
Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

NEUROLOGÍA

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

El 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos y en las personas que tienen menores ingresos.



¿Es el nivel socioeconómico un factor de riesgo para desarrollar enfermedades neurológicas?

Rebeca Gil

08 MAR 2024 10:40 Actualizada 08 MAR 2024 11:36



[Alzheimer](#), [Parkinson](#) [ictus](#) [migrañas](#), **cefaleas son algunas de **las enfermedades neurológicas más frecuentes**. **Este tipo de patologías son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo** tal y como indican los especialistas de la [Sociedad Española de Neurología](#).**

PUBLICIDAD

Y como consecuencia de ello, todas estas enfermedades generan importantes cargas económicas tanto para los sistemas de salud y como para las economías familiares.

Noticias relacionadas

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

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

¿Sabías que no es raro sufrir una 'enfermedad rara'? Hay más de siete mil y 3 millones de pacientes

Tanto que, según los últimos datos disponibles, relativos a 2020, **el coste total de los trastornos neurológicos en Europa superó el billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.**

Estos datos llevan a los **neurólogos a reclamar un "estrategias integrales** centradas en la prevención, detección temprana, acceso al tratamiento y seguimiento de los pacientes. Además, es crucial realizar esfuerzos para mejorar la infraestructura y los recursos de atención médica", señala el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD



El 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos. / ANA ESCOBAR/EFE

La gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas las padecen personas con bajos ingresos

“Pero en **todo esto también depende, en gran medida, de los determinantes sociales de la salud (DSS)**, es decir de las circunstancias socioeconómicas en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud al que tienen acceso”, añade el experto.

Y es que “es ya conocido que **el nivel socioeconómico es un factor que condiciona el comportamiento individual ante la salud y las condiciones de salud de la población y esto no es ajeno a las enfermedades neurológicas**”.

“Aproximadamente **el 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos** y, de forma análoga, en países más favorecidos económicamente, como es el caso del nuestro, el peso de una gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas recae en personas con bajos ingresos”.



Las personas más desfavorecidas tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia. / VECSTOCK. FREEPIK.

El nivel educativo, económico o social impacta directamente en la salud cerebral

Está demostrado que los determinantes sociales de la [salud](#) tienen una gran influencia tanto en la prevención, como en el diagnóstico temprano, el tratamiento y el manejo de las enfermedades neurológicas. Pero no solo eso. El **estar en una mejor o peor situación económica y social también afecta a la salud cerebral en general.**

PUBLICIDAD

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 esta línea, los neurólogos explican que, en una enfermedad como el Alzheimer y otras demencias, asuntos como el nivel educativo, el acceso a la salud preventiva o el apoyo social influyen en la incidencia de la enfermedad y en su manejo.

- Recientemente se ha dado a conocer un estudio que ha determinado que **las personas de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia de aparición temprana.**

Y, si esas mismas personas llevan un estilo de vida poco saludable, el riesgo es un 440% mayor en comparación con aquellas de un nivel socioeconómico más alto que llevan un estilo saludable.

La influencia en el ictus y la epilepsia

Aspectos como la dieta, el acceso a la atención médica preventiva, el tabaquismo y el consumo de alcohol están relacionados con enfermedades neurológicas como el ictus las neuropatías periféricas.

Pues bien, existen **estudios que muestran cómo aquellos individuos con estudios muy básicos, que trabajan en empleos no cualificados o mal pagados, o que están en desempleo, tienden a llevar estilos de vida más perjudiciales.**

- Respecto al ictus, diversos estudios han vinculado los 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**", subrayan los neurólogos.

"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

presidente de la SEN.

Los datos de los que se dispone de otras patologías también van en la misma línea.

- Así, **la incidencia de la epilepsia puede ser 2,3 veces más frecuente en personas desfavorecidas**. Algo parecido ocurre con la migraña crónica, que, según muchos estudios, es más frecuente en personas que viven en entornos con un nivel socioeconómico más bajo.



Las personas con bajos ingresos tienen un 10% más de riesgo de muerte por ictus. / UNSPLASH.

Los especialistas en neurología reclaman una mayor equidad en la salud

En definitiva, la relación entre la situación socioeconómica de una persona y su salud cerebral está determinada por varios aspectos.

1. Por un lado, **“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”, explica el doctor Jesús Porta- Etessam.
2. Por otro, la falta de recursos de estos pacientes **“puede limitar tanto el acceso a los tratamientos, como a los apoyos para la discapacidad”**.
3. Y a todo esto se suma que **“las personas de entornos desfavorecidos pueden tener más dificultades para llevar hábitos de vida saludables, como por ejemplo, adherirse a la dieta mediterránea, que es la más indicada para tener una buena salud cerebral, o para acceder a una educación o a trabajos más motivadores o de carácter más intelectual, que ayudan a mejorar nuestra reserva cognitiva, lo que a su vez nos ayuda a compensar la neurodegeneración que provocan muchas enfermedades neurológicas”**, añade el experto.

“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



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium



Salud, humanidades y letras

Si te interesa la salud, la literatura y las humanidades, no te lo pierdas. Sesión gratis.



NEUROLOGÍA

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

El 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos y en las personas que tienen menores ingresos.



¿Es el nivel socioeconómico un factor de riesgo para desarrollar enfermedades neurológicas?

Rebeca Gil

05 MAR 2024 14:10 Actualizada 08 MAR 2024 12:17



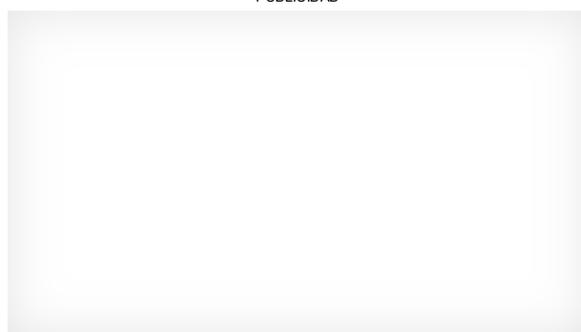
0

Alzheimer, Parkinsonictusmigrañas, cefaleas son algunas de **las enfermedades neurológicas más frecuentes**. **Este tipo de patologías son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo** tal y como indican los especialistas de la [Sociedad Española de Neurología](#).

PUBLICIDAD

Y como consecuencia de ello, todas estas enfermedades generan importantes cargas económicas tanto para los sistemas de salud y como para las economías familiares.

PUBLICIDAD



Noticias relacionadas

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

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

¿Sabías que no es raro sufrir una 'enfermedad rara'? Hay más de siete mil y 3 millones de pacientes

Tanto que, según los últimos datos disponibles, relativos a 2020, **el coste total de los trastornos neurológicos en Europa superó el billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto**.

Estos datos llevan a los **neurólogos a reclamar un "estrategias integrales** centradas en la prevención, detección

temprana, acceso al tratamiento y seguimiento de los pacientes. Además, es crucial realizar esfuerzos para mejorar la infraestructura y los recursos de atención médica”, señala el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD



El 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos. / ANA ESCOBAR/EFE

La gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas las padecen personas con bajos ingresos

“Pero en **todo esto también depende, en gran medida, de los determinantes sociales de la salud** (DSS), es decir de las circunstancias socioeconómicas en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud al que tienen acceso”, añade el experto.

Y es que “es ya conocido que **el nivel socioeconómico es un factor que condiciona el comportamiento individual ante la salud y las condiciones de salud de la población y esto no es ajeno a las enfermedades neurológicas**”.

“Aproximadamente **el 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos** y, de forma análoga, en países más favorecidos económicamente, como es el caso del nuestro, el peso de una gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas recae en personas con bajos ingresos”.



Las personas más desfavorecidas tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia. / VECSTOCK. FREEPIK.

El nivel educativo, económico o social impacta directamente en la salud cerebral

Está demostrado que los determinantes sociales de la [salud](#) tienen una gran influencia tanto en la prevención, como en el diagnóstico temprano, el tratamiento y el manejo de las enfermedades neurológicas. Pero no solo eso. El **estar en una mejor o peor situación económica y social también afecta a la salud cerebral en general.**

PUBLICIDAD

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 esta línea, los neurólogos explican que, en una enfermedad como el Alzheimer y otras demencias, asuntos como el nivel educativo, el acceso a la salud preventiva o el apoyo social influyen en la incidencia de la enfermedad y en su manejo.

- Recientemente se ha dado a conocer un estudio que ha determinado que **las personas de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia de aparición temprana.**

Y, si esas mismas personas llevan un estilo de vida poco saludable, el riesgo es un 440% mayor en comparación con aquellas de un nivel socioeconómico más alto que llevan un estilo saludable.

La influencia en el ictus y la epilepsia

Aspectos como la dieta, el acceso a la atención médica preventiva, el tabaquismo y el consumo de alcohol están relacionados con enfermedades neurológicas como el ictus las neuropatías periféricas.

Pues bien, existen **estudios que muestran cómo aquellos individuos con estudios muy básicos, que trabajan en empleos no cualificados o mal pagados, o que están en desempleo, tienden a llevar estilos de vida más perjudiciales.**

- Respecto al ictus, diversos estudios han vinculado los 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**", subrayan los neurólogos.

"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 presidente de la SEN.

Los datos de los que se dispone de otras patologías también van en la misma línea.

- Así, **la incidencia de la epilepsia puede ser 2,3 veces más frecuente en personas desfavorecidas.** Algo parecido ocurre con la migraña crónica, que, según muchos estudios, es más frecuente en personas que viven en entornos con un nivel socioeconómico más bajo.



Las personas con bajos ingresos tienen un 10% más de riesgo de muerte por ictus. / UNSPLASH.

Los especialistas en neurología reclaman una mayor equidad en la salud

En definitiva, la relación entre la situación socioeconómica de una persona y su salud cerebral está determinada por varios aspectos.

1. Por un lado, **"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", explica el doctor Jesús Porta- Etesam.
2. Por otro, la falta de recursos de estos pacientes "puede limitar tanto el acceso a los tratamientos, como a los apoyos

para la discapacidad”.

3. Y a todo esto se suma que **“las personas de entornos desfavorecidos pueden tener más dificultades para llevar hábitos de vida saludables, como por ejemplo, adherirse a la dieta mediterránea, que es la más indicada para tener una buena salud cerebral, o para acceder a una educación o a trabajos más motivadores o de carácter más intelectual, que ayudan a mejorar nuestra reserva cognitiva, lo que a su vez nos ayuda a compensar la neurodegeneración que provocan muchas enfermedades neurológicas”**, añade el experto.

“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”, concluye el neurólogo.

TEMAS

SALUD

NEUROLOGÍA

ALZHEIMER

ENFERMEDADES

ICTUS

EPILEPSIA

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Más cerca del asfalto y de tus emociones.

CUPRA

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

Top Audifonos

DAVID BRONCANO LEJOS DE LA TELEVISIÓN

puchhandzopfrdestroy

EL TIEMPO AEMET CÓRDOBA | Amanece este viernes sin precipitaciones, ¿vuelve la lluvia esta tarde?

Diario Córdoba

David Broncano: "¡Me avergüenzo de lo que dije!"

arivestateweekly.com

Los fallecidos en Córdoba el jueves 7 de marzo - Diario Córdoba

Diario Córdoba

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Salud

Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

El 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos y en las personas que tienen menores ingresos.



¿Es el nivel socioeconómico un factor de riesgo para desarrollar enfermedades neurológicas?

Rebeca Gil

05 MAR 2024 14:10 Actualizada 08 MAR 2024 12:17

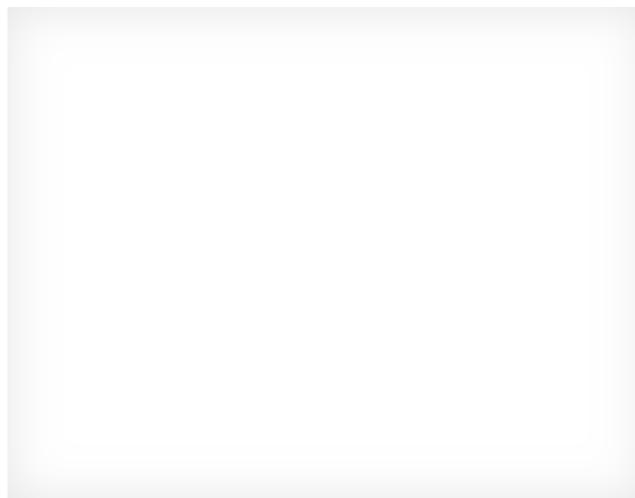


[Alzheimer](#), [Parkinson](#) [ictus](#) [migrañas](#), **cefaleas son algunas de **las enfermedades neurológicas más frecuentes**. **Este tipo de patologías son la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo** tal y como indican los especialistas de la [Sociedad Española de Neurología](#).**

PUBLICIDAD

Y como consecuencia de ello, todas estas enfermedades generan importantes cargas económicas tanto para los sistemas de salud y como para las economías familiares.

PUBLICIDAD



Noticias relacionadas

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

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

¿Sabías que no es raro sufrir una 'enfermedad rara'? Hay más de siete mil y 3 millones de pacientes

Tanto que, según los últimos datos disponibles, relativos a 2020, **el coste total de los trastornos neurológicos en Europa superó el billón de euros, una cifra que equivale al coste total de lo que supusieron todas las enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes en su conjunto.**

Estos datos llevan a los **neurólogos a reclamar un "estrategias integrales** centradas en la prevención, detección temprana, acceso al tratamiento y seguimiento de los pacientes. Además, es crucial realizar esfuerzos para mejorar la infraestructura y los recursos de atención médica", señala el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD



El 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos. / ANA ESCOBAR/EFE

La gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas las padecen personas con bajos ingresos

“Pero en **todo esto también depende, en gran medida, de los determinantes sociales de la salud (DSS)**, es decir de las circunstancias socioeconómicas en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud al que tienen acceso”, añade el experto.

Y es que “es ya conocido que **el nivel socioeconómico es un factor que condiciona el comportamiento individual ante la salud y las condiciones de salud de la población y esto no es ajeno a las enfermedades neurológicas**”.

