

Lunes 18 de Marzo del 2024

[Nuestra Misión](#) | [Contáctanos](#) | [Suscríbete](#) | [Página Principal](#)

 [Envía esta página a un amigo](#)




Casi la mitad del planeta sufre alguna enfermedad neurológica

Un estudio calcula que las patologías del sistema nervioso, como las demencias, el ictus o la migraña, ya son la primera causa de mala salud en el mundo, por encima incluso de los problemas cardiovasculares

-  [Gatos Opinando](#)
-  [Gato Judicial](#)
-  [Gato Político](#)
-  [Gato Empresarial](#)
-  [Gato en Sociedad](#)
-  [Gato de Parranda](#)
-  [El Gato Responde](#)
-  [Gato Caricatura](#)



¿Aún no estás suscrito?

-  [Haz del GatoEncerrado tu página de inicio](#)
-  [Añade esta página a tus favoritos](#)

Las enfermedades neurológicas ya son la primera causa de mala salud en el mundo. Un estudio publicado en la revista The Lancet Neurology ha calculado que, en 2021, alrededor de 3.400 millones de personas en todo el globo —esto es, el 43% de la población mundial— padecía alguna dolencia del sistema nervioso, como alzhéimer y otras demencias, ictus, migrañas o trastornos del espectro autista, entre otros. La investigación cristaliza que, en las últimas tres décadas, la cifra de personas que viven con este tipo de patologías o fallecen por esta causa ha ido aumentando (un 59% y un 41%, respectivamente) debido al envejecimiento de la población y a la influencia de factores ambientales, metabólicos o de estilo de vida poco saludables que funcionan como factores de riesgo para algunas de estas patologías (ictus y demencias, por ejemplo). Los autores alertan del “enorme” impacto en la salud pública de estas patologías y llaman a desplegar políticas públicas y recursos para responder a la demanda asistencial.

Las enfermedades neurológicas son una amalgama de patologías que tienen como punto en común un daño en el sistema nervioso. Pero son dolencias complejas y muy diversas entre sí, tanto en el diagnóstico, como en el tratamiento, el pronóstico o la atención sanitaria que requieren. Poco o nada tiene que ver, por ejemplo, una demencia con un trastorno del neurodesarrollo; o una cefalea con enfermedades de motoneurona, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). El punto de coincidencia es que todas ellas conforman una familia de patologías muy prevalente y que pueden provocar una pérdida sustancial de calidad y tiempo de vida. Según el Estudio de carga global de enfermedades de 2021 (GBD, por sus siglas en inglés), que cuantifica la pérdida de salud por 371 enfermedades en más de 200 países de forma periódica, las dolencias neurológicas —la investigación aglutina 37 cuadros patológicos dentro de esta familia— causaron más de 11 millones de fallecidos en 2021 y contribuyeron a una de las mayores pérdidas globales de calidad de vida.

El estudio ha analizado patologías clásicas de la neurología, como el ictus o la migraña, pero también ha incorporado, por primera vez, patologías limítrofes con otras áreas, como el trastorno del espectro autista o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Además, recoge nuevos fenómenos que se han dado en los últimos años, como los cuadros neurológicos asociados a la covid (deterioro cognitivo o síndrome de Guillain-Barré) o los daños en el neurodesarrollo en bebés cuyas madres se infectaron durante el embarazo con el virus del zika. “Estimamos que 3.400 millones de personas experimentaron alguna pérdida de salud neurológica en 2021, lo cual es una cifra sorprendente. Esto se debe en gran medida a algunas afecciones que están muy extendidas. Por ejemplo, los dolores de cabeza de tipo tensional afectaron a alrededor de 2.000 millones de personas en 2021. Nuestro análisis tiene en cuenta la comorbilidad independiente entre afecciones, lo que significa que un individuo determinado puede tener más de una enfermedad al mismo tiempo”, puntualiza Jaimie Steinmetz, autora del estudio e investigadora del Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (EE UU).

Para calibrar el impacto en la salud de estas dolencias, los

investigadores emplean los años de vida ajustados por discapacidad (DALY), un indicador que mide todo ese tiempo de vida sana y plena perdida debido a la enfermedad, la mala salud asociada a ella o la muerte prematura. Según el estudio publicado en The Lancet Neurology, las enfermedades neurológicas provocan, de forma global, una pérdida de 443 millones de años de vida saludable (DALY), lo que convierte a esta bolsa de patologías en la primera causa de mala salud y discapacidad en el mundo, por encima incluso de las enfermedades cardiovasculares, convienen los autores. Desde 1990, los DALY causados por enfermedades neurológicas aumentaron un 18%.

“El aumento de los DALY totales —y el aumento del número total de personas que viven con pérdida de salud neurológica— se debe principalmente al envejecimiento de la población y al aumento de la población”, expone Steinmetz. De hecho, muchas afecciones neurológicas, como las demencias o el párkinson, por ejemplo, son más comunes en la vejez. Sin embargo, se da la paradoja de que, si se elimina el efecto de los cambios demográficos y se recurre a la estandarización por edad, el estudio muestra que disminuyen las tasas de muerte en algunas patologías, como el ictus o la encefalopatía neonatal, agrega la autora: “Estas tendencias a la baja están impulsadas por una mejora en las perspectivas de mortalidad, pero, por otro lado, una mayor supervivencia gracias a una mejor atención significa que vemos más años vividos con discapacidad en la población. Por ejemplo, más niños con consecuencias neurológicas a largo plazo”.

Los países pobres, más afectados

Las dolencias neurológicas que causan más años de vida saludable perdidos son los accidentes cerebrovasculares, las encefalopatías neonatales, la migraña, el alzhéimer y otras demencias y la neuropatía diabética (un daño en los nervios asociado a un nivel alto de glucosa en sangre). También la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas de bebés prematuros, los trastornos del espectro autista y el cáncer del sistema nervioso, están en lo alto de la tabla de patologías que más afectan a la calidad de vida. Pero hay diferencias por países y por edades.

Las regiones de ingresos más bajos sufren más el impacto de este grupo de enfermedades. En los territorios en vías de desarrollo, como en el centro y oeste del África Subsahariana, la encefalopatía neonatal, la meningitis o los defectos en el tubo neural son algunas de las dolencias que provocan más pérdida de años de vida saludable, mientras que esas mismas patologías en regiones de altos ingresos, como Australasia, tienen mucha menos prevalencia y su impacto, por tanto, es menor. “La pérdida de salud del sistema nervioso afectó desproporcionadamente a las personas en los países de ingresos bajos y medios, en parte debido a una mayor prevalencia de afecciones que afectan a recién nacidos y niños menores de cinco años”, explican los autores en el artículo.

La enfermedad con un impacto más coincidente alrededor del globo es el ictus: en 19 de las 21 regiones analizadas en el estudio, es la patología que más contribuye a esa pérdida de años de vida saludables. Por edades, en los menores de cinco años, las dolencias que más afectan son la encefalitis neonatal, la meningitis y los defectos del tubo neural; en niños y adolescentes, destacan los problemas neurológicos asociados a la prematuridad y la epilepsia; en adultos de 20 a 59 años, el ictus, la migraña y la neuropatía diabética están a la cabeza; y en los grupos de mayor edad, al ictus se suman las demencias y el párkinson. Esta diversidad por edades, conviene Steinmetz, “respalda la necesidad de pensar en la salud neurológica y la atención médica a lo largo de la vida”.

