Dr. Paulvin.

Artículo relacionado

[Esta es la vitamina más desconocida pero muy necesaria si quieres envejecer más sano](#)

bajada de defensas

"Durante el sueño, nuestro sistema inmunológico produce células que ayudan al cuerpo a **combatir los patógenos** que pueden enfermarnos. Al final de un ciclo de sueño, las células migran a partes del cuerpo donde son necesarias", asegura el experto.

Los estudios demuestran que un sueño de mala calidad afecta a la eficacia del sistema inmunitario para combatir patógenos y **tardas más en recuperarte** de las enfermedades.

Consejos para dormir mejor

Para una buena calidad del sueño es importante poner en práctica unos consejos básicos de higiene del sueño:

- **Regula la luz:** Ajusta la intensidad de la luz al final del día para ayudar a tu cuerpo a reconocer la llegada de la noche. Evita la luz intensa antes de dormir, ya que puede retrasar la liberación de melatonina, la hormona del sueño. Asegúrate de que tu habitación esté oscura mientras duermes.
- **Limita las pantallas:** Las luces LED azules, comunes en dispositivos electrónicos, afectan a la producción de melatonina. Evita el uso de pantallas antes de dormir. Si es necesario, utiliza software que reduzca la luz azul en dispositivos y opta por bombillas LED cálidas.
- **Controla la temperatura:** Una habitación más fresca favorece el sueño. Regula la temperatura de tu habitación (lo ideal es que esté a unos 18°C) para facilitar la disminución de la temperatura corporal.

- **Sigue un horario fijo:** Establece un horario regular para dormir y despertar, incluso los fines de semana. La regularidad en los horarios de sueño mejora la calidad del descanso.
- **No te quedes despierto en la cama:** Si no puedes conciliar el sueño en 20 minutos, levántate y realiza actividades relajantes. No te quedes dando vueltas en la cama, lo mejor es que salgas para volver a generar lo que se conoce como presión de sueño. Dar vueltas en la cama solo aumenta el insomnio.
- **Evita el ejercicio nocturno:** El ejercicio mejora el sueño, pero evita hacerlo justo antes de acostarte porque te activa demasiado. Realiza la actividad física al menos tres horas antes de dormir.
- **Reduce el estrés:** Controla el estrés para facilitar el sueño. Practica técnicas de relajación como la respiración 4-7-8 y la relajación muscular. Visualiza y siente entornos apacibles para calmar la mente antes de dormir.
- **Elimina el botón de repetición del despertador:** Despiértate a la misma hora todos los días para mantener un ritmo natural. Elimina la función de repetición del despertador para evitar interrupciones abruptas del sueño.

Everything is evolving.

Simplificamos su proceso de producción para potenciar su negocio.



Interempresasmedia

Te ayudamos a comunicar. Te ayudamos a crecer.

Arquitectura y Construcción



ACTUALIDAD [🔗](#)

El 15 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño

Nice Smart Home ayuda a descansar y dormir mejor por la noche

Redacción Interempresas 06/03/2024

👁 205



En vísperas del Día Mundial del Sueño, que tiene lugar el 15 de marzo, Nice, firma especializada en soluciones para la gestión del hogar, adquiere el compromiso de concienciar sobre el valor del sueño de calidad, aportando soluciones innovadoras para mejorar los hábitos diarios de los españoles.

Según las últimas encuestas de la Sociedad Española de Neurología (SEN)¹, alrededor de 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada. Sin embargo, tan solo cerca de un 30% recurre a ayuda profesional para combatir este problema. Estas cifras ponen de relieve la importancia de proporcionar herramientas y consejos prácticos para mejorar la calidad del descanso.

“Las soluciones de gestión del hogar permiten automatizar las rutinas nocturnas, como ajustar las persianas y apagar las luces, simplificando las actividades diarias y reduciendo significativamente el estrés y fomentando la relajación. Con una conectividad avanzada y escenarios personalizables accesibles a través de interfaces intuitivas como el control por voz y la flamante app Yubii Home, los usuarios pueden adaptar sus dispositivos inteligentes para optimizar sus horas nocturnas, ayudando a reducir la sensación de cansancio al despertarse y a mejorar el bienestar general” — afirma en nota de prensa Giuliano Zandonà, Product Manager de Nice.

A través del dispositivo Yubii Home, Nice permite a los usuarios conectar sensores inteligentes y personalizar escenarios en función de sus necesidades y rutinas, directamente desde su Smartphone, mediante una aplicación o por control de voz. Los escenarios, como el de ‘buenas noches’, pueden activarse sin esfuerzo con uno o varios clics desde el dispositivo con botón Nice Push-Control², que se puede colocar cómodamente en la mesilla de noche.

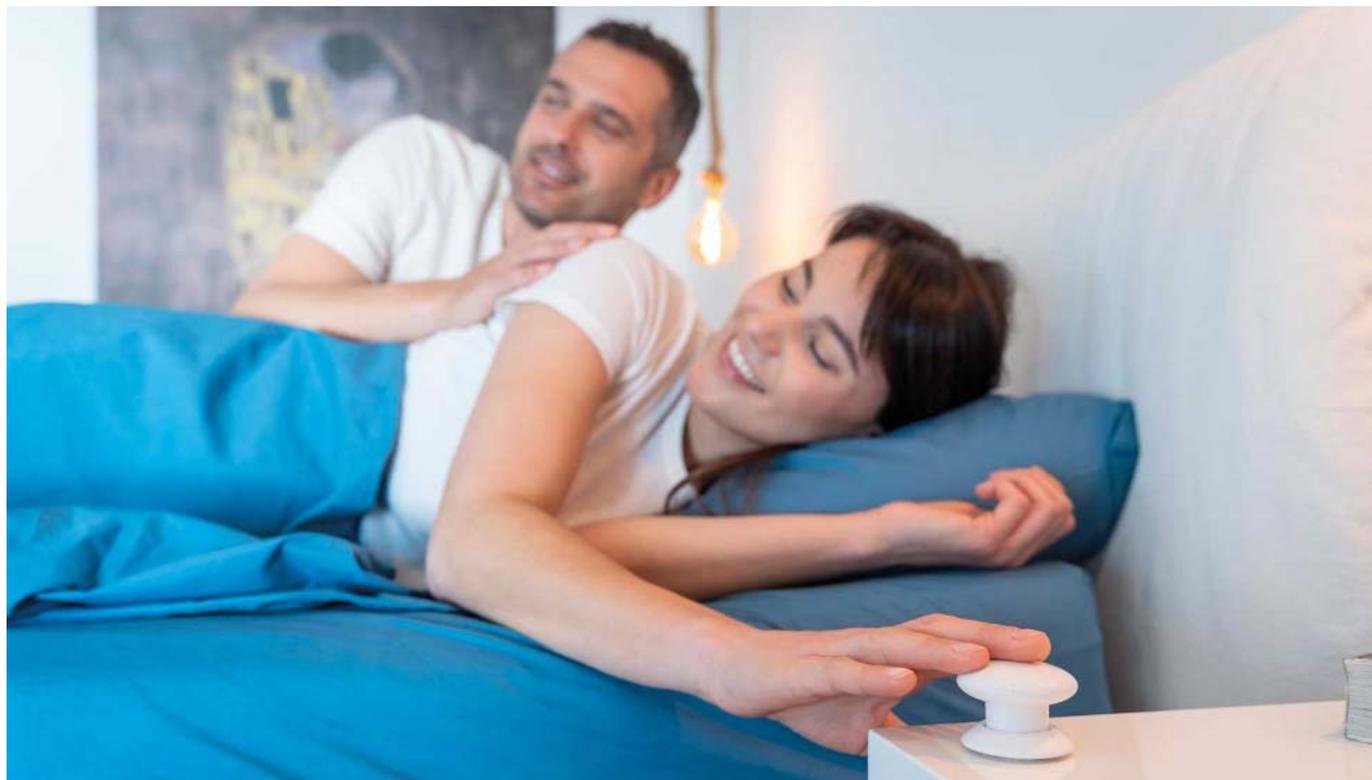
Consejos de Nice para un sueño ‘inteligente’

Crear un entorno que favorezca la relajación es esencial para desestresarse por completo y conciliar un sueño reparador. Los dormitorios deben ser oscuros y estar libres de distracciones, como espejos o dispositivos electrónicos, que pueden perturbar la tranquilidad necesaria para un sueño de calidad. Desde luces automatizadas, que pueden ajustarse según el ritmo natural del cuerpo, hasta sistemas de audio inteligentes y persianas automatizadas, Nice ofrece una amplia gama de dispositivos para transformar los dormitorios en entornos inteligentes.

- Soluciones de iluminación inteligente



En el mundo actual, sobreexponer los ojos a estímulos luminosos intensos es algo muy común; todo el mundo está muy expuesto a fuentes de luz artificial, incluso dentro de casa. Este fenómeno interfiere con el ritmo circadiano natural del cuerpo, reduciendo la producción de melatonina, la hormona responsable del sueño, y comprometiendo la capacidad de conciliar el sueño y descansar. Las soluciones de control inteligente de la iluminación de Nice, combinadas con escenarios personalizados, imitan la progresión natural de la luz diurna, ayudando a mitigar este efecto y a promover un sueño reparador.



Nice Push-Control.

En el caso de niños que tienen miedo a la oscuridad, los padres pueden regular la luz de su habitación con un módulo Dimmer-Control, de modo que se atenúe gradualmente, guiándoles hacia un sueño tranquilo.

Además, el módulo SingleSwitch-Control permite apagar todas las luces, tanto interiores como exteriores, excepto las de cortesía, que sólo se encienden cuando el sensor Motion-Control detecta el movimiento de alguien que se levanta en mitad de la noche.





Nice permite regular la luz en la habitación de los niños mediante un módulo Dimmer-Control, para atenuarla gradualmente.

- **Crear el ambiente perfecto con el escenario 'relax'**

Para inducir la relajación y preparar el cuerpo para el sueño, los expertos recomiendan una iluminación más cálida y suave. Este tipo de iluminación crea un ambiente más tranquilo y acogedor, ayudando a calmar la mente, al tiempo que reduce el estrés.

Configurar un escenario 'relax' con las soluciones Nice es muy fácil. Mediante la integración de BiDi-Shutter, RGBW-Control y Plug-Control, los usuarios pueden ajustar las persianas y personalizar la música y la iluminación a su intensidad y colores preferidos. Este ajuste personalizado ayuda a elevar los niveles de melatonina en la sangre, lo que favorece la relajación y facilita un mejor sueño.

- **Una temperatura y humedad adecuadas de la habitación, esenciales para un sueño reparador**

Para favorecer un sueño profundo y reparador durante la noche, el cuerpo tiende a bajar su temperatura interna. Un sistema doméstico inteligente, enriquecido con soluciones como la termoválvula Nice Heat-Control, combinada con el sensor Nice Temp-Control, ayuda a regular la temperatura entre 18 y 20°C. Es a esta temperatura, de hecho, cuando el cuerpo se enfría ligeramente durante la noche y se entrega al sueño profundo. Cuando se acerca la hora de acostarse, los termostatos inteligentes como Warm-Control, al gestionar la apertura y el cierre de la termoválvula, pueden ajustar el funcionamiento de la válvula en función de la hora del día y la temperatura preferidas, creando el clima ideal para favorecer un sueño reparador en cualquier estación.

En los meses cálidos, conciliar el sueño puede resultar difícil debido a las altas temperaturas. Aquí es donde Clima-Control resulta imprescindible y útil, facilitando la regulación de aires acondicionados o ventiladores. Su intuitiva pantalla permite a los usuarios controlar la temperatura de cada habitación y regularla fácilmente con prácticos botones de control.





Nice Heat-Control.

Además, el mismo termostato inteligente ayuda a mantener unos niveles óptimos de humedad, mejorando el confort durante el sueño. Con su sensor de humedad integrado, los usuarios pueden controlar la humedad del aire y asegurarse de que no esté ni demasiado seco ni demasiado húmedo, evitando molestias y trastornos del sueño. Los humidificadores y deshumidificadores pueden controlarse sin problemas directamente a través de Clima-Control, utilizando sus funciones de deshumidificación específicas para una regulación precisa de la humedad.

¹ Informe Hábitos de Sueño de los Españoles 2023, de la Sociedad Española de Neurología: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>

² Nice Push-Control permite activar hasta seis escenarios personalizados. Pequeño e inalámbrico, el mando Push-Control es fácil de colocar en cualquier lugar y sobre cualquier tipo de superficie. Los escenarios pueden activarse con una pulsación corta (de 1 a 5 veces) o larga del botón. Disponible en 3 colores.

EMPRESAS O ENTIDADES RELACIONADAS

Nice España, S.A.

Solicitar información

Ver stand virtual

COMENTARIOS AL ARTÍCULO/ NOTICIA

Nuevo comentario

Identificarse | Registrarse

Nombre

Texto



DESTACADOS

Alerta en el campo valenciano: denuncian la entrada por Sagunto de un barco con 25.000 toneladas de arroz asiático en plenas Fallas

COMUNITAT VALENCIANA | SANIDAD Y SALUD

El 15% de los pacientes de párkinson son diagnosticados antes de los 50 años de edad

ELPERIODIC.COM - 07/03/2024



- Más de 200.000 personas sufren esta enfermedad en España con 10.000 casos nuevos anuales, aproximadamente

La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más



próximas décadas. Aunque el 70% de los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años, según afirma la Sociedad Española de Neurología.

La importancia de un diagnóstico precoz es clave ya que según el doctor Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de octubre y experto en trastornos del movimiento, “el diagnóstico puede llegar a retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que demoran la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, bien por pensar que se es demasiado joven para tener párkinson o porque se achacan estos síntomas a la edad, se retrasa el diagnóstico y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que pueden mejorar los síntomas y aportar mayor calidad de vida a los pacientes”.

El especialista subraya que “no se debe excluir la enfermedad de Parkinson porque no haya temblor ya que hasta en un 30% de casos la patología se presenta exclusivamente por una mayor lentitud o dificultad al caminar o con la pérdida de destreza en las actividades de la vida diaria como por ejemplo cambios en la firma o escritura” y comenta que “cumplir años no es sinónimo de senilidad y ante signos que sugieran un envejecimiento patológico como temblores, escribir peor o caminar más lento conviene consultar a un especialista para un diagnóstico correcto ya que “las cosas de la edad” pueden tener tratamiento”.

