

SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO

Mantenerse cognitivamente activo en la infancia previene enfermedades como el ictus y la migraña en la edad adulta

- Si desde pequeños se empiezan a cuidar los hábitos de vida saludable, probablemente, la enfermedad, si se tiene que manifestar, lo hará más tarde o, al menos, no se manifestará como tal
- [El Virgen del Rocío participa en el ensayo clínico del primer fármaco neuroprotector para el ictus](#)



Mantenerse cognitivamente activo en la infancia previene enfermedades como el ictus y la migraña en la edad adulta

MERCEDES FERNÁNDEZ

11 Marzo, 2024 - 19:20h



El **ictus** es la primera causa de muerte en las mujeres españolas y una de las primeras de discapacidad. Es una enfermedad para la que es importante estar **cognitivamente sano** o lo más sano posible y, por tanto, adoptar hábitos de vida saludables es crucial para evitar el riesgo que, de no ser así, aumenta en un 10% y encima la recuperación es peor.

En el desarrollo de esta enfermedad, se ha podido comprobar que hay una diferencia en la manera de afrontar la situación, según la economía de las familias. Esa diferencia no solo está en la aparición de esta enfermedad como tal, sino en la educación en salud que se haya recibido.

Según el presidente de la Sociedad Española de Neurología, **Jesús Porta Etessam**, asegura que "las familias que pertenecen a situaciones económicas más bajas triplica el riesgo con respecto a personas que vienen de otra situación económica más favorable porque estas suelen adoptar mejores **medidas cerebrosaludables** como puede ser el ejercicio físico o la [alimentación adecuada](#). **Sin estas medidas, el riesgo es de cuatro veces mayor**".

Desde la SEN, Porta Etessam asegura que: "Para nosotros es fundamental la educación de la población y que ellos entiendan que hay tratamientos que pueden cambiar la evolución del ictus, es decir, somos capaces de disolver los trombos o de sacar el trombo que va al cerebro el cual va a producir la enfermedad que es el propio **ictus**".

Cuando una persona se encuentra ante la sintomatología del ictus, la capacidad de respuesta y la rapidez de la misma por parte del entorno de **llamar a los servicios de emergencias** es crucial para determinar un **resultado** u otro. En determinadas circunstancias sociales, a veces no llega este mensaje de la misma manera porque no se dieron cuenta de la importancia de saber que hay que llamar cuanto antes para que te lleven al hospital o para ["activar el código ictus"](#).

Hay que estar cognitivamente activos

Estar cognitivamente activo quiere decir que hay que tener unos **hábitos de vida saludables** en los que son fundamentales los primeros años de vida de la persona. Si desde pequeños se empiezan a cuidar, probablemente, la enfermedad, si se tiene que manifestar, lo hará más tarde o, al menos, no se manifestará como tal.

Hay factores como el **sobrepeso o el ejercicio físico** que tienen que ver con la educación. Normalmente en familias en las que hay niveles educativos más bajos, los hábitos de vida, entre los que se incluyen los estudios académicos, la lectura e, incluso, las relaciones sociales son menos saludables.

Ahora bien una persona que, por las razones que sean, en la infancia o adolescencia no pudo estudiar y lo hace de mayor, la situación en la edad adulta tiende a normalizarse, es decir, si la persona no pudo **ejercitarse cognitivamente**, y con el paso del tiempo lo hace se va equiparando en la educación, tendrá una mayor prevención de las enfermedades del cerebro como el ictus o la migraña. De ahí, la insistencia en estar cognitivamente activos y que desde pequeños se cultiven hábitos de vida saludables.

La clave está en la prevención

Desde la **Sociedad Española de Neurología**, hacen un llamamiento a la prevención creando hábitos cerebrosaludables desde pequeños en el que se potencie la alimentación sana y el ejercicio físico, ya no solo para la neurología, sino para la salud en general.

"Aunque parezca sorprendente", argumenta Porta **Etessam**, "esto hace que seamos un poquito más felices y **ser feliz también es otro factor potencial para evitar algunas de estas enfermedades neurológicas**. Si somos capaces, desde pequeños, de tener una serie de hábitos el

riesgo de tener estas y otras enfermedades como la depresión bajan", concluye el presidente de la **SEN**.

En este sentido, existe un **plan nacional de enfermedades neurodegenerativas** que se ponen en marcha desde el **Ministerio de Sanidad** y cada comunidad autónoma instaura la suya. A día de hoy, no existe un **plan de salud cerebral** en España con los que mejorar el futuro de las personas, aunque ya lo están planteando en Europa y en Estados Unidos.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

Oferta especial. Hotel Riu Chiclana

Vive unos días de desconexión y diversión para toda la familia, en nuestros hotel Todo Incluido.

RIU Hotels & Resorts | Patrocinado

Haz clic aquí

Ofertas Dyson Week

Hasta 150€ de descuento en tecnología Dyson seleccionada. Solo hasta el 14 de marzo.

Dyson España | Patrocinado

Comprar ahora

Los nuevos salvaescaleras portátiles para personas mayores no requieren instalación.

Salvaescaleras para personas mayores | Patrocinado

Buscar Ahora

6 estafas que funcionan

Los estafadores buscan su dinero e información personal. ¡Aprenda cómo y evite riesgos!

Bitdefender | Patrocinado

Adiós a los paneles solares; hola a las tejas fotovoltaicas: vea cuánto cuestan

Tejas solares | Enlaces publicitarios | Patrocinado

Más información

Relájate en un resort frente al mar

Embárcate en una escapada especial llena de sol, arena y experiencias inolvidables en los destinos más deslumbrantes del mundo.

RIU Hotels & Resorts | Patrocinado

Haz clic aquí

Gama Nissan desde 4,9% TAE y 25% de descuento en accesorios.

Hasta el 20 de marzo.

Gama Nissan | Patrocinado

Ver oferta

El tiempo para la Semana Santa de Sevilla 2024: qué días puede llover

Diario De Sevilla

'El Sevilla' responde a Yolanda Díaz sobre dónde han debido comer a la una de la madrugada

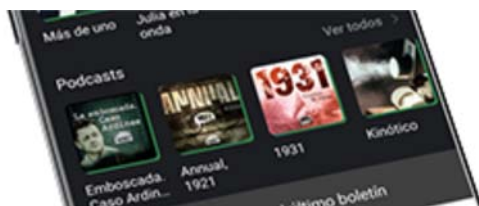
Diario De Sevilla

¡Ofertas únicas! Bajamos la TAE en toda la gama Nissan.

Aprovecha hasta el 20 de marzo.



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Emisoras Comunidad Valenciana Valencia Contenido recomendado

OFRECIDO POR VITHAS

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

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

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

ondacero.es

Valencia | 11.03.2024 16:00



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



EN DIRECTO
Julia en la onda



65 años, no es excepcional su inicio en personas más jóvenes y **hasta un 15% de enfermos se diagnostican antes de los 50 años**, según afirma la **Sociedad Española de Neurología**.

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

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

Nuevos avances

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

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

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

Sobre Vithas

El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la

Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud.

Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

TEMAS

Contenido recomendado

COMPARTE



Te puede interesar



EN DIRECTO
Julia en la onda



Colabora

Buscar...

Q | English

IDIVAL Investigación

Innovación Ensayos clínicos

Soporte Actualidad



IDIVAL Actividad Científica

Actividad Científica Actualidad Actualidad

Noticias

El investigador del IDIVAL Julio Pascual recibe el

Premio de Investigación Juan María Parés 2023

del Consejo Social UC



El investigador del IDIVAL Julio Pascual recibe el Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

[Actividad Científica](#)

[Actividad Científica Actualidad](#)

[Actualidad](#)

📅 11 de marzo de 2024 📄 [Noticias](#)



El científico considera que “este reconocimiento debería servir de acicate para potenciar, todavía más, el interés en la investigación entre los profesionales del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla”

Julio Pascual Gómez, responsable del [grupo ‘Clínica y genética de las cefaleas’](#) del Instituto de Investigación de Valdecilla (IDIVAL) y jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla ([HUMV](#)) ha sido galardonado con el Premio de Investigación Juan María Parés 2023, que el [Consejo Social UC](#) otorga en la modalidad de ‘Actividad Investigadora’.

Se trata de un galardón dotado con 7.000 euros, que reconoce a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor o investigador ligado a la Universidad de Cantabria de la que es catedrático del Departamento de [Medicina y Psiquiatría](#) de la [Facultad de Medicina](#).

“Me hace especial ilusión ya que **es la primera vez que este premio recae en un clínico** y creo que este reconocimiento debería servir de acicate para potenciar, todavía más, el interés en la investigación entre los profesionales del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Como neurólogo, creo que este premio reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica, que nos permiten tratar con éxito muchas enfermedades que hasta hace poco condicionaban muy graves secuelas», añadió.

“El reconocimiento por parte del Consejo Social de la UC tiene para mí un **enorme significado** por varios motivos. En primer lugar, por su prestigio, que no solo recae en la entidad convocante, sino en la calidad científica de los anteriores galardonados», destacó Pascual.



compaginando asistencia, docencia e investigación».

Sobre este punto, Pascual – director gerente del HUMV de 2015 a 2019- resaltó sentirse “especialmente contento de que este premio recaiga en un investigador en el dolor de cabeza y, en concreto, en las migrañas, porque esta enfermedad tan invalidante para las actividades de la vida diaria ha sido siempre la gran olvidada al asentarse sobre todo en mujeres jóvenes y desde la Universidad de Cantabria hemos contribuido al desarrollo, por vez primera, de los primeros tratamientos específicos para esta cefalea».

“Por último, este reconocimiento me permite pagar la deuda moral que tengo con mis maestros, que me lo enseñaron todo, y con mi familia, que de alguna manera ha sufrido mi interés en la neurociencia», concluyó.

BREVE CV JULIO PASCUAL

Julio Pascual se licenció en Medicina en 1975 en la Universidad de Salamanca, realizando posteriormente su tesis doctoral en el Departamento de Fisiología y Farmacología de la UC, sobre neuroquímica cerebral, con Premio Extraordinario. La línea de neuroquímica dedicada al estudio de receptores para neurotransmisores en el cerebro humano normal y patológico dio lugar a múltiples publicaciones en revistas de neurociencia básica.

Su línea principal de investigación durante 3 décadas ha sido la de las cefaleas, llevando a cabo contribuciones relevantes en prácticamente todos los campos, por lo que sus aportaciones podrían considerarse un ejemplo de Medicina Traslacional. Así, por ejemplo, ha descrito la epidemiología de las cefaleas primarias crónicas (Premio Harry Kaplan al mejor artículo del año, de la American Headache Society) y las manifestaciones clínicas de diversas cefaleas (por estas contribuciones la European Headache Federation le otorgó su premio más prestigioso, el Enrico Greppi, en 2008).

Además, esta actividad investigadora se ha visto reconocida en diferentes ámbitos nacionales e internacionales. Por ejemplo, ha sido editor jefe de ‘Revista de Neurología’ (publicación oficial de las Sociedades Autonómicas de Neurología) y editor asociado de ‘Neurología’ (revista oficial de la Sociedad Española de Neurología) durante 8 años y durante 15 años el primer editor asociado no norteamericano de ‘Headache’ (publicación oficial de la American Headache Association), además de tener reconocidos 5 sexenios de



Colabora

 Q |  English

otorgado por la Organización Médica Colegial en el año 2016 y que este mismo año la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología le ha seleccionado para pronunciar la conferencia plenaria 'Ramón y Cajal' de su Reunión Anual, que es un reconocimiento a una trayectoria investigadora, en general, reservada para ponentes extranjeros de reconocido prestigio.

PREMIOS DE INVESTIGACIÓN JUAN MARÍA PARÉS

El Consejo Social de la Universidad de Cantabria convoca los Premios de Investigación [Juan María Parés](#) desde el año 2001 con el objetivo de destacar anualmente la actividad investigadora realizada por investigadores en servicio activo que estén o hayan estado vinculados a la UC. Este galardón también podrá ser otorgado a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor o investigador ligado a la Universidad.

Pie de foto: Julio Pascual, en su despacho del IDIVAL.

[Noticia anterior](#)



eatris



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

En qué consiste la proposición de ley ELA que vota el Congreso este martes a propuesta del PP

María Santos Viñas

5-7 minutos

infobae

El objetivo es agilizar el reconocimiento de la enfermedad desde su diagnóstico y facilitar la percepción de las prestaciones de los pacientes en estado de dependencia

El presidente del Partido Popular, Alberto Núñez Feijóo, a su salida de una sesión plenaria, en el Congreso de los Diputados, a 29 de febrero de 2024, en Madrid. (Fernando Sánchez/Europa Press)

El presidente del Partido Popular, Alberto Núñez Feijóo, a su salida de una sesión plenaria, en el Congreso de los Diputados, a 29 de febrero de 2024, en Madrid. (Fernando Sánchez/Europa Press)

Este martes, el Congreso de los Diputados debate y vota la proposición de ley impulsada por el Partido Popular para garantizar la atención “integral” de las personas que sufren la Esclerosis Lateral Amiotrófica ([ELA](#)). La iniciativa fue registrada **el pasado 15 de diciembre**, pero no ha sido hasta esta semana, en mitad de la polémica que afecta al PSOE por el ‘caso Koldo’, cuando el PP ha decidido elevarla al pleno de la Cámara.

El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, anunciaba a través de X (antes Twitter) que llevaría la proposición de ley al Congreso esta semana. Aprovechaba también para azuzar a PSOE: “Los españoles merecen una política mejor y no desayunar cada día con corruptelas, ineptitudes e insensibilidad”.

Te puede interesar: [El limbo de la dependencia se reduce, pero aún hay más de 295.000 personas en lista de espera para recibir las ayudas](#)

En concreto, los populares han presentado la Proposición de Ley Artículo para modificar la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia e incluir una serie de cambios distintivos para los pacientes diagnosticados con ELA, con el objetivo de agilizar el reconocimiento de la enfermedad desde su diagnóstico y facilitar la percepción de las prestaciones de los pacientes en estado de dependencia.

1. **El reconocimiento de la situación de dependencia** en los pacientes con ELA desde el primer diagnóstico clínico de la

enfermedad. Hasta ahora, el primer paso tras el diagnóstico es presentar una solicitud de reconocimiento del derecho a las prestaciones de dependencia, ante el Órgano Gestor correspondiente de la Comunidad Autónoma de residencia, o Dirección Territorial del Inmerso en el caso de Ceuta o Melilla. Estos órganos se encargan de valorar la solicitud y emitir una resolución que determine los servicios y prestaciones que correspondan al solicitante en función de su grado de dependencia. Es un proceso que puede dilatarse en el tiempo, sobre todo si se añade [el periodo de espera hasta que se recibe la ayuda](#).