Los investigadores han analizado también cómo ha fluctuado el impacto de las dolencias neurológicas en los últimos 30 años y ha detectado cambios significativos. Por ejemplo, los años de vida saludable perdidos se han disparado más de un 90% desde 1990 en el caso de la neuropatía diabética y han decrecido otro tanto en el tétanos. Pero todo tiene su explicación: el auge global en la incidencia de diabetes puede explicar un incremento de sus efectos neurológicos y, por otra parte, los autores achacan a la vacunación sistemática “la disminución sustancial de las muertes por tétanos en todo el mundo”. “La promoción y aplicación de la

suplementación con ácido fólico y el enriquecimiento de los productos de cereales contribuyeron a la disminución de la incidencia de defectos del tubo neural en los países que han institucionalizado esta iniciativa básica de salud pública”, agregan los investigadores.

“Luchar por la salud cerebral”

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, celebra la publicación de este estudio, en el que no ha participado: “Es muy interesante e importante para nosotros. No tanto para el día a día del neurólogo, porque muchos datos ya los sabemos, pero una investigación que muestra los años de pérdida de calidad de vida por enfermedades neurológicas nos alerta de que hay que luchar por la salud cerebral”. Con este escenario de patología neurológica al alza, el médico reclama “campañas de prevención de la salud y vertebrar el sistema de salud para que haya una respuesta adecuada”. Por ejemplo, dice, con unidades especializadas para atender la demanda creciente y diversa.

Steinmetz incide también en esta línea. “Una población que envejece significa más casos de afecciones que afectan a los adultos mayores, como las afecciones neurodegenerativas. Los sistemas de salud deben anticipar esto y asegurarse de que existan sistemas de tratamiento y atención para manejar la creciente carga”. La investigadora concreta que “más del 80% de las muertes neurológicas y los DALY ocurren en países de ingresos bajos y medianos” y, a pesar de que esos entornos tienen más carga de enfermedad, la fuerza laboral capacitada para tratar estas dolencias es “70 veces mayor” en zonas de altos ingresos. “Es necesario abordar este problema”, alerta.

Los autores también ponen el foco en los factores de riesgo prevenibles y señalan que la alta presión arterial, fumar o tener niveles altos de glucosa en sangre son variables que alientan patologías neurológicas, como ictus o Alzheimer. “En 2021, el 84% de los DALY asociados al ictus eran potencialmente prevenibles si se reducía la exposición a 18 factores de riesgo identificados”, resumen los autores. En este sentido, Porta señala tres consejos de vida saludable que ayudan a prevenir patologías cerebrales: “Ejercicio físico, ritmos de sueño adecuados y alimentación adecuada”, enumera.

Jessica Mouzo, El País

Publicado el Viernes, 15 de Marzo del 2024

Puedes acceder a más noticias y datos en cada una de nuestras áreas:

[\[Gato Judicial\]](#) [\[Gato Político\]](#) [\[Gato Empresarial\]](#) [\[Gato en Sociedad\]](#) [\[Gato de Parranda\]](#) [\[Gatos Opinando\]](#) [\[Gato Caricatura\]](#)

 **Búsqueda gatuna:**

Desarrollado por Future World S.A.

[Aviso legal](#) - [Política de Privacidad](#) - [¿Publicidad?](#) - [WebMaster](#)

(c) Gatoencerrado.net 2003. Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción parcial o completa, ya sea en medios escritos, electrónicos o de cualquier tipo, del material publicado en este sitio web. Para solicitar permiso de reproducción dirigirse a info@gatoencerrado.net



News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Últimas noticias

✓ 23 millones de españoles padecen alguna enfermedad neurológica

ÚLTIMAS NOTICIAS **Monica** ✓ Noticias ⌚ about 18 hours ago 🚫 **REPORT**



Redacción

Según un estudio realizado por el Instituto de Medición y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, las enfermedades neurológicas han sido las más comunes **Principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en el mundo.**, suponiendo más de 443 millones de años, cifras que han aumentado más de un 18% en los últimos 20 años. Este estudio titulado *Carga mundial, regional y nacional de los trastornos que afectan al sistema nervioso, 1990-2021: un análisis sistemático para el Estudio de la carga mundial de enfermedades 2021* Ha sido publicado en la revista científica Lancet Neurology.

Las enfermedades neurológicas afectan a alrededor de 3.400 millones de personas, lo que supone **más del 43% de la población mundial** y en 2021 fueron responsables de más de 11 millones de muertes, más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo.

Las enfermedades neurológicas afectan actualmente a más del 43% de la población mundial

Según los resultados de este estudio, en España, **Más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica**, una prevalencia un 18% superior a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países de Europa occidental. Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, más de medio millón; y años de vida ajustados por discapacidad, 1,5 millones.

Después de realizar un **análisis exhaustivo de los datos de mortalidad** Se ha demostrado que los accidentes cerebrovasculares, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas debidas al parto prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores cerebrales del sistema nervioso son **10 enfermedades neurológicas con mayores AVAD a nivel mundial.**

Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón

“Aunque no toda la carga de enfermedades neurológicas está relacionada con el envejecimiento de la población, el aumento de la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en los trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el accidente cerebrovascular o la enfermedad de Alzheimer. Parkinson. Por lo tanto, Es crucial que las políticas de salud globales no solo se centren en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debido a la discapacidad.” comenta el Dr. Jesús Porta-Estessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.



Las 7 parejas del Qatar que apoyaron al equipo con amor y sangre

Brainberries



Probar su comida cambiaría tu vida: Los 7 Ganadores de MasterChef

Brainberries



7 celebridades que esconden un oscuro pasado detrás de su sonrisa

Brainberries



10 ciudades extremadamente peligrosas en la que no deberías vivir

Brainberries

Asimismo, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente prevenibles. **eliminando factores de riesgo** para accidente cerebrovascular, demencia, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, encefalitis, meningitis y discapacidad intelectual idiopática. Esto indica, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovascular, el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3%) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15%).

La mayor carga de enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medios, ya que los recursos sanitarios son escasos.

Fumar también se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, la demencia o el ictus, y el abuso de alcohol representa un riesgo de epilepsia casi cuatro veces mayor en los hombres (11%) que en las mujeres (3%). En el caso de la discapacidad intelectual, el principal factor de riesgo es la exposición al plomo.