Nuevos avances

Recientemente ha llegado un nuevo tratamiento para los pacientes cuyos síntomas no se controlan adecuadamente con medicamentos por vía oral. Tal como explica el doctor Jorge Máñez, “el párkinson es una enfermedad progresiva que altera la vida de los pacientes al dificultar la ejecución de tareas automáticas del día a día como andar o escribir o por la presencia de temblor”. Esta sintomatología mejora en muchos pacientes con los tratamientos con levodopa, medicamento que repone la dopamina cerebral que se pierde con la enfermedad.

Con la evolución es muy habitual que los pacientes experimenten periodos “off” o bajones entre las tomas de medicación en los que la sintomatología rebrota con mayor intensidad o por el contrario picos donde el efecto lleva a la presencia de movimientos incontrolables llamados “discinesias”. Los tratamientos de infusión continua ayudan a reducir estas fluctuaciones a lo largo del día y mejoran la calidad de vida de los pacientes “ya no se administra la levodopa a través de una sonda a duodeno y se evita así la gastrostomía”, comenta el profesional.



acudir a la consulta de un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson se encuentra íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir”.



LITERATURA Salud

¿Quién cuida a los cuidadores de personas con demencia? "Su mente se cae a pedazos"

En el sorprendente y emotivo 'Viajes a tierras inimaginables' la psicóloga Dasha Kiper ahonda en los desafíos éticos y vitales de quienes asisten a los enfermos de demencia. "El cuidador merece la misma compasión que el enfermo"



Comentar



Una cuidadora ayuda a una paciente con alzhéimer en el Village Landais Alzheimer de Dax, Francia, en 2023. PHILIPPE LOPEZ / AFP



Andrés Seoane

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

Neurología demanda dos planes nacionales en neurodegenerativas y migraña

Jesús Porta defiende el surgimiento de dos clases socio-sanitarias unidas a la inversión en enfermedades neurológicas



Jesús Porta, presidente de la SEN.



6 mar. 2024 13:50H

SE LEE EN 5 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#) [JOANA HUERTAS](#)

TAGS > [ESPAÑA](#) [MIGRAÑA](#) [NEURODEGENERACIÓN](#)

A lo largo de la historia las **clases sociales** dentro de una sociedad han ido modificándose, pese a estar estrictamente ligadas al **nivel económico** de cada individuo. En pleno siglo XXI, la aparición de **dos clases socio-sanitarias** radicalmente distintas es lo que ya existe dentro de la **sociedad española e internacional**, y que radican en la inversión que realiza cada país a la hora de prevenir, diagnosticar, tratar y manejar las **enfermedades neurológicas**. Desde la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) se defiende la visión de que los países que no inviertan adecuadamente sufren el

riesgo de que este tipo de enfermedades **se tripliquen** en comparación con personas que han crecido en otro ambiente. Para romper esta dinámica, la **sociedad científica** defiende que el Ministerio de Sanidad impulse durante esta legislatura un **Plan Nacional** contra las enfermedades **neurodegenerativas** y otro frente a la **migraña**.

[Jesús Porta, actual presidente de la SEN](#), defiende en *Redacción Médica* que España cuenta actualmente con “una **cultura europea e inversión** ligada a aspectos socioeconómicos. Pese a ello, en salud cerebral no se toman todas las medidas necesarias para evitar **desigualdades en grupos sociales**, junto con educar para ofrecer conocimientos y hábitos que vayan a prevenir las enfermedades neurológicas a futuro”. Dentro de este grupo de patologías, el neurólogo destaca que se podría llegar a **prevenir el ictus** “entre un 70 y 80 por ciento, siendo la actual primera causa de mortalidad en mujeres”. La **migraña crónica** es otra patología que el especialista recuerda “que su porcentaje está subiendo entre la población española, por lo que se debe actuar, al igual que el **alzhéimer** para retrasar lo que se pueda sus síntomas”.

Invertir en políticas sociosanitarias es el camino que el neurólogo apuesta seguir, por lo que la sociedad debe darse cuenta de que “existen personas más sanas que otras que viven en lugares donde **no tienen recursos o no se invierten** de forma adecuada”. La **educación** es otra columna capital para Porta, ya que es capaz de “prevenir o retrasar las enfermedades neurodegenerativas. No solo afecta a la estimulación neuronal, sino que también ofrece hábitos de vida que se deben tener”. Un ejemplo que el neurólogo expone es que en Europa “hay **más casos de demencia globales** porque se vive más tiempo, pero si se analiza el porcentaje de personas que lo padecen, es mucho más grande en **países que no invierten** en recursos socioeconómicos”.

"Las personas que tienen enfermedades de manera precoz cuentan con una carga genética"

Otro factor que el neurólogo quiere subrayar es la **sedimentación** que provoca no invertir recursos en la salud cerebral: “Las personas que tienen **enfermedades de manera precoz** cuentan con una carga genética. A veces no tienen opción de tener recursos, por lo que cuentan con **trabajos peores**, conocen a gente de estas características y este grupo de personas va sedimentándose. Se trata de **otra injusticia de la enfermedad** al no tener oportunidades para tratarla”.

La educación y su papel en las enfermedades neurológicas

Esta realidad aboga a que la sociedad cuente con **dos estatus sociales sanitarios**, tal y como anuncia Porta: “Si una persona tiene dinero y educación, contará con recursos más adecuados, por lo que tendrá **menos riesgo de padecer enfermedades**. Si las tiene, las podrá tratar”. La otra cara de la moneda para el neurólogo es “una persona que **no ha tenido oportunidad de tener estudios de joven**, por lo que tendrá más riesgo de tener enfermedades. Si las tiene, sufrirá una menor estimulación cognitiva, y el sistema público no puede atender a todas estas personas”.

La SEN ya se ha puesto manos a la obra para darle la vuelta a la situación, por lo que el presidente de la sociedad científica está esperando a ser atendido por la ministra de Sanidad, **Mónica García**, para plantearle dos ambiciosos proyectos: “Se debe confeccionar un **Plan Nacional de enfermedad neurodegenerativa** y otro de **migraña**. La ministra tiene sensibilidad por estos temas y ya se ha hablado con el director general sobre la dimensión socioeconómica de las enfermedades neurológicas”.

"La ministra de Sanidad tiene sensibilidad a a la hora de abordar las enfermedades neurodegenerativas y la migraña"

Puerta recuerda que el anterior ministro de Sanidad, **José Manuel Miñones**, “se comprometió públicamente a [ejecutar el plan sobre la migraña](#), pero como ya no está los planes se suelen marchar con los cargos. España es un país absurdo, los proyectos deberían perdurar incluso independientemente del partido que esté gobernando. No se debe depender de ideas, sino de personas”.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

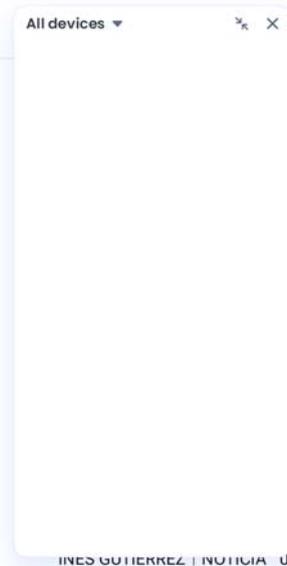
Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[QUIÉNES SOMOS](#) [PUBLICIDAD](#) [SUSCRIPCIÓN](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) [POLÍTICA DE COOKIES](#) [RECURSOS DE SALUD](#) [INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)

agencia.digital

| 323WCM35

20minutos



Un técnico de emergencias revela los tres síntomas clave para identificar un ictus

INES GUTIERREZ | NOTICIA | 07.03.2024 - 08:36H

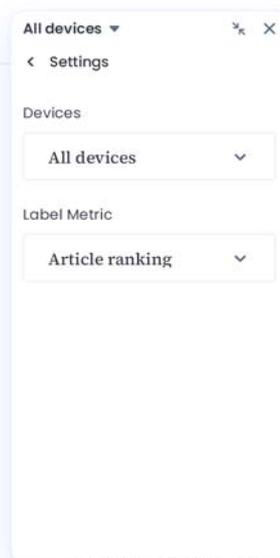


El tiempo se convierte en un factor esencial a la hora de tratar un ictus, cuanto más tiempo se tarde en recibir atención médica, mayores serán las secuelas y más difícil será revertirlas, en muchos casos incluso se puede producir la muerte del paciente.

[El ictus se puede evitar: los expertos nos explican cómo prevenirlo y detectarlo](#)

[El 25% de la población en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida: 3 claves para revertir este escalofriante dato](#)

20minutos



teniendo un ictus. / Getty Images

causa de muerte en España para las mujeres y la
mes, una enfermedad a la que no solemos prestar
es demasiado tarde y para la que el tiempo juega en
nuestra contra, tanto si somos quienes lo padecemos como si es alguien
de nuestro entorno, la pronta atención médica es esencial. Aprender a
reconocer los síntomas que avisan de que algo no va bien puede
ayudarnos a saber reaccionar, lo que puede marcar una gran diferencia
porque la posibilidad de tratamiento aumenta, así como el éxito del
pronóstico.

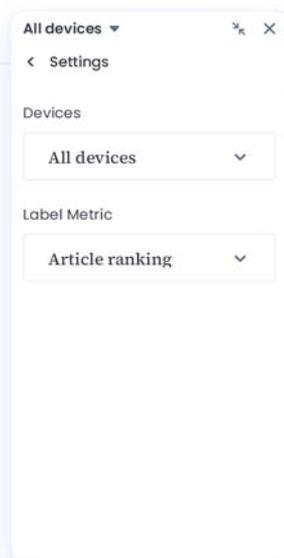
Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año entre 110.000 y
120.000 personas sufren un ictus en nuestro país, de los cuales **un 50%**
quedan con secuelas discapacitantes o fallecen. Por suerte, las mejoras
en los tratamientos, sobre todo en su fase aguda, hacen que resulten cada
vez más efectivos, así como el éxito de las campañas preventivas. Sin
embargo, aprender a reconocer que alguien está teniendo un ictus sigue
siendo esencial para **buscar ayuda y conseguir salvarle la vida**.

[MÁS INFORMACIÓN SOBRE:](#)

Identificar un ictus con 3 signos clave

[Salud](#)[Ictus](#)[Medicina](#)

20minutos



Después de un ictus. / FREEPIK

Cuando alguien está teniendo un ictus, **aprender a cómo reaccionar** puede suponer una gran ayuda para quien lo padece. Por eso no es mala idea conocer las señales que nos ayudarnos a identificarlos, para saber cómo actuar y poder informar a los **servicios de emergencia** que acudan a su domicilio y que puedan reaccionar como corresponda.

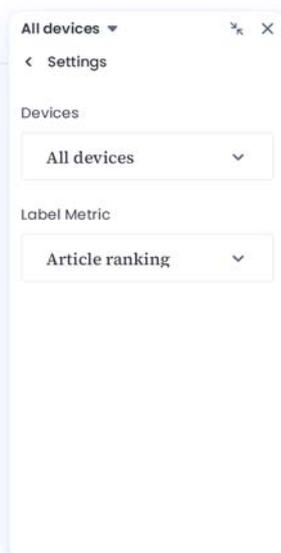
Aunque tendemos a **pensar en el aspecto negativo de las redes sociales**, lo cierto es que también nos sirven para aprender. Así se lo plantea Miguel Assal, el técnico de emergencias que ha querido compartir en su cuenta de TikTok los **tres signos clave que indican que alguien está sufriendo un ictus**. Poniendo como ejemplo el caso de una persona que sufre un ictus mientras entrena, va señalando los signos que hay que buscar.

- El primero que destaca es el **rostro caído, la boca torcida y la pérdida de equilibrio**.
- El siguiente de los signos que muestra es la debilidad en el brazo, cuando se ve que esta persona es incapaz de levantar el guante de boxeo, el segundo síntoma sería la **pérdida de fuerza considerable en uno de los lados de cuerpo**.
- El tercero de los signos que señala es la **dificultad para hablar**.

NOTICIA DESTACADA



El síntoma común que advierte de un riesgo elevado

20minutos

en su esclarecedor vídeo que no es necesario
signos, de hecho **solo con uno de ellos ya es más**
avisar a emergencias para que puedan tratar a la
ble.

importancia de tratarlo a tiempo



La rapidez de reacción es clave ante un ictus. / FREEPIK

Aunque puede aparecer a cualquier edad, es más habitual a la edad avanzada. Un ictus se produce cuando **se interrumpe o reduce el flujo de sangre a una parte del cerebro**, lo que priva al tejido cerebral de oxígeno y nutrientes esenciales. La atención médica temprana es esencial porque este problema **priva al cerebro de oxígeno**, lo que hace que se vea afectado desde el primer minuto.

Existen dos tipos de ictus, el **hemorrágico**, cuando se produce un sangrado dentro del cerebro, o el **isquémico**, en el que un coágulo ocluye las arterias, impidiendo el flujo de sangre normal. En ambos casos la consecuencia es la lesión de las células del cerebro y la pérdida de neuronas.

NOTICIA DESTACADA



Siete de cada diez personas que han sufrido un ictus pueden padecer disfagia

Hay determinados factores de riesgo que aumentan el riesgo de ictus, por lo que la mejor prevención es evitarlos, por lo menos, aquellos que son modificables, como la hipertensión, el colesterol, la **diabetes**, el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y el consumo de alcohol y drogas. Entre los no modificables están los factores genéticos que predisponen a padecerlo, así como la edad.

Referencias

Ictus-ACV síntomas y tratamiento | Clínica Universidad Navarra. (2023, 23 septiembre). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ictus>

Lo más leído

La mejor hora para salir a caminar y bajar el azúcar según un estudio

Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

PAQUI RUIZ GONZÁLEZ, PRESIDENTA Y FUNDADORA DE LA ASOCIACIÓN CON P DE PARKINSON

«Es raro hablar en consulta sobre cómo el Parkinson afecta durante la menstruación o la menopausia»

PUBLICADO EL 6 DE MARZO DE 2024 A LAS 18:18 POR SOMOS PACIENTES

Asociaciones, Entrevistas,
Parkinson

COMENTAR



Con la letra P de 'pacientes' también se escribe el nombre de **Paqui Ruiz González, presidenta y fundadora de la asociación Con P de Parkinson**, que está dedicada a las mujeres que debutan de forma temprana en esta enfermedad. Ella fue diagnosticada a los 48 años y desde entonces no ha parado de impulsar la creación de conocimiento relacionada con esta patología en el sexo femenino.