Te puede interesar: [Pozuelo multa con 240.000 euros a La Finca, la urbanización más lujosa de España, por talar 80 árboles para seguir haciendo más pisos](#)

1. Una mejora de la **formación de los profesionales y cuidadores** que atiendan los pacientes con ELA en situación de dependencia a través de programas y acciones formativas acreditadas y específicas que sean promovidas desde el Gobierno.
2. El reconocimiento de la **discapacidad con un grado igual al 33%** a todos los efectos a partir del diagnóstico clínico de la enfermedad.
3. Reconocimiento de los pacientes con ELA como **consumidores vulnerables**, un concepto que se aprobó en 2021, a través del cual la Administración puede reforzar la protección de los más vulnerables frente a posibles abusos, estafas, engaños e indefensión en las relaciones de consumo.
4. Creación de **un registro estatal de pacientes con ELA** “con el objetivo de proporcionar información epidemiológica sobre la incidencia, la prevalencia y los factores determinantes

asociados a la enfermedad, así como para facilitar información con la que orientar la planificación, la gestión sanitaria y la evaluación de las actividades asistenciales, y para proveer los indicadores básicos que permitan la comparación entre Comunidades Autónomas y con otros países”.

5. Diseño y puesta en marcha de **un plan estatal de atención sociosanitaria** para los pacientes que incluya “medidas con las que garantizar la accesibilidad cohesionada y equitativa de los pacientes con ELA de todo el Sistema Nacional de Salud a dichos centros, servicios y unidades de referencia”.
6. Creación y puesta en funcionamiento de **un centro nacional de investigación en ELA** que esté integrado en la estructura de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas. Su objetivo sería “el fomento de la investigación, el desarrollo, la innovación y la divulgación sobre la propia ELA, así como la promoción de avances científicos y sanitarios para la mejora de su diagnóstico y su tratamiento”.
7. Capacitación y especialización de los profesionales sanitarios en ELA a través de formaciones específicas.

La Esclerosis Lateral Amiotrófica ([ELA](#)) es la tercera enfermedad neurodegenerativa más común en España, por detrás del Alzheimer y el Parkinson. La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que **entre 4.000 y 4.500 españoles** conviven actualmente con ella y cada año se diagnostican unos 900 casos nuevos en nuestro país. Además, es una de las principales causas de discapacidad en la población, y no solo por la grave afectación muscular que provoca, sino también por el resto de trastornos que provoca: más de un 50% de los pacientes muestran problemas neuropsicológicos y/o rasgos de disfunción ejecutiva porque, a pesar que la gran mayoría de

los pacientes conservan su capacidad intelectual, más del 35% de los casos se detectan signos de deterioro cognitivo y entre un 5 y un 10% se presenta una demencia asociada, generalmente una demencia frontotemporal.

0 seconds of 1 minute, 15 secondsVolume 90%

La sanidad pública española deja sin realizar casi dos millones de cirugías por la saturación de las listas de espera.



MENÚ

SUSCRÍBETE



Leqembi es el nombre comercial de lecanemab, fármaco que la EMA lleva revisando desde hace más de un año.

La revolución de los nuevos fármacos contra el alzhéimer se desinfla: retrasos y dudas

La FDA solicita la opinión de expertos independientes antes de aprobar su tercer medicamento. En Europa no hay ninguno autorizado.

12 marzo, 2024 - 02:28

GUARDAR

EN: [ALZHEIMER](#) [NEUROLOGÍA](#) [ENFERMEDADES DEGENERATIVAS](#)

Marcos Domínguez • ✕

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

No es normal dormir mal con la edad: “Si te despiertas agotado, hay que estudiarlo”

Adrián Cordellat

12-15 minutos

La necesidad del sueño sigue existiendo conforme cumplimos años y éste es fundamental para un correcto funcionamiento a nivel físico y cognitivo. De hecho, la National Sleep Foundation de Estados Unidos [recomienda entre siete y ocho horas de sueño diarios para adultos mayores](#), apenas una menos que en adultos jóvenes (recomendación de entre 7 y 9 horas). Sin embargo, no es extraño escuchar a los adultos mayores quejarse de su sueño., de lo poco que duermen.

No es una queja baladí. Según explica la doctora Ana Fernández, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), varios estudios han estimado que el tiempo total de sueño se reduce entre 10 y 12 minutos por cada década de la vida adulta hasta estabilizarse en torno a los 60 años. A esta edad también se produce una disminución de la proporción de tiempo que estamos realmente dormidos mientras yacemos descansando en la cama. Si en los adolescentes esa proporción es del 90%-95%, en una persona de 70 años se reduce ya hasta aproximadamente el 80%.

Lee también

[¿Te despiertas dos o tres veces por la noche? Por qué pasa y cómo afecta a tu cuerpo](#)

Rosanna Carceller



“Se dan varios factores para esto, entre ellos los cambios producidos en el sueño por el propio envejecimiento, el incremento en la prevalencia de trastornos de sueño (sobre todo el insomnio, las apneas obstructivas o los movimientos anormales durante el sueño) y el aumento de la incidencia de otras enfermedades que pueden afectar el descanso, como los trastornos del ánimo, el dolor crónico o las enfermedades respiratorias”, explica la neuróloga, que añade también la importancia de otros cambios que se producen con la edad, entre ellos un desajuste en los ritmos circadianos, modificaciones en la homeostasis de sueño, así como cambios hormonales a nivel de cortisol, melatonina o hormonas sexuales.

Estos últimos afectan de forma especial a las mujeres, que a partir de la menopausia “presentan de forma global peor calidad de sueño”, con mayores tasas de insomnio y un incremento notable de padecer trastornos con la apnea obstructiva del sueño: “La razón es la [disminución de las hormonas sexuales \(estrógenos y progesterona\)](#), que tienen receptores cerebrales en áreas relacionadas con el ciclo, sueño y vigilia, así como la

comorbilidad con otros problemas médicos como los [trastornos del estado de ánimo](#) o el dolor crónico”.

En esta etapa es más frecuente que se den trastornos de salud mental como depresión o ansiedad que afectan de forma bidireccional el sueño

Ana Fernández Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)



El tiempo total de sueño se reduce entre 10 y 12 minutos por cada década de la vida adulta hasta estabilizarse en torno a los 60 años.

fcafotodigital / Terceros

A estos cambios de tipo más fisiológico se suman otros de índole más social, entre ellos fundamentalmente la jubilación que, como señala la investigadora del BarcelonaBeta Brain Research Center de la Fundación Pasqual Maragall, puede dar lugar a cambios en estilo de vida (horarios, rutinas, estímulos y actividades diarias, falta de ejercicio físico, etc.): “En los casos en que hay sedentarismo y poca ocupación esto puede dar

paso a siestas prolongadas que dificulten el sueño nocturno. Y, por otro lado, en esta etapa es más frecuente que se den trastornos de salud mental como depresión o ansiedad que afectan de forma bidireccional el sueño”.

Todos estos cambios, en última instancia, se traducen en un sueño más superficial. “Tenemos diferentes fases del sueño, y con la edad, sobre todo a partir de los 50 años, lo que disminuye en la cantidad del sueño de ondas lentas, de sueño profundo, por lo que el sueño se vuelve más sensible a cualquier interferencia”, señala la doctora Sandra Giménez Badia, coordinadora del grupo de trabajo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española de Sueño (SES).

Con la edad disminuye la cantidad de sueño profundo

Sandra Giménez Badia
Coordinadora del grupo de trabajo de
Cognición y Sueño de la Sociedad Española de Sueño (SES)

Y un sueño menos sueño profundo, a su vez, implica más despertares nocturnos, por lo que, como añade la neurofisióloga clínica del Hospital de la Santa Creu y Sant Pau de Barcelona, la arquitectura del sueño se fragmenta: “A una edad más joven dormimos por la noche y estamos despiertos durante el día, pero con la edad esto se debilita y el sueño que nos falta por la noche se recupera en cierta medida durante el día, a base de cabezaditas más fragmentadas. Es la compensación que hacemos, pero el sueño perdido por la noche no se compensa porque el de las cabezaditas no tiene la misma calidad”.

No normalizar el mal sueño

Aunque los cambios fisiológicos que se producen durante el envejecimiento pueden provocar un peor descanso, Giménez Badia destaca la importancia de no normalizar la idea de que cumplir años implica necesariamente dormir peor. “Sería como decir que si te haces mayor pierdes la memoria y desarrollas demencia. Una cosa es que el sueño cambie, pero que eso no afecte a tu día a día; y la otra es que duermas mal. No es lo mismo. Te puedes hacer mayor y que tu sueño cambie; que, por ejemplo, tengas que levantarte más veces para ir al baño porque tienes problemas de próstata. Pero si duermes mal, tienes apneas o insomnio y te despiertas agotado, eso no es normal y habría que estudiarlo”, reflexiona.

Seguir manteniendo un descanso saludable y alcanzar esas siete u ocho horas de descanso diario que recomienda la National Sleep Foundation, de hecho, es fundamental para la salud a todos los niveles. Y es que, como recuerda Ana Fernández, un sueño de corta duración (menor a 7 o 5 horas, según los estudios) se asocia a corto plazo a un peor rendimiento cognitivo, a somnolencia diurna, y a menos probabilidad de realizar actividad física y de tener interacciones sociales; mientras que a medio y largo plazo esa falta de descanso se relaciona con una mayor fragilidad y con un incremento del riesgo de desarrollar una multitud de enfermedades, entre ellas demencias, trastornos de salud mental, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Una cosa es que el sueño cambie y la otra es que duermas mal. No es lo mismo

Sandra Giménez Badia Coordinadora del grupo de trabajo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española de Sueño (SES)

Lee también

[“Dormir menos de seis horas y media de manera crónica aumenta la posibilidad de enfermar”](#)

Lorena Ferro



Con el fin de mantener el mejor descanso posible pese a los cambios propios de la edad, las expertas consultadas coinciden en señalar una serie de **pautas básicas de higiene del sueño que serían extensibles a cualquier persona adulta:**

1

Procurar mantener una rutina y horarios **estables, acostándose y despertándose siempre a la misma hora.**

2

Exponerse a la luz solar durante la mañana. **“El paseo matutino es especialmente importante en las personas mayores, ya que hacer actividad física y recibir luz solar a primera hora del día sirve para reforzar los ritmos circadianos”, señala Sandra Giménez.**

3

Si se necesita, echar una pequeña siesta después de comer. **“Dar una pequeña cabezada de 15-20 minutos**

después de comer no es un problema, pero tener somnolencia durante el día o necesitar hacer siestas prolongadas es un indicador de que el descanso no es reparador y además dificulta el sueño nocturno", explica Ana Fernández.

3

Realizar ejercicio físico regular, dentro de las posibilidades.

4

Mantener una vida social rica con encuentros frecuentes con familia, amigos y el resto del entorno social también se ha asociado a una mejor calidad de sueño.

5

No utilizar el teléfono móvil en las dos horas previas al sueño y evitar recurrir a las pantallas en los despertares nocturnos, ya que tanto la luz azul como la hiperestimulación que provocan dificultarán el sueño.

6

Evitar el tabaco y el alcohol -especialmente antes de dormir- y automedicarse con suplementos alimenticios o con medicaciones prescritas para corto plazo.

7

En el caso de que el sueño no sea satisfactorio, es

importante consultar para que los sanitarios puedan evaluar la causa y tratarla de forma personalizada para mejorar el descanso.

Lee también



12 marzo
2024

EL INSOMNIO ATRAPA A LOS JÓVENES: OCHO DE CADA DIEZ SUFREN SUS SÍNTOMAS

VOLVER

Duermen poco y, además, el día no les da de sí lo suficiente por lo que tienen que robar horas a su descanso para hacer otras actividades que no han hecho durante el día

Estas y otras cifras sobre el insomnio están recogidas en el informe "¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España", elaborado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) y presentado unos días antes del Día Mundial del Sueño, 15 de marzo.

Es el primer estudio poblacional sobre hábitos de sueño y prevalencias

estimadas de trastornos de sueño centrado exclusivamente en la población joven española, realizado a partir de 3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años. El 20,5 % tenía hijos.

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un mayor grado de independencia y de responsabilidades.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su repercusión en el sueño y las consecuencias de no dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor.

Noticia completa en [EFE Salud](#).

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

Párkinson "detectable" 30 años antes de que aparezcan los primeros síntomas

Expertos de la Universidad Europea analizan un estudio australiano que podría abrir un campo en su detección precoz



Carlos Alberto Villarón, profesor de Fisioterapia y experto en párkinson de la Universidad Europea de Valencia.



12 mar. 2024 10:30H

SE LEE EN 3 MINUTOS

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [PARKINSON](#)

Cada año se diagnostican en España **10.000 casos de Párkinson** y se estima que 150.000 personas padecen esta enfermedad crónica, según los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Ante esta realidad, el profesor de Fisioterapia y experto en párkinson de la Universidad Europea de Valencia, **Carlos Alberto Villarón**, analiza la investigación de un grupo de científicos australianos que asegura que esta enfermedad se podría detectar **treinta años antes de que aparezcan los primeros síntomas**.

"Si se confirma, podría abrir un campo en la [detección precoz de la enfermedad](#) y por tanto mejorar el pronóstico", afirma el experto de la Universidad Europea de Valencia al tiempo que apunta que **"actualmente no hay una prueba definitiva para diagnosticar el párkinson**. De hecho, la mayoría de los casos se detecta por lo síntomas clínicos". Por eso, el docente insiste en que "es importante que, ante la más mínima aparición de algún síntoma relacionado con la enfermedad, se acuda a un neurólogo".

En este sentido, el profesor de Fisioterapia y experto en Párkinson de la Universidad Europea de Valencia explica que "la característica más común en los afectados de párkinson es que **todos los movimientos son considerablemente más lentos**, como a cámara lenta". Esto se produce porque "el Párkinson es una enfermedad relacionada con un déficit de dopamina, un neurotransmisor relacionado, entre otras cosas, con la movilidad". Además, existen otras particularidades más que evidentes en la enfermedad como son "el temblor de reposo o la rigidez. Todo esto **afecta al tono muscular y por lo tanto también a la postura y al equilibrio**".

Factores de riesgo en el párkinson

También hace alusión a los factores de riesgo entre los que destaca como el más claro el sexo, **"los hombres tienen más probabilidad de padecer la enfermedad**. Otros factores de riesgo como los genes o la edad no son relevantes".

Volviendo al estudio, Carlos Alberto Villarón señala que "la clave de la investigación está en el **descubrimiento de un biomarcador** que detecta, mediante tomografía, el [deterioro neuronal mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas](#)", aunque advierte, "se publicó el 10 de octubre por lo que es muy reciente y la muestra analizada es pequeña".