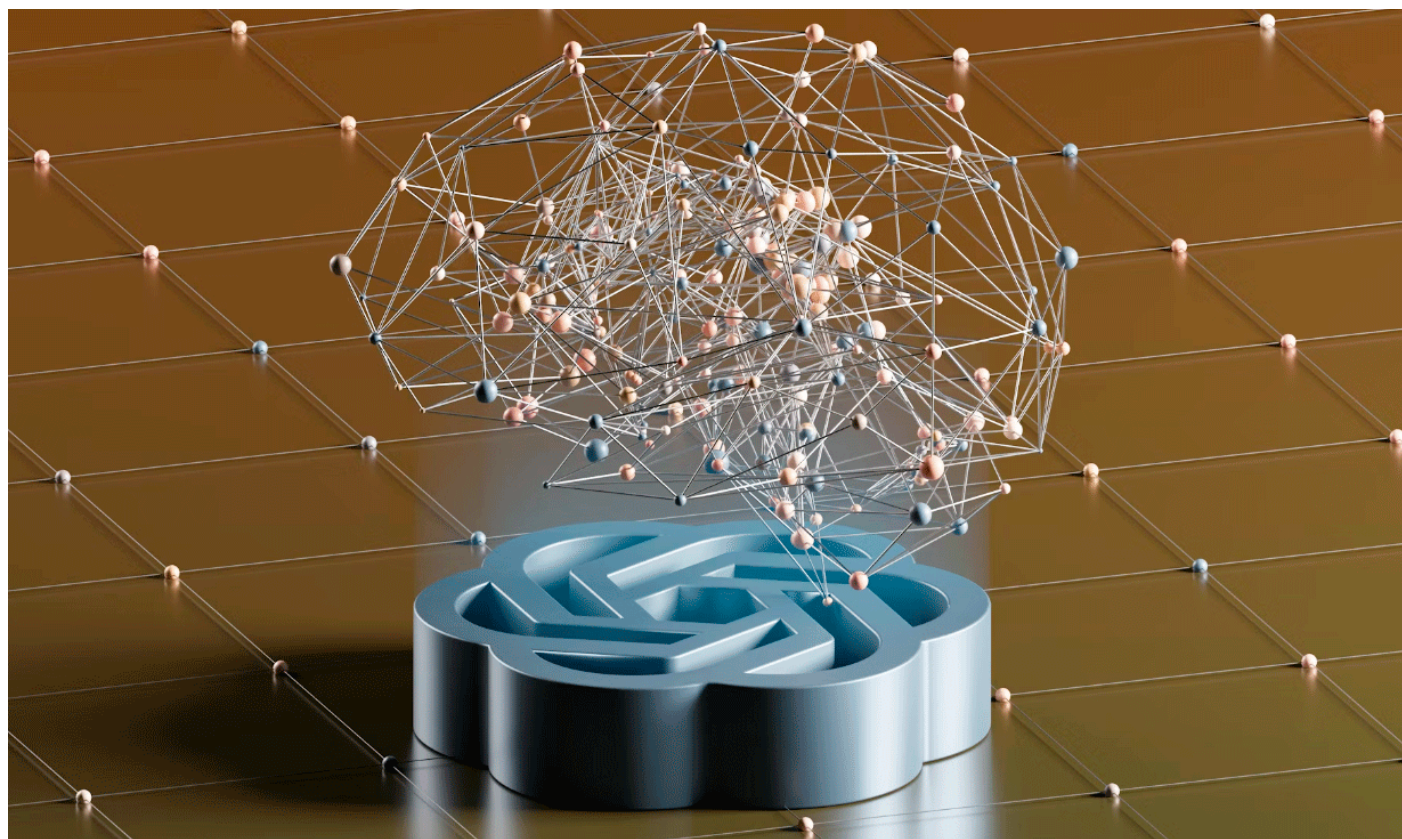
Esta investigación también determina que la mayor carga de enfermedades neurológicas recae sobre el **países de bajos y medianos ingresos** donde los recursos sanitarios son escasos y en aquellos países que no están suficientemente preparados para hacer frente al creciente número de casos de enfermedades neurológicas. **Sólo el 24% de los países estudiados tienen presupuestos específicos** y sólo el 55% de los países cuentan con guías clínicas para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.

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

CONTENIDO PROMOCIONADO



[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



Celebramos la semana del cerebro. (Foto de Growtika en Unsplash)

SEMANA DEL CEREBRO

Las enfermedades neurológicas afectan a más del 43% de la población mundial

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos.

Hechosdehoy / SEN / A. K. / Actualizado 16 marzo 2024



ETIQUETADO EN: [Cerebro](#)·[Neurología](#)

De acuerdo con los datos del estudio *Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021*, que puede consultarse en la revista científica *Lancet Neurology*, las enfermedades neurológicas han sido en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo (suponiendo más de 443 millones de años) y, además, en los últimos 20 años, estas cifras han aumentado en más de un 18%. Por otra parte, **las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial**, y en 2021 fueron las responsables de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168

millones de años de vida vividos con discapacidad y de más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo.

Según datos de este mismo estudio, en **España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica**, una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial y también un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, a más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, a 1,5 millones.

Estas son las principales conclusiones de este estudio elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington tras realizar un análisis exhaustivo de los datos de mortalidad, prevalencia, años de vida con discapacidad (AVD), años de vida perdidos (AVP) y años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países, recogidos por el *Global Burden of Disease* desde 1990 hasta 2021, con el objetivo de profundizar sobre el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud mundial.

El ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso son **las 10 enfermedades neurológicas** con los AVAD más altos en todo el mundo.

“Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y que además está en aumento. Las enfermedades neurológicas son ya la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso”, comenta el Dr. **Jesús Porta-Estessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

“Porque aunque no toda la carga de enfermedades neurológicas está vinculada con el envejecimiento de la población, **el aumento en la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en trastornos neurológicos relacionados con la edad, como la enfermedad de Alzheimer, el ictus o la enfermedad de Parkinson**. Por tanto, es crucial que las políticas de salud a nivel global no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad”.

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias (como la enfermedad de **Alzheimer**), la

esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática. De esta forma se señala, por ejemplo, que **de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3%) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15%).** El tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%). **En el caso de la discapacidad intelectual, el principal factor de riesgo es la exposición al plomo (63%).**

“Fomentar el conocimiento de los factores de riesgo modificables y de los casos que potencialmente podrían ser evitables si se consiguen disminuir estos factores, es crucial para reducir la carga de las enfermedades neurológicas”, señala el Dr. **Jesús Porta-Etessam.** “Saber que, por ejemplo, más de 84% de los casos de ictus -como señala este estudio- son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%, es solo una muestra de la importancia que tiene intentar reducir la escasez de conocimiento que existe entre la población sobre los factores de riesgo para la salud cerebral.

Por esa razón, desde la **Sociedad Española de Neurología** llevamos años realizando numerosas campañas en este sentido y **recomendamos a todos consultar nuestro decálogo para mantener un cerebro saludable**”.