«La asociación nació en 2020, ocho años después de mi diagnóstico, porque por mucho que buscaba, no encontraba información concreta del **Parkinson** en mujeres, al menos en España. Me surgían muchas dudas que no se podían responder, principalmente si no había más mujeres como yo a mi alrededor», razona.

Al realizar búsquedas en internet ya en el ámbito internacional descubrió que había mujeres activistas del Parkinson como **Heather Kennedy**. «En ese momento decidí abrir un blog gracias al cual empezaron a contactarme otras pacientes que estaban como yo, e incluso especialistas de neurología. Ese aluvión de respuestas fue el germen del que luego surgió Con P de Parkinson».

TENIENDO EN CUENTA TU EXPERIENCIA COMO PACIENTE, ¿EN QUÉ ASPECTOS SE DEBERÍA INCIDIR MÁS EN CUANTO AL ABORDAJE DE LA ENFERMEDAD?

Por ejemplo, en la comunicación entre médico y paciente. En mi caso, recuerdo el momento en el que el neurólogo me dio la noticia. Me lanzó el diagnóstico con muy poca sensibilidad, y yo no me lo podía creer. Fui a mi centro de atención primaria con cansancio y fatiga y terminé ingresada y con una patología que jamás había pensado que podía tener una mujer de mi edad.

También falta conocimiento para prevenir, detectar y poner un tratamiento lo antes posible. ¿Sabías que la microescritura (empezar a escribir con letra muy pequeña) es un

Parkinson



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD



El Hospital de La Princesa controla el movimiento de pacientes con Parkinson vía wifi

Publicado por **Somos Pacientes**

Libro blanco del párkinson: una actualización con enfoque de derechos

Publicado por **Somos Pacientes**

Únete a la Comunidad Párkinson

Publicado por **Somos Pacientes**

MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Parkinson



AGENDA

marzo 2024

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

10 Mar. III Carrera Solidaria Muévete por la Salud Renal

14 Mar. **15** Mar. Conferencia Europea sobre el Síndrome de Dravet

14 Mar. **15** Mar. III Jornadas Andaluzas de Hemofilia y Otras Coagulopatías Congénitas para Estudiantes de Ciencias de la Salud.

16 Mar. Reunión Anual de Familias Síndrome de Dravet

20 Mar. Introducción a la Evaluación de la Tecnología Sanitaria

LES GUSTA SOMOS PACIENTES

síntoma de Parkinson? Fue lo que hizo saltar las alarmas de mi doctora de cabecera. Además, creo que faltan protocolos como los que existen en diabetes. Que pacientes como yo puedan acceder a una enfermera que les eduque en Parkinson y podamos tener más herramientas para autocuidarnos.

Por otro lado, he entendido que los medicamentos están hechos para hombres, y que se debería estudiar mejor la dosificación para nosotras. Por ejemplo, nuestro hígado es menos graso, por lo tanto los fármacos nos afectan más a nivel hepático. Queda mucho en lo relacionado con la personalización de los tratamientos.

NOS COMENTAS QUE HAY FALTA DE EMPATÍA A VUESTRO ALREDEDOR. ¿DÓNDE MÁS LO HABÉIS DETECTADO?

En muchos ámbitos, no se entiende que con edades jóvenes o adultas se pueda tener una discapacidad vinculada al Parkinson, y quienes lo ven a veces te discriminan. Hay médicos de los tribunales que deciden nuestros grados de discapacidad que no se muestran conformes con el diagnóstico del neurólogo y nos revisan de forma periódica, por si aparecen signos de recuperación. ¡Ojalá! Parece increíble que no sepan que el Parkinson es degenerativo.

También lo hemos visto en la universidad. Una de nuestras asociadas, diagnosticada desde muy joven y con varias intervenciones realizadas, como la de estimulación cerebral, está estudiando medicina y se ha encontrado con algún profesor que le ha dicho que «por qué no le deja su puesto a alguna otra persona que sí vaya a poder ejercer». Hay personas que no se dan cuenta del daño que hacen las palabras.

¿CÓMO OS ESTÁ AYUDANDO LA ACTIVIDAD ASOCIATIVA?

Para empezar, para ponernos en contacto con neurólogas e investigadoras. Nos hemos encontrado con alguna que hasta ha reconocido que estaba esperando nuestra llamada, y eso para nosotras es un motivo de orgullo. Porque hasta hace cuatro o cinco años los pacientes no se relacionaban con los investigadores, algo que es impensable, sobre todo en enfermedades neurológicas como ésta. Ellos tienen el conocimiento, pero en nosotros está el agua de la que tienen que beber.

Por otra parte, nos ayuda a darle una mayor visibilidad a la perspectiva de género a la hora de abordar la enfermedad, porque en las consultas es raro que te pregunten o te den pautas sobre cómo afecta esta patología o la medicación durante la menstruación o la menopausia.

AÑADIR ESTE SITIO A RSS

[+]



Imagen de la campaña #FacePD

¿QUÉ HITOS HABÉIS ALCANZADO HASTA AHORA?

La verdad es que no nos habíamos marcado grandes objetivos, sólo dar voz a las mujeres con Parkinson, contar sus experiencias y testimonios, siempre con respeto y dejando bien claro que aquí los que saben son los médicos. Pero nos sorprendió gratamente la respuesta que empezamos a recoger y que seguimos teniendo, que nos han llegado a escribir hasta de Estados Unidos y Canadá para decirnos que nuestra labor era revolucionaria.

Nos alegra decir también que nuestras demandas han desembocado en la realización de una encuesta sobre mujer y Parkinson, la primera que se hace en España, de la investigadora Adriana Laguna, del Vall d'Hebron, que se publicará el próximo mes de abril. O en otras acciones como un [libro editado por la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) sobre mujeres y enfermedades neurológicas. Parece que se va despertando el interés.

Y CUANDO OS ENCONTRÁIS CON MUJERES QUE TIENEN QUE AFRONTAR ESE PRIMER DIAGNÓSTICO, ¿QUÉ LES DECÍS?

Sobre todo les damos apoyo emocional y les recomendamos siempre que confíen en su médico, que sigan el tratamiento pautado. Ese primer contacto que tenemos entre iguales nos da mucha fuerza para seguir adelante. Un ejemplo: nos escribió una señora de Cuba para darnos las gracias, porque las historias que contamos en el blog le ayudaron a volver a salir a la calle, y a no sentir vergüenza si la gente la mira porque camina raro. Y eso nos llena de emoción.

Aunque también nos encontramos historias menos alegres, como la de una chica que nos comentaba que la habían reprendido por la calle «porque iba borracha con los niños». En este sentido nos queda mucho por evangelizar para que la sociedad sea consciente de estas problemáticas y no juzgue por la apariencia. Porque ya es bastante duro tener que enfrentarse a una enfermedad así como para tener también que lidiar con el estigma que genera.

APROVECHANDO EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER, ¿QUÉ MENSAJE INSPIRADOR LANZARÍAS PARA LAS PACIENTES QUE, COMO TÚ, LIDIAN CON EL PARKINSON?

Principalmente que busquen apoyo, sobre todo en casa, y que no dejen de vivir: que salgan de casa, que sigan marcándose proyectos. Voy a aprovechar para recomendarles una lectura: 'In Her Shoes', que se describe como una guía del Parkinson para la mujer joven: todo sobre píldoras, menstruación, embarazo, maternidad, prevención, pronóstico y el poder de una perspectiva positiva.

Y también el corto 'Mota', de Paula Barros, en el que hemos colaborado. De hecho, las animó a todas a participar en la campaña de visibilización #FacePD, un proyecto promovido con la [Fundación Degen](#) enmarcado en el Día Mundial del Parkinson (11 de abril) relacionado con los grupos de apoyo. Y en el que a título personal participo con una compañera alemana y otra canadiense.

Mota

¿Quieres conocer el testimonio de otras 'Mujeres y Pacientes'?

- Carmen Molina, presidenta de la Asociación de Mujeres Autistas Cepama
- Marisa Cots, presidenta de la Asociación Mama Ovario Hereditario – AMOH
- Soledad Domenech, presidenta de ADAEC Estatal, Asociación de Afectadas por Endometriosis Crónica
- Paz Alcoverro, usuaria de Mujeres VIHvas y presidenta de la Asociación ALAS Salut i Sexualitats de Balears

Información relacionada

NOTICIA - "Un 46% de los pacientes de cáncer no resuelve dudas en la consulta médica"

ENTREVISTA - "Elvira Vacas, presidenta FEDE: "Es esencial hablar de epilepsia para liberarla de su histórico estigma"

NOTICIA - "El Hospital de La Princesa controla el movimiento de pacientes con Parkinson vía wifi"

Artículo anterior



El 74% de los españoles no sabe que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en la mujer

Publicado por [Somos Pacientes](#)



Más esfuerzo en investigación y cribado neonatal, principales reclamos de FEDER en su encuentro anual

Publicado por [Somos Pacientes](#)

Deja tu comentario

Puedes escribir un comentario rellenando tu nombre y tu email.

Si lo prefieres puedes comentar validándote con tu cuenta de Facebook o Twitter.



[d-cerca.com](https://www.d-cerca.com)

El equipo de Gobierno en el Ayuntamiento de El Ejido llevará al próximo Pleno una moción con la que pide garantizar la atención integral de los enfermos de ELA

3-4 minutos

Consciente de las repercusiones económicas y sociales para los afectados, familias y cuidadores, se va a instar al Gobierno de España para que proceda a aprobar, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA

El equipo de Gobierno del Ayuntamiento de El Ejido llevará al próximo Pleno, que se celebrará el viernes 8 de marzo, una moción para garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

La ELA es 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 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.

Consciente de esta situación y frente a la falta de compromiso del Gobierno de España para asegurar el derecho a una vida digna de las personas con esclerosis lateral amiotrófica, desde el equipo de Gobierno del Ayuntamiento de El Ejido a través de esta moción se va a instar al Ejecutivo para que proceda a aprobar, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA.

De igual modo, se pide que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda necesaria para que las personas afectadas por esta enfermedad y sus familias tengan la mejor calidad de vida posible y que el Sistema Nacional de Salud junto a la Seguridad Social garanticen una atención integral a través de las adecuadas prestaciones, servicios y recursos para dichas personas afectadas de ELA.

Por último, se solicita que todo ello se realice con el necesario consenso en el Consejo interterritorial del Sistema Nacional de Salud y se acuerde así la adecuada transferencia de recursos económicos a las Comunidades autónomas.

La Sociedad Española de Neurología estima 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. 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.

Contenido ofrecido por:



[Inicio \(index.html\)](#)

[Tecnología](#)

[Paciente](#)

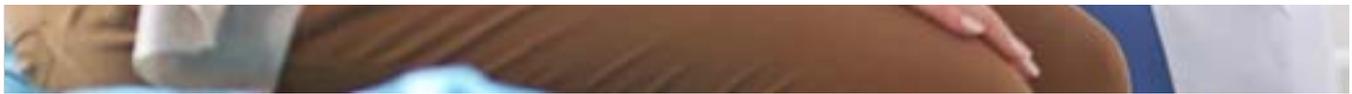
Artículos

[Inicio \(index.html\)](#)

[La salud sí tiene género: 6 enfermedades que son más frecuentes en mujeres](#)

29 FEBRERO





La salud sí tiene género: 6 enfermedades que son más frecuentes en mujeres

Por Beatriz García

Las mujeres viven más que los hombres y según la Encuesta Europea de Salud van al médico con mayor frecuencia y consumen más medicamentos que los hombres. Por otra parte, el estudio *Mujer, discapacidad y enfermedad crónica* realizado por la Universidad Complutense de Madrid y la Plataforma de Organizaciones de Pacientes señala que desde que perciben los primeros síntomas de malestar hasta que son diagnosticadas transcurren 6 años, el doble que en el caso de los hombres.

Esas son algunas diferencias entre ellas y ellos, pero, tal y como muestran distintos estudios por especialidades, hay también otras. Más allá de las patologías propias que afectan exclusivamente a los órganos femeninos, como los trastornos ginecológicos o los ligados al embarazo, hay algunas que, aunque afectan a ambos sexos, las padecen las mujeres en mayor medida.

Uno de esos problemas de salud claramente femeninos es la migraña. De hecho, el 80% de las personas que padecen esta enfermedad en nuestro país son mujeres, es una de las principales causas de discapacidad y la primera en mujeres jóvenes. Más acusada todavía es la brecha de género en lo que se refiere a la artritis reumatoide: el 89,9% de los pacientes son mujeres según la encuesta sobre Impacto y control de la Artritis Reumatoide en España (2020). También son ellas las más proclives a padecer dolencias como el hombro congelado (también llamada capsulitis adhesiva, el síncope o trastornos de tiroides como el hipotiroidismo o el hipertiroidismo.

Especial atención merece también el insomnio. España es uno de los países con peor calidad de sueño de Europa: la Sociedad Española de Neurología calcula que cerca de la mitad de la población (el 48%) duerme poco o duerme mal y

que más de cuatro millones de españoles sufre trastornos graves, como el insomnio crónico. Un dato más dice que el 60% de los insomnes son mujeres.

Aunque el porqué de este sesgo de género sigue siendo en muchos casos una incógnita -una combinación de factores biológicos, fisiológicos y genéticos- en algunas enfermedades está estrechamente vinculado con los cambios hormonales que se producen a lo largo de la vida. Hemos consultado con especialistas de distintos centros del Grupo Quirónsalud para ahondar en las claves de estas enfermedades tan marcadamente femeninas, conocer los factores de riesgo, las pautas de prevención y los avances en investigación y tratamiento.

Sociedad y Cultura

El Moneo se convertirá en la gran sede de la Fisioterapia Neurológica en la I Semana del Cerebro del Colegio de Fisioterapeutas



Redacción ✉ • Hace 2 horas • 0 comentarios • 2 minutos de lectura



El Moneo se convertirá en la gran sede de la Fisioterapia Neurológica en la I Semana del Cerebro del Colegio de Fisioterapeutas.

El Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Región de Murcia (COFIRM) se suma a la celebración de la Semana del Cerebro con sus primeras jornadas sobre fisioterapia y neurología, donde fisioterapeutas expertos destacarán la importancia de la fisioterapia en la recuperación y el manejo de pacientes con afecciones neurológicas.

La Semana del Cerebro se organiza desde mediados de los 90 con el objetivo de divulgar todo lo referente al funcionamiento del cerebro tanto en condiciones de salud como de enfermedad, y este año el CoFiRM se suma a esta importante cita por primera vez.