Asimismo, el profesor de Fisioterapia y experto en párkinson de la Universidad Europea de Valencia también hace referencia a otra investigación publicada en abril de 2023 en una revista científica en la que hablaban de "la aparición de una forma anormal de una proteína que estaría relacionada con la enfermedad de párkinson". Los **avances en la detección de esta enfermedad neurodegenerativa** ofrecen cierta esperanza en su tratamiento "sin duda, cuanto antes se detecte, [antes se podrá proceder a su tratamiento y por lo tanto mejorar su pronóstico](#)", alienta el experto.

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



UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

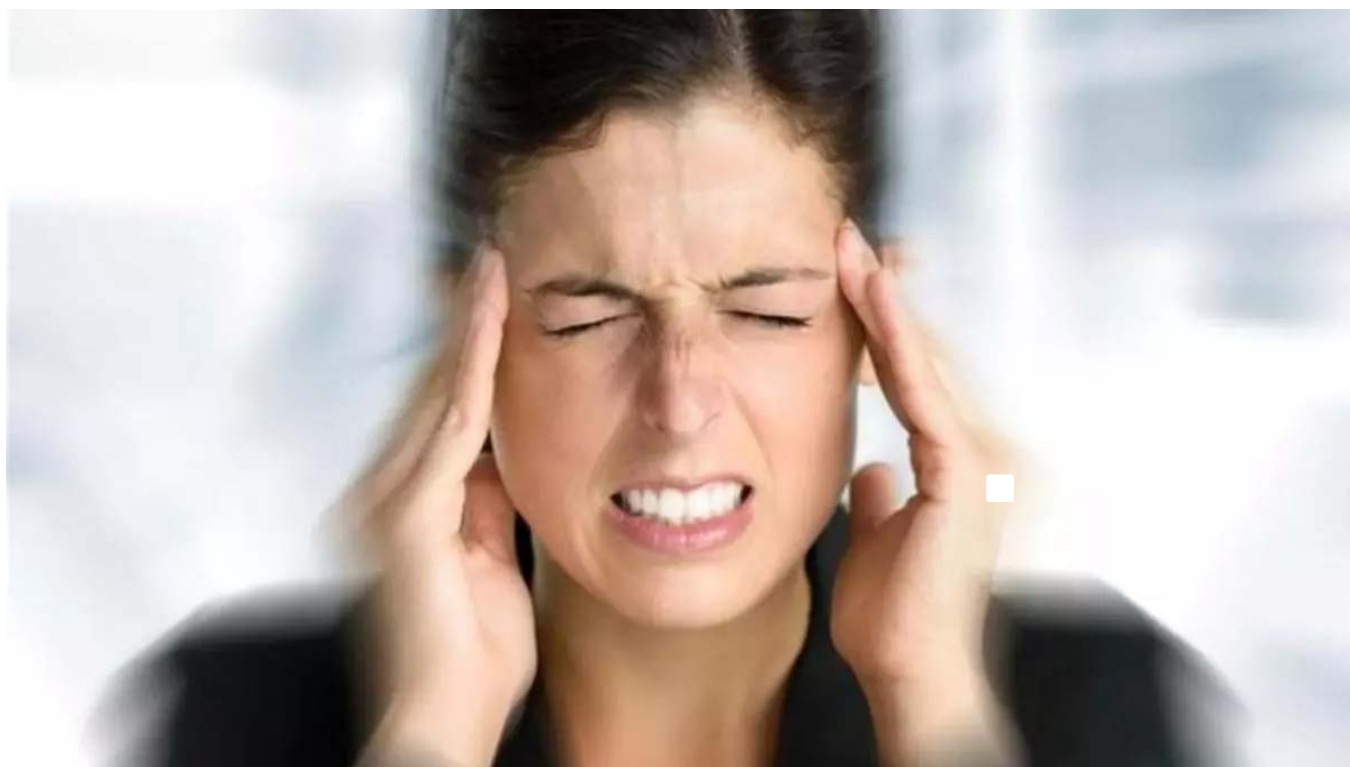


Salud

Guías de Salud Cuidamos tu salud

¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

Con la ayuda de una experta en cefaleas te ayudamos a saber qué hay de cierto en algunas de las propuestas



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?



El dolor de cabeza es uno de los trastornos más comunes entre la población adulta. No en vano, se estima que hasta dos de cada tres españoles han sufrido un episodio de este tipo en los últimos tres meses. Las causas pueden ser muchas, y los tratamientos también. Sobre todo si se buscan remedios caseros como alternativa a los medicamentos. No obstante, no siempre funcionan.

PUBLICIDAD

Basta con hacer una búsqueda rápida en Google para identificar una veintena de alternativas diferentes para acabar con el dolor de cabeza. Con la ayuda de Sonia Santos, vocal del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), te ayudamos a saber qué hay de cierto, o no, en algunas de las propuestas más habituales. Esta experta reconoce que **no hay ninguna que sustituya al tratamiento médico, pero admite que "algunas pueden ayudar"**.

Sorprendentemente, uno de los métodos más habituales, según reconoce esta experta, consiste en atarse una cinta o un pañuelo alrededor de la cabeza, a la altura de la frente y bastante apretado "en plan karateka".

Lo que se pretendería con este método sería ejercer presión sobre la zona donde se concentra el dolor pero "no tiene ninguna evidencia científica".

PUBLICIDAD

Masajes



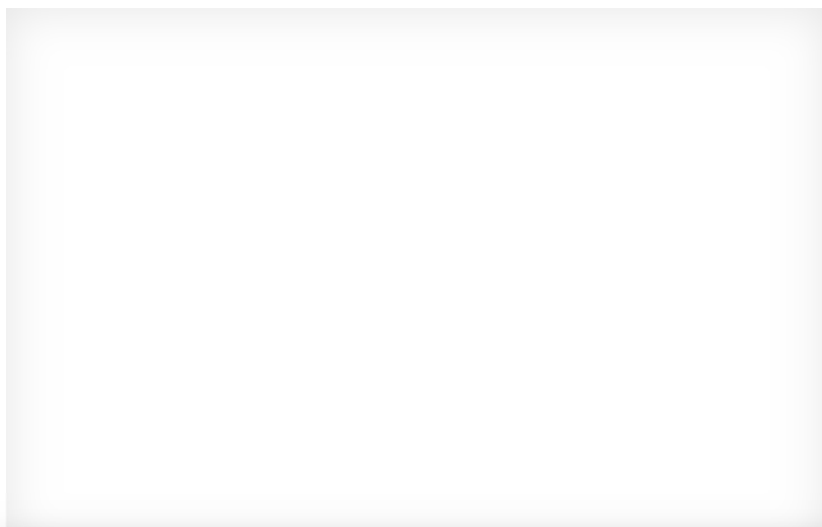
dolor de cabeza / **Tired teen girl feeling dizzy, having panic attack, young woman massaging temples sitting on sofa at home, suffering from chronic migraine, stressed teenager experiencing sudden strong headache**

Frente a esta opción, sí puede resultar más útil aplicar masajes, ya que en muchos casos el generador del dolor es una contractura del trapecio o de toda la musculatura del cuello. Por lo que "todo lo que sea masajear puede ayudar a aliviar este dolor", según Santos.

Gasas frías o una bolsa de hielo

Lo mismo sucede con la aplicación de calor o frío, con gasas o compresas mojadas, o la también clásica bolsa de hielo, ya que con estos remedios se busca intentar actuar sobre los centros generadores del dolor o musculatura periférica.0

PUBLICIDAD



En ocasiones las gasas o compresas aplicadas sobre la cabeza se impregnan con aceites. Los más recomendados el de lavanda o el de Argan. En estos casos no obstante, no es tanto el beneficio causado por el compuesto elegido sino por el masaje que se realiza para aplicarlo.

Cinco remedios caseros para eliminar el dolor de cabeza y las migrañas sin pasar por la farmacia



Infusiones

En el campo de las hierbas, los remedios caseros para el dolor de cabeza incluyen muchas como la manzanilla, el té de menta, de limón o el jengibre. En estos casos se debe a que "muchos pacientes asocian el dolor a sensaciones de náuseas, por lo que se puede aliviar o paliar la sintomatología abdominal".

PUBLICIDAD

Quedarse a oscuras

El dolor de cabeza a veces cursa con fotosensibilidad, lo que hace que molesten la luz, los ruidos e incluso los olores, sobre todo el de la comida y los perfumes. Por ello, todo lo que sea eliminar cualquier estímulo externo que potencie más el dolor hace que mejoren.

Bolsas de té en los párpados

En este caso, como en el de los aceites aromáticos, no es tanto la bolsa sino el hecho de cerrar los ojos y que no te moleste la luz.



Cucharada de aceite de oliva

"No tiene ningún fundamento", según reconoce esta experta, a pesar de que es un alimento que tiene muchas propiedades saludables y es clave en la dieta mediterránea que también se ha asociado a múltiples beneficios para la salud. Pero en el caso de las cefaleas, no tiene ninguna base científica.

Al igual que esta última opción, la responsable de la SEN admite que existen otros múltiples remedios que no han demostrado ningún beneficio real, como ponerse una cáscara de sandía encima de la cabeza o aplicarse gotas de té con limón detrás de las orejas. No obstante, y aunque duela, parte de la eficacia de estos y otros métodos están en tu cabeza. De hecho, la doctora Santos recuerda la importancia del efecto placebo, que hace que haya pacientes que "cualquiera de estas alternativas pueda ser efectiva e incluso quitar el dolor".

TEMAS

[DOLOR](#)[DOLORES](#)[DOLOR DE CABEZA](#)[DESCANSO](#)[ESTRÉS](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

(/)

VIDA SALUDABLE

SI ERES UNO DE LOS 5 MILLONES DE ESPAÑOLES AFECTADOS POR MIGRAÑA, ESTO ACONSEJAN LOS MÉDICOS

Es una de las 20 enfermedades más discapacitantes, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene una incidencia más alta entre las mujeres. Presta atención a aquellos detalles que seguramente habías pasado por alto.

'ext-S

dos-
cor-

Migraña (/fotografias/fotosnoticias/2024/3/11/167836.jpeg)



Por Dalia Zorribas (/autor/dalia-zorribas.html)

SHOW ()

lunes, 11 de marzo de 2024 · 14:01

La **migraña** es una enfermedad neurológica que afecta a cinco millones de españoles y, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, es la octava enfermedad más incapacitante que existe. Esta se manifiesta con un intenso dolor de cabeza en la parte frontal o en toda la zona craneal, muchos la definen como una sensación pulsante que puede durar horas e incluso días.

En algunos casos, el desorden neurológico que comienza a manifestarse en la adolescencia suele estar acompañado de intolerancia a la luz y el ruido, sensibilidad en los ojos, vómitos y congestión nasal. Estos síntomas provocan que las personas que lo padecen se encuentren imposibilitadas de realizar sus actividades diarias. Por el momento, no existe un medicamento eficaz para tratar el padecimiento (<https://es.wikipedia.org/wiki/Migra%C3%B1a>).

Panter Calzado de Seguridad

Somos un país de currantes que protegen su salud con Panter



Más de cinco millones de españoles sufren de migraña. "El 70 % presenta una discapacidad grave y un 14 % una discapacidad moderada". Fuente: (Google).

Más de cinco millones de españoles sufren de migraña

El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam, explica que la **migraña** afecta en mayor medida a las mujeres, quienes sufren crisis más intensas. De acuerdo con sus investigaciones, el 12,6 % de la población sufrió al menos un ataque de esta enfermedad durante el último año, de dicho porcentaje el mayor número es de género femenino.

La neuróloga Nuria Riesco relata que hay tres fases sucesivas que experimentan gran parte de los enfermos, aunque no todos. Los pródromos aparecen dos días antes de una crisis: las personas suelen estar más lentas, su capacidad de pensar y reaccionar a los estímulos se ralentizan. "Algunas están más cansadas y otras, al contrario, más bien eufóricas. Una cuestión que ocurre es que tienes ganas de comer algún alimento", revela la médica que también es paciente.



El 80 % de las personas que tienen migraña, presentan su primer ataque antes de los 30 años Fuente: (Google).

La segunda etapa de la **migraña** es denominada aura, que se caracteriza por la aparición de luces extrañas, olores raros y en algunos casos suele manifestarse con hormigueos en las puntas de los dedos. Esta puede presentarse una hora antes de que llegue la última fase: el dolor intenso y agudo. Aún los especialistas no logran determinar cuáles son las causas, pero se sabe que "tiene un fuerte componente hereditariopoligénico".



Los episodios de migraña suelen ser entre uno y cuatro al mes, duran entre 4 y 72 horas. Fuente: (Google).

Si bien todavía no se descubrió un remedio que sea completamente eficaz para tratar la enfermedad, la farmacéutica Pfizer presentó hace pocas semanas un nuevo tratamiento oral llamado Vydua, el primero que demostró efectividad para prevenir los episodios de **migraña**, así como para tratarlos: "Esta comodidad puede ser muy útil. Hasta ahora, teníamos que dar a los pacientes al menos dos tratamientos: uno preventivo y otro para las crisis" (<https://www.show.com.es/show/2024/3/11/psiquiatras-advierten-sobre-lo-que-sucede-con-las-mujeres-espanolas-su-esperanza-de-vida-44561.html>). Como la dosis es una cada dos días, lo único que tienes que hacer es tomar una dosis adicional si la crisis coincide con el día que no te toca", revelaron a la prensa desde la Sociedad Española de Neurología.

¿Qué hacer para aliviar la migraña?

Para aliviar una **migraña** leve lo más recomendable es utilizar un antiinflamatorio, como el naproxeno sódico o el ibuprofeno. También, se sugiere beber mucha agua, colocar paños fríos en la cabeza, dormir y evitar bebidas con cafeína o alcohólicas.

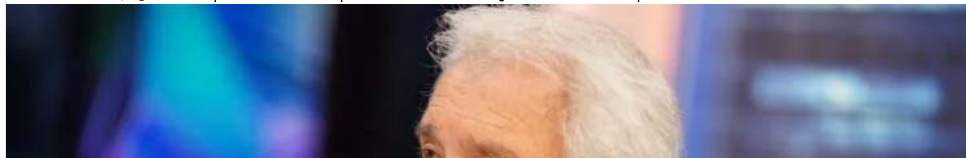
MÁS DE

[VIDA SALUDABLE \(/TEMAS/VIDA-SALUDABLE-2639.HTML\)](#)

[SALUD \(/TEMAS/SALUD-1215.HTML\)](#)

OTRAS NOTICIAS

</show/2024/3/12/el-pueblo-de-espana-favorito-de-jose-sacristan-para-disfrutar-de-una-rica-comida-con-hermosas-vistas-44586.html>



Susíbete

OPINIÓN ESPAÑA ECONOMÍA INTERNACIONAL CIENCIA SOCIEDAD PODCASTS GENTE DEPORTES
TENDENCIAS TELEVISIÓN CONVERSACIONES

Salud | Vida Sana

Cómo hacer para que el cerebro descance: los consejos expertos

Estamos en la Semana Mundial del Cerebro, donde destaca la importancia de mantener un cerebro sano que impacte positivamente en nuestra vida.