Este estudio también determina que la mayor carga de las enfermedades neurológicas recae en los países de ingresos bajos y medianos, donde los recursos de atención médica son escasos y en aquellos países que no están lo suficientemente preparados para abordar el creciente número de casos de enfermedades neurológicas. Sólo el 24% de los países estudiados disponen de presupuestos específicos y solo el 55% de los países disponen de guías y pautas clínicas para profesionales y pacientes sobre enfermedades neurológicas.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad](#)

[Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida](#)

OTRAS NOTICIAS:



Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

ESTUDIO PUBLICADO POR LANCET NEUROLOGY

España tiene una prevalencia un 18% superior a la media mundial en cuanto a enfermedades neurológicas

PUBLICADO EL 18 DE MARZO DE 2024 A LAS 9:56 POR SOMOS PACIENTES

Trastornos del cerebro y del sistema nervioso, Varios

COMENTAR



En nuestro país hay más de 23 millones de personas (prácticamente la mitad de la población) que padecen algún tipo de **enfermedad neurológica**, alcanzando una prevalencia de un 18% más que la media global. Y un 1,7% más que la media de nuestros vecinos europeos, donde el perfil de edad de la población y sus hábitos de vida es más parecido al español.



Así lo asegura un estudio publicado por **Lancet Neurology**: ‘Global, regional and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021’, que ha sido elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de

Washington. El equipo que ha trabajado en este informe ha realizado un análisis exhaustivo de los datos recogidos en 204 países por el Global Burden of Disease desde 1990 hasta 2021 con el fin de profundizar sobre el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud mundial.

Abarca eventos como el ictus, la migraña, el alzhéimer y otras demencias, la encefalopatía neonatal, la neuropatía diabética, la epilepsia o la meningitis. También las complicaciones neurológicas debidas al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso.

- Te interesa: [Entrevista con Paqui Ruiz González, presidenta de la asociación Con P de Parkinson.](#)

Teniendo esto en cuenta, el documento explica que sólo en 2021, los años vividos con alguna discapacidad provocada por una enfermedad neurológica, acumulados entre todos los pacientes de España, sumaron un millón de años. Y los años de vida perdidos, más de medio millón.

A nivel mundial, estas patologías afectaron a más de 3.400 millones de personas, más del 43% de la población mundial. En el año estudiado fueron responsables de unos 11 millones de fallecimientos y de más de 168 millones de **años vividos con discapacidad**.

LA OPINIÓN DE LA SEN

En relación a este estudio, el presidente de la **Sociedad Española de Neurología**, Jesús Porta-Estessam, ha asegurado que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas había sido subestimada hasta el momento y que, además,

Trastornos del cerebro y del sistema nervioso



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD



Cinco millones de personas en España necesitan ayuda para tener un sueño reparador

Publicado por [Somos Pacientes](#)



Nueva guía para el diagnóstico del alzhéimer: identificaría cada caso de forma individual

Publicado por [Somos Pacientes](#)



Mujeres y Pacientes: seis iniciativas de apoyo entre iguales para afrontar las diferencias de género

Publicado por [Somos Pacientes](#)



FOROS DE ENFERMEDADES

¿Que consejos darías para ser un cuidador más feliz?

foroalzheimer

1 respuesta - hace 9 años

Cancer de mama

LuciaUtebo

1 respuesta - hace 9 años

Asociacion de Dermatomiositis Juvenil gracielaarias

3 respuestas - hace 9 años



MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Trastornos del cerebro y del sistema nervioso



AGENDA

marzo 2024

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

va en aumento.

«Son ya la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por eso, es crucial implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso», ha comentado.

Desde su punto de vista, no todos los casos están vinculados al envejecimiento de la población, aunque el aumento de la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en patologías como la enfermedad de Alzheimer, la de Parkinson o **eventos como el ictus**. «Necesitamos políticas de salud a nivel global que no sólo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad».

PRECAUCIÓN Y PREVENCIÓN

El documento de la Universidad de Washington también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables si se controlan los **factores de riesgo**. Por ejemplo, la hipertensión es la causante de un 57,3% de los casos de ictus, y la diabetes repercute en un 15% de las demencias. Hábitos nada saludables como el tabaquismo se asocian a patologías como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus; y el consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer epilepsia, especialmente en los hombres. Finalmente, el 63% de los casos de discapacidad intelectual están asociados a la exposición al plomo.

«Saber que, por ejemplo, más del 84% de los casos de ictus son potencialmente prevenibles mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados es sólo una muestra de la importancia que tiene intentar reducir la escasez de conocimiento que existe entre la población sobre los factores de riesgo para la salud cerebral», ha considerado el presidente de la SEN.

De hecho, desde esta sociedad científica se han puesto en marcha campañas relacionadas, como el siguiente **decálogo**, que también se puede descargar en este [enlace](#).

L	M	M	J	V	S	D
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 19 Mar. Lamento por los recuerdos perdidos
- 20 Mar. Introducción a la Evaluación de la Tecnología Sanitaria
- 30 Mar. El derecho a la sanidad de las personas con VIH en situación administrativa irregular
- 18 Abr. VIII Encuentro Nacional de Pacientes
- 21 Abr. 24 Congreso Mundial FMH 2024

LES GUSTA SOMOS PACIENTES



[AÑADIR ESTE SITIO A RSS](#) [\[+\]](#)

Información relacionada

NOTICIA - "Virus del papiloma humano: la prevalencia es mayor en hombres"



Inicio > Actualidad sanitaria > Más de 23 millones de personas tienen algún tipo de enfermedad neurológica...

Actualidad sanitaria

Más de 23 millones de personas tienen algún tipo de enfermedad neurológica en España

Por **Agencias** 15 de marzo de 2024

👁 1429 💬 0



🔊 Escuchar

Más de 23 millones de personas tienen algún tipo de enfermedad neurológica en España, según el estudio 'Carga mundial,



regional y nacional de los trastornos que afectan al sistema nervioso, 1990-2021: un análisis sistemático para el Estudio de la carga mundial de enfermedades 2021', publicado este viernes en la revista 'Lancet Neurology' y del cual informó la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los datos del estudio afirman que las enfermedades neurológicas fueron en 2021 la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) del mundo y, además, en los últimos 20 años, estas cifras aumentaron en más de un 18%.

Las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43% de la población mundial, y en 2021 fueron las causas de más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad (AVD) y de más de 275 millones de años de vida perdidos (AVP), en todo el mundo, según el estudio.

Estas son las principales conclusiones de este estudio, que fue elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, tras realizar un análisis de los datos de mortalidad, prevalencia, AVD, AVP y AVAD de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países.

El ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso son las enfermedades neurológicas con los AVAD más altos en todo el mundo.

“Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas fue subestimada y que está



en aumento”, explicó el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam.

También, afirmó que “es crucial implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso”.

Igualmente, el análisis estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser “potencialmente evitables”, eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual.

De esta forma, el trabajo señala que, de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3%) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15%).

RELACIONADOS



El sector salud, esencial para el bienestar de la población y motor económico para la sociedad

La Comisión de Sanidad pide aprobar medidas «de utilidad real» para modernizar y potenciar la Atención Primaria



El Plan queda «de Salud» alegaci



infosalus / **investigación**

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España, según estudio



Archivo - Bald man in brown standing alone against a blue railing.
- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / ABSOLUT_100 - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: viernes, 15 marzo 2024 17:27
@infosalus_com

MADRID, 15 Mar. (EUROPA PRESS) -

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, una prevalencia un 18 por ciento superior respecto a la media mundial y un 1,7 por ciento superior a la media de los países occidentales europeos, de acuerdo con los datos del estudio 'Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021'.