“Aproximadamente **el 70% de la carga global de trastornos neurológicos se concentra en países de bajos y medianos ingresos** y, de forma análoga, en países más favorecidos económicamente, como es el caso del nuestro, el peso de una gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas recae en personas con bajos ingresos”.



Las personas más desfavorecidas tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia. / VECSTOCK. FREEPIK.

El nivel educativo, económico o social impacta directamente en la salud cerebral

Está demostrado que los determinantes sociales de la [salud](#) tienen una gran influencia tanto en la prevención, como en el diagnóstico temprano, el tratamiento y el manejo de las enfermedades neurológicas. Pero no solo eso. **El estar en una mejor o peor situación económica y social también afecta a la salud cerebral en general.**

PUBLICIDAD

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 esta línea, los neurólogos explican que, en una enfermedad como el Alzheimer y otras demencias, asuntos como el nivel educativo, el acceso a la salud preventiva o el apoyo social influyen en la incidencia de la enfermedad y en su manejo.

- Recientemente se ha dado a conocer un estudio que ha determinado que **las personas de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia de aparición temprana.**

Y, si esas mismas personas llevan un estilo de vida poco saludable, el riesgo es un 440% mayor en comparación con aquellas de un nivel socioeconómico más alto que llevan un estilo saludable.

La influencia en el ictus y la epilepsia

Aspectos como la dieta, el acceso a la atención médica preventiva, el tabaquismo y el consumo de alcohol están relacionados con enfermedades neurológicas como el ictus las neuropatías periféricas.

Pues bien, existen **estudios que muestran cómo aquellos individuos con estudios muy básicos, que trabajan en empleos no cualificados o mal pagados, o que están en desempleo, tienden a llevar estilos de vida más perjudiciales.**

- Respecto al ictus, diversos estudios han vinculado los 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**", subrayan los neurólogos.

"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 presidente de la SEN.

Los datos de los que se dispone de otras patologías también van en la misma línea.

- Así, **la incidencia de la epilepsia puede ser 2,3 veces más frecuente en personas desfavorecidas.** Algo parecido ocurre con la migraña crónica, que, según muchos estudios, es más frecuente en personas que viven en entornos con un nivel socioeconómico más bajo.



Las personas con bajos ingresos tienen un 10% más de riesgo de muerte por ictus. / UNSPLASH.

Los especialistas en neurología reclaman una mayor equidad en la salud

En definitiva, la relación entre la situación socioeconómica de una persona y su salud cerebral está determinada por varios aspectos.

1. Por un lado, **“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”, explica el doctor Jesús Porta-Etessam.
2. Por otro, la falta de recursos de estos pacientes “puede limitar tanto el acceso a los tratamientos, como a los apoyos para la discapacidad”.
3. Y a todo esto se suma que **“las personas de entornos desfavorecidos pueden tener más dificultades para llevar hábitos de vida saludables, como por ejemplo, adherirse a la dieta mediterránea, que es la más indicada para tener una buena salud cerebral, o para acceder a una educación o a trabajos más motivadores o de carácter más intelectual, que ayudan a mejorar nuestra reserva cognitiva, lo que a su vez nos ayuda a compensar la neurodegeneración que provocan muchas enfermedades neurológicas”**, añade el experto.

“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”, concluye el neurólogo.

TEMAS

SALUD

ALZHEIMER

ENFERMEADES

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



MEDICINA

Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

👤 IEFS 📅 marzo 8, 2024 💬 0 comentarios 💎 enfermedades , enfermedades neurológicas , medicina , salud , SEN

La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas

Según los datos más recientes manejados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas. Pero además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas. Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”, comenta la Dra. Susana Arias, Vocal de la SEN.

“Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil”, destaca la doctora.

Dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres. El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40% de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

“En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las enfermedades neurológicas en la mujer. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual “*Neurología y Mujer*” con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales”, señala la Dra. Cristina Íñiguez, Vicepresidenta de la SEN.

DIARIO BALEAR

Local Turismo Política Deportes Economía Cultura Ocio Sociedad Q

Inicio > Sociedad

Los jóvenes de Baleares son los que menos duermen y los que cuentan con peores condiciones de descanso

DB por Equipo de Redacción — marzo 8, 2024 en Sociedad Tiempo de leer:5 minutos de lectura 0



0 COMPARTE

f Compartir en Facebook

Compartir en Twitter



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

siete horas

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.

anterior publicación

Dos huelgas en Alemania dejan, dos cancelaciones en el aeropuerto de Palma

siguiente publicación

El Supremo confirma que el Govern pague 96 millones a Matthias Kühn por la desclasificación de la urbanización Muleta



Equipo de Redacción

Relacionado Publicaciones

Elegancia al aire libre: muebles de terraza para restaurantes que realzan la experiencia gastronómica

por Redaccion · MARZO 6, 2024 · 0

El mobiliario exterior para cafeterías, bares o restaurantes es de gran importancia en estos establecimientos. Cuando llega el buen tiempo, la mayoría...

Gafas para todos: encuentra el par perfecto que se adapte a tu estilo y necesidades visuales

por Redaccion · MARZO 6, 2024 · 0

Cuando llega la hora de hacernos con un nuevo par de gafas, afortunadamente, disponemos de infinidad de opciones a la hora...

SALUD

NEUROLOGÍA

La primera enfermedad neurológica afecta a un 3% de la población y une a niños y a mayores

- Un 10% de los niños padecen esta enfermedad, y la cifra sube a partir de los 60 hasta afectar a más de un 30% de mayores de 80 años.
- Solo un 30% de los pacientes con epilepsia sufre pérdida de conocimiento y convulsiones, y existe una **epilepsia farmacorresistente**



Esta es la primera enfermedad neurológica en la infancia.

Rebeca Gil

01 ENE 2024 10:00 Actualizada 08 MAR 2024 12:32



Los especialistas en [neurología](#) calculan que **más de 50 millones de personas en el mundo sufren [epilepsia](#)** y que cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos.

PUBLICIDAD

En nuestro país, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), unas 400.000 personas padecen esta patología, que **es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.**

Noticias relacionadas

Tengo epilepsia, ¿puedo quedarme embarazada? ¿hay algún riesgo para la madre y el bebé?

¿Dónde te duele la cabeza? El neurólogo nos descubre la causa más probable según la localización

Parkinson; Esta es la revolucionaria prueba que puede adelantar su diagnóstico

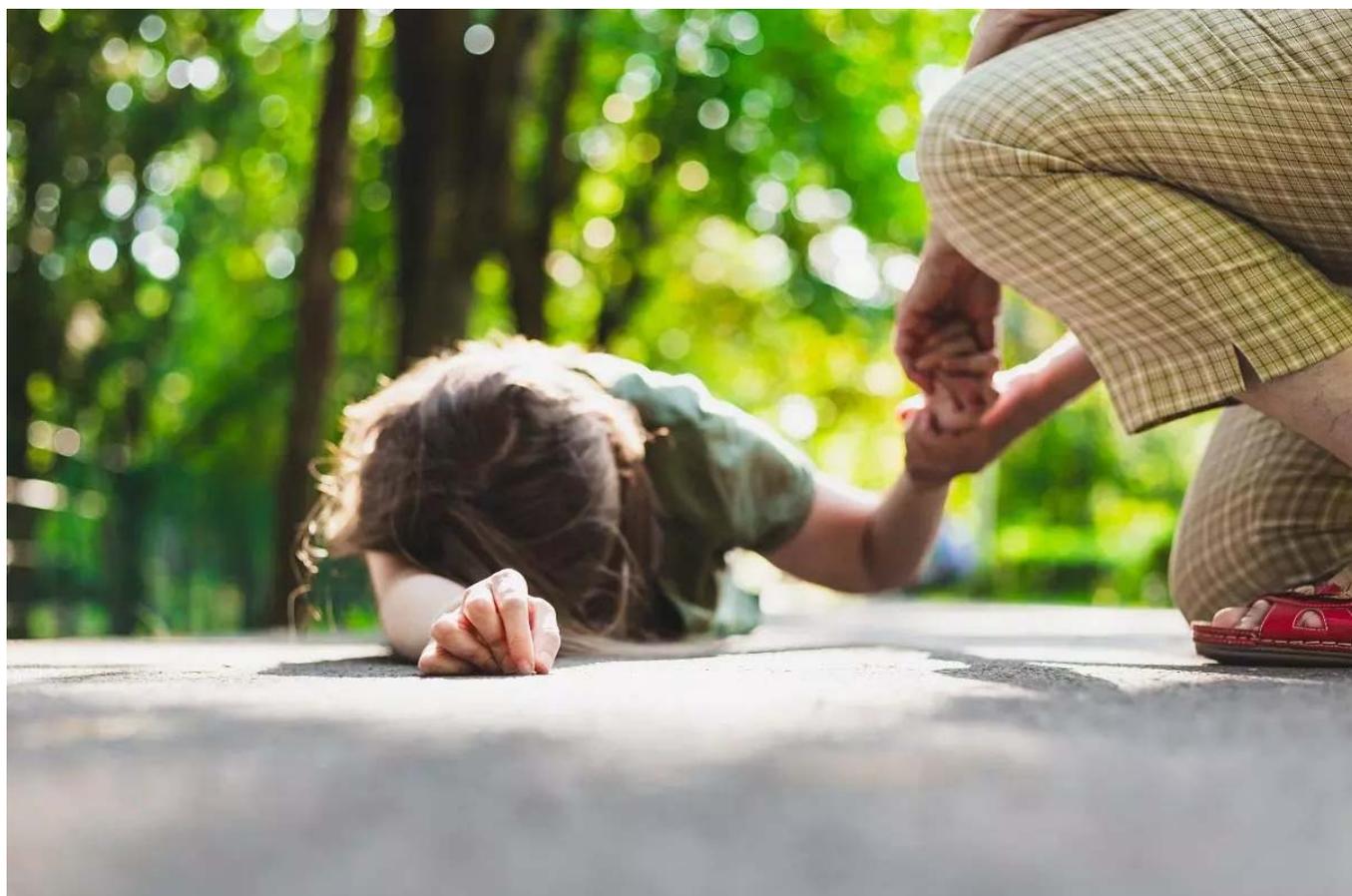
El **doctor Juan José Poza**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN define la epilepsia como:

- **"Una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia"**.

PUBLICIDAD

"Es la cuarta enfermedad neurológica más común y puede:

1. Afectar a personas de **todas las edades y géneros**, lo que la convierte en un importante problema de **salud** mundial
2. Su tasa de **mortalidad es 2-3 veces mayor** que la de la población general
3. Es, **después del ictus, la segunda causa de atención neurológica** más habitual en Urgencias", añade el especialista.



Sólo un 30% de los pacientes con epilepsia sufre pérdida de conocimiento y convulsiones. / ADOBE STOCK.

Una enfermedad infradiagnosticada

Esta patología puede afectar a cualquiera, aunque es cierto que lo más frecuente es que **aparezca bien a partir de los 65 años, bien durante la infancia.**

En concreto, se calcula que **alrededor de un 10% de los niños padecen epilepsia**, mientras que en adultos la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años hasta **afectar, al menos, a un 30% de los mayores de 80 años.**



Haz de tu vida una aventura con el California

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

PUBLICIDAD

Además de todo esto, los expertos de la SEN señalan que es precisamente en estos dos grupos poblacionales donde se produce **una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años.**

No todas las epilepsias provocan convulsiones

“Estimamos que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve”, señala el doctor Juan José Poza.

Pero esta no es la única causa detrás del infradiagnóstico.

Existe una creencia generalizada de que la epilepsia provoca graves convulsiones a aquellos que padecen una crisis. Pero, como explica el [neurólogo](#) no siempre es así.

- **“Se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, pero esto solo se produce en el 30% de los pacientes.**
- Otros síntomas, como la **falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno, o experimentar movimientos anormales** en alguna parte del cuerpo, son más comunes”, señala el experto.



La incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años. / DCSTUDIO. FREEPIK.

- “Además, **existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos.**

Por esa razón, y porque el número de diagnósticos falsos positivos es sorprendentemente alto, ya que llega al 18%, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad”.

A esto hay que sumarle que en muchas ocasiones síncope y eventos de origen psicógeno son confundidos con crisis epilépticas. Y en menor medida otros, como [ictus](#), trastornos del sueño, [migraña](#), trastornos del movimiento, etc.