La I Semana del Cerebro tiene como objetivo sensibilizar tanto a profesionales de la salud como a la población en general sobre cómo la fisioterapia puede mejorar

significativamente la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades cerebrales, lesiones o trastornos del sistema nervioso.

Neurología infantil, daño cerebral adquirido, enfermedades neurodegenerativas así como actualización y tecnologías serán los temas centrales de las ponencias, donde fisioterapeutas y neurólogos compartirán conocimientos y enfoques sencillos aptos para todas las personas. Contaremos con la participación de Joaquín Susmozas, pediatra y padre de una niña con una enfermedad neurológica. Además, la Asociación Murciana de Esclerosis Múltiple AMDEM hará una demostración en directo de su exoesqueleto, único en el Levante y en el sureste de España.

Los actos de la I Semana del Cerebro tendrán lugar el lunes 11 de marzo y el jueves 14 de marzo, de 16:00h a 20:00h en el Salón de Actos del Edificio Moneo. El Consejero de Salud, Juan José Pedreño será el encargado de inaugurar el evento en la jornada del lunes junto con Heriberto Rodríguez, Presidente de la Sociedad Murciana de Neurología; Selma Peláez, Coordinadora de la sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología; y Ángeles Fernández, Decana del Colegio de Fisioterapeutas.

La mesa inaugural del jueves 14 estará conformada por Dora Martínez, neuróloga del Hospital Morales Meseguer; Paqui Meroño, Presidenta de la Asociación de Esclerosis Múltiple AMDEM; y Ángeles Fernández, Decana del Colegio de Fisioterapeutas.

Este evento representa una oportunidad única para fisioterapeutas, profesionales de la salud, pacientes y sus familias, además de la población en general de acercarse a los avances en el tratamiento y la investigación en fisioterapia y neurología.

La entrada es gratuita y está abierta al público en general previa inscripción a través del sitio web: <https://cfisiomurcia.com/i-semana-del-cerebro/>.



El equipo de Gobierno en el Ayuntamiento de El Ejido llevará al próximo Pleno una moción con la que pide garantizar la atención integral de los enfermos de ELA



04 de marzo de 2024

Consciente de las repercusiones económicas y sociales para los afectados, familias y cuidadores, se va a instar al Gobierno de España para que proceda a aprobar, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA

El equipo de Gobierno del Ayuntamiento de El Ejido llevará al próximo Pleno, que se celebrará el viernes 8 de marzo, una moción para garantizar la atención integral de las necesidades de las personas afectadas por la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

La ELA es 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 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.

Consciente de esta situación y frente a la falta de compromiso del Gobierno de España para asegurar el derecho a una vida digna de las personas con esclerosis lateral amiotrófica, desde el equipo de Gobierno del Ayuntamiento de El Ejido a través de esta moción se va a instar al Ejecutivo para que proceda a aprobar, con carácter urgente, un marco legal que permita abordar de manera más eficiente y humana la problemática de la ELA.

De igual modo, se pide que el Sistema Nacional de Salud blinde la ayuda necesaria para que las personas afectadas por esta enfermedad y sus familias tengan la mejor calidad de vida posible y que el Sistema Nacional de Salud junto a la Seguridad Social garanticen una atención integral a través de las adecuadas prestaciones, servicios y recursos para dichas personas afectadas de ELA.

Por último, se solicita que todo ello se realice con el necesario consenso en el Consejo interterritorial del Sistema Nacional de Salud y se acuerde así la adecuada transferencia de recursos económicos a las Comunidades autónomas.

La Sociedad Española de Neurología estima 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. 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.

Galería

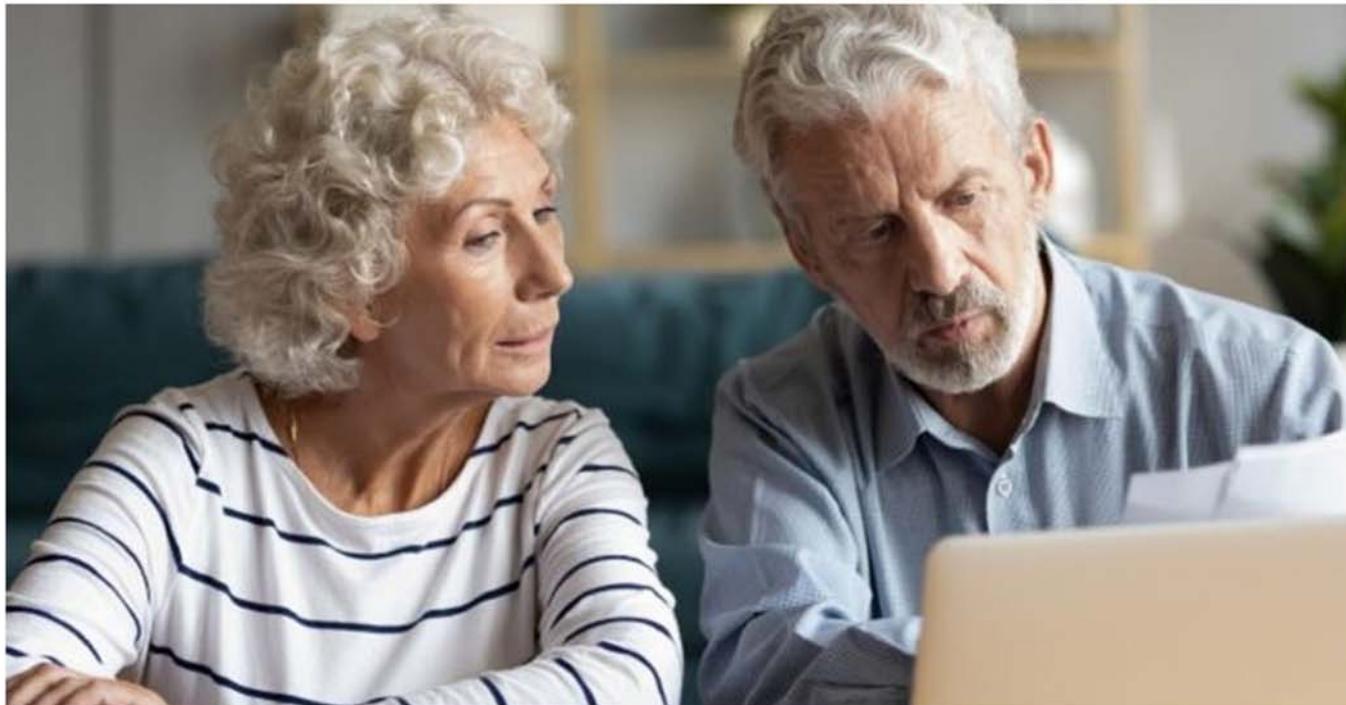


. ARCHIVOS

- [Marzo 2024](#) (13)
- [Febrero 2024](#) (59)
- [Enero 2024](#) (76)
- [Diciembre 2023](#) (34)
- [Noviembre 2023](#) (59)
- [Octubre 2023](#) (52)
- [Septiembre 2023](#) (55)
- [Agosto 2023](#) (57)
-



TODO LO QUE NECESITAS SABER DEL RETAIL, MALLS Y CONSUMO ... A UN SOLO CLIC



Impacto de las circunstancias socioeconómicas en la salud cerebral

by Veronica González — marzo 5, 2024 in Estudios, Financiero

0

 [Compartir en Facebook](#)

[Compartir en Twitter](#)

 [Compartir en Pinterest](#)

 [Compartir en Telegram](#)

 [Compartir en Whatsapp](#)

 [Compartir en LinkedIn](#)




ZEBRA Retail RADAR

27

Febrero

México **1 PM** · Colombia **2 PM**
Argentina, Chile, Brasil **4 PM**

[Regístrese acá](#)

NRF 2024 fue un evento repleto de innovaciones e insights de la industria, por eso, si no pudo asistir, queremos invitarlo a participar en nuestro Webinar "Zebra Retail Radar", un espacio diseñado para líderes del sector como usted.

Las circunstancias socioeconómicas ejercen una influencia significativa en la salud cerebral y el manejo de enfermedades neurológicas, revelando una compleja interacción entre factores sociales y médicos que afectan profundamente la calidad de vida de las personas. **Según diversos estudios, las personas con bajos niveles de educación e ingresos enfrentan un mayor riesgo de muerte o discapacidad por enfermedades neurológicas como el ictus, demencia, epilepsia o párkinson. Este fenómeno no solo impacta la salud individual, sino que también genera importantes cargas económicas para los sistemas de salud y las economías familiares.**

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

Azora: Inversión de 12,8 millones de dólares en Miami

© MARZO 6, 2024

¿Cuánto gana un gerente en Banco Azteca?

© MARZO 6, 2024

Las enfermedades neurológicas representan la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo, lo que subraya la importancia de abordar este desafío de manera integral y efectiva. De acuerdo con datos de 2020, el coste total de los trastornos neurológicos en Europa superó el billón de euros, una cifra equiparable al coste combinado de las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Para el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), es imperativo implementar estrategias que mitiguen esta carga, centrándose en la prevención, detección temprana, acceso al tratamiento y seguimiento de los pacientes.

El nivel socioeconómico emerge como un factor crucial que influye en la salud cerebral y el manejo de enfermedades neurológicas. Las circunstancias sociales en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el acceso al sistema de salud, desempeñan un papel determinante en la prevención, diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades. Investigaciones recientes han demostrado que factores como el nivel educativo, acceso a cuidados preventivos y apoyo social impactan la incidencia y manejo del alzhéimer y otras demencias, así como del ictus, esclerosis múltiple, párkinson, epilepsia y otras afecciones neurológicas.



El ictus, por ejemplo, está estrechamente relacionado con aspectos como la dieta, acceso a la atención médica preventiva, tabaquismo y consumo de alcohol. Estudios indican que individuos con bajos niveles educativos e ingresos tienen un mayor riesgo de muerte o discapacidad por ictus, además de enfrentar dificultades para reconocer los síntomas y buscar ayuda médica a tiempo. Asimismo, la enfermedad de Párkinson y la epilepsia muestran una mayor incidencia y gravedad en entornos socioeconómicos desfavorecidos, evidenciando la influencia de factores ambientales y laborales en su desarrollo.

La migraña y otras cefaleas también se ven influenciadas por el estrés y condiciones socioeconómicas adversas, mientras que la esclerosis múltiple puede ser más prevalente en áreas con acceso limitado a diagnóstico y tratamiento especializado. En todos estos casos, el acceso a la atención médica y apoyo social juega un papel crucial en el manejo de la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes.



Destaca la importancia de fomentar el acceso a la educación, la prevención y equidad en salud, así como el



apoyo social para mejorar la salud cerebral y mitigar el impacto de las enfermedades neurológicas. El estatus socioeconómico no solo afecta el riesgo de desarrollar estas enfermedades, sino también el acceso a tratamientos y hábitos de vida saludables. En última instancia, abordar las disparidades sociales y económicas es fundamental para promover una salud cerebral óptima y mejorar el manejo de enfermedades neurológicas en la sociedad contemporánea.

Tags: ESTUDIOS FINANCIERO

Veronica González

Artículos relacionados

Azora: Inversión de 12,8 millones de dólares en Miami

BY DENNIS GARCÍA · MARZO 6, 2024 · 0

Azora fortalece su presencia en Estados Unidos con una inversión en Miami Azora ha adquirido una plataforma logística en Miami,...

¿Cuánto gana un gerente en Banco Azteca?

BY LUISA UGUETO · MARZO 6, 2024 · 0

¿Cuánto gana un gerente en Banco Azteca? Banco Azteca: Una mirada al gigante financiero de Ricardo Salinas Pliego. Grupo Salinas,...

Análisis de la cotización de apertura del dólar en Brasil

BY KATHERINE PALACIOS · MARZO 6, 2024 · 0

Análisis de la cotización de apertura del dólar en Brasil, en el comienzo de la jornada financiera en Brasil, el...

El auge del comercio electrónico impulsa la logística

BY LUISA UGUETO · MARZO 6, 2024 · 0

 electrónico impulsa la logística a un crecimiento del 10,5% en 2024. Un nuevo informe predice un...



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

-
- 5
-
-
-
-

E EL PAÍS Seguir 57.7K Seguidores

Problemas de sueño, problema de salud

Opinión de EL PAÍS • 2 día(s)



Una mujer con insomnio, en su casa de Madrid, en junio de 2023. © Claudio Álvarez (EL PAÍS)

Los desórdenes del sueño se han convertido en un relevante problema sanitario. Un 10% de los españoles —más de cuatro millones de personas— sufren algún trastorno de sueño crónico y grave, según la Sociedad Española de Neurología. Los datos...

coinciden con los recogidos por [una encuesta de 4000. para EL PAÍS y la Cadena SER](#) según la cual el 47,5% de la población duerme mal o regular. Esos desajustes producen cambios emocionales inmediatos, en especial mayor ansiedad y caída del estado de ánimo. Crecen además las evidencias que vinculan dormir mal con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cerebrovasculares y neurodegenerativas y mortalidad prematura, así como [una peor salud mental a largo plazo](#). Como en otros ámbitos, la pandemia de covid no hizo más que empeorar la situación.



SLS9000

La inteligencia artificial multiplica cien euros cie...

Publicidad

No es casual el mal dormir de los ciudadanos en un país con largas jornadas laborales que priman la presencialidad, ritmos de trabajo muchas veces extenuantes, precariedad o —no es baladí— horarios televisivos vespertinos muy poco razonables. Al igual que ha ido ocurriendo con la adicción al tabaco o la obesidad, los problemas de sueño no deben concebirse como afecciones estrictamente individuales, sino que necesitan un abordaje integral por parte del sistema sanitario y una consideración global en términos sociales y de igualdad.

Dado que las mujeres tienen mayores dificultades de conciliación laboral y familiar y asumen en mayor medida las tareas de cuidado, no es tampoco casual que protagonicen los peores indicadores en la mayoría de las ratios. Se trata de un preocupante sesgo de género también presente en el consumo de hipnosedantes, que en 2022 registró el máximo de la serie histórica entre la población de 15 a 64 años. En todos los rangos de prevalencia de consumo, las mujeres registran porcentajes entre cuatro y nueve puntos superiores a los hombres.