JAVIER FRADE 

12/03/24 - 11: 03



SALUD



Cómo mantener su cerebro sano **Casaverde Grupo**

En el marco de la **Semana Mundial del Cerebro**, que se conmemora del **11 al 17 de marzo**, se destaca la importancia de **mantener un cerebro sano** y adoptar **hábitos saludables** que impactan directamente en nuestra vida cotidiana.

Fundada en **1996 por Dana Alliance for Brain Initiatives**, esta semana busca **concienciar** a nivel mundial sobre la relevancia de cuidar nuestro órgano cerebral.

Expertos en neurociencias ofrecen valiosos **consejos** para preservar la **salud del cerebro** y fomentar un **envejecimiento sin secuelas neurológicas**.



Estos consejos, respaldados por la Sociedad Colombiana de Neurología (SCN) y la Sociedad Colombiana de Geriátrica y Gerontología (SCGG), abarcan diversas áreas y se presentan en un lenguaje claro y accesible para mantener un cerebro en óptimas condiciones.

Estos consejos, respaldados por la Sociedad Colombiana de Neurología (SEN), abarcan diversas áreas y se presentan en un lenguaje claro y accesible para mantener un cerebro en óptimas condiciones.

- Realizar **gimnasia mental** mediante la lectura y juegos, fomentando la curiosidad a lo largo de la vida.
- Adoptar una **dieta** mediterránea equilibrada y **saludable**.
- **Manejar** adecuadamente el **estrés** y mantener una **actitud positiva**.
- **Evitar** el consumo de tóxicos como el **alcohol, tabaco** y otras **drogas**.
- Hacer un uso consciente y **limitado** de **pantallas** y nuevas tecnologías para preservar la calidad del sueño y la concentración.
- Fomentar el **diálogo interpersonal** en el ámbito familiar y social.
- Garantizar un **descanso y sueño suficientes**.

- Practicar **ejercicio físico** de manera regular.
- Proporcionar **momentos de relajación** para permitir que el cerebro descansa.
- Controlar los **factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o el colesterol, siendo la hipertensión el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares.

Cómo mantener tu cerebro sano

Medir el estado de forma del cerebro puede ser un desafío, pero adoptar buenos hábitos y mecanismos puede frenar el deterioro cognitivo. Las **funciones ejecutivas**, la **cognición social** y la **regulación emocional** son cruciales.

La **actividad física** se presenta como un **pilar esencial**. La Organización Mundial de la Salud recomienda entre **150 y 300 minutos** de actividad física moderada **semanal**, destacando la importancia de evitar el sedentarismo. Numerosas investigaciones respaldan la idea de que el ejercicio físico no solo ralentiza el deterioro cognitivo, sino que, en algunos casos, puede revertirlo.

La **nutrición** también desempeña un papel fundamental en la protección del cerebro. **Dietas** ricas en frutas, **verduras**, pescado y **cereales integrales**, se asocian con un **menor riesgo de trastornos cerebrales**. La combinación de diferentes alimentos y nutrientes ofrece beneficios para la salud cerebral.

Mantener una **mente activa**, a través de la educación continua, interacciones sociales y actividades cognitivamente estimulantes, contribuye a construir una "reserva cognitiva", protegiendo contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

El **bienestar emocional** y la **calidad del sueño** son factores determinantes. La soledad, el aislamiento social y la falta de sueño crónica se asocian con un mayor riesgo de demencia y deterioro cognitivo. Además, cuidar la audición y mantener una buena salud intestinal se revelan como aspectos cruciales para preservar la salud cerebral.

Beneficios de la música y otras actividades

Bajo el lema 'Música, mente y cerebro', la Semana Mundial del Cerebro en Murcia destaca la **relación entre la música y la salud cerebral**. Con charlas, talleres interactivos y demostraciones, se busca acercar a la comunidad a la **comprensión de las funciones cerebrales** de manera **accesible y entretenida**.

Simultáneamente, el Colegio de Fisioterapeutas organiza jornadas resaltando la importancia de la **fisioterapia** en la recuperación de pacientes con **afecciones neurológicas**. El consejero de Salud destaca la apuesta por reforzar esta especialidad sanitaria, reconociendo sus beneficios en la calidad de vida de quienes enfrentan enfermedades cerebrales.

Miembros del Departamento de Anatomía y Embriología Humana y Fisiología de la **Universidad de Sevilla** desarrollan actividades bajo el título '**Anatomía del cerebro**'. Con exposiciones, talleres y demostraciones, buscan **divulgar conocimientos** sobre el **cerebro** en la comunidad. Por otro lado, el Departamento de Fisiología organiza la **Jornada CerebrUS**, con charlas en bares, concurso de **neuroarte y trivial**, en colaboración con la Sociedad Española de

Neurociencia.

En la Facultad de Psicología, el programa **'The Brain Wellness Club'** propone actividades para mejorar la salud cerebral, respaldadas por investigadores de instituciones reconocidas.



TENDENCIAS

Recorre Andalucía en Al Andalus: fechas, tickets y recorrido del lujoso tren

Viajar por el sur de España en un tren antiguo, con todo tipo de lujos e inspirado en los años 20 es posible. Hablamos del Tren Al Andalus, el tren [...]

Todas las claves de la actualidad y últimas horas, en el **canal de WhatsApp de El Independiente**. Únete [aquí](#)

TE PUEDE INTERESAR

- Descifran el genoma del mosquito que transmite la leishmaniasis: "Podemos crear trampas para controlarlos"
- Inventan un sensor que detecta las sustancias químicas dañinas en el agua potable

Comentarios

Normas >

Para comentar necesitas registrarte a El Independiente. El registro es gratuito y te permitirá comentar en los artículos de El Independiente y recibir por email el boletín diario con las noticias más destacadas.

Regístrate para comentar

Ya me he registrado

LO MÁS VISTO

- 1 Interior busca policías para renovar la embajada de España en Marruecos**
- 2 Los Comunes ponen en riesgo los presupuestos generales con su plante en Cataluña**
- 3 Jonathan Glazer, el judío que "sacó los colores" a Hollywood**
- 4 20 años de Zapatero, ¿por qué nadie le pregunta por Marruecos?**
- 5 Los audios del 'caso Koldo' sobre el comandante detenido**
- 6 Dónde viajar en Semana Santa 2024: esta es la previsión actual de AEMET**



El PSOE registra una PNL sobre el abordaje del virus del papiloma humano pero la Ley ELA sigue atascada

- ✓ La esclerosis lateral amiotrófica (ELA), es una patología neurodegenerativa irreversible y sin cura
- ✓ El pasado 17 de octubre el pleno del Senado aprobó una moción del PP en la que se insta al Gobierno a blindar por ley la ayuda a los afectados por ELA





El la imagen el Congreso donde se pedirá la aprobación de la Ley ELA.



DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de Salud en OKDIARIO; responsable de Comunicación y Prensa en el Colegio de Enfermería de León. Antes,...

11/03/2024 18:04 ACTUALIZADO: 11/03/2024 18:11

✓ Fact Checked

Se sabe que el **virus del papiloma humano** (VPH) es la **infección de transmisión sexual** más común entre individuos sexualmente activos, y se estima que hay 660 millones de personas infectadas en todo el mundo por este virus. Ciertamente, y con estos datos de prevalencia, cabe esperar iniciativas para llevar a cabo mejores abordajes de manera concreta. Sin embargo, el Grupo Parlamentario Socialista, ha registrado a este respecto una **Proposición no de Ley en el Congreso (PNL)** donde explican que su intención con esta iniciativa es mejorar **políticas de cooperación internacional** donde se priorice entre otra cosas la vacunación de colectivos de riesgo, entre otros aspectos.



El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

MÁS TARDE

Si

María Parés



MARTA ALONSO

11/MAR./24 - 17:29



El catedrático del Departamento de Medicina y Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cantabria (UC) y jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV), Julio Pascual, ha sido galardonado con el Premio de Investigación Juan María Parés 2023, que el Consejo Social UC otorga en la modalidad de 'Actividad Investigadora'.



IKEA.ES
EL INGREDIENTE SECRETO: UNA COCINA



El neurólogo Julio Pascual, Prem

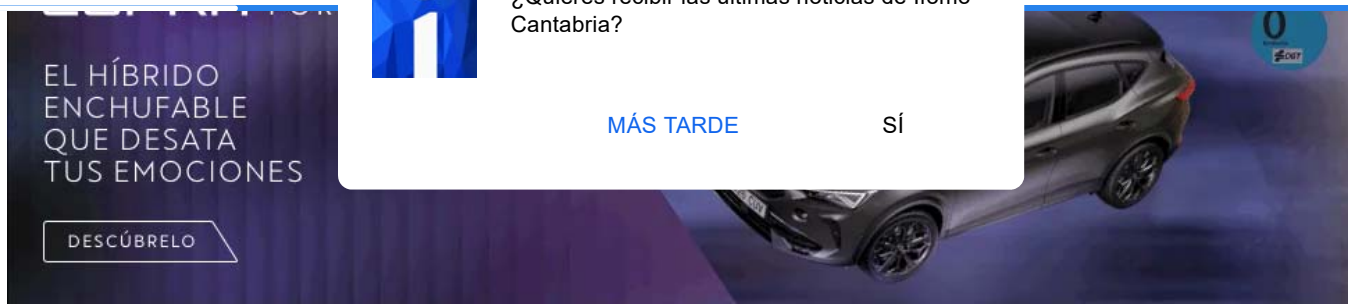


¿Quieres recibir las últimas noticias de Ifomo Cantabria?

MÁS TARDE

SÍ

IC



Se trata de un galardón dotado con 7.000 euros, que reconoce a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor o investigador ligado a la Universidad, ha informado este lunes la institución académica.

Pascual ha destacado el "enorme significado" que tiene para él este reconocimiento tanto por su prestigio, "que no solo recae en la entidad convocante, sino en la calidad científica de los anteriores galardonados", como porque el premio procede de la que él ha considerado siempre he considerado su universidad.

PUBLICIDAD



Además, llega en un momento de su trayectoria profesional, cuando acaba de cumplir los 65 años, "en el que un reconocimiento tan prestigioso compensa con creces todos los esfuerzos de cuatro décadas compaginando asistencia, docencia e investigación", ha señalado.

Asimismo ha mostrado su "especial ilusión" porque se trata de la primera vez que este premio recae en un clínico. "Yo creo que este reconocimiento debería servir de acicate para potenciar, todavía más, el interés en la investigación entre los profesionales del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Como neurólogo, creo que este premio reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica, que nos permiten tratar con éxito muchas enfermedades que hasta hace poco condicionaban muy graves secuelas", ha señalado.

PUBLICIDAD



Sobre este punto, Pascual, que fue director gerente de Valdecilla de 2015 a 2019, ha dicho sentirse "especialmente contento" de las migrañas, porque esta enfermedad olvidada al asentarse : al desarrollo, por vez primer



IKEA.ES
EL INGREDIENTE SECRETO: UNA COCINA

⊗ de cabeza y, en concreto, en a diaria "ha sido siempre la Cantabria hemos contribuido falea".

El neurólogo Julio Pascual, Prem

Premio Extraordinario.



¿Quieres recibir las últimas noticias de Ifomo Cantabria?

IC

MÁS TARDE

SI



Su línea principal de investigación durante 3 décadas ha sido la de las cefaleas, llevando a cabo contribuciones relevantes en prácticamente todos los campos, por lo que sus aportaciones podrían considerarse un ejemplo de Medicina Traslacional.

Además, esta actividad investigadora se ha visto reconocida en diferentes ámbitos nacionales e internacionales.

Entre sus distinciones, posee el Premio a la Trayectoria Profesional otorgado por la Organización Médica Colegial en el año 2018 y que este mismo año la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología le ha seleccionado para pronunciar la conferencia plenaria 'Ramón y Cajal' de su Reunión Anual, que es un reconocimiento a una trayectoria investigadora, en general, reservada para ponentes extranjeros de reconocido prestigio.



IKEA.ES
EL INGREDIENTE
SECRETO: UNA
COCINA



Desafíos de la evaluación económica en la próxima década

abril 10 2024 @ 09:30 – 14:30



Lugar: Real Academia Nacional de Medicina Española (C. Centro, 28013 Madrid)

9:30 -10:00 Recepción de invitados

10:00-10:25 Inauguración Institucional

Consejería de Sanidad de Aragón

Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha

Eduardo Díaz-Rubio, *presidente de la Real Academia Nacional de Medicina de España (RANM)*

Representante de Almirall

Utilizamos cookies propias y de terceros para fines técnicos, de personalización, analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de sus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas). Puedes obtener más información y configurar tus preferencias aquí.

Aceptar

Ocultar

Configuración

10:25-10:35 Introducción

José Manuel Martínez Sesmero, *subdirector médico del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa*

Ana Rubio Salvador, *farmacéutica adjunta del Hospital Universitario de Toledo*

10:35-11:00 Ponencia: Contextualización del entorno e sanitario europeo, nacional y autonómico

Daniel Lacalle, *doctor en economía, profesor en econom. fondos de inversión*

11:00-11:20 Ponencia: Una mirada al presente y al futuro evaluación económica de medicamentos y tecnologías

Marta Trapero-Bertran, *profesora e investigadora del De Economía y Empresa de la Universitat de Lleida y expres*

11:20-11:40 Coffe break**11:40-12:20 1ª Mesa de debate: Perspectivas desde las científicas**

Jesús Porta Etassem, *presidente de la Sociedad Española (SEN)*

José Francisco Soto, *presidente de la Sociedad Española de la Salud (SEDISA)*

Yolanda Gilaberte Calzada, *presidenta de la Academia E. Dermatología y Venerología (AEDV) (TBC)*

Mireia Massot Mesquida, *vicepresidenta de la Sociedad Española de*

Utilizamos cookies propias y de terceros para fines técnicos, de personalización, analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de sus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas). Puedes obtener más información y configurar tus preferencias aquí.