El estudio, publicado en 'Lancet Neurology', del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN), revela que las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 3.400 millones de personas, lo que supone más del 43 por ciento de la población mundial.

En concreto, en 2021 provocaron más de 11 millones de fallecimientos, de más de 168 millones de años de vida vividos con discapacidad y de más de 275 millones de años de vida perdidos, en todo el mundo.

Según datos de este mismo estudio, las enfermedades neurológicas fueron en 2021 la principal

causa de años de vida ajustados por discapacidad del mundo, suponiendo más de 443 millones de años y, además, en los últimos 20 años, estas cifras han aumentado en más de un 18 por ciento.

Los años de vida vividos con discapacidad por alguna enfermedad neurológica en España ascienden a 1 millón; los años de vida perdidos, a más de medio millón; y los años de vida ajustados por discapacidad, a 1,5 millones.

Por otra parte, el ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la neuropatía diabética, la meningitis, la epilepsia, las complicaciones neurológicas debido al nacimiento prematuro, los trastornos del espectro autista y los tumores del sistema nervioso son las 10 enfermedades neurológicas con los AVAD más altos en todo el mundo.

Estas son las principales conclusiones de este estudio elaborado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (IHME) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, tras realizar un análisis de los datos de mortalidad, prevalencia, años de vida con discapacidad (AVD), años de vida perdidos (AVP) y años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) de 371 enfermedades (37 neurológicas) en 204 países.

Los datos fueron recogidos por el 'Global Burden of Disease' desde 1990 hasta 2021, con el objetivo de profundizar sobre el impacto de las enfermedades neurológicas en la salud mundial.

CARGA "SUBESTIMADA" Y "EN AUMENTO" "Los resultados de este estudio indican que la carga económica y social de las enfermedades neurológicas ha sido subestimada y que además está en aumento", señala el presidente de la SEN, Jesús Porta-Estessam.

"Las enfermedades neurológicas son ya la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad en todo el mundo, así como de años de vida perdidos. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar los trastornos que afectan al sistema nervioso", añade.

Ante este contexto, el presidente de la SEN demanda que "las políticas de salud a nivel global no solo se enfoquen en prolongar la vida, sino también en minimizar la pérdida de salud debida a la discapacidad".

EVITAR FACTORES DE RIESGO

Además, el estudio también estima la proporción de casos de enfermedades neurológicas que podrían ser potencialmente evitables eliminando los factores de riesgo conocidos para el ictus, demencias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la encefalitis, la meningitis y la discapacidad intelectual idiopática.

De esta forma se señala, por ejemplo, que de todos los factores de riesgo cerebrovasculares, el mayor factor de riesgo para el ictus es la hipertensión (57,3%) y, para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, la diabetes (15%).

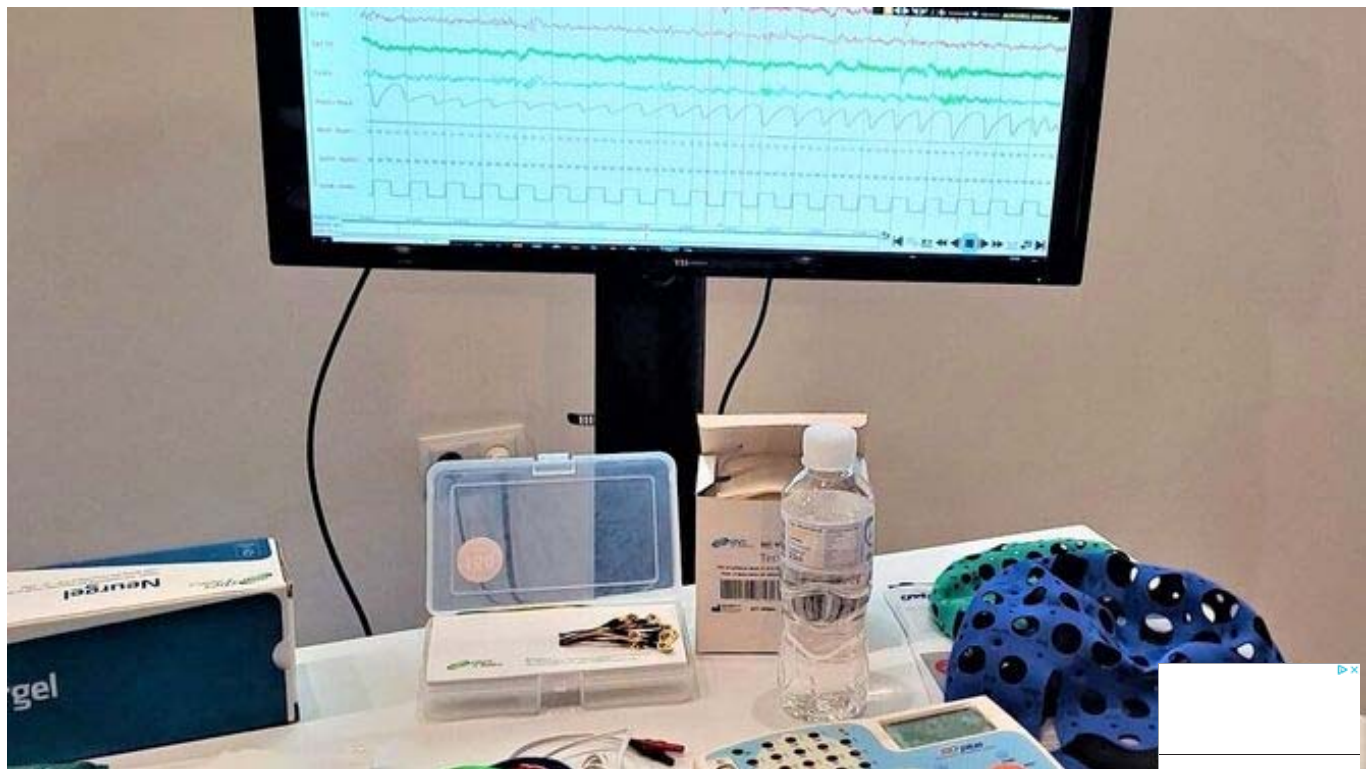
Asimismo, el tabaquismo también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11%) que en mujeres (3%). En el caso de la discapacidad intelectual, el principal factor de riesgo es la exposición al plomo (63%).

"Fomentar el conocimiento de los factores de riesgo modificables y de los casos que potencialmente podrían ser evitables si se consiguen disminuir estos factores, es crucial para reducir la carga de las enfermedades neurológicas", concluye el doctor Jesús Porta-Etessam.