[▶ Vídeo relacionado: ¿Qué tan preparado está el sistema de salud en México para atender las enfermedades raras? \(Dailymotion\)](#)

Por otro lado, aunque los desequilibrios en el descanso son más frecuentes entre las personas de mayor edad, conviene estar alerta a su relación con el aumento de problemas de salud mental entre los jóvenes: una de cada tres personas de 15 a 29 años ha tomado alguna vez psicofármacos, según el último barómetro de Fad Juventud.

Expertos y sociedades médicas llevan tiempo alertando de la necesidad de formar a profesionales sanitarios especializados en la atención a los trastornos del sueño, al tiempo que se incentivan los hábitos saludables en todas las edades y con perspectiva de género. El Congreso de los Diputados aprobó en noviembre de 2022, a iniciativa del PSOE, una proposición no de ley en ese sentido, pero su recorrido ha sido nulo. Es hora de dar prioridad a un problema de salud que afecta a la calidad de vida de millones de ciudadanos.

Conocer los hechos y acceder a información de calidad es más necesario que nunca. [Sigue siendo parte de lo que ocurre a tu alrededor suscribiéndote a EL PAÍS](#)

Contenido patrocinado

PUBLICIDAD




Buscar



Compartir 

Me Gusta  0

Comentar  0

 PUBLICAR 

Actualidad y Artículos | Neuropsiquiatría y Neurología

 Seguir 31

Noticia |  06/03/2024

Un bajo nivel socioeconómico impacta en la salud cerebral y en la prevención y manejo de las enfermedades neurológicas



Las personas de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia de aparición temprana, además las personas con bajos ingresos tienen un 10% más de riesgo de muerte o discapacidad por ictus y la epilepsia es 2,3 veces más frecuente en persona.



confirmar que las circunstancias socioeconómicas impactan en la salud cerebral y en la prevención, diagnóstico y manejo de las enfermedades neurológicas.

"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", señala el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

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 determinantes sociales de la salud (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 pers [^] de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de

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.**

Asimismo, recuerda que 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 los 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 doctor 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 un mayor grado de gravedad de la enfermedad y discapacidad, en distintos grados.

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", explica Porta-Etessam.

En definitiva, concluye, **"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".

Fuente: Europa Press

Palabras clave: salud cerebral, prevención, enfermedades

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-73214>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO



[Inicio](#) [Sala de prensa](#) [Notas de prensa](#) El Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela pone en marcha una Unidad de Cefaleas para ofrecer un abordaje especializado en esta patología

4 DE MARZO DE 2024

El Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela pone en marcha una Unidad de Cefaleas para ofrecer un abordaje especializado en esta patología

NOTAS DE PRENSA



Representan un 28% de las consultas y pueden afectar negativamente a la vida diaria de los pacientes

Las cefaleas son la patología más frecuente en las consultas de Neurología

Las cefaleas son dolores de cabeza recurrentes que pueden variar en intensidad y duración, y constituyen el más habitual de los síntomas de la patología neurológica. Se caracterizan por afectar a la cabeza o el cuello y pueden presentarse como distintas entidades clínicas: migraña, cefalea tensional y cefalea en racimos, como las más frecuentes.

Por su parte, las migrañas se caracterizan por episodios repetidos de dolor intenso que pueden perpetuarse a lo largo de varios días, y a menudo se preceden de manifestaciones visuales y se acompañan de síntomas como náuseas, vómitos e intolerancia a la luz y al ruido. Finalmente, las cefaleas en racimos son menos frecuentes, pero de dolor extremo de corta duración (menos de 3 horas), con episodios repetidos diariamente durante uno o dos meses al año.

Se calcula que el 50% de la población experimenta algún tipo de cefalea al menos una vez al año, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por tanto, no solo son un síntoma clínico más o menos molesto, si no que producen una alta secuencia de trastornos en el ámbito laboral, familiar y personal. Igualmente, afectan negativamente en muchas ocasiones a la vida diaria de los pacientes, debido al dolor, la frecuencia y duración de los episodios, o las limitaciones que genera tanto en el descanso como en la vida social.

Por todo ello, el Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela ha puesto en marcha una nueva Unidad de Cefaleas, con el objetivo de ofrecer a los pacientes un abordaje especializado en esta patología. Contar con expertos en esta área es fundamental, ya que casi un tercio (28%) de los pacientes que acuden a una consulta neurológica lo hacen por cefalea, según un estudio realizado por los expertos de esta Unidad para la Sociedad Española de Neurología (SEN), y que analizó 4.000 historias clínicas.

La clave para lograr solucionar las cefaleas es llegar al diagnóstico exacto del tipo de dolor de cabeza, ya que puede tener múltiples causas. En este proceso es crucial la experiencia del neurólogo, con el objetivo de garantizar un diagnóstico preciso, un tratamiento efectivo y una mejora en la calidad de vida del paciente. Además, una Unidad de Cefaleas es esencial porque el dolor de cabeza es la patología neurológica en la que más se “automedican” los pacientes, lo que “provoca en muchos casos abuso de fármacos y efecto rebote sobre la causa dolorosa, explican las coordinadoras de la Unidad, las doctoras María Blanco y Maite Ainhoa Beistegui Sagasti.

Debido a sus múltiples etiologías, lo más importante en la evaluación de un paciente con cefalea es la descripción de los síntomas: dónde y cómo duele, duración del dolor, momento del día en que aparece, etc. “También si se acompaña de otros síntomas: si la luz, los sonidos o los olores resultan incómodos, si el movimiento de la cabeza empeora el dolor, náuseas, vómitos, enrojecimiento ocular, congestión nasal, alteraciones visuales o de la sensibilidad en una parte del cuerpo o problemas de movilidad”, añaden las expertas de la Unidad, que está dirigida por el Dr. Ventura Anciones, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela.

Con todos los datos que aporte el paciente, así como la observación de síntomas y signos en la consulta, los neurólogos de la Unidad de Cefaleas realizarán una exploración física y neurológica detallada. Una vez identificada la causa, emitirán un juicio diagnóstico, se instaurará el tratamiento farmacológico más adecuado y los controles periódicos para conseguir erradicar el dolor.



experimenta cefaleas de manera recurrente o inusual es recomendable buscar la opinión de un especialista en cefaleas para recibir un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento adecuado”, concluyen las Dras. Blanco y Beistegui Sagasti.



Sanitas

Sanitas Seguros

Sanitas Hospitales

Sanitas Dental

Sanitas Mayores

Seguro de Decesos

Seguro Médico Autónomos

Preguntas Frecuentes

Profesionales

Área Mediadores

¿Quieres formar parte de nuestro cuadro médico?

Web Médicos

Información de salud

Biblioteca de Salud

Nuestros mayores

Cuidar bien

Muy Saludable

Tus dudas de salud

Salud

Etiquetas | Sueño | Migraña | cefalea | Diagnóstico | Tratamientos

El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de la migraña

Los expertos señalan que es necesario diagnosticar correctamente para un mejor tratamiento



Francisco Acedo

Jueves, 7 de marzo de 2024, 09:59 h (CET)

@Acedotor

El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de los pacientes con migraña. Éste será uno de los temas que se abordarán en la XIII edición de CEFABOX, la reunión anual de actualización en migraña crónica y otras cefaleas. Organizada por la compañía biofarmacéutica AbbVie, se trata de uno de los encuentros científicos más relevantes a nivel nacional en el área de cefaleas.



Esta nueva edición cuenta con la participación de diferentes expertos en la materia, que intervienen en cinco mesas temáticas durante los días 8 y 9 de marzo. Las mesas temáticas abordarán, entre otros temas; la concienciación social del impacto de la migraña, la actualización terapéutica o la relación entre el sueño y la migraña. Este último punto es importante ya que “los trastornos del sueño y la migraña, representan una relación compleja y bidireccional que...



¡Cómpralo ya!

Nuevo Galaxy Book4 Pro 360



Lo más leído

- 1 [Mitos y leyendas del México prehispánico](#)
- 2 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)
- 3 [Los hackers se alían con la inteligencia artificial: un experto advierte de las nuevas formas de ser hackeado](#)
- 4 [El sexo telefónico vuelve en tiempos de coronavirus](#)
- 5 [Yaukuma Armbruster: convertir la incertidumbre en oportunidad](#)

Noticias relacionadas

Obesidad: la forma más común de malnutrición

Más de mil millones de personas son obesas. Es decir, 1 de cada 8 personas en el mundo viven con obesidad. La preocupante cifra se desprende de un informe publicado en la revista The Lancet que revela que desde 1990, la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos y se ha cuadruplicado entre los niños y adolescentes.

Se presenta el primer Libro Blanco sobre Salud y Género en España

La primera edición del 'Libro Blanco Salud y Género', que ha contado con la participación de más de 50 médicos y expertos del sector sanitario, aborda con profundidad las distintas patologías y su relación con el género y analiza el impacto en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades tan relevantes como el cáncer, la salud mental, las patologías cardiovasculares o la diabetes, entre otros.

crisis” y, además, los trastornos del sueño “son una de las causas de cronificación de la patología”.

Por eso, es muy importante tratar el sueño en los pacientes con migraña “debemos diagnosticar correctamente ese trastorno que presenta el paciente para poder ofrecerle el mejor tratamiento”. Las alteraciones más frecuentes de sueño en estos pacientes “son el insomnio, el síndrome de piernas inquietas y el bruxismo”, comenta la doctora.

Respecto al abordaje de la migraña, solo tratar las crisis de migraña puede resultar insuficiente para muchos pacientes, quienes podrían beneficiarse de un enfoque preventivo y más personalizado. El tratamiento preventivo, destaca el Dr. González Quintanilla, neurólogo del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Santander y otro de los coordinadores de CEFABOX, “tiene como objetivo reducir la frecuencia, duración e intensidad de las crisis, mejorando así la calidad de vida y mitigando su impacto en la vida diaria”.

El mejor conocimiento de los mecanismos implicados en la fisiopatología de la migraña ha permitido el desarrollo de tratamientos específicos para su prevención. El Dr. González Quintanilla, añade que “eso ha supuesto un gran salto en la calidad de vida de los pacientes con migraña al permitir reducir el número de crisis y la incapacidad que generan”.

El Dr. Samuel Díaz-Insa, coordinador de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia y también coordinador de esta edición de CEFABOX, añade que “se trata demasiado tarde al paciente porque a veces no se deriva a tiempo al profesional adecuado para facilitar el tratamiento individualizado. Algo que se solucionaría con más Unidades de Cefalea y más consultas monográficas en todo el territorio nacional”.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) la migraña afecta en España a más de 5 millones de personas, de los cuales más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada durante las crisis de migraña. Además, en España, 1,5 millones de personas padecen migraña crónica, llamada así cuando los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 días o más al mes, de los que al menos 8 días son de tipo migrañoso. La migraña crónica condiciona una disminución de la productividad, alteración de la calidad de vida y una discapacidad de cuatro a seis veces mayor que la migraña episódica.

Según el Dr. Díaz-Insa, se debe prestar una atención especial al período sin dolor antes de que sienta que se avecina una migraña, que es la fase denominada premonitoria o prodrómica, que empieza aproximadamente un día antes del ataque. Durante esta fase, el paciente puede experimentar cambios



¡Cómpralo ya!

Nuevo Galaxy Book4 Pro 360



La identificación de marcadores pronósticos y diagnósticos para intentar predecir o estimar el riesgo de sufrir un evento patológico es uno de los mayores retos de la medicina actual. Los biomarcadores son aquellas características biológicas, bioquímicas, antropométricas, fisiológicas, etc., objetivamente mensurables, capaces de identificar procesos fisiológicos o patológicos, o bien una respuesta farmacológica a una intervención terapéutica.

“El mejor conocimiento de los biomarcadores y su implementación en la práctica clínica permitirá mejorar la calidad de la asistencia, poder evaluar mejor la situación clínica y la respuesta a los tratamientos y supone en la actualidad uno de los principales retos para los investigadores centrados en la cefalea”, concluye González Quintanilla.

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |     | 

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris



¡Cómpralo ya!

Nuevo Galaxy Book4 Pro 360



afabaix.org

La vacuna contra la tuberculosis podría ser efectiva también para combatir el Alzheimer. - Afabaix

4-5 minutos

Recientes autopsias de individuos con Alzheimer han revelado la presencia de microorganismos comunes, como el **virus del herpes simple**, conocido por causar el herpes labial. Estos virus podrían residir en los ovillos o placas de beta amiloide, que se ha demostrado que poseen propiedades antimicrobianas. Por ello, los únicos dos medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EEUU para detener la progresión de la enfermedad se basan en anticuerpos que se adhieren a las proteínas beta amiloides, desencadenando una **respuesta inmunitaria** que las elimina del cerebro. Sin embargo, aunque estos fármacos parecen ralentizar el avance de la enfermedad, su efecto en la calidad de vida de los pacientes es limitado.

Esta evidencia ha impulsado la investigación hacia **vacunas como la BCG**, que han demostrado reducir el riesgo de infecciones como la tuberculosis y otras enfermedades respiratorias. En un ensayo clínico reciente, la BCG redujo a la mitad las posibilidades de desarrollar una infección respiratoria en los siguientes 12 meses, en comparación con aquellos que recibieron un placebo, según informa *The Guardian*. Además, esta vacuna se utiliza como tratamiento estándar para ciertos

tipos de cáncer de vejiga.

Se cree que la capacidad de la BCG para reducir la inflamación proviene de un proceso llamado “**inmunidad entrenada**”.

Después de que una persona recibe la vacuna, pueden observarse cambios en la expresión de genes asociados con la producción de citocinas, moléculas pequeñas que pueden activar otras defensas, incluidos los glóbulos blancos. Como resultado, el cuerpo puede responder de manera más eficiente a una amenaza, ya sea un virus, una bacteria o incluso una célula mutada.

Estudios en ratones sugieren que la inmunización con **BCG reduce la inflamación cerebral**, lo que conduce a una mejora en las habilidades cognitivas. Además, investigadores de diversos centros en Estados Unidos analizaron una cohorte de casi 6.500 pacientes con cáncer de vejiga y encontraron que la terapia con inyecciones de BCG redujo en un 20% el riesgo de desarrollar demencia relacionada con el Alzheimer, con una disminución aún mayor en pacientes de más de 69 años al inicio de la terapia. Aunque este efecto no llegó a ser estadísticamente significativo, la reducción del riesgo tendió a mantenerse durante 5 años.