- **Pero también puede suceder todo lo contrario; es decir, que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías.**

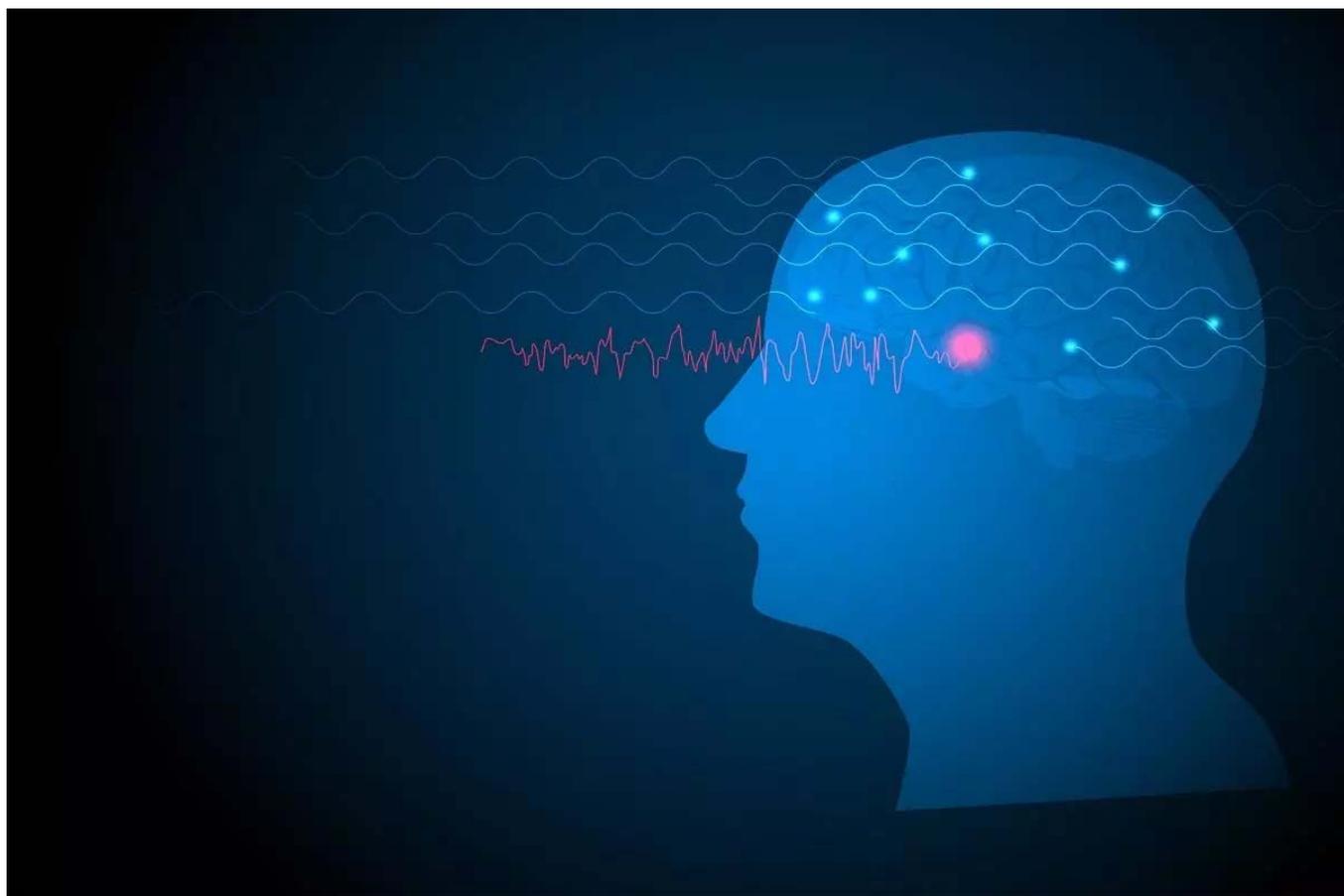
“Una **monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico** de la epilepsia. Aunque no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que, por ejemplo, en España, su acceso es desigual en el territorio nacional. Pero solo con la certeza en el diagnóstico podremos comenzar a tratar adecuadamente a los pacientes”, comenta Juan José Poza.

Las graves consecuencias de una epilepsia no tratada correctamente

A pesar de todo lo que supone convivir con esta enfermedad, **existe una amplia gama de fármacos que permiten que hasta un 70% de las personas que padecen epilepsia puedan conseguir controlar adecuadamente la patología.**

Por eso, el diagnóstico certero y precoz, permite comenzar a tratar correctamente al paciente y así se previene no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino también muchas de las comorbilidades que

suelen ir asociadas a la epilepsia.



Un diagnóstico correcto puede evitar las comorbilidades asociadas a la epilepsia. / ADOBE STOCK.

Porque como explican desde la SEN aproximadamente el 50% pacientes adultos **acaban sufriendo trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o intelectuales:**

- **Un 23% de los pacientes sufren depresión**
- **Un 20% ansiedad.**
- También puede provocar cefaleas, problemas cardiacos, digestivos, artritis, demencia...

Esto en cuanto a los adultos, porque:

- **Entre un 30 y un 40% de los niños con epilepsia ven afectada su capacidad intelectual, donde dolores de cabeza y otras afecciones físicas o del ánimo** también son comunes.

“En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen **epilepsia farmacorresistente** y que solo en España suponen **más de 100.000 personas**.”

Pero también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad.

Porque si bien es cierto que en su origen parecen estar implicados diversos factores genéticos y metabólicos, aún **quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad.**

Esto nos ayudaría a conseguir tratamientos más efectivos para esta enfermedad que padecerá **un 3% de la población en algún momento de su vida**”, concluye el doctor Juan José Poza.

Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK



Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:06 Actualizada 08 MAR 2024 12:24



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

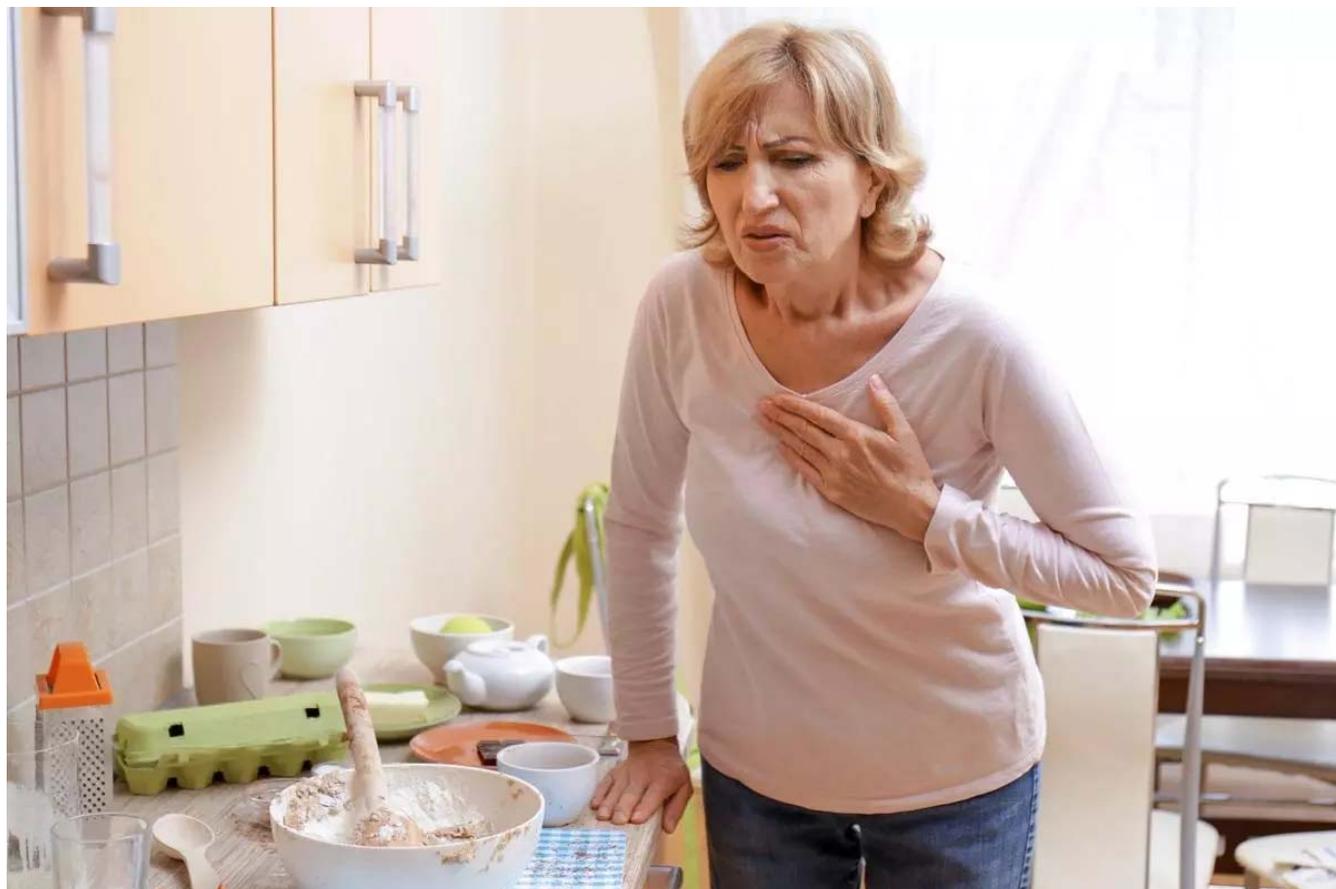
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar,

como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 11:40 Actualizada 08 MAR 2024 11:43



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

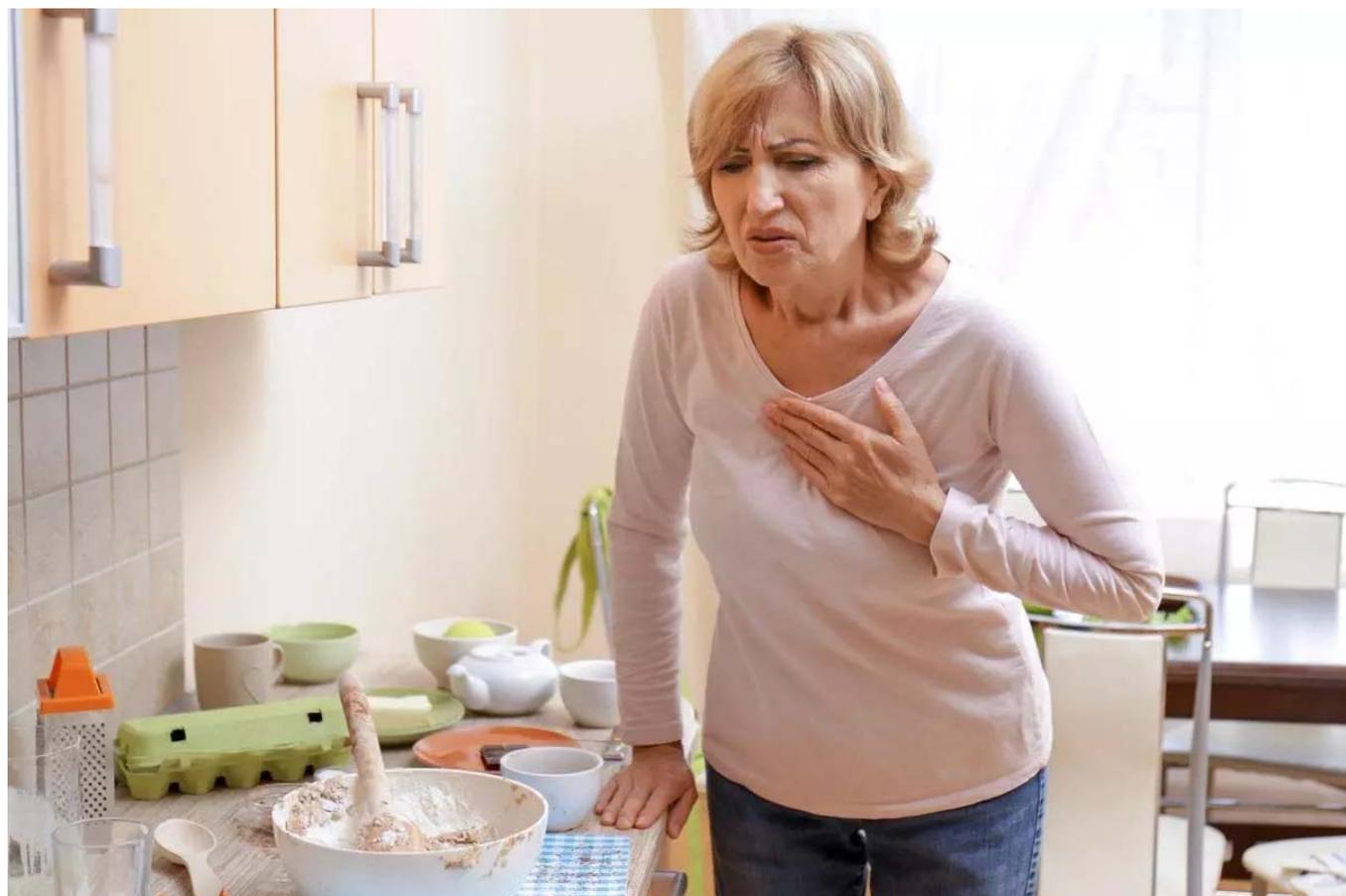
- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto

pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

INSOMNIO

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

IC

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

¿Te atreves a conducir un Crossover Descaradamente Híbrido?

Nissan Juke

Innovación para todas tus vidas

Nissan Qashqai Híbrido

¿Se esconde mucho? Evita que tu gato se esconda

Feliway

ADELGAZAR 5 KILOS EN 3 DÍAS DIETA DEL HUEVO : La dieta del huevo: así podrás perder 11 kilos en dos semanas

Faro de Vigo

Nuevo Toyota C-HR

Toyota

Belén Esteban irreconocible tras su accidente: "Me ha crecido más de dos tallas"

Faro de Vigo

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida equilibrium](#) [Consulta del doctor Vidal](#)

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK



Rafa Sardiña

08 MAR 2024 11:40 Actualizada 08 MAR 2024 11:43



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica a lo largo de su vida](#).**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“**El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres**”. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.



Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

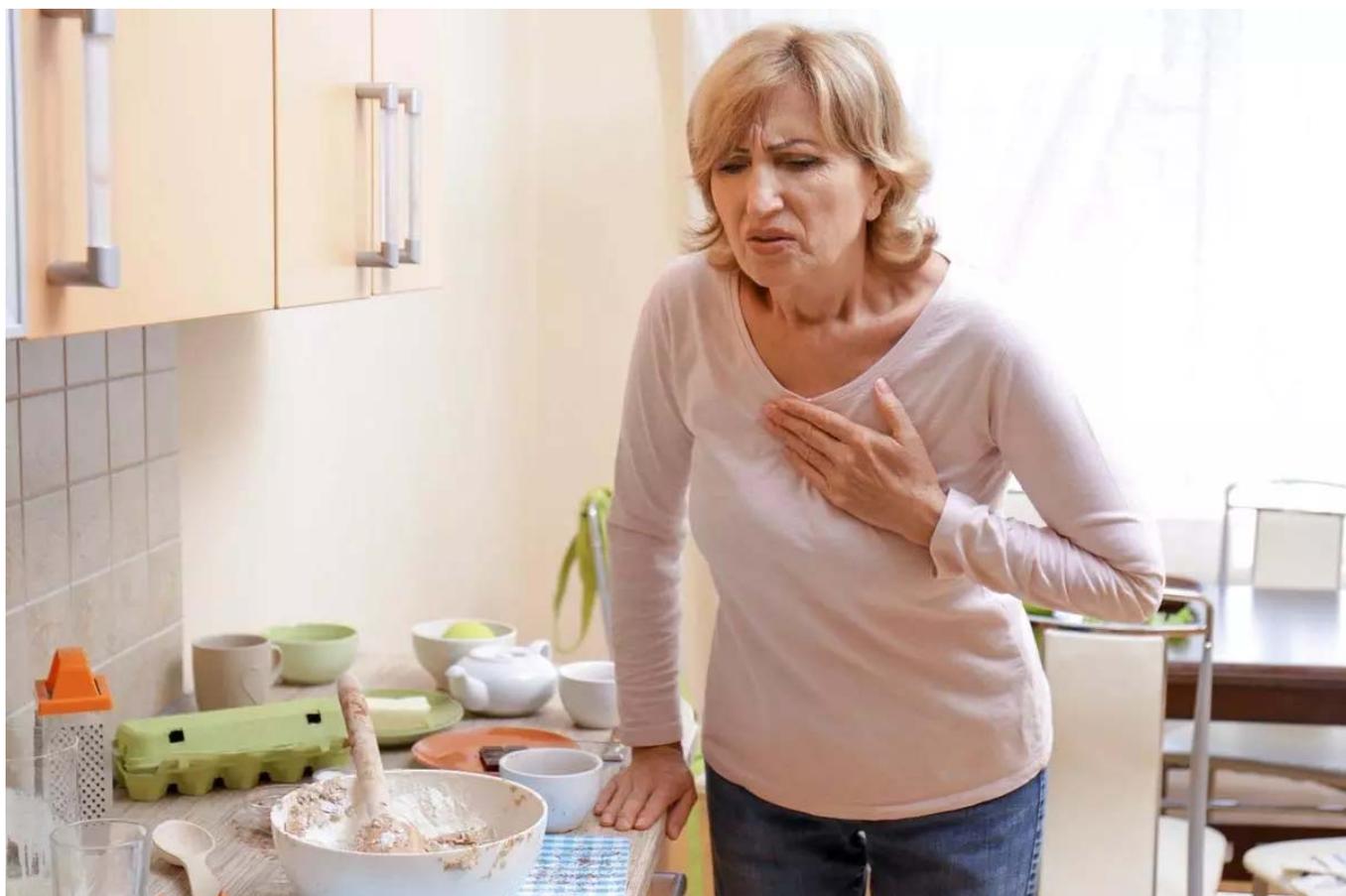
- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

INSOMNIO

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

IC

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Vida equilibrium Cuidamos tu salud

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 11:40 Actualizada 08 MAR 2024 11:43



En el **Día Internacional de la Mujer**, que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“**El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la **menstruación**, el uso de anticonceptivos, el **embarazo** y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

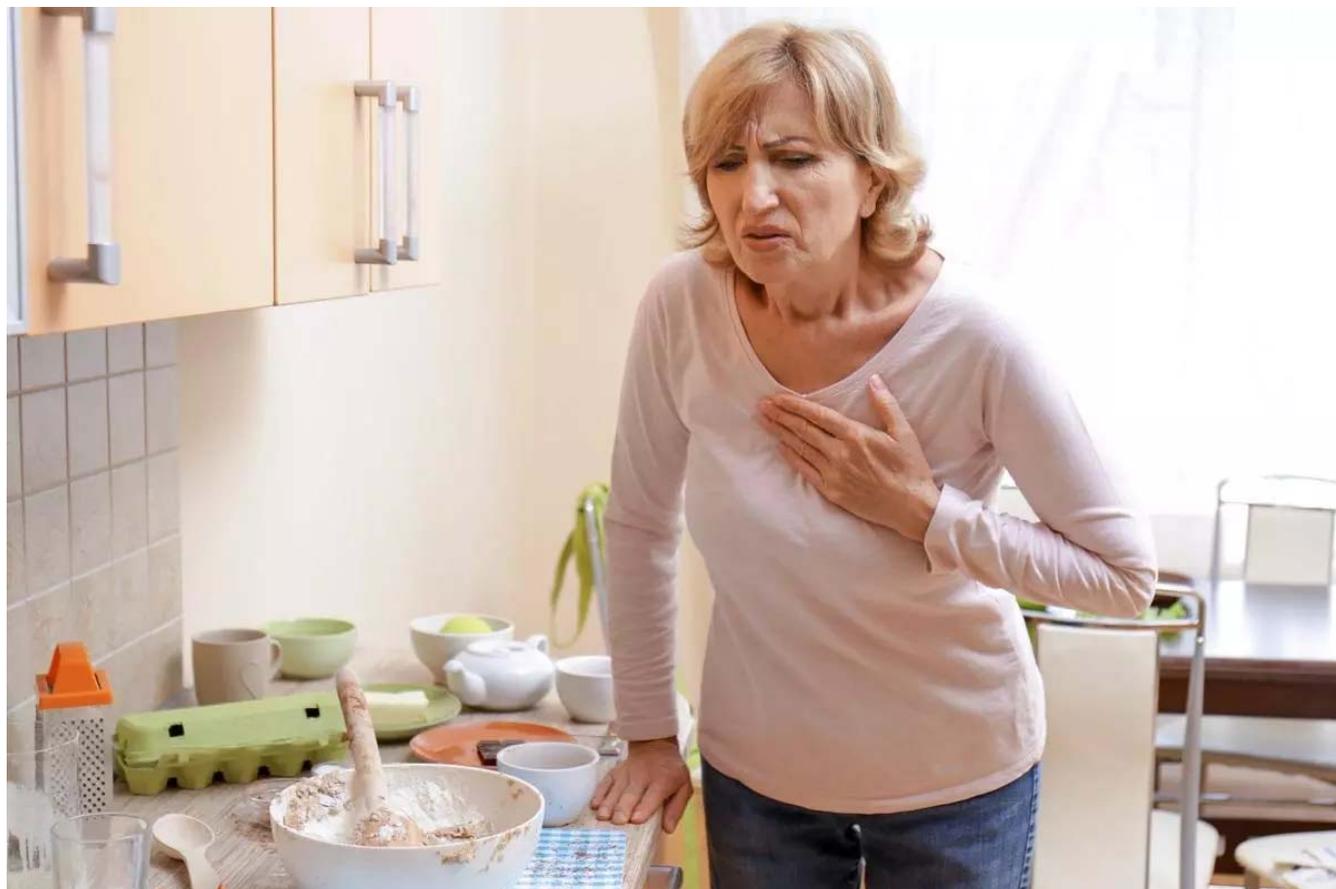
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar,

como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con infarto de miocardio presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

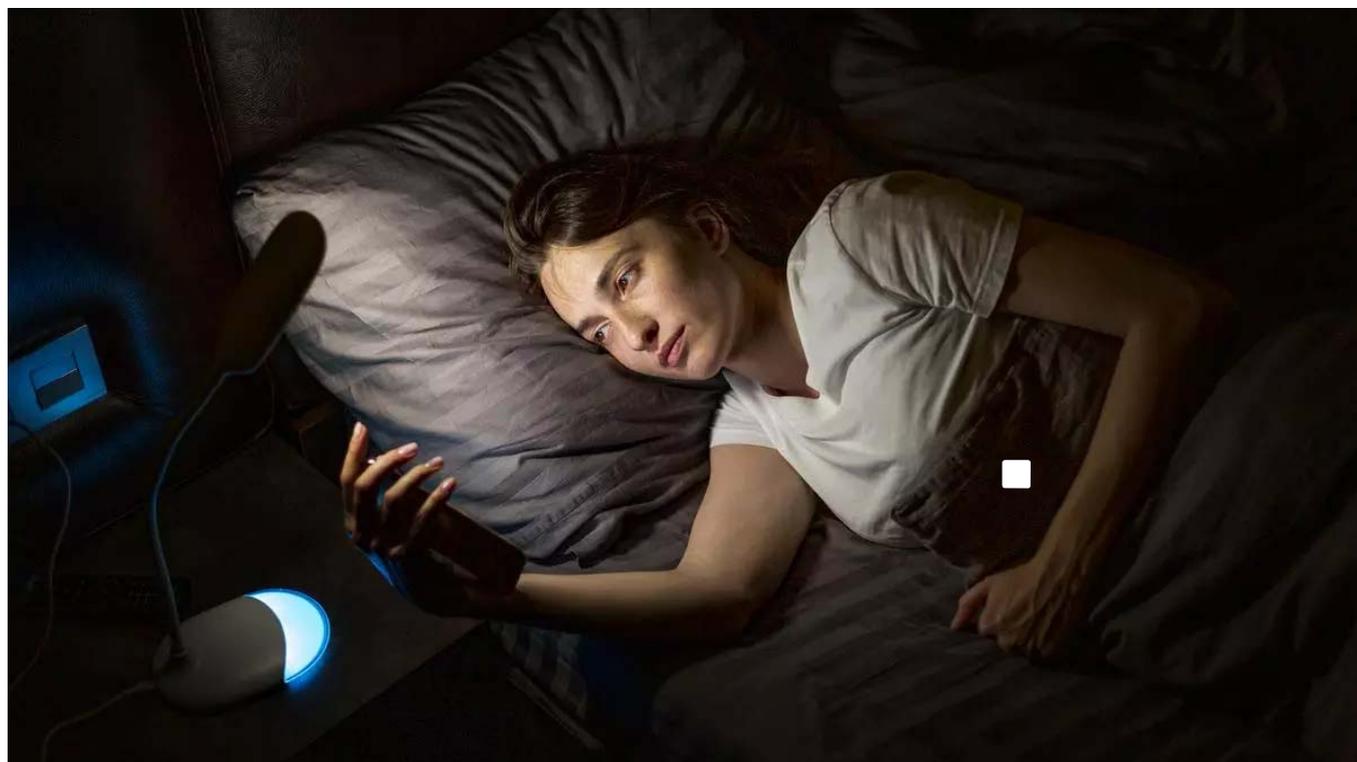
Salud

Cuidamos tu salud

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK



Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:06 Actualizada 08 MAR 2024 12:21

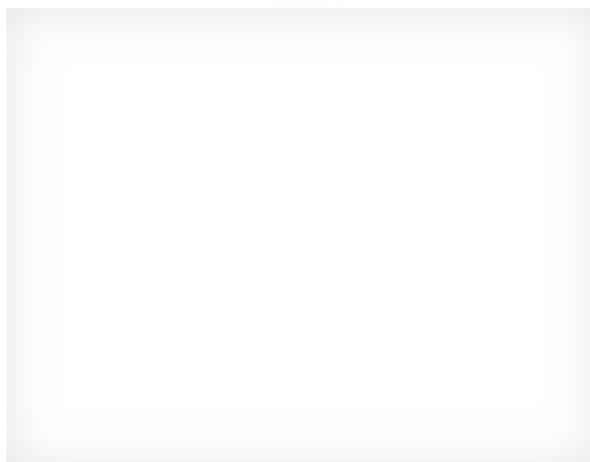


En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.**

PUBLICIDAD



Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD



Una mujer sufre dolor abdominal durante la menstruación / FREEPIK

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales

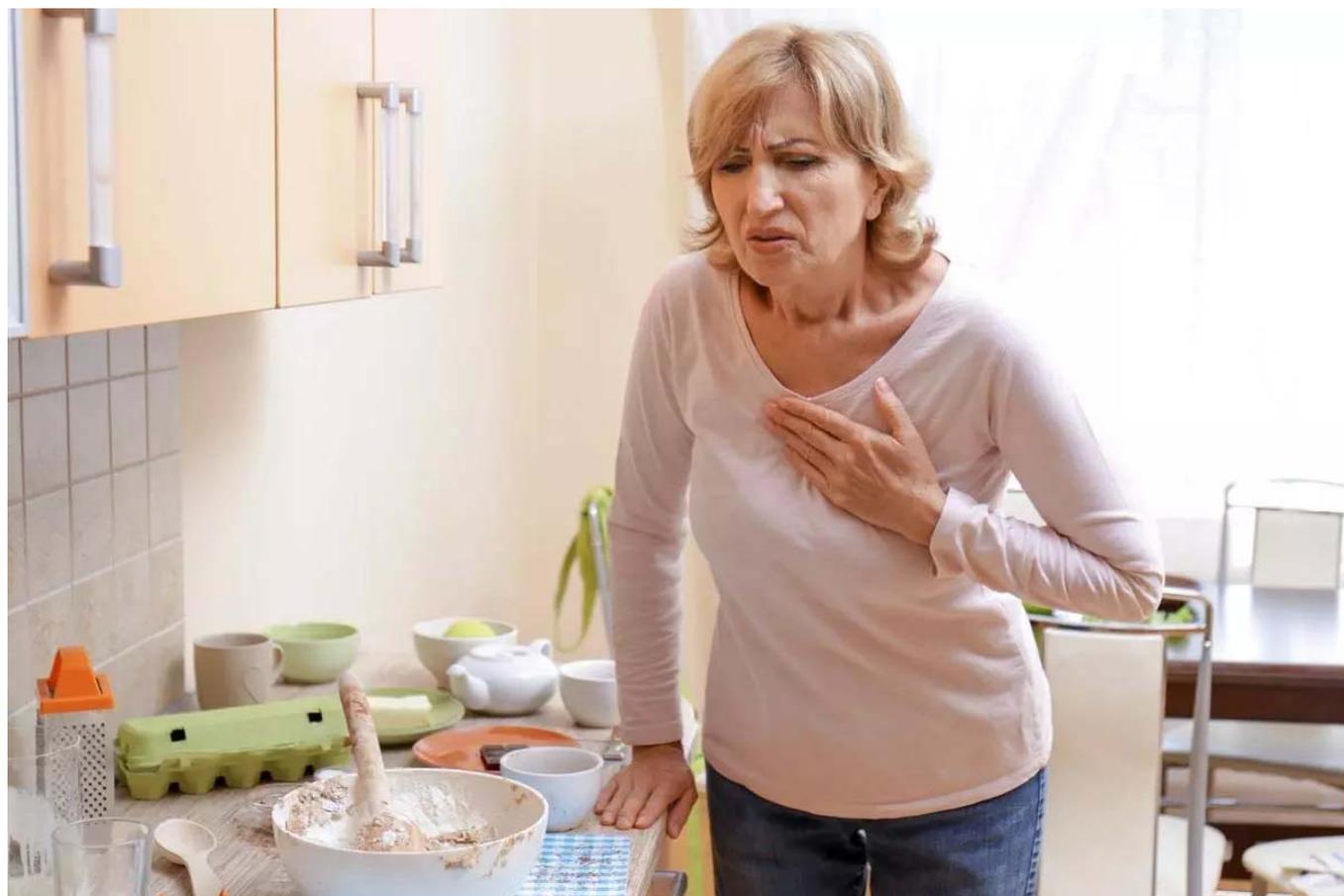
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga



Guías de Salud

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 11:40 Actualizada 08 MAR 2024 11:43



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

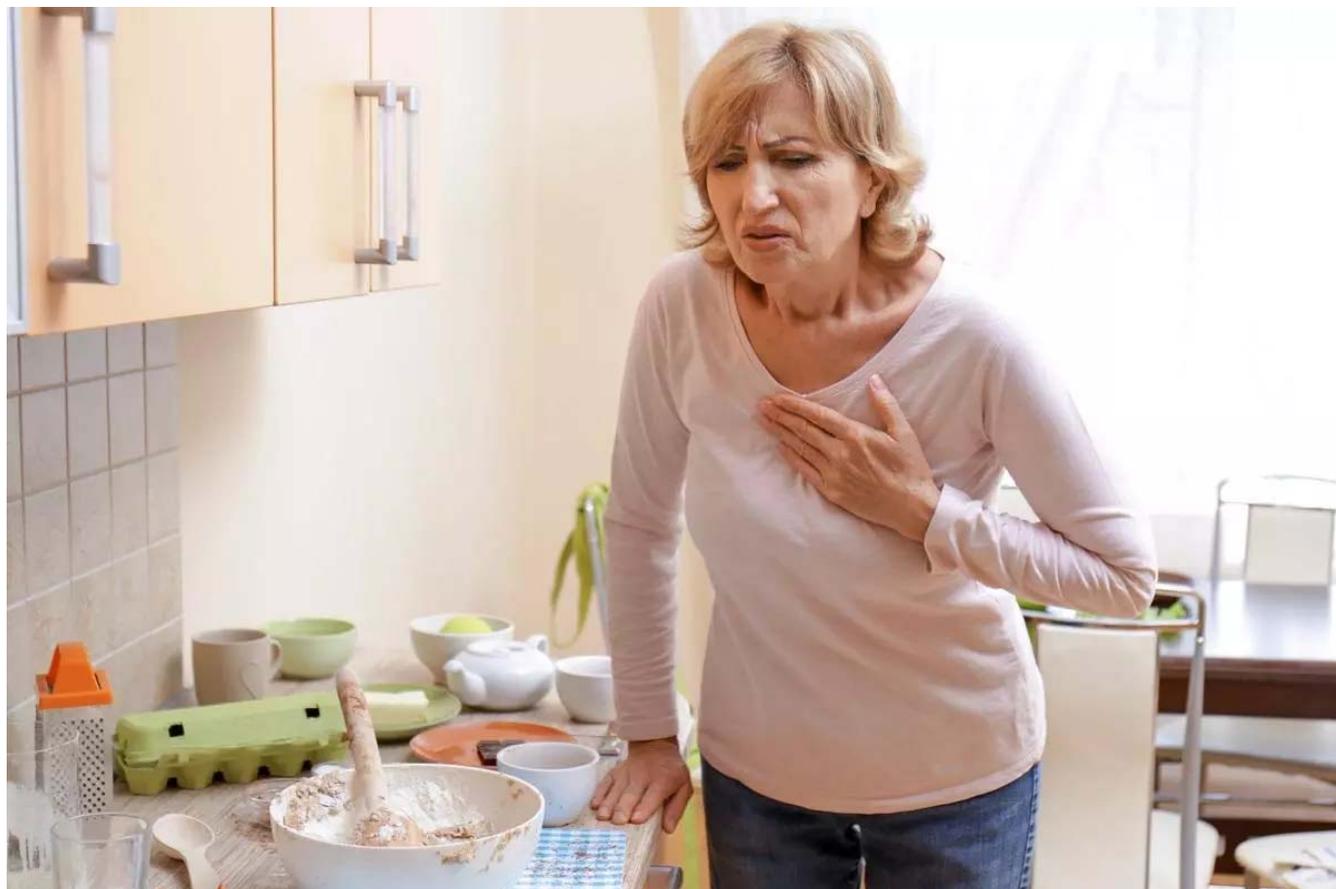
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar,

como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:06 Actualizada 08 MAR 2024 12:21



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

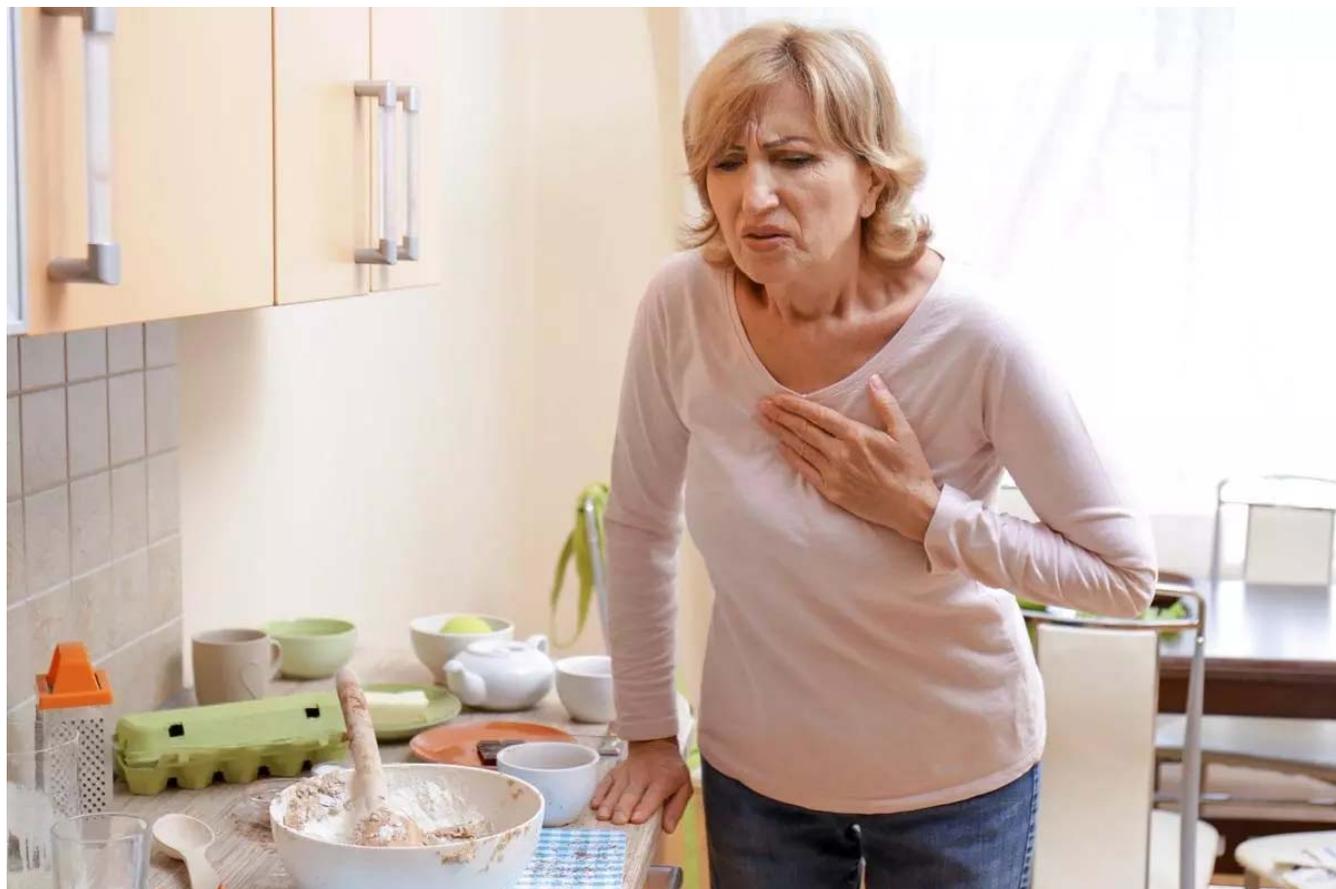
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar,

como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga



Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / **FREEPIK**



Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:06 Actualizada 08 MAR 2024 12:25



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

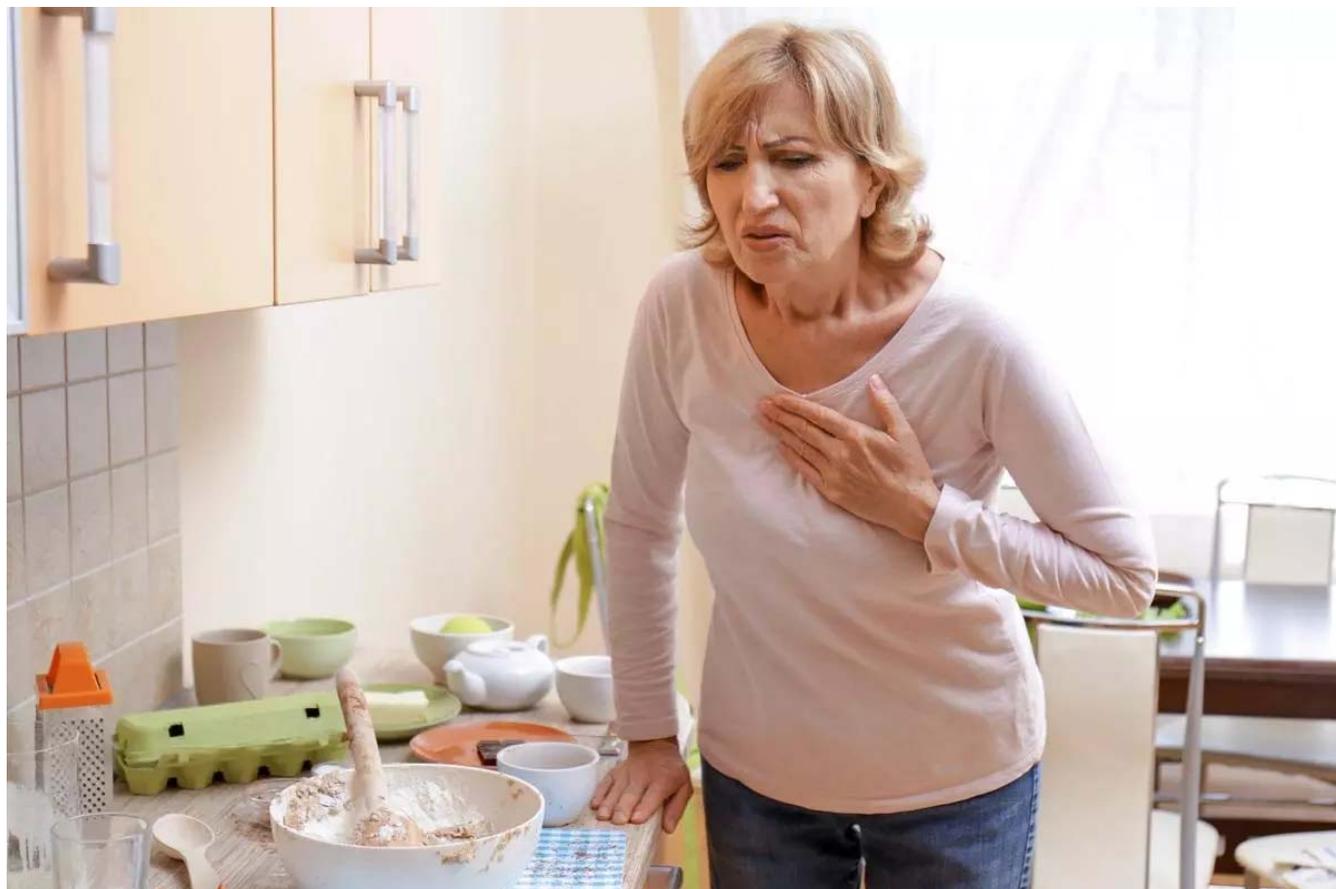
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar,

como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

Guías de Salud

HLA Vistahermosa Más que salud Medicina Dietas Fitness Cuidamos tu salud

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / FREEPIK

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:06 Actualizada 08 MAR 2024 12:21



En el [Día Internacional de la Mujer](#), que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una [enfermedad neurológica](#) a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

INF+ PROMOCIÓN **FLASH**

EDICION IMPRESA DIGITAL **SEMESTRAL** 44€ Antes: 85€

CONTENIDOS WEB **ANUAL** 24€ Antes: 34,99€

¡Lo quiero!