Aceptar

Ocultar

Configuración

Javier de Castro, *vicepresidenta de Sociedad Española de Oncología (SEOM)* (TBC)

Moderadora: Ana Rubio Salvador

12:20-13:00 2ª Mesa de debate: Perspectivas desde las administraciones públicas

Jorge Aboal, *director general de asistencia sanitaria del Servicio Gallego de Salud (SERGAS)*

Cristina Agudo Pascual, *subdirectora de Farmacia y Prescripción SNS-O de la Comunidad Foral de Navarra* (TBC)

Montserrat Bango Amat, *directora general de Política y Programas Sanitarios del Principado de Asturias* (TBC)

Luis Manuel Bravo García-Cuevas, *subdirector de Farmacia General de Asistencia Sanitaria Servicio Extremeño de Salud*

Nieves Martín Sobrino, *directora técnica de Farmacia, Dirección de Asistencia Sanitaria y Humanización de la Gerencia Regional de Castilla y León* (TBC)

Silvia Fernández Calderón, *directora general de asistencia sanitaria y humanización de Castilla y León* (TBC)

Manel Fontanet, *técnico de la Gerencia del Medicamento de la Salut (CatSalut)* (TBC)

Francisco Rodríguez Lucena, *farmacéutico especialista en Hospitalaria del Servicio Optimización Terapéutica, Medicina Innovadores y Terapias Avanzadas de la Dirección General de Conselleria Sanitat Generalitat Valenciana* (TBC)

Joan Simonet, *director general de prestaciones, farmacia y medicamentos Conselleria de Salut del Govern de les Illes Balears* (TBC)

Moderadora: Marta Trapero-Bertran

Utilizamos cookies

propias y de terceros para fines

técnicos, de personalización, analíticos y para

mostrarte publicidad

personalizada en base a un perfil

elaborado a partir de

sus hábitos de navegación (por

ejemplo, páginas visitadas). Puedes

obtener más información y

configurar tus preferencias aquí.

Aceptar

Ocultar

Configuración

Nuria Amarilla, *presidenta de la Sección de Derecho Farmacéutico del Ilustre Colegio de Abogados de Madrid (ICAM)*

David Cantarero, *catedrático Responsable del Grupo de I+D en Economía de la Salud IDIVAL Valdecilla y representante de la Asociación de Economía de la Salud*

Andoni Lorenzo, *presidente del Foro Español de Pacientes*

Pedro Luis Sánchez, *director del departamento de Estudios de Farmaindustria*

Pablo Crespo, *secretario general de Federación Española de Tecnología Sanitaria (FENIN) (TBC)*

Modera: José Manuel Martínez Sesmero

13:45-14:00 Conclusiones

José Manuel Martínez Sesmero, *subdirector médico del Universitario Lozano Blesa*

Ana Rubio Salvador, *farmacéutica adjunta del Hospital U. Toledo*

Marta Trapero-Bertran, *profesora e investigadora del De Economía y Empresa de la Universitat de Lleida y expres*

14:00-14:15 Cierre

Fátima Matute, *Consejera de Sanidad de la Comunidad c*

Rocío Albert, *Consejera de Economía, Hacienda y Emple*

Teresa Millán, *directora de asuntos corporativos, Lilly Es,*

Representante de Regeneron

Representante de Takeda

Utilizamos cookies propias y de terceros para fines técnicos, de personalización, analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de sus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas). Puedes obtener más información y configurar tus preferencias aquí.

Aceptar

Ocultar

Configuración



DESPEDIDO

El insomnio en los jóvenes

Redacción 12 Mar, 2024 12:05 am

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.

Lee [aquí](#) la noticia al completo.



NOTICIAS RELACIONADAS

marzo 11, 2024 **La atracción de talento en las pymes**

marzo 5, 2024 **Paridad en puestos directivos**

marzo 1, 2024 **La fuga de talento directivos**

febrero 27, 2024 **La desmotivación en los empleados**

DEJA UNA RESPUESTA

← Talento femenino en altos cargos

La paradoja del talento senior y la necesidad de una diversidad generacional e... →





MENÚ



PIDE CITA ONLINE

PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES



[Descubre Todo Sobre la Artritis Reumatoide en los Pies: Síntomas, Diagnóstico y Manejo](#)

La artritis reumatoide en los pies es una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo, y un gran porcentaje son mujeres, tal y como comparte la Organización Mundial de la Salud (OMS). Saber reconocer cuáles son los síntomas de la artritis reumatoide cuanto antes, puede ayudar a los pacientes a impedir que esta, con el avance de la enfermedad, termine afectando a su calidad de vida.

11.03.2024

[PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES](#)

[Conociendo la Esclerosis Múltiple: Síntomas y Efectos](#)

La esclerosis múltiple es una enfermedad desconocida, de la que se habla, pero que aun pocas personas saben definir e identificar sus



MENÚ

[PIDE CITA ONLINE](#)

[Alergia a picadura de mosquito o Síndrome de Skeeter](#)

¿Puede una picadura de mosquito desencadenar una reacción alérgica? La respuesta es que sí y es que la alergia a la picadura de mosquito se la conoce en medicina como Síndrome de Skeeter. Además de los síntomas habituales de hinchazón y comezón aparecen otros que son más graves y que pueden requerir la visita a urgencias. No obstante, en la mayoría de las ocasiones la alergia se puede curar en casa.

16.02.2024

[PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES](#)

[La apendicitis en adultos: síntomas, diagnóstico y tratamiento](#)

La apendicitis es una inflamación que puede producirse a cualquier edad. Sin embargo, los síntomas de apendicitis en adultos, muchas



MENÚ



PIDE CITA ONLINE

[PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES](#)

Identifica SIBO: los signos clave para saber si lo padeces

¿Llevas un tiempo con dolores abdominales y náuseas? ¿Todo esto cursa con hinchazón e, incluso, diarrea? Quizás, incluso te hayas hecho la pregunta sobre cómo saber si tengo SIBO, un concepto del que se ha hablado mucho en los últimos años y que ha ido ganando protagonismo. Por eso, desde Hospitales Parque, vamos a analizar este término, qué síntomas permiten detectarlo rápidamente y qué propicia su desarrollo.

04.02.2024

[PATOLOGÍAS Y ENFERMEDADES](#)

Mostrando el intervalo 1 - 5 de 47 resultados.

[← Primero](#)[Anterior](#)[Siguiente](#)[Último →](#)

Información general / Atención al Paciente

**Teléfono:**[900 101 798](tel:900101798)

NEUROLOGÍA / NEWS

Más de la mitad de las mujeres sufrirá una enfermedad neurológica en su vida

📅 11 Marzo 2024 👁 Visto: 14



07/03/2024

La esclerosis múltiple es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre y además se presenta en la edad fértil.

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.

"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. 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 Sociedad Española de Neurología. "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".*

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 Sociedad Española de Neurología.*

<https://www.immedicohospitalario.es/noticia/44741/mas-de-la-mitad-de-las-mujeres-sufrira-una-enfermedad-neurologica-e.html>

◀ Anterior

Siguiente ▶



Veja o conteúdo científico em português em:

<https://mdhealth.com.br/>

Política de privacidad
Términos y Condiciones

En caso de presentar inconvenientes para poder ingresar a nuestro portal, haga clic:

[WhatsApp Directo](#)

Mail: operaciones@networkmd.org

PLEMED LLC /MD Health USA:

5537 SHELDON RD SUITE E TAMPA, FL. US 33615

NOTICIAS

Investigación revela insomnio afecta a 8 de cada 10 jóvenes

Por **Diario Salud Redacción** | Marzo 11, 2024



En el marco del próximo Día Mundial del Sueño, que se celebra el 15 de marzo, la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) han presentado un informe revelador sobre los hábitos y la prevalencia de trastornos del sueño entre los jóvenes españoles. El estudio, titulado "¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España", es el primer análisis poblacional centrado exclusivamente en la población joven española, con participación de 3.045 jóvenes de entre 18 y 34 años.

Principales hallazgos del informe:

- Promedio de horas de sueño: La juventud española duerme un promedio de 7,6 horas por noche, variando entre 7,25 horas en días laborables y 8,78 en días festivos.
- Conciencia sobre la importancia del sueño: Aunque la mayoría de los encuestados reconoce la importancia del sueño, solo dos de cada ocho afirman dormir lo suficiente.
- Horarios de sueño: La franja horaria más común para irse a la cama en días laborables es entre las 22:01 y las 23:00 horas (31%), mientras que en días festivos se retrasa, siendo la más frecuente entre la 00:01 y las 01:00 horas (20%).
- Prevalencia del insomnio: Un destacable 83,5% de los jóvenes presenta alguna sintomatología relacionada con el insomnio, siendo la dificultad para conciliar el sueño (46%), despertares durante la noche (36%), y despertar antes de lo deseado (47%) los síntomas más comunes.
- Consecuencias del insomnio: Los jóvenes con insomnio experimentan diversas consecuencias, como cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), entre otros.

La radioterapia
tiene nueva cara

- Causas del insomnio: Problemas de salud mental (19%), trastornos de sueño diagnosticados (13%), efectos secundarios de medicamentos (9%), y consumo de alcohol (6%) son algunas de las causas atribuidas al insomnio.
- Uso de dispositivos electrónicos: El 83% de los encuestados informa ver dispositivos electrónicos antes de dormir, siendo los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años los más propensos. A pesar de ello, el 59% toma medidas para mitigar el impacto nocturno de estos dispositivos.
- Consumo de sustancias estimulantes: El 62% de los jóvenes consume café, mientras que el 35% opta por el té. Además, el 46% consume refrescos de cola con cafeína, y el 25% bebidas energéticas.

Conclusiones y llamado a la acción:

El informe destaca la necesidad de una mayor concienciación sobre la importancia del sueño en la juventud española, así como medidas de educación y prevención sanitaria. Los hallazgos también ponen de manifiesto la importancia de abordar los factores subyacentes del insomnio, como los problemas de salud mental y el consumo de sustancias estimulantes. La comunidad médica y los responsables de la salud pública deben tomar medidas para abordar este problema, dado el alto porcentaje de infradiagnóstico y sus consecuencias potencialmente graves, como accidentes de tráfico relacionados con la falta de sueño.

Fuente EFE.

TEMAS:

[DIA MUNDIAL DEL SUEÑO](#)

[INSOMNIO](#)

[INSOMNIO EN JOVENES](#)

No te pierdas una noticia, [suscríbete](#) gratis para recibir DiarioSalud en tu correo, siguenos en [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#), [telegram](#) y [Youtube](#)



Diario Salud Redacción

Publicidad

Publicidad



ACTUALIDAD | Informe 'Cómo duermen los jóvenes españoles'

El 80% de españoles entre 18 y 34 años presenta síntomas de insomnio

Redacción 11 Mar, 2024 3:45 pm

- **Sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente.**
- **Un 19% identifica el insomnio como resultado de un problema de salud mental, como la ansiedad y la depresión, un porcentaje que en mujeres asciende al 25,5% y al 21% en la franja de 18 a 23 años.**
- **Dormir entre 7 y 9 horas, evitar el alcohol y desconectar dispositivos antes de dormir, entre las recomendaciones para dormir bien.**

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 de 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.

3 de cada 10 se echa la siesta

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

Consumo de café y alcohol

El 62% de los jóvenes reconoce que consume **café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario**, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a 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%

EDS21 utiliza cookies propias y de terceros para mejorar tu experiencia de navegación y realizar tareas de análisis. Al continuar con tu navegación entendemos que das tu consentimiento a nuestra [política de cookies](#).

Continuar



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.



NOTICIAS RELACIONADAS

marzo 12, 2024

8M: Irene Pérez (Hult EF), Itxaso Larrañaga (Seur), Sofía Martínez (Santander) y Marta Cotrina (Endesa): "Todavía no estamos donde queremos"

marzo 12, 2024 Adecco formará en electromecánica a personas desempleadas

marzo 11, 2024 ¿Cómo entrar al mundo tecnológico? Las tendencias y habilidades que necesitas conocer

Cuando eso de “lo tengo en la punta de la lengua” puede ser síntoma de una enfermedad

Suscríbese a La Palabra del Día (/suscripciones)

11/03/2024

C. Bisbel

El Confidencial (<https://www.alimente.elconfidencial.com/>)



A todos nos ha pasado más de una vez eso de no recordar una palabra, pero tenerla “en la punta de la lengua”, como habitualmente se describe. Es habitual que suceda con el nombre de un objeto, una persona, un grupo musical... Lo que no solemos saber es que esa sensación tiene un nombre: *anomia*. Aarón Fernández del Olmo, doctor en Psicología y miembro de la Sección de Estudio de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología (SEN), lo describe como “dificultad para recuperar las palabras” que no responde a un olvido, sino a “un problema para poder acceder a esos nombres, que se recuperan cuando recibimos alguna clave, como, por ejemplo, la primera sílaba de la palabra objetivo”. En principio, que esto suceda no es motivo de preocupación. Es más habitual que empiece a notarse a partir de los 40 años y que forme parte “del propio proceso de envejecimiento en un grado leve que, aunque molesto, no resulta problemático para el día el día”, afirma el psicólogo.

Sin embargo, hay situaciones en las que la anomia sí puede dar la voz de alarma de un problema mayor. En concreto, el especialista se refiere a cuando “el problema se manifiesta de forma aguda y rápida o comienza a ser un problema que interfiere de manera notable en la comunicación”. En estos casos, y dependiendo de cómo surja, la anomia se puede relacionar con la aparición de una enfermedad degenerativa (alzhéimer o demencia) o incluso un evento agudo como un ictus o como manifestación de un tumor.

Infecciones, covid persistente, ictus...

También se ha descrito la presencia de anomia en infecciones del sistema nervioso central o perfiles dentro del covid persistente. Y como “secuela de daño cerebral adquirido por un traumatismo o un ictus, por ejemplo, de manera que la persona puede perder fluidez en su discurso a raíz de no poder recuperar palabras o de que su léxico se haya visto reducido”, dice el miembro de la SEN.

Una de las claves que pueden facilitar el origen y, por lo tanto, el diagnóstico, es el tipo de palabras que se olvidan, así como los errores que se cometen al intentar recuperarlas. Según Fernández del Olmo, “hay estudios que señalan que en los inicios del alzhéimer se va produciendo una afectación selectiva de las palabras que se han aprendido de forma tardía, preservándose las que se aprendieron en etapas más tempranas de nuestra vida”.

Palabras abstractas

Por el contrario, “en otras patologías, a veces se afectan las palabras más abstractas, las palabras de mayor longitud o aquellas que son menos frecuentes en su uso. También se ha descrito una alteración en la recuperación de verbos en enfermedades como el párkinson”, concluye.