Estos hallazgos sugieren un vínculo prometedor entre **la vacuna BCG y la prevención del Alzheimer**, aunque se necesitan más investigaciones para confirmar y comprender completamente este fenómeno. Sin embargo, el potencial de una vacuna económica y de fácil acceso para abordar una enfermedad tan devastadora como este tipo de demencia es esperanzador y puede tener implicaciones significativas para la salud pública en todo el mundo.

La enfermedad del Alzheimer afecta a más de 800.000

personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Una cifra que podría duplicarse para 2050 debido al envejecimiento poblacional. Con estos datos, el **Alzheimer** constituye una de las principales causas de discapacidad entre personas mayores, siendo también una de las enfermedades neurodegenerativas más prevalentes en nuestro país.

En España existe una notable implicación de organizaciones no gubernamentales y asociaciones, como la **Confederación Española de Alzheimer** y otras demencias (CEAFA), en la provisión de recursos y apoyo a pacientes y cuidadores. A nivel gubernamental, se han implementado estrategias nacionales para abordar esta enfermedad, con el fin de mejorar la detección temprana, la atención y el apoyo.

C. Amanda Osuna

<https://www.infobae.com/espana/2024/03/05/la-vacuna-contra-la-tuberculosis-podria-ser-efectiva-tambien-contra-el-alzheimer/>

Canarias7

Los jóvenes canarios, los que peor duermen de España

Según un estudio, en lo que respecta a los hábitos de vida, son los más consumidores de café, de refrescos con cafeína, de bebidas energéticas y de cannabis



Imagen de una persona durmiendo. C7



CANARIAS7

Las Palmas de Gran Canaria

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:33 | Actualizado 12:16h.

 Comenta



Los jóvenes canarios están entre los españoles de 18 a 34 años que más han

reconocido haber tenido algún **accidente de tráfico por falta de sueño** (19,5%). También se encuentran entre los que más usan **dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir**, así como en el grupo de aquellos que lo hacen durante mayor tiempo.

El informe **¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España**, presentada por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), muestra además que, en lo que respecta a sus hábitos de vida, son **los más consumidores de café** (42%), de refrescos de cola con **cafeína** (56%), de **bebidas energéticas** (42%) y de hipnóticos y **cannabis** (15%).

Noticia relacionada

Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

 Alfonso Torices



A nivel nacional, el informe destaca que el **83,5% de los jóvenes españoles** presenta algún síntoma nocturno de **insomnio**, que **el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria** para realizar actividades de ocio o de interés personal y que, aunque, por lo general, consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, sólo **un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**.

En la presentación del estudio, resultado de una **encuesta realizada a 3.405 participantes**, han participado Eva Arranz, médico de Fundación MAPFRE, y Marta Rubio, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien ha subrayado que **«la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes**, especialmente por encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral, y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico». Asimismo, ha indicado que **«la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad**, sobre todo por las consecuencias que tiene en su **rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud**, y cuyas consecuencias son, mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares,

metabólicas y neurodegenerativas».

¿Cómo dormir mejor?

Procurar **dormir entre 7 y 9 horas**, mantener un horario regular durante toda la semana, levantarse a la misma hora, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, evitar cenas pesadas, así como alcohol, café, bebidas energéticas y tabaco; y desconectar dispositivos electrónicos al menos entre media hora y una hora antes de acostarte. Son algunas de las **recomendaciones** de los expertos para tener buena calidad de sueño.

Temas [España](#) [Sueño](#)

 Comenta

 Reporta un error

[lavanguardia.com](https://www.lavanguardia.com)

Más del 80% de jóvenes entre 18 y 34 años tiene problemas para dormir y el 13% insomnio crónico

Mayte Rius

10-13 minutos

La mayoría de jóvenes españoles considera que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico para su bienestar. Sin embargo, su hábitos cotidianos no parecen ajustarse a esta premisa, porque seis de cada diez se se quita tiempo de sueño para el ocio u otras actividades que no tienen tiempo de hacer durante la jornada. Y ocho de cada diez se llevan el ordenador o el móvil a la cama y consumen más de una hora desde que se acuestan hasta que se duermen por navegar por las pantallas.

La consecuencia de estos y otros hábitos es que más del 80% de los españoles entre 18 y 34 refiere problemas para dormir y, frutos de ello, somnolencia o cansancio durante el día, y un 13% cumple los criterios médicos para ser diagnosticados de un trastorno de insomnio crónico.

Hay otro 7% que tiene síntomas de retraso en la fase del sueño (es decir, que si le dejan dormir cuando desea duerme bien pero si ha de cumplir con horarios fijos tiene problemas) y casi un 4% que cumple los requisitos de diagnóstico del síndrome de sueño insuficiente (duerme menos de lo necesario y luego

tiene somnolencia durante el día o le cuesta levantarse). Un 11% se confiesa roncador o que tiene apneas, y un 2% explica síntomas que sugieren una apnea obstructiva del sueño.

Esta es, a grandes rasgos, la radiografía sobre cómo duermen los jóvenes españoles que se desprende del estudio realizado por especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española del Sueño (SES) para la Fundación Mapfre sobre una muestra de 3.405 jóvenes de entre 18 y 34 años.

Un tercio de los jóvenes duerme menos de 7 horas, que es el mínimo recomendado

Marta Rubio Neuróloga hospital Parc Taulí

"La mayoría de jóvenes considera que dormir es importante pero sólo el 24% admite dormir bien y suficiente; y aunque de media duermen 7,35 horas entre semana y 8,8 en vísperas de día libre, hay un tercio que siempre duerme menos de 7 horas, que es el tiempo mínimo recomendado en esta franja de edad", ha explicado la doctora Marta Rubio, neuróloga del hospital Parc Taulí de Sabadell e investigadora principal del estudio al presentar sus conclusiones.

Rubio ha explicado que una parte significativa de los jóvenes (61%) resta horas de sueño de forma consciente y voluntaria para poder hacer otras actividades, un comportamiento que se observa sobre todo en los varones más jóvenes, de entre 18 y 29 años. Una de las razones es la falta de autocontrol ante la elevada oferta de ocio digital, pero también influyen los horarios laborales, el estrés o el hecho de tener un cronotipo vespertino.





Hay un 20% de los jóvenes encuestados que explica que aprovecha las horas nocturnas para estudiar

PeopleImages

Los investigadores también han detectado que hay una diferencia entre la hora a la que se acuestan y la hora en que se duermen que de media ronda los 60 minutos pero que en un tercio de encuestados supera de largo la hora. Y para la inmensa mayoría ese tiempo está vinculado a llevarse las pantallas a la cama. "Las mujeres las miran más antes de dormirse, y los hombres en los despertares nocturnos", ha apuntado la doctora Rubio.

Cuando se les pregunta por sus hábitos de vida, hay un 44% de jóvenes que explica que por la noche hace tareas domésticas que no ha podido hacer por el día, un 14% dice trabaja y un 20% estudia. Y entre los que tienen hijos, más de la mitad confiesa tener el sueño fragmentado por su cuidado.

Otras circunstancias que no contribuyen al buen descanso de los jóvenes encuestados es que un tercio tiene horarios irregulares o turnos de trabajo rotatorios y un 23% asegura no tener suficiente tiempo para dormir, porcentajes que son más elevados en el colectivo de más edad, a partir de los 30.

El consumo de sustancias para dormir

El 9% toma hipnóticos con receta

Otros hábitos que los especialistas consideran relacionados con el mal dormir de los jóvenes españoles es el alto porcentaje que consume café a diario (seis de cada diez) y que aduce hacerlo para mantenerse despierto; que el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% de ellos dice que lo hace para conciliar el sueño; que el 63% de los que consumen cannabis al menos una vez al mes (un 8%) lo usa como ayuda para dormir.

A ello se suma que un 9% de menores de 35 toma fármacos para dormir (hipnóticos con receta) de forma habitual y un 15% melatonina o algún preparado de hierbas de forma ocasional.



Un 15% de menores de 35 años ha tenido un accidente de tráfico debido a problemas relacionados con el sueño, según el estudio de Fundación Mapfre

Getty Images

Y aunque prácticamente dos de cada tres dice que su estado mental es bueno o muy bueno, son mayoría los que confiesan haber padecido estrés o desánimo el último mes y un 29% declara tener algún problema de salud mental diagnosticado por su médico, porcentaje que es más elevado en el caso de las

mujeres y del colectivo más joven.

En este grupo de menor edad, por debajo de los 23 años, los especialistas han detectado peores hábitos de sueño debido a un mayor abuso de pantallas, una mayor precariedad laboral, más estrés y más desánimo vinculado con los estudios, más impulsividad y consumo de tóxicos y más accidentes relacionados con la falta de sueño.

Lee también

[El aumento del uso de la melatonina para dormir despierta preocupación](#)

Mayte Rius



Porque otro de los datos que ha revelado el estudio de Fundación Mapfre es que un 15% de los jóvenes encuestados ha tenido un accidente de tráfico debido a la falta de sueño, porcentaje se eleva entre los varones más jóvenes y entre quienes sufren apenas del sueño.

El decálogo del buen dormir

Los autores del estudio ofrecen recomendaciones para reducir los problemas de sueño de la población

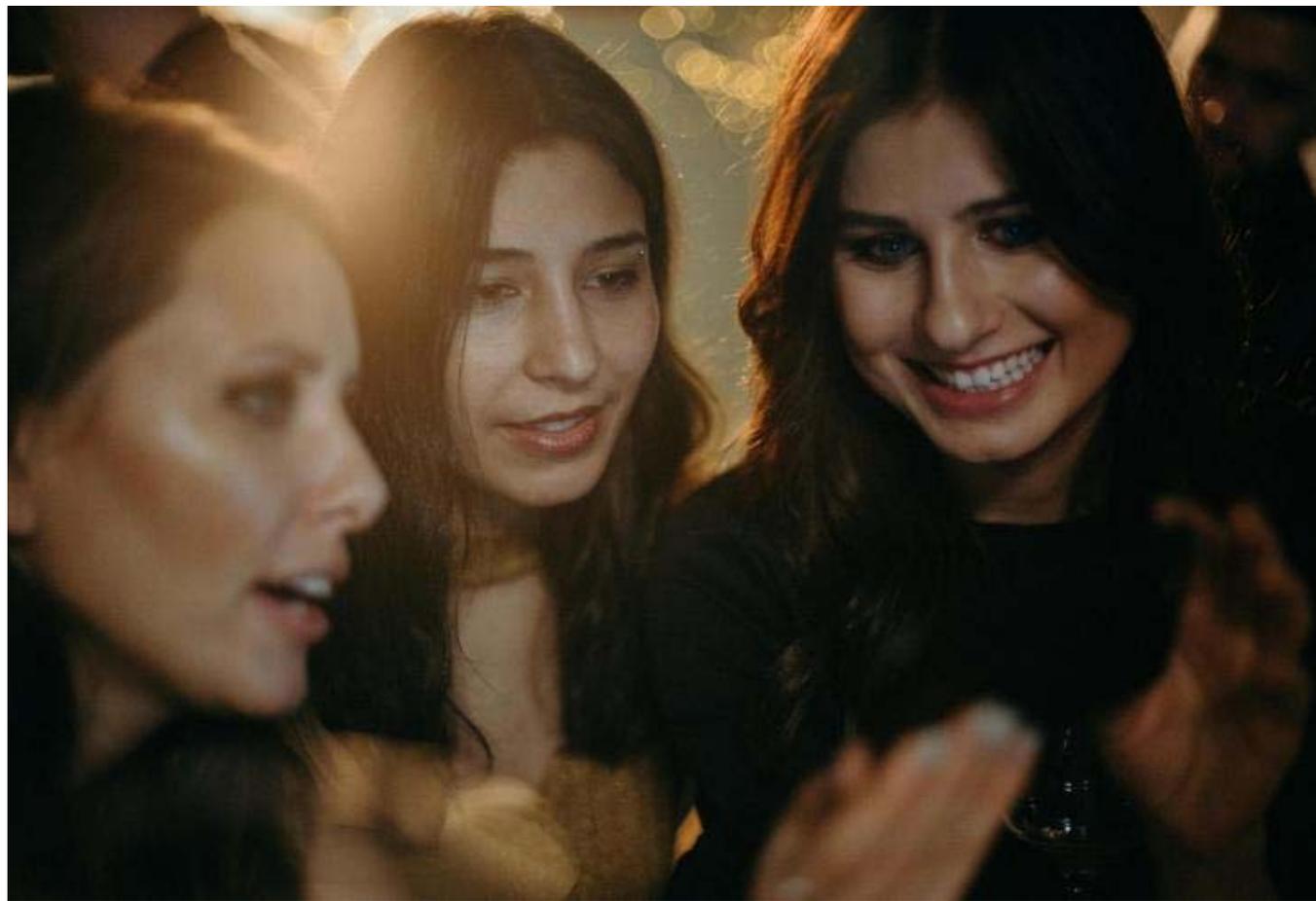
1

Tiempo suficiente. Dormir entre 7 y 9 horas diarias, aunque cada persona puede tener unas necesidades particulares

[Noticias](#) | [Baleares](#)

Los jóvenes de Baleares son los que duermen menos y peor

Las Islas, entre las comunidades donde los jóvenes duermen menos de siete horas



Los jóvenes de Baleares son los que duermen menos y peor | **Foto de cottonbro studio en Pexels**

Europa PressMadrid / Palma07/03/24 12:57

Baleares es una de las comunidades autónomas donde los jóvenes duermen menos de siete horas y, además, junto con los madrileños, son los que menos tiempo tienen para dormir, porque trabajan con horario de noche y con turnos partidos; los que cuentan con peores condiciones para descansar bien y los que reconocen haber tenido más accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño (19%).

Así se desprende del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', presentado este jueves por Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de las personas de entre 18 y 34 años.

A nivel nacional, el informe destaca que el 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5% afirma que los utiliza más de una hora y el 83,5% presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

El estudio pone también de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente, ya que el 61% resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33% afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de

luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta más temprano de lo deseado, un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5% afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27% admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años).

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44%, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77% de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19% atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8% de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%).

EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

La encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes, ya que el 62% afirma consumir café, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína y el 25% bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un 8% de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73% en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 1% de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al

mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.



UNSPLASH

SERVIMEDIA

07/03/2024

Actualizado a las 13:15h.