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“[El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres](#). El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la [menstruación](#), el uso de anticonceptivos, el [embarazo](#) y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican

mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de [Alzheimer](#) son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

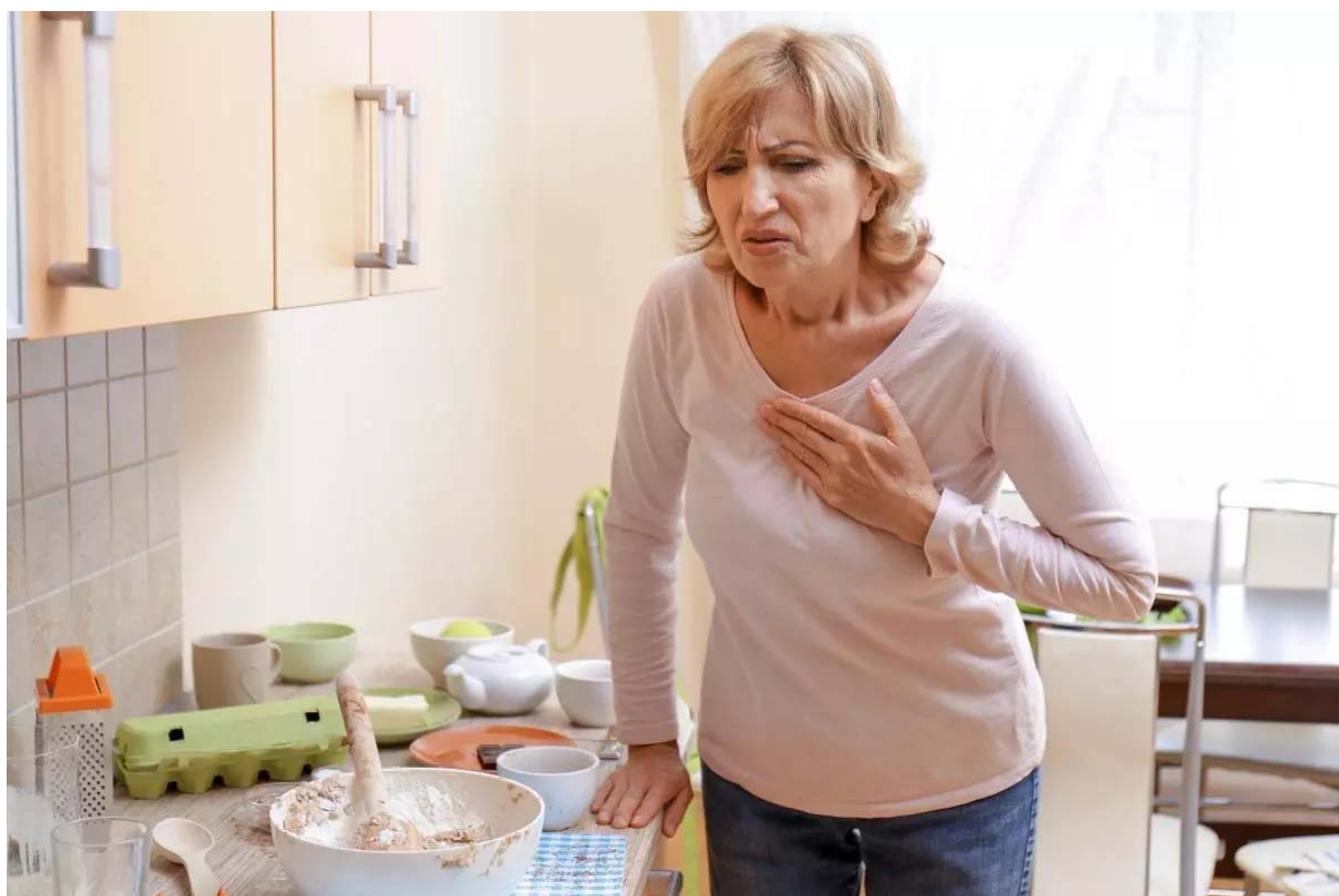
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son

también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar, como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con [infarto de miocardio](#) presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

INSOMNIO

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

I

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

15/11
1ª sesión

QUVIVIQ
daridorexant 25mg comprimidos

quvivismo TALKS

Únete a los encuentros digitales con expertos en **insomnio crónico**

Regístrate

Ver Ficha Técnica
ES-DA-00082 Noviembre 2023



Buscar



Compartir



Me Gusta 0

Comentar 0



PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Sueño Vigilia, Trastornos del sueño vigilia

Seguir 15

Noticia | 10/03/2024

El 83% de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% 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 le c



insomnio nocturno, que podría estar inducido 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 F  son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de



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.



MENU

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 ^

MENU

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 ^

(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.

Fuente: Europa Press

Palabras clave: insomnio, dormir, pantallas, adolescentes

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-73253>

Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

No hay ningun comentario, se el primero en comentar

Artículos relacionados



Los ingresos en urgencias psiquiátricas de chicas adolescentes aumentaron un 85% tras el confinamiento, según un estudio



Interacciones sociales en la vida cotidiana de adolescentes socialmente ansiosos: efectos sobre el estado mental, la ansiedad y la depresión



Relacionan síntomas de apnea del sueño con problemas de memoria y pensamiento





El 83% hace uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir.

zamoranews.es
08/03/2024 - 09:45h.



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal. 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)**, y que pone de manifiesto que, aunque, por lo general, los jóvenes 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, el informe, subraya, que **un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente**, es decir, menos de 7 horas. Dentro de este grupo, 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 estudio, resultado de una encuesta realizada a **3.405 participantes**, es la primera investigación que analiza los hábitos de sueño de los españoles entre 18 y 34 años. En la presentación del trabajo 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**".

Dispositivos antes de dormir

Un hábito muy común en los jóvenes es el **uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir (83%)**, a los que dedican **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.

Publicidad
3 de 10

La **clear** reconoce **no echarse la siesta de forma habitual (70%)**, pero que aquellos que sí (30%), suelen hacerlo en sus días libres y ent (44%), 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 otras sustancias, **el 39% consume alcohol** al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de **conciliar el sueño**; el 8% consume **cannabis** al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y 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.

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 (13%), **efectos secundarios de un medicamento** (9%), **enfermedades médicas** (9%), y **consumo de 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 un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables**.

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 (SFR)**, 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.

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

Los jóvenes cántabros, los que más tiempo y mejores condiciones tienen para dormir

AGENCIAS

9-12 minutos

MADRID/SANTANDER, 7 (EUROPA PRESS)

Los cántabros entre 18 y 34 años son los que cuentan con más tiempo y mejores condiciones para dormir. No obstante, son los más trasnochadores, los que más tarde se van a dormir cuando al día siguiente tienen libre, al igual que los de Islas Baleares y Andalucía. Además, junto a los asturianos, los gallegos y los baleares, son los que menos duermen la siesta.

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.



Los jóvenes de CLM, entre los que menos tiempo tienen para dormir y los que cuentan con peores condiciones de descanso

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).



LO MÁS SORPRENDENTE DE MARZO: El Gobierno sale en tromba contra el PP por un vídeo del 8M acusando a Sánchez de beneficiar a agresores sexuales

28.02.2024

LO MÁS SORPRENDENTE DE FEBRERO: El arzobispo de Toledo estudia medidas correctivas contra el sacerdote que afirmó que reza mucho para que el Papa "pueda ir al cielo cuanto antes"

31.01.2024

LO MÁS SORPRENDENTE DE ENERO: Denuncian la "ejecución sumaria" por parte del Ejército de Israel de 30 palestinos en el norte de Gaza

07.03.2024 Sociedad en Castilla-La Mancha



Compartir

Post

WhatsApp

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

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR

recomendado.

VIERNES, 08 DE MARZO DE 2024 · 13:16h.



OBSEVADOR



Así lo revela el estudio '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.

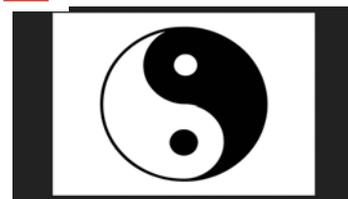
En la mitad de los casos indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

"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.

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR



La mujer y el hombre



UN DIA COMO HOY: 8 de marzo

Por P. Moratilla.

UN DIA COMO HOY DE 2002: Desaparece la peseta



RELATOS BREVES DURANTE EL CONFINAMIENTO



temprano de lo deseado por la noche y tiene sueño, y únicamente el 16,5 por ciento afirma dormir bien.

VIERNES, 08 DE MARZO DE 2024 · 13:16h.



Envíanos tu relato

ontacta@dclm.es

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

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR



Este viernes en Castilla La Mancha: temperaturas máximas en descenso en la mitad oriental y lluvias dispersas

Las temperaturas oscilarán entre los 5 y los 11 grados en Albacete, entre los 4 y los 11 en Ciudad Real, entre 3 y 10 grados en Cuenca, entre 5 y 10 grados en Guadalajara y entre 4 y 12 grados en Toledo.



BONOLOTO

Combinación ganadora en el sorteo del 7 de marzo

Así, La Rioja, Balear

VIERNES, 08 DE MARZO DE 2024 · 13:16h.

Castilla La-Mancha y

autónomas donde mas 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.

Las principales causas atribuyen los síntomas de insomnio son:

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR



INSUMO. El precio de la luz registra este viernes un nuevo mínimo anual, con 1,67 euros/MWh

Últimas noticias sobre economía doméstica y seguridad en el hogar.



DCLM SONORO. Pasión Vega actuará este sábado en el Teatro Buero Vallejo de Guadalajara

La noticia musical de hoy.

PUBLICIDAD



concentración o menor (29%), falta de motivación

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.

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio.

Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

VIERNES, 08 DE MARZO DE 2024 · 13:16h.



EN UN LUGAR
DE TU VIDA



LO ÚLTIMO / LO MÁS LEIDO

Enfermeras de CLM se concentran para pedir una reclasificación profesional justa y acabar con la discriminación

Orientadores y Educadores Sociales de Secundaria en Albacete se forman en prevención del suicidio

Valverde ensalza la contribución de la mujer a la lucha por la igualdad en la vida pública local

8M. ACTO INSTITUCIONAL EN CLM: Castilla-La Mancha lidera la reducción del desempleo femenino, reduce la brecha salarial por debajo de la media nacional y tiene un 40% más de mujeres investigadoras

Toledo recibe a las nuevas agentes de igualdad que desarrollan desde hoy su trabajo en la provincia

Un total de 12 detenidos y 44 investigados por el reenvío de material pedófilo

Habilitan uno de los carriles de la N-320 en Torrejón del Rey, que había sido cortada tras una colisión

La nieve caída en zonas de CLM afecta a 10 rutas escolares, impidiendo que 73 escolares lleguen a las aulas

El PP vuelve a la carga y pide a García-Page que "ordene a sus 8 diputados votar en contra de la Ley de Amnistía"

ACEPTAR

#castilla la mancha

VIERNES, 08 DE MARZO DE 2024 · 13:16h.



APADOS EN LA

#situacion juventud



VOLVER



La entrevista de Lorenzo Milá con George Bush que nunca emitió TVE tras los atentados del 11 de marzo en Madrid



SALUD. Incluso niveles bajos de actividad física ayudan a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular

Últimas noticias relacionadas con la salud. Hoy además... Dar entre 9.000 y 10.000 pasos diarios puede contrarrestar el riesgo de muerte y enfermedades cardiovasculares.

Utilizamos cookies propias y de terceros para ofrecerte un mejor servicio. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Consulta nuestra [Política de Cookies](#)

ACEPTAR



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida E](#)

 Iniciar sesión con Google ✕

Utiliza tu cuenta de Google para iniciar sesión en [diariocordoba.com](#)

Olvídate de recordar más contraseñas. Iniciar sesión es rápido, fácil y seguro.



[Continuar](#)

DÍA DE LA MUJER

Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino



Ictus, alzhéimer o insomnio: por qué las mujeres sufren más enfermedades neurológicas / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

08 MAR 2024 9:06 Actualizada 08 MAR 2024 12:24



En el **Día Internacional de la Mujer**, que se celebra hoy viernes, 8 de marzo, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) alerta de un dato alarmante. **Más del 50% de las mujeres españolas sufrirá una enfermedad neurológica a lo largo de su vida.**

PUBLICIDAD

Y es que, la **esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las convierte en más **susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias relacionadas

Linfedema: qué es y cómo se trata la enfermedad que hincha las extremidades del cuerpo

Esta nueva terapia génica permite oír a pacientes sordos de nacimiento

¿Por qué las enfermedades neurológicas afectan más a personas con menos ingresos?

Y también debido a influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Los seis alimentos que te ayudan a dormir mejor y decir adiós al insomnio



- Las **diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas**, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

PUBLICIDAD

La menstruación puede influir en las enfermedades neurológicas

“**El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres.** El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”, explica la **doctora Susana Arias**, Vocal de la SEN.

Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

La doctora, además, aclara que la **menstruación**, el uso de anticonceptivos, el **embarazo** y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer. Y estas enfermedades son:

- **Esclerosis múltiple**, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre.
- **Epilepsia**, hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil.

PUBLICIDAD

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Disfunción sexual en mujeres: Esta es, y así se combate, la causa más habitual



Por otra parte, dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres. Y no solo son quienes más sufren esta dolencia, sino que son las principales cuidadoras de los pacientes con demencia, lo que repercute negativamente en su salud.



El insomnio es también femenino. / EPE

Insomnio: cinco razones por lo que es más prevalente en las mujeres

El [insomnio](#) es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Y es por diferencias en:

- Ritmo circadiano
- Influencias ambientales
- Sociales
- Culturales
- Factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres.