Aunque recuerda la importancia de ser cauteloso, porque la dificultad para recuperar palabras puede ser habitual según se cumplen años, sin llegar a responder a ninguna patología. Por otro lado, si responde al inicio de alguna enfermedad neurodegenerativa, irá acompañado de más sintomatología.

Tipos de anomias

“Hay descritos tres tipos en los que el problema para denominar objetos se produce existiendo tres causas bien diferenciadas”, afirma Fernández del Olmo. El tipo de anomia de acceso o pura es esa en la que no se logra acceder a las palabras de forma espontánea, pero sí a través de claves o pistas. “Se considera que afecta a las palabras que se usan con menos frecuencia”, dice el experto, y es la relacionada con la edad.

El segundo tipo es una anomia de tipo fonológico. “Las palabras no son recuperadas, porque no logran construirse de manera correcta, generando intentos sucesivos de construirla sin llegar a ella. Por ejemplo, si se quiere decir la palabra termómetro, la persona comenzaría a hacer aproximaciones como termi, termomi, termimome, termomimetro...”, detalla el miembro de la SEN. La pista de que puede ser señal de que algo no va bien es que no entra tanto en el perfil esperable por la edad.

Por último, existe un tipo de anomia llamado *semántico*. Las palabras van “desapareciendo” de nuestro léxico y por tanto no pueden ser recuperadas. “Este perfil puede ser más grave e indicativo de un proceso degenerativo que limite la comprensión y la expresión ya que se va perdiendo vocabulario de forma

Expertos advierten sobre el uso de celulares antes de dormir

Por **LS** - 11 de marzo de 2024 10:26 AM



Foto: *Riesgos del uso de celulares por la noche /cortesía*

Un estudio realizado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño

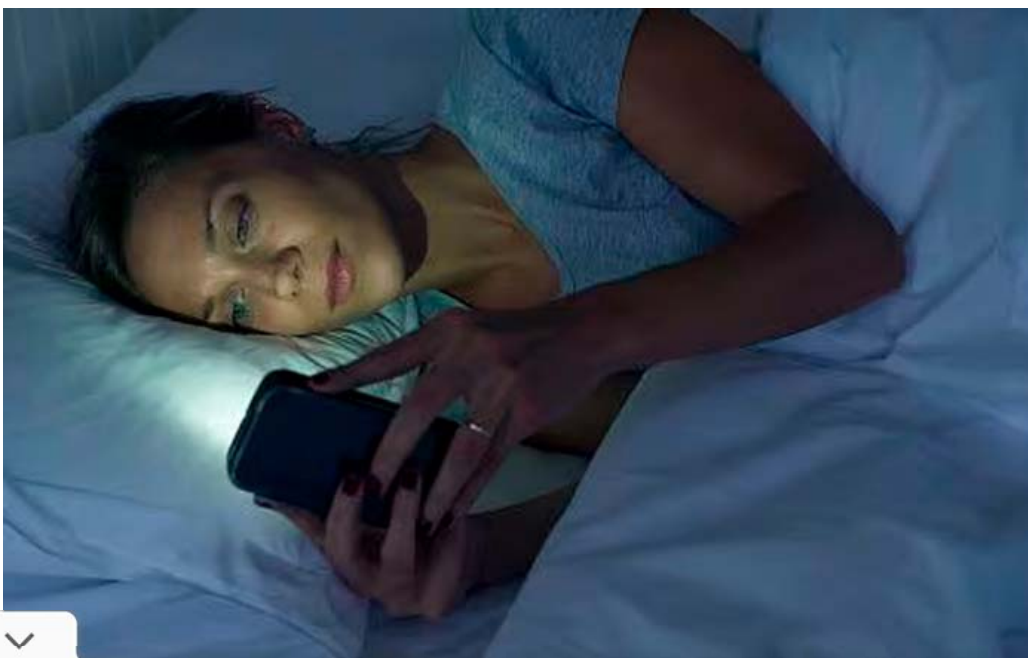
ha arrojado resultados preocupantes sobre los

el estudio titulado '**¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España**'; revela que el **83 % de los encuestados utilizan dispositivos electrónicos** con pantalla justo antes de dormir.

- **Te puede interesar: ¿Quieres ser más atractivo? Expertos revelan el secreto en tu desayuno**

Este hábito, con un tiempo medio de uso de **48,6 minutos**, parece tener un impacto significativo en la calidad del sueño. **El 83,5 % de los participantes manifestaron síntomas de insomnio nocturno, posiblemente relacionado con la exposición a la luz artificial** antes de dormir; que afecta la producción de melatonina, la hormona necesaria para conciliar el sueño.

A pesar de que el **61 % de los jóvenes reconoce la importancia del sueño, solo el 24 %** afirma dormir lo suficiente. La falta de tiempo durante el día lleva al 61 % a restar horas de sueño para actividades de ocio; **lo que resulta en que el 33 % duerma menos de siete horas diarias.**



Riesgos del uso de celulares por la noche

En cuanto a la conciliación del sueño, la mitad de los encuestados tardan más de una hora en quedarse dormidos. **Se destaca que hay una diferencia de casi una hora entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que están listos para dormir**; utilizando casi una hora las pantallas en la cama.

El estudio también identifica que un **59 % de los jóvenes toman medidas para mitigar el impacto de los dispositivos electrónicos, como activar filtros de luz**. Las regiones donde se observa un mayor uso de pantallas antes de dormir son Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja.



Foto: Riesgos del uso de celulares por la noche /cortesía

Entre los problemas de sueño más comunes, se encuentran la dificultad para conciliar el sueño (**46 %**); despertares tempranos (**47 %**) y despertares nocturnos con problemas

de sueño (**36 %**). Solo un **16,5 %** afirma dormir

Los resultados de este estudio, **ponen de manifiesto la necesidad de concienciar sobre la importancia de hábitos de sueño saludables entre los jóvenes**, especialmente en relación con el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir; y **señalan la importancia de tomar medidas para mejorar la calidad del descanso.**

Semana

LS





Por La Hora de Walter (https://www.ivoox.com/por-la-hora-walter_a8_bstener_990924_1.html) > Podcast de La Hora de Walter (https://www.ivoox.com/podcast-podcast-la-hora-walter_sq_f179870_1.html)

11.03.2024 17:14 1 0

08 11-03-24 LHDW Maneras de Vivir: El estrés en los autónomos y los funcionarios. ¿Quiénes duermen peor?

REPRODUCIR

(https://www.ivoox.com/rajr_ek_show/popover_125677379_1.html)

00:00

55:58

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de 08 11-03-24 LHDW Maneras de Vivir: El estrés en los autónomos y los funcionarios. ¿Quiénes duermen peor?

08 11-03-24 LHDW Maneras de Vivir: El estrés en los autónomos y los funcionarios. ¿Quiénes duermen peor?, los asesinatos de madres, una mala racha en Cantabria

suena (https://www.ivoox.com/podcast-suena_sq_5955_1.html) tertulia (https://www.ivoox.com/podcast-tertulia_sq_51383_1.html) radio (https://www.ivoox.com/podcast-radio_sq_51412_1.html)

Este audio le gusta a 1 usuarios

(https://www.ivoox.com/por-la-hora-walter_a8_bstener_34387648_1.html) Ver más

Lee el episodio

Este contenido se genera a partir de la locución del audio por lo que puede contener errores.

En mi caso todo la obra de walter la hora de waldo bueno por darle una patada al balón y me quedo con mi gente que sabe descansar como no en colchones de máxima calidad en colchones punto de ser el primero de mayo en peñascillo donde vas a encontrar las prim primeras marcas del mercado los mejores colchones que hay a tu alcance los tienes en colchones punto pero con el mejor precio del mercado en tiempo real el mejor tienes hasta un mes de prueba para tu tranquilidad la elección aunque a mi lo que más me gusta de colchones punto es como aseguran con migo lo abordan y aciertan porque yo elegí al colchon pues entre el precio y otra cosa mira que bien tomale que otras bien me hasta que evidentemente me dijeron ya pero tú qué posición utilizas para dormir exacto tu cuerpo que de sudar

Mostrar

Comentarios

Formulario de comentarios con campo de texto y botón de publicar.

Más de Mundo y sociedad

- 07 11-03-24 LHDW El Liverpool-City un partidazo parece otro deporte comparado con la Liga española. Mis respetos a Klopp (https://www.ivoox.com/07-11-03-24-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 19:30
07-11-03-24-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 19:30
www.ivoox.com/07-11-03-24-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 19:30
07-11-03-24-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 19:30
11-03-24-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 19:30
03-06-(https://www.ivoox.com/03-06-2024-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
24-11-03-24-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
el-24-03-24-lhdw-el-liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
liverpool-city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
city-partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
partidazo-parece-otro-deporte-comparado-con-la-liga-espanola-mis-respetos-a-klopp_sq_f179870_1.html) | 01:28:41
audiosalvo-mp3_ráf_125436388_1.html)
mp3_ráf_125436388_1.html)
audiosalvo-mp3_ráf_125674727_1.html)
mp3_ráf_125674727_1.html)
audiosalvo-mp3_ráf_125517676_1.html)
mp3_ráf_125517676_1.html)

palabrasclaras.mx

El insomnio atrapa a los jóvenes: ocho de cada diez sufren sus síntomas | PalabrasClaras.mx

Agencias Noticias

7-8 minutos

Ocho de cada diez jóvenes en España tiene algún síntoma de insomnio. Duermen poco y, además, el día no les da de sí lo suficiente por lo que tienen que robar horas a su descanso para hacer otras actividades que no han hecho durante el día. Un estudio radiografía sus hábitos de sueño.

Estas y otras cifras sobre el insomnio están recogidas en el informe “¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España”, elaborado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) y presentado unos días antes del Día Mundial del Sueño, 15 de marzo.

Es el primer estudio poblacional sobre hábitos de sueño y prevalencias estimadas de trastornos de sueño centrado exclusivamente en la población joven española, realizado a partir de 3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años. El 20,5 % tenía hijos.

Anuncios

¿Debería ser un derecho humano el biohacking extremo?

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un mayor grado de independencia y de responsabilidades.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su repercusión en el sueño y las consecuencias de no dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor concienciación sobre la importancia del descanso nocturno.

7.6 horas de sueño

Los datos muestran que la media de horas de sueño de la juventud en España es de 7,6 y varía en función de los días laborables (7,25 horas) y los festivos (8,78).

Los encuestados son conscientes de que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico pero solo dos de cada ocho admite dormir bien o lo suficiente.

La franja horaria más frecuente a la que los jóvenes se van a la cama los días laborables oscila entre las 22:01 y las 23:00 horas (31 %), seguida de entre las 23:01 y las 24:00 horas (25 %) y entre las 21:01 y las 22:00 horas (10 %).

Los días víspera de festivo, la hora de irse a la cama se retrasa: la más frecuente entre las 00:01 y las 01:00 horas (20 %), seguida de entre las 23:01 y las 00:00 horas (19 %).

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

No obstante, los jóvenes están listos para irse a dormir casi una hora antes de a la que realmente se duermen. Son las mujeres y los jóvenes de entre 30 y 34 años los que se despiertan más

temprano.

Cuando el sueño no llega

El estudio muestra un “destacable” 83,5 % de los jóvenes que tiene alguna sintomatología relacionada con el insomnio. En concreto, un 46 % indicó dificultad para conciliar el sueño, un 36 % dijo que se despertaba durante la noche y le costaba volver a hacerlo, en tanto que un 47 %, se despertaba antes de lo deseado.

Solo un 16,5 % indicó dormir bien y no tener ninguna de la sintomatología descrita.

Son las mujeres y los jóvenes de entre 18 y 29 años los que admitieron más dificultades para conciliar el sueño, mientras que los de entre 24 y 34 años son los que tienen con más frecuencia despertares precoces.

En el caso de los jóvenes con hijos, en más de la mitad de los casos los encuestados aseguran que tienen el sueño fragmentado, sobre todo las mujeres.

Consecuencias del insomnio

Y dormir mal o menos de lo necesario tiene su consecuencias.

De los jóvenes con insomnio:

- El 54 % tiene cansancio o fatiga.
- El 40 % dolor de cabeza.
- El 34 % mal humor o irritabilidad.
- El 30,5 % problemas de atención/concentración/memoria.
- El 29 % somnolencia diurna.
- El 29 % problemas de motivación/iniciativa.

- El 26 % preocupación o insatisfacción con el sueño.
- El 21,5 % problemas de rendimiento académico o laboral.
- El 12 % problemas de comportamiento como hiperactividad o impulsividad.
- El 11 % propensión a errores o accidentes.

Y todos ellos son argumentados con más frecuencia por las mujeres salvo los problemas de impulsividad y la propensión de errores y accidentes.

A la pregunta directa sobre si han sufrido accidentes de tráfico por falta de sueño, un 15,1 % contestó que sí (6,8 %, por falta de atención y 8,3 %, por somnolencia).

Causas del insomnio en los jóvenes

El estudio muestra que algunas de las causas a las que los jóvenes atribuyen los síntomas del insomnio son a problemas de salud mental (19 %), un trastorno de sueño diagnosticado (13 %), a efectos secundarios de un medicamento (9 %), a una enfermedad (9 %), al consumo de alcohol (6 %) y el consumo de alguna droga (6 %).

El 58 % no considera que la causa de sus síntomas de insomnio sea cualquiera de los anteriores.

De los encuestados, el 75 % asegura que durante el día tiene momentos en los que siente una necesidad incontrolable de dormir. Un 44,1 % lo atribuye a un sueño insuficiente la noche anterior.

En el 65 % de los casos se recuperan tras dormir más tiempo del habitual o en horario libre de acostarse y levantarse.

Alargar el día en detrimento del descanso

Y según el informe, los jóvenes encuestados se quitan horas de sueño nocturno en casa para dedicarlas al ocio u otras actividades que les interesen “para compensar la falta de tiempo personal durante el día”. En concreto, lo hace el 61 % y son los hombres y los jóvenes de 18 a 29 años los que más lo hacen.

El 83 % de los encuestados asegura que ve dispositivos electrónicos con pantallas, como móviles, tabletas, ordenadores o la televisión, durante una media de 48,6 minutos antes de dormirse.

Las mujeres y los jóvenes de 18 a 23 años y, en segundo lugar, los de 24 a 29 años son los que más lo hacen.

A pesar de ese alto porcentaje de más del 80 % que ve pantallas antes de dormir, el 59 % asegura que toma medidas para mitigar el impacto nocturno de estos dispositivos a través de la “activación de la función filtro de luz” o el uso de dispositivos de “tinta digital”.

Sustancias estimulantes

En cuanto al consumo de sustancias estimulantes, el 62 % toma café mientras que un 35 % bebe té. Refrescos de cola con cafeína, un 46 % y bebidas energéticas, un 25 %.