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta **algún síntoma de insomnio**, el 61% se quita horas de sueño voluntariamente para llevar a cabo actividades de ocio o de interés personal, frente al 24% que duerme bien y lo suficiente. Estas son algunas de las conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', cuyas conclusiones presentaron este jueves Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este trabajo, realizado a partir de una encuesta realizada a 3.405 participantes, es la primera investigación que **analiza los hábitos de sueños** de los españoles con edades comprendidas entre 18 y 34 años. El informe pone de manifiesto que el 83,5% de los jóvenes españoles adolece de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal.

Aunque la mayoría de los encuestados consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o **practicar ejercicio físico**, únicamente el 24% reconoce dormir bien y lo suficiente, frente al 33% que admite dormir menos de siete horas.

NOTICIAS RELACIONADAS

Dormir menos de 5 horas aumenta el riesgo de diabetes tipo 2

RAFAEL IBARRA



Insomnio: ¿por qué me despierto siempre a la misma hora por las noches?

S.I.



Por territorios, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla-La Mancha y Canarias son los lugares donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

Por su parte, el 83% **utilizan dispositivos electrónicos con pantalla** en la cama antes de irse a dormir, a los que dedican una media de 48,6 minutos, lo que provoca que tarden más tiempo en conciliar el sueño (una hora más de media).

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59% adopta medidas, como «activar la función filtro de luz» o utilizar dispositivos de «tinta digital». En este caso, Canarias, Andalucía, Región de Murcia y La Rioja son los territorios en los que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Siesta, café y alcohol

El 70% de los jóvenes no duerme la siesta habitualmente, frente al 30% que sí lo hace. De ellos, un 49% lo hace en sus días libres dedicando entre 15 y 45 minutos; mientras que un 44% duerme más de tres cuartos de hora, una cantidad de tiempo mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno.

El estudio observa que entre las actividades nocturnas más realizadas por los jóvenes se encuentran las relacionadas con las tareas del hogar (44%), seguidas de las vinculadas con los estudios (20%) y el trabajo (14%).

Cabe destacar que las personas con edades comprendidas entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%); mientras que el trabajo nocturno es más frecuente entre quienes tienen entre 18 y 23 años (18,5%). A su vez, el 62% de los jóvenes toma café (la sustancia estimulante que más ingiere a diario), y el 43% lo hace para mantenerse despierto.

En lo concerniente a otras sustancias, el 39% **bebe alcohol al menos una vez al mes**, el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sueño; el 8% consume cannabis un mínimo de una vez al mes, la mayoría de ellos (63%) para favorecer el sueño; mientras que el 15% toma «remedios» sin receta ocasional que ayudan a dormir, y casi uno de cada diez, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

Salud mental

El informe también se preocupa por la salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, reseñando que el 29,3% tiene algún problema de este tipo diagnosticado, siendo la ansiedad (21%) y la depresión (11%) las enfermedades más comunes en este segmento de la población.

Entre las emociones más frecuentes, un 69% afirma haber estado «estresado o nervioso» a menudo en el último mes y «desanimado» (58%). A pesar de ello, el 65% considera que su estado de salud mental es «bueno o muy bueno», frente a un 32% que lo valora como «regular».

Por sexo y edad, las sensaciones de nerviosismo, estrés o desánimo a la hora de desempeñar las actividades cotidianas están más presentes en las mujeres y entre quienes tienen de 18 a 23 años.

Problemas de salud mental, medicamentos, consumo de alcohol...

Por otro lado, un 46% de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47% se despierta antes de lo deseado, un 36% se despierta por la noche y tiene problemas para volver a quedarse dormido y sólo un 16,5% afirma dormir bien.

Las principales causas a las que los jóvenes atribuyen su insomnio a problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%) y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

Del mismo modo, los principales síntomas diurnos, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son los siguientes: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%) y propensión a cometer errores o accidentes (11%).

Todos estos problemas, según el estudio, son más comunes en las mujeres, excepto los de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más frecuentes entre los hombres, como lo atestigua que el 15% dice haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño, ya sea por somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

A pesar de que un 83,5% de los jóvenes presenta insomnio, sólo el 12,8% cumpliría con los criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC). De hecho, únicamente el 4,5% de los encuestados han sido diagnosticados por un médico de este tipo de trastorno, que es más frecuente, especialmente entre las mujeres, en quienes viven en zonas rurales, en los que trabajan por la tarde y en quienes tienen menos exposición al aire libre en días laborables.

Por último, el informe pone de manifiesto que los jóvenes tienen síntomas compatibles con otros trastornos del sueño, como el síndrome de retraso de fase (SFR), que afecta al 6,8%, y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo noche/día; o el síndrome de sueño insuficiente (SSI), que alcanza al 3,8% y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de siete horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

MÁS TEMAS: [Balears](#) [Canarias](#) [Castilla-La Mancha](#) [Andalucía](#) [Asturias](#) [Sueño](#) [Siesta](#) [Enfermedad del Sueño](#) [Jóvenes](#) [Neurología](#) [Insomnio](#) [Alcohol](#) [Estrés](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR
UN ERROR

TE RECOMENDAMOS

Recomendado por 



DIRECTO

ACUERDO DE LA LEY DE AMNISTÍA Y ÚLTIMA HORA DE LA COMISIÓN DE JUSTICIA

DORMIR

Los jóvenes duermen mal, ¿cuáles son las causas y qué deben hacer para descansar?

- ✓ Estas es la bebida alcohólica que más daña el hígado
- ✓ ¿Por qué dormimos poco?: el insomnio crónico afecta a más de 5 millones de españoles



insomnio2

MARTA BURGUES

07/03/2024 12:50 ACTUALIZADO: 07/03/2024 12:56

✓ Fact Checked

Un **19% de los jóvenes identifica el insomnio** como resultado de un problema de salud mental, como la ansiedad y la depresión, un porcentaje que en mujeres asciende al 25,5% y al 21% en la franja de 18 a 23 años. En general las conclusiones de un estudio es que los jóvenes duermen mal, ¿cuáles son sus causas?

Dormir entre 7 y 9 horas, evitar el **alcohol** y desconectar dispositivos antes de dormir, entre las recomendaciones para dormir bien.

Por qué los jóvenes duermen mal

El **83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de**



El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio

El 61% de los jóvenes resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día y el 33% duerme menos de 7 horas

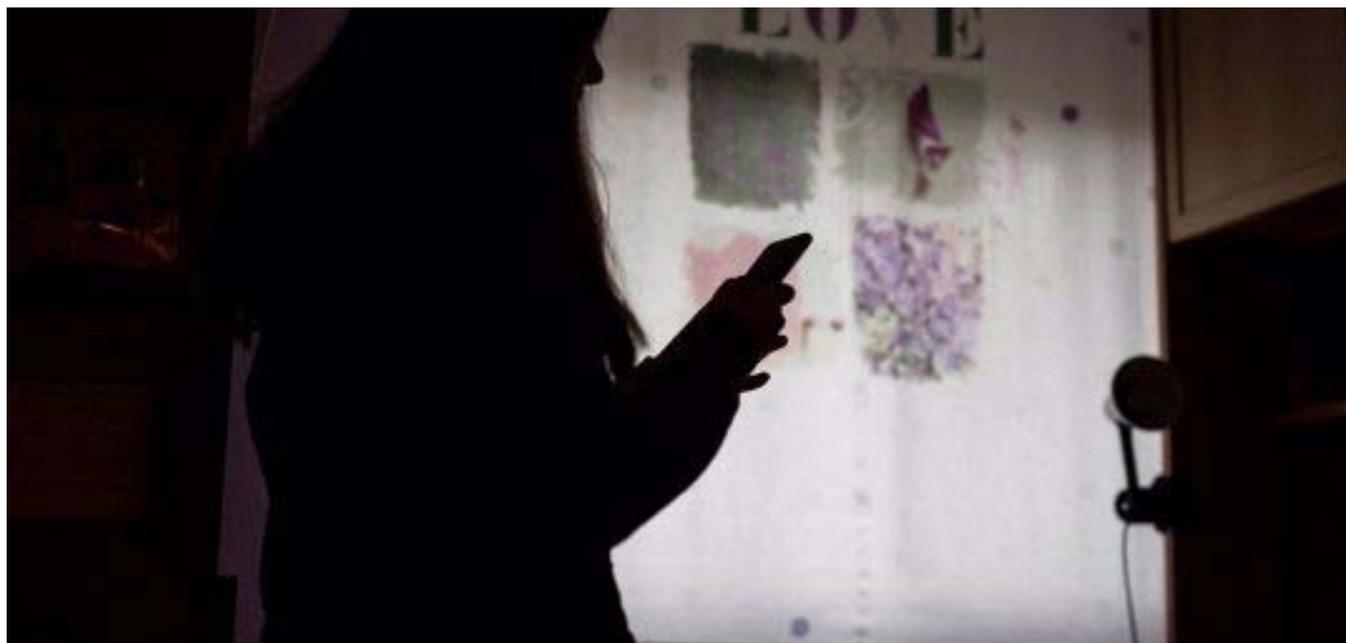
EP | 7 de marzo de 2024 (12:35) | 0

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)





Una adolescente con un móvil. Archivo.

El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)





Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Te Puede Gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Llega donde quieras con el ID.3

Hasta 559 km de autonomía

Volkswagen

Más información

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Solo hasta el 20 de marzo

Gama Nissan

Ver oferta

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)



de la carpa que **Paco González**, de la afición a un sueño cumplido: "Me cuentan to Santa más a falta de museo esto hace dos años y no me lo creo"

"La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad", ha explicado la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa de presentación este jueves.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que: un 46 por ciento de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 por ciento se despierta más temprano de lo deseado, un 36 por ciento se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien.

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)





La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por las mañanas requiriendo el uso de alarma o de algún accesorio en los casos. Afirman tener la oportunidad y tenerlos. Los encuestados de la franja de 18 a 29 años son los que más veces tienen que usarlos.

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación





Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, tener un problema de salud mental de problemas de insomnio a trastornos

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)





La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como síntomas sufre el 3,8 por ciento de lo corto de lo recomendable para la edad.

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)





Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%), etc.

EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumen bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora refiriendo un 39 por ciento de ellos un 10 por ciento de los casos se admite es para conciliar el sueño.

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)





Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

Llega donde quieras con el ID.3

Hasta 559 km de autonomía

Volkswagen | Patrocinado

Más información

DAVID BRONCANO LEJOS DE LA TELEVISIÓN

puchhandzopfrdestroy | Patrocinado

Evenia Rocafort, Barcelona

Descubre el lugar perfecto para hospedarte en el corazón de Barcelona, con comodidades de primera clase y una ubicación ideal cerca de atracciones turísticas ...

Evenia Hotels | Patrocinado

Reservar

Te mereces todo y MÁS

ID.3. Con más equipamiento de serie

Volkswagen | Patrocinado

Más información

Grandes descuentos en la TAE y -25% en accesorios

Gama Nissan | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)

Grandes descuentos en la TAE y -

Solo hasta el 20 de marzo

Gama Nissan | Patrocinado

Ver oferta



[infobae.com](https://www.infobae.com)

El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta algún síntoma de insomnio

Newsroom Infobae

7-9 minutos

El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño. Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES). Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas. En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se

acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama. "La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad", ha explicado la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa de presentación este jueves. Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir. Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que: un 46 por ciento de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 por ciento se despierta más temprano de lo deseado, un 36 por ciento se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien. La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja. Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de

30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo). Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración. Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos. Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre. Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado. EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19 por ciento atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental. La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%). Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio

son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%). En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8 por ciento de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad. Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%), etc. EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ O REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumen bebidas energéticas con cafeína. El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10 por ciento de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño. Por

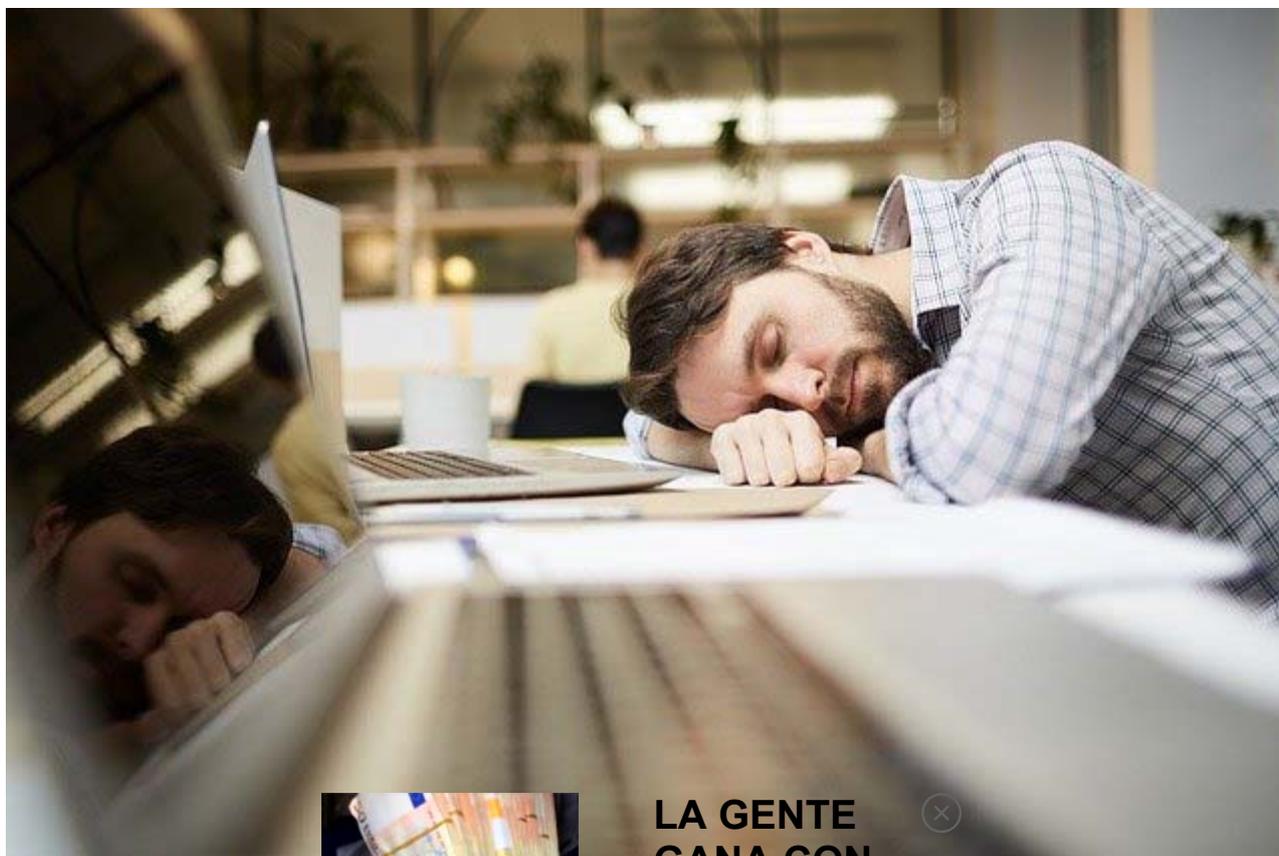
otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30-34 años). Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%). Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