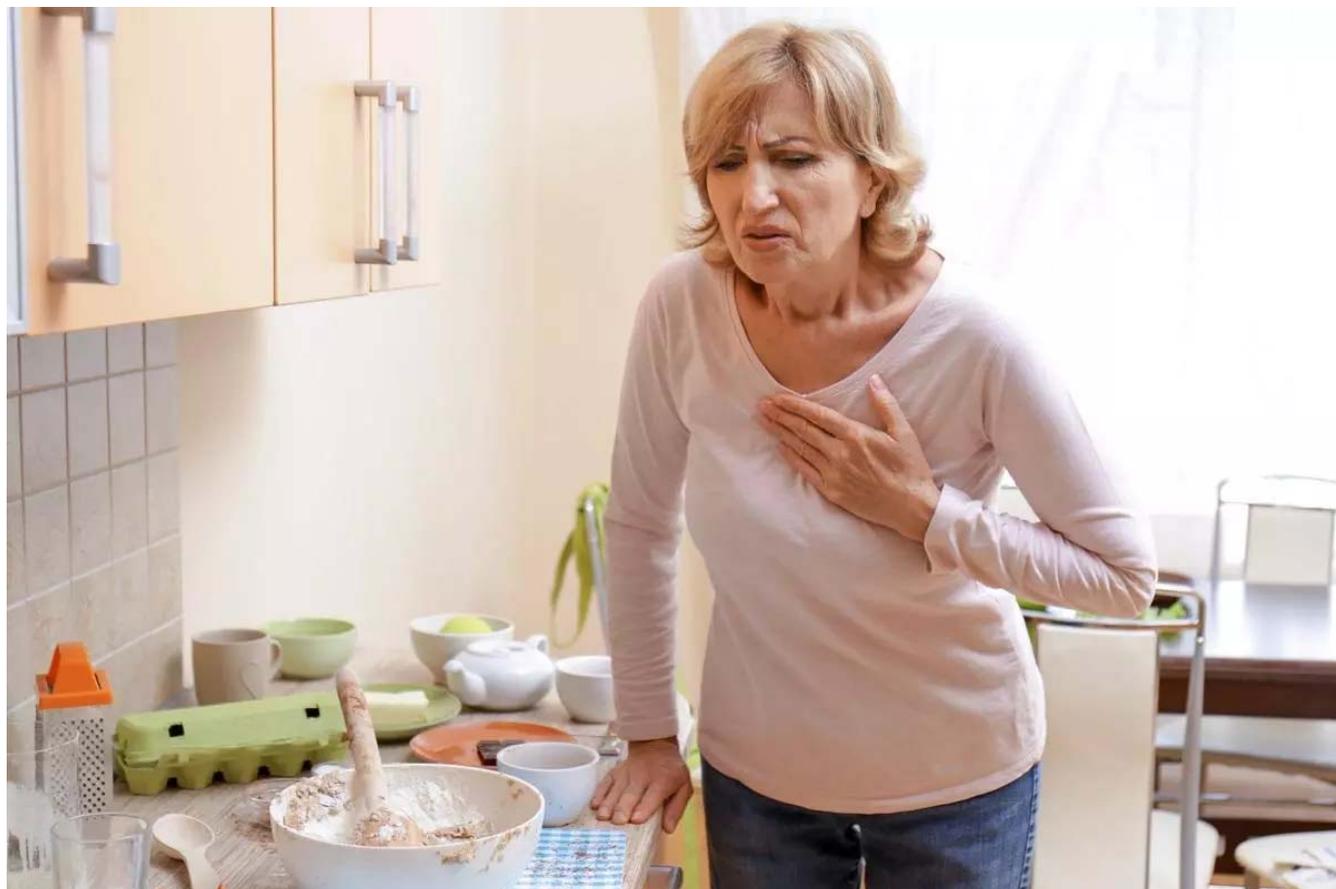
En España, el **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

El infarto, más mortal en mujeres que en hombres

La [Sociedad Española de Cardiología](#) (SEC) insiste que no se deben subestimar,

como ocurre en muchas ocasiones, los síntomas de infarto en las mujeres.

Los cardiólogos recuerdan que, el 80% de las mujeres con infarto de miocardio presentan dolor o presión en el pecho como síntoma principal, igual que ellos, como se indica en las guías europeas de síndrome coronario agudo.



Las mujeres tienen más probabilidad de morir a causa de un infarto que los hombres. / FREEPIK

Así, la SEC insiste en que un **dolor en el pecho de más de 15 minutos de duración** y/o que reaparece dentro de una hora debe alertarnos de pedir ayuda médica inmediata, tanto en hombres como en mujeres.

Pero los cardiólogos también llaman la atención sobre el hecho de que algunos otros síntomas del infarto pueden ser más habituales entre ellas que entre ellos, como por ejemplo:

- Mareos
- Náuseas
- Dolor de mandíbula o cuello
- Dificultad para respirar
- Palpitaciones
- Fatiga

CATALÁN

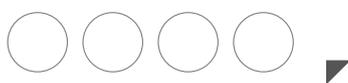
CASTELLANO

LLEIDA COMARCAS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD ECONOMÍA AGRICULTURA CULTURA OPINIÓN AGENDA  BOT

SOCIEDAD

SALUD ESTUDIOS

El 84% de jóvenes sufre insomnio por el uso de pantallas





Una chica consulta su teléfono móvil, en una fotografía de archivo. - EFE/ J.M. García

AGENCIAS

Creado: 08.03.2024 | 11:23

Actualizado: 08.03.2024 | 11:23

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.

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 y la Sociedad Española del Sueño. El documento pone 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.

“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”, explica la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio.

¿Qué le sucede?

Evalúe sus síntomas y comparta el resultado con un especialista

Día Internacional de la Mujer: estas son algunas de las enfermedades más frecuentes en ella

El cáncer de mama, la osteoporosis o la esclerosis múltiples son algunas patologías predominantemente femeninas.

Actualizado a: Viernes, 8 Marzo, 2024 11:18:49 CET



La depresión, la EPOC o la artrosis reumatoide son enfermedades muy prevalentes en la población femenina.



Alicia Cruz Acal



Es la protagonista siempre, pero el 8 de marzo se recuerda más que nunca. En el Día Internacional de la Mujer, ponemos el foco en ella. En ella y en su salud. Desde **CuídatePlus**, hacemos un repaso por algunas de las enfermedades que afectan



El **cáncer de mama** es el tumor más frecuente entre las mujeres. Según los últimos datos de la **Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)**, se espera que en 2024 se diagnostiquen **36.395 nuevos casos**. A pesar de que los hombres también pueden sufrir esta enfermedad, es muy poco frecuente en ellos.

PUBLICIDAD

BAD BOY
CAROLINA HERRERA
NEW YORK

BAD BOY
COBALT ELIXIR
THE NEW EAU DE PARFUM

COMPRA LA FRAGANCIA

Una de cada ocho mujeres sufrirá este tipo de cáncer. Su sensibilización ha logrado grandes avances en la investigación y que el porcentaje de participación en los programas de cribado sea cada vez mayor. De hecho, **gracias a la prevención y la detección precoz, ha aumentado la supervivencia media a cinco años al 85%**.

En este punto, las **mamografías** periódicas resultan fundamentales para detectar esta patología porque gracias a ellas los profesionales pueden adelantarse incluso años a un diagnóstico. Además, la autoexploración es muy útil para encontrar bultos sospechosos en las mamas. La aparición de un nódulo en ellas (generalmente no doloroso), la retracción de la piel del pezón o una secreción sanguinolenta en él son de los síntomas más comunes.

El **virus del papiloma humano** (VPH), que se transmite por vía sexual, **es en un**

X

98% de los casos la causa del cáncer de cuello uterino. Se puede detectar y hacer un diagnóstico temprano y compartir el resultado con un especialista del cuello del útero, como a partir de una prevención primaria mediante la vacunación contra el VPH, respectivamente.



Haz de tu vida una aventura con el California

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

Depresión

Los problemas de salud mental se dan mayoritariamente en el sexo femenino. En el caso del **trastorno depresivo**, el porcentaje de mujeres (58,5%) que lo sufre es casi el triple en comparación con el de los hombres (23,3%), según la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (BDCAP) del Sistema Nacional de Salud.

Detrás de esta diferencia, no hay una única causa. Por una parte, el componente hormonal ocupa un papel clave, pues está ligado a la relación que hay entre el aumento de los estrógenos (hormonas sexuales femeninas) y **la bajada de la serotonina, un neurotransmisor relacionado con el control del estado de ánimo y las emociones**. Sin embargo, no sólo intervienen factores hormonales, sino también culturales y educativos que se traducen en roles sociales con enorme impacto.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

La **EPOC** ha sido considerada una enfermedad propia de hombres. Sin embargo,

X

la realidad es que cada vez son más las mujeres a las que se les diagnostica la enfermedad. **Evalúe sobre todo por el incremento de la tasa de fumadoras en los últimos tiempos.**

Evaluar

Esta patología respiratoria crónica se caracteriza por la inflamación de los pulmones, lo que produce una obstrucción de las vías respiratorias. Esto bloquea tanto la entrada como la salida de aire y, por tanto, disminuye el oxígeno que llega a la sangre. Se calcula que **la prevalencia en España es de 33,9 casos por cada 100.000 habitantes** a partir de los 40 años. De acuerdo con la OMS, se trata de la tercera causa de muerte en el mundo.

Desde la Asociación de Pacientes con EPOC lamentan que las mujeres con esta enfermedad tienen menos posibilidad que ellos de ser diagnosticadas y, como consecuencia, una menor probabilidad de recibir el tratamiento adecuado. Según la institución, **la prevalencia en la población femenina se ha incrementado un 70% en diez años.**

Esclerosis múltiple

Se trata del trastorno inflamatorio más común del sistema nervioso central y es **tres veces más frecuente en la mujer que en el hombre.** En España, son 55.000 las personas que sufren **esclerosis múltiple**, conocida como la enfermedad de las mil caras debido a la variabilidad de síntomas que presenta.

En concreto, esta afección se caracteriza por el daño o la destrucción de la mielina (la capa que recubre las fibras nerviosas), produciendo problemas de comunicación entre las neuronas. Esto hace que pueda verse afectada cualquier parte del sistema nervioso, de ahí que los síntomas puedan ser múltiples.

En todo caso, como informan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), tanto desde el inicio de esta enfermedad como a lo largo de su evolución, **el 100% de los pacientes desarrollará síntomas visuales** (sobre todo, disminución de la visión) y hasta el 95% de signos motores y/o sensitivos (alteraciones del equilibrio, pérdida de sensibilidad o fuerza en las extremidades). Asimismo, hasta el 85% de los pacientes experimentará síntomas cerebelosos (temblores o ataxia) y el 68% y el 45% desarrollará problemas esfinterianos y cognitivos, respectivamente.

Infeción urinaria

¿Qué le sucede?

Evalúe sus síntomas y comparta el resultado con un especialista

Desde los 15 hasta los 50 años, la **infeción urinaria** es prácticamente inexistente en el hombre, mientras que la prevalencia en la mujer puede alcanzar el 3%. Se estima que en nuestro país alrededor de cuatro millones de mujeres entre 20 y 44 años desarrollan al año una cistitis aguda y, de estas, un millón padecerá episodios recurrentes.

Las mujeres jóvenes, sexualmente activas y/o con una enfermedad renal son las que más sufren infecciones urinarias. Además de estos factores, aquellas con **diabetes** o que estén embarazadas también tienen mayor probabilidad de sufrir este problema.

Artritis reumatoide

La **artritis reumatoide** es una enfermedad reumática crónica que afecta predominantemente a las mujeres. A día de hoy, se desconoce su causa, aunque se sabe que es una patología con una base genética y en la que se han identificado en su aparición **elementos ambientales como el tabaco, la microbiota, los virus y la dieta**.

La Sociedad Española de Reumatología (SER) apunta que interviniendo en estos determinantes de salud se podría reducir el riesgo de aparición de la enfermedad. Por ello, influir sobre factores de riesgo modificables en población de alto riesgo es posible, aunque se desconoce el resultado de dicha intervención.

Osteoporosis

Un total de 2.945.000 personas sufren **osteoporosis** en España. El 79,2% de ellas son mujeres. Esta enfermedad provoca que los huesos se vuelvan frágiles y más propensos a romperse, incluso después de una pequeña caída. Muchas veces es una fractura la que hace diagnosticar esta afección que, **al ser asintomática, puede pasar desapercibida durante muchos años**.

Además del envejecimiento, factores genéticos y hereditarios influyen en la aparición de osteoporosis. Otros motivos son la desnutrición, la mala alimentación, el escaso **ejercicio físico** y la administración de algunos fármacos.

Por otra parte, la menopausia es uno de los factores que más influye en su

X

desarrollo, ya que la desaparición de la función ovárica genera un aumento de la

resorción ósea. **Evalúese sus síntomas y comparta el resultado con un especialista**

¿Qué le sucede?

Salud de la mujer

Evaluar

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Esta es una de las consecuencias más desconocidas de fumar porros a diario

Cuídate Plus

Hígado graso: cómo detectar a tiempo la patología hepática más frecuente

Cuídate Plus

Alice Campello denuncia los insultos sufridos por sus hijos por apoyar al Atlético de Madrid

El Mundo

Aitana, Georgina Rodríguez y Úrsula Corberó, tres españolas que revolucionan la semana de la moda de París

Yo Dona

¿A qué esperas? Hazte con el California

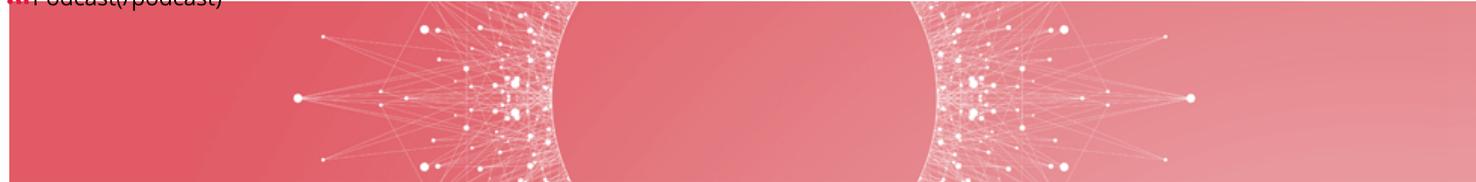
Volkswagen

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

Top Audifonos



Pódcast(/podcast)

<https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?>

oaparams=2_bannerid=342_zoneid=294_cb=7c0eb1ed44_oadest=https%3A%2F%2Felmedicointeractivo.com%2Fhub-formativo%2F)

La mitad de las mujeres padecerá una enfermedad neurológica en su vida

La esperanza de vida media de las mujeres las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas



El Médico Interactivo

8 de marzo 2024, 11:28 am



El **ictus es la principal causa de muerte en la mujer** y las mujeres padecen ictus más frecuentes, más graves y con peor pronóstico. El 80 por ciento de las personas que padecen **migraña son mujeres**. Dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres. La **esclerosis múltiple es 3 veces más frecuente en la mujer** que en el hombre y además se presenta en la edad fértil. Sumando todos estos datos, la Sociedad Española de Neurología, con motivo del Día de la Mujer, recuerda que más del **50 por ciento de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica** a lo largo de su vida.

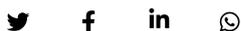
Susana Arias, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica al respecto que la **menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia** son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple o la epilepsia, porque hasta el 25 por ciento de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil”.