MÁLAGA

Especialistas de Quirónsalud Málaga advierten que "el sueño perdido no se recupera"

- Los expertos afirman que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad
- Médicos aseguran que aumentan los casos de gastroenteritis con cuadros de diarrea y vómitos
- Los láseres de última generación permiten cirugías inabordables hace cuatro años, según Quirónsalud Marbella



Uno de los sistemas que emplean en Quirónsalud relacionados con el sueño

REDACCIÓN MÁLAGA HOY
15 Marzo, 2024 - 15:03h

Especialistas del **Hospital Quirónsalud Málaga** ha advertido de que "el sueño perdido no se recupera" y han señalado que un tercio de la población de España tiene **problemas de sueño**, con un aumento de casos en consulta que a veces se atribuye a **"condicionantes sociales y labores"**.

Así, la doctora Victoria Fernández, jefa del Servicio de Neurofisiología del **hospital**, ha apuntado que "el aumento de casos que vemos en consulta no sólo tiene relación con trastornos intrínsecos del sueño, sino que a menudo obedece a **condicionantes**



salud (https://wdiarium.com/actualidad/salud)

El 48 % de los adultos españoles y el 25 % los niños no tiene un sueño de calidad

Los trastornos relacionados afectan a un 22-30 % de la población y más 4 millones de personas padecen algún tipo de afección crónica y grave en España Solo están diagnosticados un 10 % los casos, según la Sociedad Española de Neurología



Susana V (https://wdiarium.com/profile/susanav) Marzo 17, 2024 - 08:00

0



Los expertos sostienen que dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje. / Pixabay

Tiempo de lectura estimado: 7 minutos



Este sitio utiliza cookies. Al continuar navegando por el

Fuente: **Sociedad Española de Neurología (SEN)**

Derechos: **Creative Commons.**

Concienciar sobre su importancia para la salud pública. Ese es el objetivo principal

del **Día Mundial del Sueño**, que este año pretende poner el foco en las diferencias entre las personas y la repercusión de los **malos hábitos** en los distintos trastornos relacionados. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) estos últimos afectan al 22-30 % de la población española.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de cada individuo y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”, explica **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Según Fernández Arcos, conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño: “Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida, que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos”.

“**Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general** y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unas rutinas de sueño óptimas”, añade.

Lo que dejan claro los datos es que la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de la infantil no tiene un sueño de calidad. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50 % tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente, para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura”, continúa la especialista.

Insomnio y apnea, los más frecuentes

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchos los individuos que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el descanso. El **insomnio** es el más prevalente en España; afecta a aproximadamente al 20. % de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otra afección común en nuestro país es la **apnea obstructiva del sueño**, que afecta

al 5-7 % de la población y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, entre el 5-10 % de los españoles padecen el **síndrome de piernas inquietas**, que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala Fernández Arcos.

Las cifras en España

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**, y la World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave. A pesar de estos datos, menos de un tercio de los individuos que los padecen llegan a consultar con su médico.

En España solo están diagnosticados un 10 % de los casos totales, calcula la SEN. “Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen, que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas persistentes”, destaca la experta.

Factores que afectan al sueño

Hay seis elementos que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad (si nuestro sueño es reparador).

“Hay que recordar que, aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador a pesar de mejorar sus hábitos debería consultar con su médico”, concluye Fernández Arcos.

Es un sitio, usted acepta nuestro uso de cookies.



SUSCRÍBETE

EN DIRECTO Siga la última hora de la actualidad política en España



Abre tu Cuenta NÓMINA y descubre la libertad.

Miles de inexplicables ya disfrutan de una cuenta sin comisiones* ni condiciones al traer su nómina. ¿Vienes? (*TIN 0 % y TAE 0 %).

Ver series en la cama es una práctica muy habitual, pero no beneficiosa. iStock

El auge de ver 'Aquí no hay quien viva' para dormir: la falsa 'melatonina' televisiva que se extiende

Muchas personas utilizan la mítica serie como estrategia para quedarse dormidos, sin embargo, los especialistas desaconsejan esta práctica.

17 marzo, 2024 - 01:10



EN: [SUEÑO](#) [TRASTORNOS DEL SUEÑO](#) [SERIES](#) [AQUÍ NO HAY QUIEN VIVA](#)

María P. Bonmatí




la segunda temporada de *Aquí no hay quién viva: Érase un negocio*. ¡Perfecto! Has visto el capítulo miles de veces, pero **lo único que necesitas es su ligero murmullo** para cerrar el ojo. Si no, cuesta. El **insomnio** es uno de los grandes males de nuestra sociedad. Los expertos disponen de varias técnicas para facilitar el sueño, pero hay quien recurre a esto. He aquí el misterio de escuchar series y vídeos para poder dormir.

"¿Qué enfermedad tenemos los que vemos *Aquí no hay quien viva* para dormir?", reza la **entrada** de un conocido foro español. No son pocos los comentarios que responden. "Lo de ponerse *Aquí no hay quien viva* para dormir es algo que hacemos todos, ¿no?", **tuitean** otros. En los comentarios de plataformas donde está disponible la serie, cientos de miembros confiesan que es **su fórmula secreta para conciliar el sueño**. Ojo, que esto es sólo un ejemplo.

La cosa no va sólo con *Aquí no hay quién viva*. Hay personas que confiesan recurrir a películas, otras series y vídeos para dormir. Un ejemplo claro está en el ASMR. Tradicionalmente, esta categoría ha estado conformada por grabaciones de golpecitos y ruidos relajantes. Ahora, ha evolucionado hacia **vídeos de rol**, en los que el interlocutor finge ser un masajista, un peluquero o un maquillador.

[La España de los insomnes: por qué somos ya uno de los países de la UE que menos duerme]

Recomendado por  Outbrain

Estos consejos aprobados por expertos te ayudarán a dormir mejor que nunca



A diferencia de con las películas o las series, sí hay datos de consumo de ASMR para relajarse o dormir. Según las cifras [proporcionadas por Google](#), sólo en 2021 estas grabaciones acumularon **más de 65.000 millones de visualizaciones** en YouTube.

El aumento del interés de búsqueda en todo el mundo por el término "ASMR" en YouTube




[SUSCRÍBETE](#)


Datos globales de Google sobre interés de búsqueda de "ASMR" en YouTube. Google

Ainhoa Álvarez, coordinadora del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES), explica a EL ESPAÑOL que usar este tipo de recursos para dormir puede tener, por norma general, dos motivaciones. La primera, **calmar la conversación interior**.

Sobre la persona rumiante

"Muchas veces preguntamos a nuestros pacientes que cuál es el momento en el que piensan y ellos nos dicen que **cuando están en la cama**", continúa la experta. Si no hay problemas en el horizonte, probablemente, lo que viene a la



pensamientos no sean nada agradables. A ver cómo pasa uno la noche en vela.

Según cifra la Sociedad Española de Neurología (SEN), aunque un buen número de casos de insomnio se deben a problemas neurológicos, el 78% se debe a **un estado de hiperactivación**: el cerebro empieza a rumiar sobre algo sin parar. La causa principal es la ansiedad. "La salud mental y el sueño están muy relacionados. Tener depresión y ansiedad produce problemas para dormir, mientras que no dormir causa más ansiedad y depresión", comenta Álvarez. **"Es la pescadilla que se muerde la cola"**.