(HTTPS://WWW.PAMPLONAACTUAL.COM/)



(https://euw2.smartadserver.com/t-v2/click?imgid=

Los jóvenes navarros, los más 'roncadores'



LA GENTE GANA CON ESTO



Privacidad



Foto: Un joven, dormido en una biblioteca ante el ordenador

Además, el 45% de los navarros de 18 a 34 años trabaja por turnos o con horario irregular, posicionándose como la segunda región después de Baleares en este sentido

NAVARROS (/TAGS/NAVARROS/) JÓVENES (/TAGS/JOVENES/) MAL SUEÑO (/TAGS/MAL-SUENO/)

**SIGUE EL CANAL DE PAMPLONA ACTUAL OFICIAL EN WHATSAPP (HTTPS://
WHATSAPP.COM/CHANNEL/0029VA7T98SKMCPYOF8UKW1K)**

 (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.pamplonaactual.com/articulo/salud/jovenes-ros-mas-roncadores/20240307130416362234.html)
  (https://twitter.com/intent/tweet?text=Los+j%C3%B3venes+navarros%2C+los+m%C3%A1s+roncadores%27&via=Pamplonaactual&url=https://www.pamplonaactual.com/articulo/salud/jovenes-navarros-mas-roncadores/20240307130416362234.html)


 AUTHOF 07/03/24 - 13:04
 AMPI

Navarra es la comunidad con más jóvenes que roncan y que más son conscientes de realizar posibles apneas durante la noche (17%). Además, el 45% de los navarros de 18 a 34 años trabaja por turnos o con horario irregular, posicionándose como la segunda región después de Baleares en este sentido. A esto se suma que Navarra es la comunidad en la que se reconocen más accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño (23%) y donde los jóvenes con sueño fragmentado a causa del cuidado de sus



LA GENTE
GANA CON
ELLO
ESTO

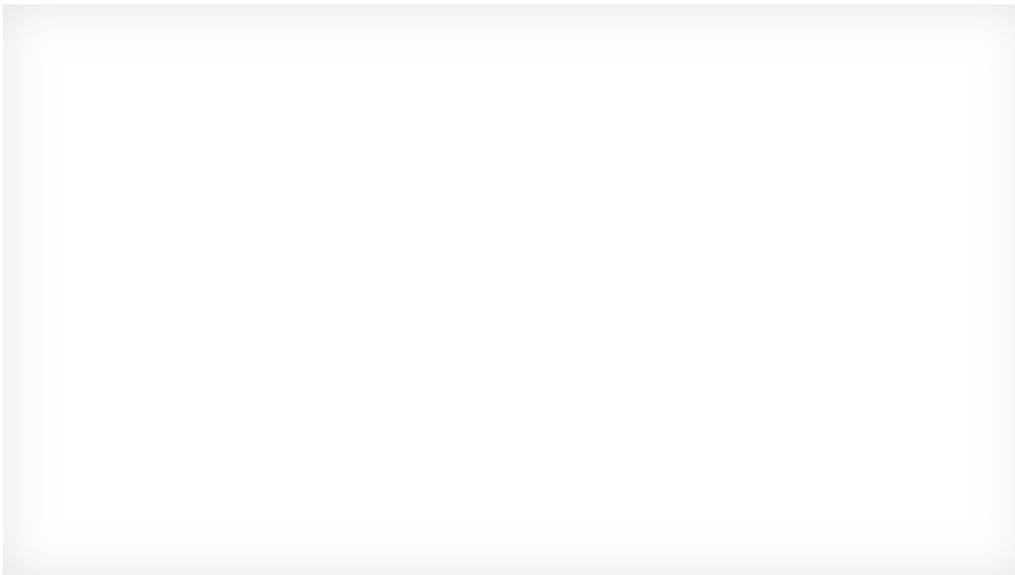


Privacidad



Son algunas de las conclusiones del estudio **‘¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España’**, que han presentado hoy **Fundación MAPFRE**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)**, con el objetivo de analizar los hábitos de sueño de este grupo de edad.

PUBLICIDAD



LA GENTE
GANA CON
ELLO
ESTO



ENBARIA A LOS



Privacidad

Un lugar de encuentro donde poder formarse de manera **DINÁMICA, PRÁCTICA** y con una **ATENCIÓN PERSONALIZADA**

CURSOS DE FOTOGRAFÍA DIGITAL Y ANALÓGICA
TALLERES PARA ADULTOS Y NIÑOS DE EXPERIMENTACIÓN CREATIVA
SESIONES FOTOGRÁFICAS ÚNICAS

C. Oianondo, 4
31013 Berriozar
611 664 238

f i s



www.centrooldcamera.com

LICIDAD



TPS://
NAACTUAL.COM/)

(<https://euw2.smartadserver.com/t-v2/>)

click?

[imgid=30923264&insid=11949840&pgid=1471593&fmtid=65041&ckid=14667ea6-42b0-ac37-](https://www.pamplonaactual.com/articulo/salud/jovenes-navarros-ma...)

[495680eda747&opdt=1709815167376&tmstp=8668157142&tgt=onm_secci4FzLvW_JwXx2ExNA36tqIKmRIEu3bBIQFIHJDUTVigaogVryDMakWcgTNKJ6Bk](https://www.pamplonaactual.com/articulo/salud/jovenes-navarros-ma...)

A nivel nacional, el informe destaca que **el 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio**, que **el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria** para realizar actividades de ocio o de interés personal y que, aunque, por lo general, consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, **sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**. Por el contrario, **un 33% de los jóvenes admite dormir menos de lo recomendado**, es decir, menos de 7 horas.



LA GENTE
GANA CON
ELLO
ESTO



Privacidad



En la presentación del estudio, resultado de una encuesta realizada a **3.405 participantes**, han participado **Eva Arranz**, médico de Fundación MAPFRE, y **Marta Rubio**, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien ha subrayado que **“la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes**, especialmente por encontrarse en un **periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral**, y por el impacto que puede tener en su **rendimiento académico**”. Asimismo, ha indicado que “la falta de sueño también perjudica a los de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su **rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud**, y cuyas consecuencias son, mayor riesgo de sufrir **enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas**”.



**LA GENTE
GANA CON
ELLO
ESTO**



Privacidad



PUBLICIDAD

Pamplona actual

Un salón acogedor para tus eventos familiares, cumpleaños, talleres, reuniones...

Asesoramiento personalizado para crear tu evento más especial

Servicio de decoración y catering

Parque de bolas infantil

Av. Eulza, 46 · Barañain ☎ 663 952 346
WWW.SALONFUNFEST.COM |   




(HTTPS://WWW.PAMPLONAACtual.COM/)

(https://euw2.smartadserver.com/t-v2/

click?

imgid=31137005&insid=12022903&pgid=1471593&fmtid=65043&ckid=146614c-4ce6-bddc-

791e6eec8c5d&opdt=1709815167376&tmstp=8668157142&tgt=onm_seccic4FzLvW_JwXx2ExNA36tqIKmRIEu3bBIQFlHJDUTVigaogVryDMakWcgTNKJ6Bk

Dispositivos antes de dormir



LA GENTE GANA CON EL USO DE dispositivos electrónicos ESTO



Un hábito muy común es el uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la hora de irse a dormir (83%), a los que ded...



Privacidad

una media de **48,6 minutos** y que conlleva que tarden más tiempo en dormirse, en concreto, una hora más de media. Para **mitigar el impacto nocturno** de los dispositivos electrónicos, **un 59% adopta medidas**, como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”. **Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja** son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

3 de cada 10 se echa la siesta

La mayoría de **los jóvenes reconoce no echarse la siesta de forma habitual (70%)**, pero que aquellos que sí (30%), suelen hacerlo en sus días libres y entre 15 y 45 minutos (49%), seguidos de un 44% que dedica a este momento una duración de más de 45 minutos, una cantidad mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno. El informe también hace hincapié en que entre las actividades nocturnas que más realizan las personas de este grupo de edad están las relacionadas con las **tareas del hogar**, (44%), seguidas de aquellas vinculadas al **estudio** (20%) y el **trabajo** (14%). Aquellos entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno es más frecuente en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 23 años (18,5%).

Consumo de café y alcohol

El 62% de los jóvenes reconoce que consume **café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario**, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a las bebidas alcohólicas, el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 28% consume alcohol con el objetivo de **conciliar el sueño**; el 14% consume **cannabis** al menos una vez al mes y la mayoría (63%) con la intención de conciliar el sueño.



LA GENTE
GANA CON
ELLO
ESTO



de favorecer el sueño: el 15% toma “remedios” sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

[WWW.PAMPLONAACtual.COM/](https://www.pamplonaactual.com/)

Ansiedad y depresión

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, y en este sentido, indica que **uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado**. La **ansiedad y la depresión** son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, **un 69% admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes**, así como **“desanimado”** (58%). No obstante, **la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como “bueno o muy bueno” (65%)** y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como “regular” (32%). Por sexo y edad, las sensaciones de **nerviosismo, estrés o desánimo** a la hora de realizar las actividades cotidianas están **más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a 23 años)**.

Síntomas y problemas del sueño

Un 46% de los jóvenes tiene **dificultad para conciliar el sueño**, un 47% se despierta **más temprano de lo deseado**, un 36% **se despierta por la noche** y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y **únicamente el 16,5% afirma dormir bien**. Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: **problemas de salud mental (19%)**, trastornos del sueño diagnosticados (**19%**), **efectos secundarios de medicamento** (9%), **trastornos médicos** (9%), y **consumo**



LA GENTE
GANA CON
ESTO



Privacidad

alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).



De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los **principales síntomas diurnos**, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: **cansancio o fatiga (54%)**, **dolor de cabeza (40%)**, **mal humor o irritabilidad (34%)**, **problemas de atención, concentración o memoria (30%)**, **somnolencia diurna (29%)**, **falta de motivación o iniciativa (29%)**, **preocupación o insatisfacción con el sueño (26%)**, **dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%)**, **complicaciones en la conducta**, como hiperactividad o impulsividad (**12%**) y **propensión a cometer errores o accidentes (11%)**.

Todos ellos son **más frecuentes en mujeres**, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, **un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño**, ya sea, como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

Trastorno de insomnio crónico: el más frecuente

Un **83,5%** de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el **12,8%** cumpliría criterios clínicos de **trastorno de insomnio crónico (TIC)**. Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. **El TIC es el más frecuente**, especialmente entre las mujeres, aquellos que **viven en zonas rurales**, los que tienen **horarios de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre**.



LA GENTE
GANA CON
ELLO
ESTO



Privacidad

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre **síntomas compatibles con otros trastornos del sueño**, como, por ejemplo, **el síndrome de retraso de fase (SRF)**, que afecta al **6,8%** y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche, así como el **síndrome de sueño insuficiente (SSI)**, cuyos síntomas sufre el **3,8% de los jóvenes** y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de 7 horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

¿Cómo dormir mejor?

Procurar dormir entre 7 y 9 horas, mantener un **horario regular** durante toda la semana, **levantarse a la misma hora**, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, **evitar cenas pesadas, así como alcohol, café**, bebidas energéticas y **tabaco**; y desconectar **dispositivos electrónicos** al menos entre media hora y una hora antes de acostarte. Son algunas de las **recomendaciones de los expertos** para tener buena calidad de sueño, que también se logra **eliminando la mayor cantidad de luz posible** en el dormitorio, bloqueando ruidos, **dejando el móvil fuera** de la habitación, **realizando actividad física** en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicando **deporte moderado** de forma regular. En caso de realizar una **siesta**, ésta no debe exceder los 30 minutos.

LOS JÓVENES NAVARROS, LOS MÁS RONCADORES



LA GENTE
GANA CON
ELLO
ESTO



Privacidad

..

Jueves, 07 de Marzo de 2024

La mayoría usa las pantallas antes de dormir

El 84% de los jóvenes presenta algún síntoma de insomnio



El 83 por ciento de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormir, con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos, aunque el 33,5 por ciento afirma que los utiliza más de una hora, y, el 83,5 por ciento presenta algún síntoma de insomnio nocturno, que podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir ya que esto altera la calidad del sueño.





Así lo revela el estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 por ciento reconoce dormir bien y lo suficiente ya que el 61 por ciento resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 por ciento afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

LA LUZ ARTIFICIAL TIENE UN IMPACTO NEGATIVO EN EL SUEÑO

"La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad", ha explicado la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa de presentación este jueves.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 por ciento asegura que adopta medidas como "activar la función filtro de luz" o utilizar dispositivos de "tinta digital". Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que: un 46 por ciento de

los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 por ciento se despierta más temprano de lo deseado, un 36 por ciento se despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que el 39 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 por ciento admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de laborable y entre las 23.00 y las 2.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes de 30-34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días libres. En la mitad la duración es de 15-45 minutos, y en el 44 por ciento, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestran dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 por ciento de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre.

Así, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y

Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

EL 19% ATRIBUYE EL INSOMNIO A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes y su relación con la falta de descanso y, en este sentido, indica que uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado. Así, el 19 por ciento atribuye los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

La ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, un 69 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, así como "desanimado" (58%).

Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: problemas de salud mental (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

En este contexto, del 83,5 por ciento de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8 por ciento cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche; así como el síndrome de sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas sufre el 3,8 por ciento de los jóvenes y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad.

Los principales síntomas diurnos como consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (12%), etc.

EL 62% CONSUME ESTIMULANTES PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes como en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 46 por ciento refrescos de cola con cafeína, y el 25 por ciento consumen bebidas energéticas con cafeína.

El alcohol es la sustancia depresora más consumida entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39 por ciento de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10 por ciento de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño.

Por otro lado, el cannabis es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63 por ciento refiere que lo consumen por la noche como ayuda a dormir, ascendiendo al 73 % en la franja de mayor edad (30-34 años).

Asimismo, un 15 por ciento de los jóvenes afirma consumir remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un nueve por ciento de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.