El estudio concreta que si bien el café es la bebida estimulante que los jóvenes consumen con más frecuencia, no lo hacen “en cantidades significativamente elevadas”.

Las drogas ilegales con efecto psicoestimulante las toma un 6 % de los encuestados.

El 8 % consume cannabis al menos una vez al mes y de ellos, la gran mayoría lo hace para favorecer el sueño.

¡Atención!

Los autores del estudio inciden en que la mayoría de los participantes está retrasando de forma voluntaria el momento de dormir, a pesar de valorar el sueño un aspecto importante de su salud.

Por eso, consideran que “los hallazgos del estudio actual deben servir para promover medidas de educación y prevención sanitaria en relación con el sueño hacia la población, y de aviso a los gestores sanitarios, vista la gran tasa de infradiagnóstico”.

Publicidad

Software para administrar fraccionamientos

- Gestión de pagos - Visitas con QR - Notificaciones al celular
- Reportes de morosidad - Control vehicular

<https://tufrac.com.mx>





HUELVA RED

INFORMACIÓN ES ECONOMÍA

INICIO LA MIRILLA HUELVA ECONOMÍA SECTORES SOCIEDAD DEPORTES

OPINIÓN

AYUNTAMIENTOS DIPUTACIONES JUNTA DE ANDALUCÍA PUERTO CORONAVIRUS SUCESOS NEGOCIO
FERIAS Y CONGRESOS AGENTES SOCIALES FIESTAS

ÚLTIMA HORA > [3 mayo, 2022] La II Feria Provincial de adopción de

BUSCAR ...

ÁREA DE TRAUMATOLOGÍA

Reforzamos nuestro equipo de especialistas sumando nuevos profesionales con destacada trayectoria en el abordaje de dolencias de rodilla y cadera, mediante las últimas técnicas artroscópicas y protésicas:



- Patología degenerativa
- Lesiones deportivas



Hasta el 16% de la población española puede padecer algún trastorno neurológico



LA SALUD CEREBRAL DE FUNDACIÓN SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO

Huelva Red Salud y Bienestar,



Ven a conocernos, te ayu

Fútbol Emotion MegaPark Plaza San Sebastián de los Reyes 10AM



SÍGUENOS EN FACEBOOK

Web Design Dallas



Nos mueve hacer realidad tus proyectos sociales y sostenibles



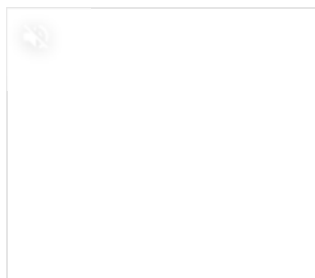
La SEN recomienda "mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y optimizar su navegación. Si con navegando, consideramos que **acepta** la política de cookies.

La Asociación Española de Consumidores pide un endurecimiento de las penas por plantaciones de marihuana en viviendas

🕒 12 marzo, 2024 💬 0

Ante la proliferación de casos de plantaciones de marihuana en viviendas desde la Asociación Española de Consumidores pedimos cambios normativos que conlleven un endurecimiento de las penas asociadas a este tipo de delitos. Esto exige [...]



El fútbol nuestra Pa

📍 Fútbol Emotion MegaPa San Sebastián de los Rey



La DGT presenta su campaña

Neurociencias.

La doctora Mabel Morales, neuróloga de la Fundación Casaverde, destaca que el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, que hay que cuidar especialmente, ya que de él depende nuestra salud en general y es necesario que se detecten a tiempo los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas.

Para ello, y a modo de Decálogo del Cerebro Sano, pone de relieve estos aspectos de interés para la población:

- 1.- Realizar gimnasia mental con la lectura y los juegos, mantener la curiosidad por aprender a lo largo de la vida.
- 2.- Llevar a cabo una dieta mediterránea sana y equilibrada.
- 3.- Manejar adecuadamente el estrés y tener una actitud positiva.
- 4.- Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- 5.- Hacer un uso consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías. Su abuso puede afectar a la calidad del sueño o a la concentración.
- 6.- Fomentar el diálogo interpersonal en el ámbito familiar y social.
- 7.- Descansar y dormir lo suficiente.
- 8.- Practicar ejercicio físico periódicamente.
- 9.- Relajarse y dejar descansar al cerebro.
- 10.- Controlar los factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o el colesterol. Se ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.

La **SEN** recomienda “mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia”.

La Fundación Casaverde lleva a cabo, entre otros proyectos de investigación y sensibilización social, el de realizar talleres y jornadas escolares bajo el lema “Desafía tu cerebro”, que consisten en charlas educativas para la prevención del daño cerebral. Tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro a través de hábitos saludables y prevención.

SÍGUEME EN TWITTER

Tweets de @huelvared



No hay nada que ver aquí. Por



La Asociación Española de Consumidores pide un endurecimiento de las penas por plantaciones de marihuana en viviendas

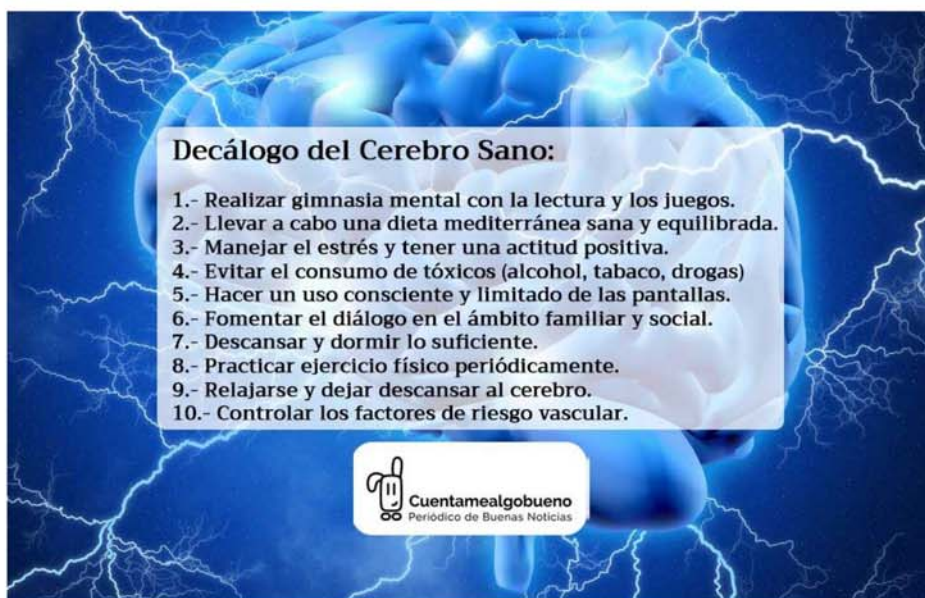
La DGT presenta su campaña especial de vigilancia de uso de cinturón y SRI

El grupo municipal



DECÁLOGO DEL CEREBRO SANO

Por Redacción | 12 marzo 2024 | Internacional, Medicina | 0 ● | ★★★★★



FUNDACIÓN CASAVARDE PRESENTA UN DECÁLOGO PARA LA SALUD CEREBRAL EN LA SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA ESTIMA QUE HASTA EL 16% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA PUEDE PADECER ALGÚN TRASTORNO NEUROLÓGICO

Durante esta semana, del 11 al 17 de marzo, se conmemora la **Semana Mundial del Cerebro** para concienciar a la población mundial sobre la importancia de **mantener un cerebro sano**, apoyar la investigación y fomentar hábitos

¡SUSCRÍBETE!



¡Suscríbete!

Navega sin publicidad, acceder a ofertas y descuentos especiales y recibe contenidos extra para suscriptores ¡por menos de lo que cuesta un café al mes!

¡Quiero suscribirme!

Ven a conocernos, te ay

📍 Fútbol Emotion MegaPark Pla San Sebastián de los... 10AM-1



ENCUESTA DEL MES

saludables por el alto impacto que tiene en nuestra vida cotidiana.

La semana del cerebro fue fundada en 1996 por Dana Alliance for Brain Initiatives. En la actualidad, se celebra en el entorno internacional **cada año durante la segunda semana de marzo**, con diferentes actos para la divulgación de las Neurociencias.



La doctora Mabel Morales, neuróloga de la Fundación Casaverde

La doctora **Mabel Morales**, neuróloga de la Fundación Casaverde, destaca que el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, que hay que cuidar especialmente, ya que de él depende nuestra salud en general y es necesario que se detecten a tiempo los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas.

Para ello, y a modo de **Decálogo del Cerebro Sano**, pone de relieve estos aspectos de interés para la población:

1.- Realizar gimnasia mental con la lectura y los juegos, mantener la curiosidad por aprender a lo largo de la vida.

¿Crees que la nueva Ley de Vivienda facilitará el alquiler y la compra de viviendas?

Sí

No

VOTE

Polls Archive

**AMADRINA/
APADRINA UNA
BUENA NOTICIA**

¿Quieres asociar tu empresa o marca con buenas noticias? Ahora puedes hacerlo desde tan sólo 5€/mes+IVA:



BUSCAR ...

**SUSCRÍBETE AL
BOLETÍN DE
BUENAS
NOTICIAS**



- 2.- Llevar a cabo una dieta mediterránea sana y equilibrada.
 - 3.- Manejar adecuadamente el estrés y tener una actitud positiva.
 - 4.- Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.
 - 5.- Hacer un uso consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías. Su abuso puede afectar a la calidad del sueño o a la concentración.
-
- 6.- Fomentar el diálogo interpersonal en el ámbito familiar y social.
 - 7.- Descansar y dormir lo suficiente.
 - 8.- Practicar ejercicio físico periódicamente.
 - 9.- Relajarse y dejar descansar al cerebro.
 - 10.- Controlar los factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o el colesterol. Se ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.



ÚLTIMAS BUENAS NOTICIAS



Decálogo del cerebro sano
12 marzo 2024 |
Internacional,
Medicina



¿Qué significa la figura de un anciano al Lado de Picasso?
11 marzo 2024 |
Málaga,
Sociedad
positiva



Claraboya. ARTEFACTO DIVERTIDO
8 marzo 2024 |
Claraboya



El Ascenso de la Mujer Emprendedor a en España
8 marzo 2024 |
Emprendedores,
España



Taller «La sanación del alma, claves espirituales y yóguicas para una mejor salud»
7 marzo 2024 |
Eventos
Positivos, Málaga

**JUNTOS
PODEMOS HACER
UN MUNDO
MEJOR...**





La SEN recomienda *“mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas.*

Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia”.

La Fundación Casaverde lleva a cabo, entre otros proyectos de investigación y sensibilización social, el de realizar talleres y jornadas escolares bajo el lema *“Desafía tu cerebro”*, que consisten en charlas educativas para la prevención del daño cerebral.

Tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro a través de hábitos saludables y prevención de accidentes.

Para ello se desarrollan actividades divertidas, amenas y participativas en las que los asistentes tienen que resolver enigmas y trabajar en equipo.

Más información en la [web de Fundación Casaverde](#).

CAB/DR.

ESTA BUENA NOTICIA HA SIDO APADRINADA POR:

Juan Carlos Gómez, de
Córdoba (Laboratorio
Albarelo) – [https://
albarelo.es/](https://albarelo.es/).



ALBARELO

¿Y tú, quieres convertirte en padrino o madrina de buenas noticias?...



INSOMNIO

Inicio ◇ Salud ◇ Ocho de cada diez jóvenes sufren de insomnio

11 DE MARZO DE 2024

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

Estas y otras cifras sobre el insomnio están recogidas en el informe «¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España», elaborado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) y presentado unos días antes del Día Mundial del Sueño, 15 de marzo.

Es el primer estudio poblacional sobre hábitos de sueño y prevalencias estimadas de trastornos de sueño centrado exclusivamente en la población joven española, realizado a partir de 3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años. El 20,5 % tenía hijos.

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un mayor grado de independencia y de responsabilidades.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su repercusión en el sueño y las consecuencias de no dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor concienciación sobre la importancia del descanso nocturno.

7,6 horas de sueño

Los datos muestran que la media de horas de sueño de la juventud en España es de 7,6 y varía en función de los días laborables (7,25

horas) y los festivos (8,78).

Los encuestados son conscientes de que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico pero solo dos de cada ocho admite dormir bien o lo suficiente.

Insomnio jóvenes

EFE/Jesús Diges

La franja horaria más frecuente a la que los jóvenes se van a la cama los días laborables oscila entre las 22:01 y las 23:00 horas (31 %), seguida de entre las 23:01 y las 24:00 horas (25 %) y entre las 21:01 y las 22:00 horas (10 %).

Los días víspera de festivo, la hora de irse a la cama se retrasa: la más frecuente entre las 00:01 y las 01:00 horas (20 %), seguida de entre las 23:01 y las 00:00 horas (19 %).

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

No obstante, los jóvenes están listos para irse a dormir casi una hora antes de a la que realmente se duermen. Son las mujeres y los jóvenes de entre 30 y 34 años los que se despiertan más temprano.

Cuando el sueño no llega

El estudio muestra un «destacable» 83,5 % de los jóvenes que tiene alguna sintomatología relacionada con el insomnio. En concreto, un 46 % indicó dificultad para conciliar el sueño, un 36 % dijo que se despertaba durante la noche y le costaba volver a hacerlo, en tanto

que un 47 %, se despertaba antes de lo deseado.

Insomnio jóvenes

EFE / Eliseo Trigo.

Solo un 16,5 % indicó dormir bien y no tener ninguna de la sintomatología descrita.

Son las mujeres y los jóvenes de entre 18 y 29 años los que admitieron más dificultades para conciliar el sueño, mientras que los de entre 24 y 34 años son los que tienen con más frecuencia despertares precoces.

En el caso de los jóvenes con hijos, en más de la mitad de los casos los encuestados aseguran que tienen el sueño fragmentado, sobre todo las mujeres.

Consecuencias del insomnio

Y dormir mal o menos de lo necesario tiene sus consecuencias. De los jóvenes con insomnio:

El 54 % tiene cansancio o fatiga.

El 40 % dolor de cabeza.

El 34 % mal humor o irritabilidad.

El 30,5 % problemas de atención/concentración/memoria.

El 29 % somnolencia diurna.

El 29 % problemas de motivación/iniciativa.

El 26 % preocupación o insatisfacción con el sueño.

El 21,5 % problemas de rendimiento académico o laboral.

El 12 % problemas de comportamiento como hiperactividad o impulsividad.

El 11 % propensión a errores o accidentes.

Y todos ellos son argumentados con más frecuencia por las mujeres salvo los problemas de impulsividad y la propensión de errores y accidentes.