La prueba de esta trampa perversa es que, según han ido aumentando los problemas de salud mental, han ido creciendo las cifras de insomnes. Así lo revela un **estudio** liderado por profesionales de la SES. Advierte que el número de personas con **insomnio crónico se ha duplicado** en los últimos 20 años. Concretamente, ha pasado de afectar a un 6,4% de la población a finales de los 90 —de cuando datan los últimos estudios sobre prevalencia— a *torturar* a un 14% en la actualidad. Son casi siete millones de personas.

[Por qué España duerme cada vez peor: el 14% no pega ojo al menos tres veces a la semana]

He aquí el momento en el que entra *Aquí no hay quien viva*. Para apagar la conversación interior. Si bien, como aclara Álvarez, **no es la mejor idea**.

Algunas investigaciones han encontrado que la rumiación es un mecanismo de nuestro cuerpo destinado a la **resolución de problemas**. Así lo defiende una **investigación** de 2013 llevada a cabo por profesionales de la Universidad de Yale. La cuestión, como defiende la médico, es que no se ha tenido tiempo de pensar durante el día, por lo que a la noche vienen de golpe todas las preocupaciones que hayamos podido acumular. Es un aviso de que tendríamos que **dedicar tiempo a asuntos pendientes**.

Ser consciente del problema



le preocupan y posibles soluciones. El trabajo del cerebro es pensar y no va a dejar de hacerlo, ni siquiera cuando dormimos. No obstante, dedicar un tiempo a pensar de manera consciente en lo que nos preocupa va a ayudar a que de noche logremos poner freno a los pensamientos", resume la experta.

En esta línea, una [investigación](#) publicada en la revista *Journal of Abnormal Child Psychology* defiende que el **mindfulness** es otra buena técnica para poner fin a la rumiación. Lo que implica es aceptar los pensamientos que llegan a la cabeza y dejarlos pasar.

[Esta es la razón por la que te despiertas por las noches: el truco para volver a dormir]

Otra cuestión es que dejemos la serie o el vídeo de fondo con otra motivación. La de **aprovechar el tiempo al 100%**. Exprimir, literalmente, cada minuto del día. Aunque sea poniendo de fondo nuestra serie favorita o el pódcast de turno. La experta lo achaca, de nuevo, al ritmo de vida.

"La cama es para dormir", sentencia al respecto con severidad. "Antes de dormir, se puede escuchar música, un pódcast, ver una serie, lo que se quiera, pero siempre fuera de la cama. Esto es un básico".

El problema de no cumplir con esto es que **"el cerebro se confunde"**. El ser humano no deja de ser un animal de costumbres y no le conviene asociar la cama con otra actividad que no sea dormir. Puede que no sea ahora, puede que dentro de unos años, pero se corre el riesgo de incurrir en problemas de insomnio.



SUSCRÍBETE

insomne por el ritmo de vida, las tecnologías, las pantallas, etc., los expertos piden reencontrarse con aquel momento placentero de **estar en la cama sin hacer nada más**. Así que, recuerde el lector, la cama es para dormir. Un poquito de por favor.



Te recomendamos

Recomendado por Outbrain



Un médico aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto...

Patrocinado por [goldentree.es](#)

La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía...

Patrocinado por [La revoluci...](#)

Solo del 4 al 22 de marzo, ventajas exclusivas en toda la...

Patrocinado por [Peugeot Lio...](#)

Carla Vigo: "Mi madre tenía una enfermedad, pero m...

[El Español](#)

El novio de Ayuso prepara una querrela contra María Jesús...

[El Español](#)

'Carmen Alborch: una vida comprometida', el legado que deja la...

[MagasIN](#)

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

El 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad - Noticias en Salud

Redacción Noticias en Salud

6-8 minutos



Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud. Este año el lema escogido es “Equidad del Sueño para la Salud Mundial” para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los **malos hábitos** y los **distintos trastornos del sueño** que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afectan al 22-30% de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

*“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor **educación y concienciación en hábitos**. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de*

estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Existen cerca de **100 trastornos del sueño** clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. El **insomnio**, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el **trastorno más prevalente en España**. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro trastorno del sueño común en España es la **apnea obstructiva del sueño**, que afecta al **5-7% de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño**, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por otra parte, entre el 5-10% de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

Trastornos del sueño más comunes

*“Aunque problemas como el **insomnio**, la **apnea** o el*

síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos.

*“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de **trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura**. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.*

Según datos de la SEN, más **4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave** y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno grave. Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico. La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10% de los casos totales.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las

*personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En días como hoy es fundamental aumentar la **conciencia pública sobre los trastornos del sueño**, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño y promover la detección temprana y el acceso a los tratamientos de los trastornos de sueño”, destaca la Dra. Ana Fernández Arcos.*

25% de la población infantil no tiene un descanso de calidad

Aunque desde la SEN se reconoce que en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación sobre la importancia y los trastornos del sueño en España, aun es necesario realizar esfuerzos para **mejorar la higiene del sueño**. Ya que independientemente de que se parezca un trastorno o no, la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48% de la población adulta española y que el **25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para dormir y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador.

Por lo tanto, otro de los mensajes que se quieren transmitir en este Día Mundial del Sueño es que un sueño “saludable” es tener buenos hábitos de sueño. Hay **seis factores que afectan la salud** y, por lo tanto, a la salud y el bienestar en general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad

(manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad (si nuestro sueño es reparador).

*“Tener buenos hábitos implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un **horario** y evitar los factores o elementos que puedan alterar nuestro sueño como cenas copiosas, sustancias como el alcohol y o el tabaco, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o **la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos**. Por otra parte, cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular», aconseja la Dra. Ana Fernández Arcos.*

Contenidos de salud

 Cita telefónica

Un tercio de la población tiene problemas de sueño en España

Tu experiencia nos importa

A menudo obedece a condicionantes sociales y laborales que a largo plazo pueden desembocar en complicaciones cardiovasculares o neurológicas.

[Canal de denuncias](#)



15 de marzo de 2024 / Hospital Quirónsalud Málaga / Unidad del sueño

- A menudo obedece a condicionantes sociales y laborales que a largo plazo pueden desembocar en complicaciones cardiovasculares o neurológicas.
- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.



Cada vez más pacientes acuden a consulta por problemas relacionados con el sueño y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del descanso para la salud. Este año el lema escogido es "Equilibrio del Sueño para la Salud Global" para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño. De hecho, según la doctora Victoria Fernández, jefa del Servicio de Neurofisiología del Hospital Quirónsalud Málaga, **"un tercio de la población en España tiene problemas de sueño, con un aumento de casos que vemos en consulta** que no sólo tiene relación con trastornos intrínsecos del sueño, sino que a menudo obedece a **condicionantes sociales y laborales sobre los que poco podemos incidir"**.