Enfermedad neurológica en mujeres

[Privacy & Cookies Policy](#)

Diferencias en el ritmo circadiano, **influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño** en hombres y mujeres. El insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 por ciento de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. **Meningiomas y adenomas hipofisarios son también más prevalentes en el sexo femenino**, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

Ante estos datos, Cristina Íñiguez, vicepresidenta de la SEN aporta que “en días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen la enfermedad neurológica en la mujer. De esta forma recuerda que recientemente la **SEN presentaba el manual ‘Neurología y Mujer’** (https://www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA_Y_MUJER_2023.pdf) con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo.



Mujeres líderes en la industria farmacéutica para inspirar a otras mujeres (<https://elmedicointeractivo.com/mujeres-lideres-en-la-industria-farmaceutica-para-inspirar-a-otras-mujeres/>)

Reflexiones de la semFYC en el Día Internacional de la Mujer (<https://elmedicointeractivo.com/reflexiones-semfyc-dia-internacional-mujer/>)



ÁREAS CLÍNICAS



Cardiometabólico (</blog/section/el-medico-interactivo/noticias/area-cardiometabolico/>)



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Depresión (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/depresion/>)



Prevención de suicidio (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/prevencion-suicidio/>)



CASOS CLÍNICOS



Esquizofrenia (<https://cclinicosesquizofrenia.elmedicointeractivo.com/>)



Dolor Irruptivo Oncológico (<http://cclinicodio.elmedicointeractivo.com>)

TENDENCIAS: VIVIR CON SUEÑO: UN MAL QUE AFECTA A MILLONES DE ARGENT...

f   SEARCH 



INICIO SALUD ▾ CIENCIA ▾ TECNOLOGÍA ▾ VIDEOS ▾ AGENDA

NOS ACOMPAÑAN CONTACTENOS

DE UNA PAREJA, SEGÚN LA CIENCIA

Compartir

Publicada: 2024-03-07 09:00:43

Así lo determinaron diversos estudios científicos que señalan que dormir acompañado puede mejorar el sueño. Sin embargo, en determinados casos, puede empeorarlo.

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

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



Según una encuesta, 5 de cada 10 personas duermen con la pareja. (Foto: Adobe Stock)

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

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

MEJOR CALIDAD DE SUEÑO

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

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



Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo. (Foto: Adobe Stock)

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

LO MALO TAMBIÉN SE PEGA

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

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

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

MEJORAR EL DESCANSO DEBE SER UNA PRIORIDAD

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

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

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

Fuente: ConBienestar

Los valencianos de entre 18 y 34 años, los segundos que más consumen hipnóticos

Valencia Plaza

SALUD, SUEÑO



7/03/2024 - VALÈNCIA (EP). Los valencianos de entre 18 y 34 años duermen menos de lo recomendado, es decir, menos de siete horas, y son los segundos que más fármacos hipnóticos y otros remedios sin receta (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) consumen como ayuda para conciliar el sueño.

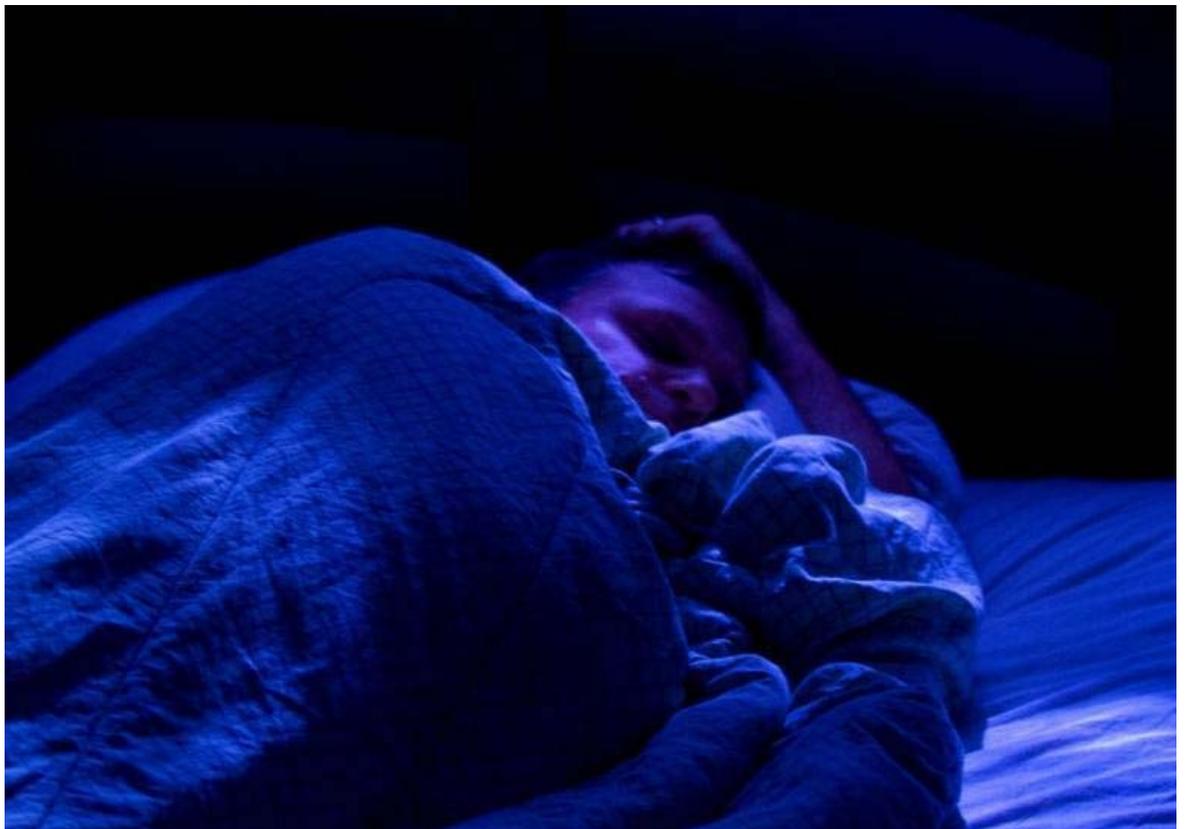
De esta forma son, junto a los jóvenes de Castilla y León, los que antes se despiertan los días que tienen una ocupación; los terceros que más trabajan por turnos o con horario irregular (43%), detrás de Baleares (48%) y Navarra (45%) y los cuartos que más roncan (13%).

Estos son algunas de las conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', que han presentado este jueves 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, según han informado en un comunicado.

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, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente. Por el contrario, un 33% de los jóvenes admite dormir menos de lo recomendado.

El estudio es el resultado de una encuesta realizada a 3.405 participantes. **Marta Rubio**, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, 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".



Dispositivos antes de dormir

Un hábito muy común en los jóvenes es el uso de dispositivos electrónicos con

pantalla en la cama antes de irse a dormir (83%), a los que dedican una media de 48,6 minutos y que conlleva que tarden más tiempo en conciliar el sueño, 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.

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 otras sustancias, el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sueño; el 8% consume cannabis al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y 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.

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).

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 (13%), efectos secundarios de un medicamento (9%), enfermedades médicas (9%), y consumo de alcohol (6%) y de alguna otra droga (6%).

Las principales consecuencias 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%).

Trastorno de insomnio crónico

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.

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.



08 marzo
2024

LA MITAD DE LAS MUJERES TENDRÁ UNA ENFERMEDAD NEUROLÓGICA ¿POR QUÉ?

[VOLVER](#)

Uno de los factores principales de que la mujer sufra más enfermedades neurológicas es que la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, pero hay más factores

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de las mujeres, es decir, 1 de cada 2, desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. Uno de los factores principales de que esto ocurra es que la esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.

¿Qué otros factores influyen? Hay factores ambientales, sociales, culturales

e, incluso, hormonales que también están relacionados y afectan al desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas. Además, "las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, también se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino", informan desde la sociedad.

Entre las enfermedades neurológicas más prevalentes en las mujeres se encuentra el ictus que, además, "es la principal causa de muerte en las mujeres". El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, "contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico", comenta Susana Arias, vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Otra de las enfermedades más prevalentes en la mujer es la migraña. Se calcula que en España, el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres, y esta enfermedad es una de las cinco principales causas de discapacidad en años de vida vividos de las féminas.

Noticia completa en [Cúidate Plus](#).



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

[Ondacero](#) [Emisoras](#) [Aragón](#) [Audios](#) [Aragón en la onda](#)

MAGAZINE

Aragón en la Onda 07/03/2024

Hablamos de porqué los jóvenes aragoneses son de los que más roncan de España, de la importancia de los cuidados paliativos y a cómo enfrentarnos a la muerte. Abrimos espacio dedicado al arte, por un lado, para acercarnos al Festival de Málaga donde hay mucha presencia aragonesa, estaremos en ARCO y en la feria paralela: JustMad

Redacción

Aragón | 07.03.2024 15:06



AUDIO | 29:58

Con Lourdes Funes. Nos hacemos eco de un estudio que concluye que los jóvenes aragoneses son los segundos que más roncan en toda España y también a los que más les cuesta dormirse por la noche y despertarse por la mañana.

EN DIRECTO
Noticias Mediodía



EN DIRECTO

parativos, además de porque en España no se cuenta con más equipos especializados en esta área.

Y mirando al arte, vamos al Festival de Málaga para hablar con Paula Labordeta, directora del corto "Los armarios no se vacían solos" que se proyecta en el festival fuera de concurso. Y con la gestora cultural Olga Julián nos habla de su presencia en ARCO y en JustMad.

TEMAS

Aragón

Magazine Aragón

Aragón en la Onda

Zaragoza

Onda Cero Aragón

COMPARTE



Te puede interesar



"Vocalmente, está floja": la opinión de Ruth Lorenzo sobre 'Zorra', la canción de Nebulossa

EUROPAFM



El sanitario fallecido por una patada en los testículos no fue atendido por un "servicio médico" a pesar de quedar inconsciente

ANTENA3



Roberto, el cabo que se siente una mujer lesbiana: "Yo no puedo ir al ginecólogo, tengo que ir al urólogo"

ANTENA3

Te recomendamos



108.000 inscritos en este programa

Landings UNIR



¡Reserva esta semana con un 30% garantizado para clientes MeliáRewards!

Meliá



EN DIRECTO
Noticias Mediodía

ACTUALIDAD

PACIENTES

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

NUTRICIÓN Y BIENESTAR

ENCUENTROS

OPINIÓN

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

Esta es la relación entre el uso de las pantallas y el insomnio en los más jóvenes

- No descansar bien causa problemas graves como ansiedad, depresión y otros síntomas que pueden verse agravados con el tiempo
- [La ciencia demuestra por qué cada vez hay más turbulencias en los vuelos y son más difíciles de evitar](#)



Una joven se entretiene con el móvil una vez acostada / M. G

LUCIA CAMINO

08 Marzo, 2024 - 13:28h



El uso de los dispositivos móviles entre los más jóvenes de la casa cada vez es mayor y con un aumento de la cantidad de horas que se pasan delante de las pantallas. Muchos de ellos utilizan este tipo de dispositivos electrónicos en los **momentos previos a dormir provocando así una reacción negativa** en el descanso necesario. Se ha demostrado que el uso de estos dispositivos justo antes de dormir provoca graves problemas de insomnio nocturno entre los más jóvenes.

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.

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% 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 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.

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.

Problemas más frecuentes a la hora 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 indican 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). 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 los días víspera de laborable** y entre las 23.00 y las 02.00 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).

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% 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 insomnio está relacionado con problemas mentales

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%), etc.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

Sexplora más con el nuevo juguete de Durex

Durex Play | Patrocinado

Compra ahora

Cojín de asiento ortopédico

klaudena | Patrocinado

Innovación para todas tus vidas

Sigue el ritmo del tráfico que te rodea con Head Up Display

Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado

Ver oferta

Sexplora más con el nuevo conejito vibrador Durex

Durex Play | Patrocinado

El cambio es ahora.

No esperes más: Tiguan eHybrid.

Volkswagen | Patrocinado

Ver oferta

[Home](#)

[About](#)



[Blog](#)

[Contact](#)

SALUD

Según estudio, el 83% de las personas usan pantallas antes de dormir y sufren problemas de insomnio

PUBLICADO POR MARIAESPANOLR EL 8 DE MARZO, 2024



Un estudio realizado por especialistas de la salud mental, en España, reveló que el 83 % de las personas suelen utilizar pantallas antes de dormir, mientras que el 84 % presenta algún síntoma relacionado con el

insomnio.



Así lo detalló el informe titulado ¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño, publicado en la revista Infosalus el 7 de marzo, en la que se tomó una muestra de 3.400 personas de 18 a 34 años de edad. La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) formaron parte de la investigación.

De acuerdo con la investigación, solo el 24 % de los encuestados reconoció que duerme lo suficiente, mientras que el 61 % reconoció que resta horas de sueño debido a la falta de tiempo durante el día. El 33 % de los participantes mencionó que suele dormir menos de 7 horas.

Por otro lado, la mitad de los encuestados detalló que les lleva poco más de una hora poder conciliar el sueño, mismo tiempo que pasan, mínimo, expuestos a las pantallas de los dispositivos mientras están en la cama.

Con información de El Diario

Previous Post

[Deyna Castellanos se unió con grandes estrellas de la NBA](#)

Ocho de cada diez jóvenes duermen pocas horas y mal

· La mayoría padece distintos grados de insomnio por problemas de salud o por malos hábitos, pero dos tercios, además, sacrifican horas de sueño cada noche para estirar su tiempo de ocio



Una joven descansa en su cama. R. C.

Ad



Alfonso Torices
Madrid

Jueves, 7 de marzo 2024, 11:46



Un grupo de expertos acaba de concluir el primer estudio realizado en España para averiguar ¿cómo duermen los jóvenes? y la respuesta es mal o,

SUR⁺

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Accede a todos los contenidos el primer mes por 0,99 €

SUSCRÍBETE

¿Ya eres suscriptor? Inicia sesión

Comenta

Reporta un error