A la pregunta directa sobre si han sufrido accidentes de tráfico por falta de sueño, un 15,1 % contestó que sí (6,8 %, por falta de atención y 8,3 %, por somnolencia).

Causas del insomnio en los jóvenes

El estudio muestra que algunas de las causas a las que los jóvenes atribuyen los síntomas del insomnio son a problemas de salud mental (19 %), un trastorno de sueño diagnosticado (13 %), a efectos secundarios de un medicamento (9 %), a una enfermedad (9 %), al consumo de alcohol (6 %) y el consumo de alguna droga (6 %).

El 58 % no considera que la causa de sus síntomas de insomnio sea cualquiera de los anteriores.

De los encuestados, el 75 % asegura que durante el día tiene momentos en los que siente una necesidad incontrolable de dormir. Un 44,1 % lo atribuye a un sueño insuficiente la noche anterior.

En el 65 % de los casos se recuperan tras dormir más tiempo del habitual o en horario libre de acostarse y levantarse.

Alargar el día en detrimento del descanso

Y según el informe, los jóvenes encuestados se quitan horas de sueño nocturno en casa para dedicarlas al ocio u otras actividades que les interesen «para compensar la falta de tiempo personal durante el día». En concreto, lo hace el 61 % y son los hombres y los jóvenes de 18 a 29 años los que más lo hacen.

El 83 % de los encuestados asegura que ve dispositivos electrónicos con pantallas, como móviles, tabletas, ordenadores o la televisión, durante una media de 48,6 minutos antes de dormirse.

Insomnio jóvenes

Gráfico extraído del informe sobre el tiempo de uso de dispositivos con pantalla.

Las mujeres y los jóvenes de 18 a 23 años y, en segundo lugar, los de 24 a 29 años son los que más lo hacen.

A pesar de ese alto porcentaje de más del 80 % que ve pantallas antes de dormir, el 59 % asegura que toma medidas para mitigar el impacto nocturno de estos dispositivos a través de la “activación de la función filtro de luz” o el uso de dispositivos de “tinta digital”.

Sustancias estimulantes

En cuanto al consumo de sustancias estimulantes, el 62 % toma café mientras que un 35 % bebe té. Refrescos de cola con cafeína, un 46 % y bebidas energéticas, un 25 %.

bebidas estimulantes

EFE / Eliseo Trigo.

El estudio concreta que si bien el café es la bebida estimulante que los jóvenes consumen con más frecuencia, no lo hacen «en cantidades significativamente elevadas».

Las drogas ilegales con efecto psicoestimulante las toma un 6 % de los encuestados.

El 8 % consume cannabis al menos una vez al mes y de ellos, la gran mayoría lo hace para favorecer el sueño.

¡Atención!

Los autores del estudio inciden en que la mayoría de los participantes está retrasando de forma voluntaria el momento de dormir, a pesar de valorar el sueño un aspecto importante de su salud.

Por eso, consideran que «los hallazgos del estudio actual deben servir para promover medidas de educación y prevención sanitaria en relación con el sueño hacia la población, y de aviso a los gestores sanitarios, vista la gran tasa de infradiagnóstico».

- Vida y Salud
- Opinión
- Astrología
- Ciencia y Tecnología
- Economía
- Música
- Política
- Salud
- Turismo
- Noti-America Magazine
- Contacto

ACTUALIDAD

El insomnio atrapa a los jóvenes

POR VALENTINA NOGUERA · 11 DE MARZO
DE 2024



SHARE



NOTI-AMERICA.COM
| ARGENTINA– Ocho
de cada diez jóvenes
en España tienen
algún síntoma de
insomnio. Duermen

partir de 3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años. El 20,5 % tenía hijos.

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un mayor grado de independencia y de responsabilidades.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su repercusión en el sueño y las consecuencias de no dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor concienciación sobre la importancia del descanso nocturno.

7,6 horas de sueño

Los datos muestran que la media de horas de sueño de la juventud en España

- Periodistas en CNP: “El Gobierno mantiene política de agresión a periodistas y medios”
- Almeida en Candidatos a las primarias de gira por el país en campaña presidencial
- Candidatos en Comisión técnica dará apoyo al voto de los venezolanos en el exterior
- Vive tu mejor experiencia de pesca en México – Camiseta de Fútbol en Pescar en México: el paraíso para mar y agua dulce
- La importancia de las capacitaciones en el mundo empresarial - Argentina | Noti-America.com en Venezuela: La Reina de las maracas revela sus secretos

ARCHIVOS

Elegir el mes



es de 7,6 y varía en función de los días laborables (7,25 horas) y los festivos (8,78).

Los encuestados son conscientes de que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico, pero solo dos de cada ocho admiten dormir bien o lo suficiente.

La franja horaria más frecuente a la que los jóvenes se van a la cama los días laborables oscila entre las 22:01 y las 23:00 horas (31 %), seguida de entre las 23:01 y las 24:00 horas (25 %) y entre las 21:01 y las 22:00 horas (10 %).

Los días víspera de festivo, la hora de irse a la cama se retrasa: la más frecuente entre las 00:01 y las 01:00 horas (20 %), seguida de entre las 23:01 y las 00:00 horas (19 %).

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8

% entre las 02:01 y las 03:00 horas.

No obstante, los jóvenes están listos para irse a dormir casi una hora antes de a la que realmente se duermen. Son las mujeres y los jóvenes de entre 30 y 34 años los que se despiertan más temprano.

Cuando el sueño no llega

El estudio muestra un «destacable» 83,5 % de los jóvenes que tiene alguna sintomatología relacionada con el insomnio. En concreto, un 46 % indicó dificultad para conciliar el sueño, un 36 % dijo que se despertaba durante la noche y le costaba volver a hacerlo, en tanto que un 47 %, se despertaba antes de lo deseado.


Solo un 16,5 % indicó dormir bien y no tener ninguna de la sintomatología

descrita.

Son las mujeres y los jóvenes de entre 18 y 29 años los que admitieron más dificultades para conciliar el sueño, mientras que los de entre 24 y 34 años son los que tienen con más frecuencia despertares precoces.

En el caso de los jóvenes con hijos, en más de la mitad de los casos los encuestados aseguran que tienen el sueño fragmentado, sobre todo las mujeres.



 **TAMBIÉN TE PODRÍA GUSTAR...**

Página Principal > Tecnología > El 83 % de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84% presenta síntoma de insomnio

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



Author - Aros News

marzo 11, 2024 6 minute read

0



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

EUROPA PRESSMadrid, España

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

Design by - [Blogger Templates](#) |

Distributed by [Free Blogger Templates](#)

Accept !

en los jóvenes? Hábitos y prevalencia de insomnio en los jóvenes con una muestra de **3,400 jóvenes** de la Sociedad Española de Neurología (SE

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir

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 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 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), usándose 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 Puigvert de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante la rueda de prensa de presentación de este jueves.

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

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

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que un 27 por ciento sí indican despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 39 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 de La Rioja es la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante el sueño, los mismos es La Rioja.

Design by - [Blogger Templates](#) |

Distributed by [Free Blogger Templates](#)

Accept !

entre las 22.00 y las 00.00 horas los días víspera de festivo y entre las 00.00 y las 02.00 horas los días víspera de festivo. Los hombres se acuestan más tarde y las mujeres y los jóvenes se despiertan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas los días víspera de festivo).

habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30%), suele ser más en días

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 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 no 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 más 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 jóvenes con un 21 y 11 por ciento respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, el 58 por ciento admite haber estado "estresado o nervioso" a menudo en el último mes, 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%) o alguna otra droga (6%).

Design by - [Blogger Templates](#) |

Distributed by [Free Blogger Templates](#)

Accept !

los jóvenes que reconoce tener síntomas de insomnio, el 12,8 por ciento cumpliría criterios de insomnio, el 6,8 por ciento sería compatible el síndrome de latencia por una demora en el sueño/vigilia respecto al inicio del sueño insuficiente (SSI), cuyos síntomas 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 necesario por la noche son: cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación, insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta, como hiperactividad o impulsividad (1 etc.

EL 62% DE LOS JÓVENES CONSUME ESTIMULANTES COMO EL CAFEÍNA Y LOS REMEDIOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Por otro lado, la encuesta destaca un elevado consumo de sustancias estimulantes en los jóvenes ya que el 62 por ciento afirma consumir café, el 35 por ciento té, el 25 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 el 60 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 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 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 de forma semanal.

Design by - [Blogger Templates](#) |

Distributed by [Free Blogger Templates](#)

Accept !

WhatsApp



News ES Euro

El 15% de los pacientes con Parkinson son diagnosticados antes de los 50 años – .

Tuesday 12th March 2024 01:32 AM



El La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común después de la enfermedad de Alzheimer. con una incidencia creciente que se cree que llevará a duplicar o incluso triplicar el número de personas afectadas en nuestro país en las próximas décadas. A pesar de que él El 70% de los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen más de 65 años su aparición en personas más jóvenes no es excepcional y Hasta el 15% de los pacientes son diagnosticados antes de los 50 años de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología.

El La importancia del diagnóstico precoz es clave. ya que según el médico Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre y experto en trastornos del movimiento, “el diagnóstico puede retrasarse varios años por falsas creencias sobre la enfermedad que retrasan la búsqueda de atención especializada. En muchos casos, ya sea porque se cree que eres demasiado joven para tener Parkinson o porque estos síntomas se atribuyen a la edad, el diagnóstico se retrasa y con ello la oportunidad de recibir tratamientos que puedan mejorar los síntomas y brindar una mayor calidad de vida al paciente. pacientes. pacientes”.

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

Nuevos avances

Recientemente ha llegado un nuevo tratamiento para pacientes cuyos síntomas no se controlan adecuadamente con medicamentos orales. Como explica el Dr. Jorge Máñez, “el Parkinson es una enfermedad progresiva que altera la vida de los pacientes dificultando la realización de tareas diarias automáticas como caminar o escribir o por la presencia de temblor”. Estos síntomas mejoran en muchos pacientes con tratamientos con levodopa, un medicamento que reemplaza la dopamina cerebral que se pierde con la enfermedad.

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



Estos té e infusiones podrían ayudarte a eliminar el mal aliento

Brainberries

7 celebridades con un pasado oscuro

Brainberries



Las comidas españolas que les dan asco a todos los extranjeros

Brainberries



Cortarse la barba y chismear: 7 rebuscadas prohibiciones bíblicas

Brainberries

“Es evidente –como afirma el Dr. Mañez– que antes **“Ante cualquier sospecha o síntoma compatible con la enfermedad, independientemente de si eres joven o mayor, debes consultar a un especialista ya que un diagnóstico precoz de la enfermedad de Parkinson está íntimamente ligado al buen funcionamiento del tratamiento a seguir”**”.

Acerca de Vithas

El grupo Vithas está formado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos en 14 provincias. Los 12.600 profesionales que forman Vithas le han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra la

Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud.

Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, basa su estrategia corporativa en la calidad sanitaria acreditada, la experiencia del paciente, la investigación e innovación y el compromiso social y medioambiental.

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)



News·ES EURO



News ES Euro > Salud

✓ Detectar el Parkinson 30 años antes de que aparezcan los síntomas

SALUD Lucille ✓ Noticias about 6 hours ago REPORT



Detectar el Parkinson 30 años antes de que aparezcan los síntomas

Carlos Alberto Villarón, catedrático de Fisioterapia y experto en Parkinson de la Universidad Europea de Valencia.

Se diagnostican cada año en España **10.000 casos de Parkinson** y se calcula que 150.000 personas padecen esta enfermedad crónica, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Ante esta realidad, el catedrático de Fisioterapia y experto en Parkinson de la Universidad Europea de Valencia, **Carlos Alberto Villarón** analiza la investigación de un grupo de científicos australianos que asegura que esta enfermedad podría detectarse **Treinta años antes de que aparezcan los primeros síntomas.**

“De confirmarse, podría abrir un campo en la detección precoz de la enfermedad y por tanto mejorar el pronóstico”, afirma el experto de la Universidad Europea de Valencia al tiempo que señala que **“Actualmente no existe una prueba definitiva para diagnosticar el Parkinson.** De hecho, la mayoría de los casos se detectan por síntomas clínicos”. Por ello, la docente insiste en que “es importante que, ante la más mínima aparición de cualquier síntoma relacionado con la enfermedad, se acuda a un neurólogo”.

En este sentido, el catedrático de Fisioterapia y experto en Parkinson de la Universidad Europea de Valencia explica que “la característica más común en los afectados de Parkinson es que **todos los movimientos son considerablemente más lentos**, como en cámara lenta”. Esto ocurre porque “el Parkinson es una enfermedad relacionada con una deficiencia de dopamina, un neurotransmisor relacionado, entre otras cosas, con la movilidad”. Además, hay otras peculiaridades que son más que evidentes en la enfermedad como el “temblor de reposo o la rigidez”. Todo esto **afecta el tono muscular y por lo tanto también la postura y el equilibrio**”.

Factores de riesgo en el Parkinson

También hace referencia a los factores de riesgo entre los que destaca el sexo como el más claro”,**los hombres tienen más probabilidades de sufrir la enfermedad.** Otros factores de riesgo como los genes o la edad no son relevantes”.



¡Repara tu sonrisa desde casa! 6 consejos para mejorar

Brainberries



8 actores a los que la alfombra roja cambió de por vida

Brainberries



Citas en línea: problemas de los que no nos damos cuenta

Brainberries



¿Quieres deshacerte de los dientes amarillos? Blanquea tu sonrisa

Brainberries

Volviendo al estudio, Carlos Alberto Villarón señala que “la clave de la investigación está en la **descubrimiento de un biomarcador** que detecta, mediante tomografía, el deterioro neuronal mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas”, aunque advierte, “fue publicado el 10 de octubre, por lo que es muy reciente y la muestra analizada es pequeña”.

Asimismo, el catedrático de Fisioterapia y experto en Parkinson de la Universidad Europea de Valencia también hace referencia a otra investigación publicada en abril de 2023 en una revista científica en la que hablaban de “la aparición de una forma anormal de una proteína que estaría relacionada con la enfermedad de Parkinson”. . El **Avances en la detección de esta enfermedad neurodegenerativa**. Ofrecen cierta esperanza en su tratamiento “sin duda, cuanto antes se detecte, antes se podrá realizar el tratamiento y por tanto mejorará su pronóstico”, anima el experto.

La información publicada en Redacción Médica contiene afirmaciones, datos y declaraciones de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, si tienes alguna duda relacionada con tu salud, consulta con tu especialista de la salud correspondiente.

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

CONTENIDO PROMOCIONADO



Mira qué se come en Navidad en América Latina

BRAINBERRIES