No se puede entender la noche sin el día. El sueño y la vigilia son un ciclo continuo que llamamos "ritmo circadiano": los condicionantes sociales que afectan al ritmo circadiano afectan a nuestro sueño y, por tanto, también a nuestro día a día. Así, "trabajadores por turnos, como bomberos, sanitarios, trabajadores de la limpieza, o aquellos con horarios laborales que afectan al ritmo normal de comidas y sueño, como el sector de la hostelería, y de transporte, entre otros, arrastran problemas crónicos de déficit de sueño y síntomas diurnos, como cefalea, problemas de atención e irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. **El sueño perdido no se recupera y estos horarios a largo plazo pueden desembocar en problemas cardiovasculares, mentales o demencia, por ejemplo**", explica la neurofisióloga doctora Laura López.

Se estima que una persona adulta **necesita entre 7 y 8 horas de sueño para restaurar las funciones del organismo**. No dormir bien se asocia a **enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer**. Por otro lado, **en niños y adolescentes, la falta de sueño es aún más importante**, porque necesitan más horas de sueño y el aprendizaje se ve interferido en caso de ser insuficiente.

La doctora Victoria Fernández aclara el amplio abanico al que se refieren los problemas de sueño, que van desde "**dormir mal o tener excesivo sueño durante el día**". Por dormir mal nos referimos a **insomnio**, que es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido,

que puede tener que ver con la situación y hay también insomnios que tiene que ver con patologías más importantes y por eso hay que evaluarlos. Tener sueño durante el día o dormir de más también puede tener que ver con patologías y a veces están entrelazados: duermes mal por la noche y tienes mucho sueño por la mañana. Hay otro aspecto fundamental en esta problemática, que son **actitudes durante el sueño, movimientos extraños, ronquidos y todos los problemas que tienen que ver con la respiración y con pausas de apnea**".

Condicionantes sociales para un sueño de calidad

 Cita telefónica

El acceso a una **alimentación completa y saludable, el poder respetar los horarios de las comidas, ver la luz del sol antes de entrar al colegio o al trabajo (y también después de salir de ellos), el acceso adecuado a tratamientos del dolor, el tener tiempo durante el día para hacer ejercicio físico, el disponer de una habitación con una temperatura agradable sin contaminación lumínica ni acústica**, "son condicionantes sociales que, si no se cumplen, afectan negativamente a la calidad de nuestro sueño, aunque este consiga llegar al tiempo mínimo exigido para considerarlo aceptable", expresa la doctora del equipo María Fernández Fígares.

No sólo eso, también el ritmo de vida acelerado, el aumento de acceso a contenido e información continua (estando siempre conectados al móvil y a redes sociales), las jornadas laborales muy largas, el cuidado de personas mayores o niños, los problemas económicos o de salud, **activan desorbitadamente a nuestro cerebro, que no nos deja descansar, traduciéndose en insomnios de origen psicofisiológico, con rumiación y miedo por no poder dormir**.

Mención aparte merecen los **cuidadores de personas mayores** y las madres y padres **cuidadores de bebés y niños pequeños con numerosos despertares nocturnos**, que acuden a su jornada laboral encadenando noches de déficit de sueño importante.

Por tanto, el equipo médico de la Unidad del Sueño de Quirónsalud Málaga incide en la importancia de "ayudar a concienciar a la población y sobre todo a quienes puedan mejorar las barreras de desigualdad que cuidando el sueño de los trabajadores, estudiantes y niños obtendremos mejor rendimiento y menos problemas de salud a corto y largo plazo. Concienciamos en facilitar horarios laborales regulados, controlando especialmente la hora de inicio y el alargamiento desmesurado, cuidemos de los trabajadores por turnos facilitándoles un adecuado descanso posterior, ayudemos a conciliar familia y trabajo, protejamos nuestras calles de contaminación acústica y luminosa, y en definitiva cuidemos nuestro sueño y cuidemos nuestra vida".

Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga

La doctora Fernández forma parte del equipo multidisciplinar que conforma la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga, que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los problemas relacionados con el sueño. La Unidad cuenta con el Servicio de Neurofisiología, con las doctoras **Victoria Fernández, María Fernández-Fígares y Laura López**; el Servicio de Neumología, encabezado por el doctor **José Daniel Alcázar**; el Servicio de Neurología, liderado por el doctor **Jesús Romero Imbroda**; así como el Servicio de Neuropsicología.

En la Unidad del Sueño, los especialistas de los distintos servicios **evalúan de forma conjunta los problemas del sueño en consulta** y realizan en los casos necesarios **estudios de sueño, tanto de adultos como de niños**. La enfermera de la Unidad del Sueño **Sonia Gómez** explica que "estos estudios constituyen un **elemento fundamental en la evaluación precoz del deterioro cognitivo**".

En función de la patología de sueño sospechada, los estudios del sueño se realizan "**mediante poligrafías domiciliarias, videopolisomonografías nocturnas hospitalarias o test de latencias múltiples**".

Desde la Unidad se ofrece además un seguimiento terapéutico con dispositivos para tratamiento de las apneas del sueño, tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, según la necesidad de cada caso.



PUBLICIDAD

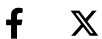
PUBLICIDAD

CIENCIA

Neurología

Casi la mitad de los adultos españoles y la cuarta parte de los niños duerme mal

Los trastornos relacionados afectan a un 22-30 % de la población y más de 4 millones de personas padecen algún tipo de afección crónica y grave en España. Solo están diagnosticados un 10 % de los casos, según la Sociedad Española de Neurología.



PUBLICIDAD

ileon



Los trastornos del sueño son más comunes de lo que se cree. SHVETS production / Pexels.com

Agencia SINC

16 de marzo de 2024 -20:00h

Concienciar sobre su importancia para la salud pública. Ese es el objetivo principal del **Día Mundial del Sueño**, que este año se celebró este viernes 15 de marzo. Pretende poner el foco en las diferencias entre las personas y la repercusión de los **malos hábitos** en los distintos trastornos relacionados. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) estos últimos afectan al 22-30 % de la población española.

PUBLICIDAD

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de cada individuo y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”, explica **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.



Según Fernández Arcos, conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño: “Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos”.

PUBLICIDAD

Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física”

Ana Fernández-Arcos — Sociedad Española de Neurología

“Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unas rutinas de sueño óptimas”, añade.

PUBLICIDAD

Lo que dejan claro los datos es que la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de la infantil no tiene un sueño de calidad. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50 % tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el alzhéimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura”, continúa la especialista.

Insomnio y apnea, los más frecuentes

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchos los individuos que conviven con enfermedades



impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

PUBLICIDAD

Otra afección común en nuestro país es la **apnea obstructiva del sueño**, que afecta al 5-7 % de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Al menos un 32 % de españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 50 % tiene problemas para conciliarlo"

Por otra parte, entre el 5-10 % de los españoles padecen el **síndrome de piernas inquietas**, que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala Fernández Arcos.

Las cifras en España

PUBLICIDAD

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**, y la World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave. A pesar de estos datos, menos de un tercio de los individuos que los padecen llegan a consultar con su médico.

La World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio es el trastorno del sueño más prevalente en España; afecta a aproximadamente al 20 % de la población "

En España solo están diagnosticados un 10 % de los casos totales, calcula la SEN. “Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas persistentes”, destaca la experta.

Factores que afectan al sueño

Hay seis elementos que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad (si nuestro sueño es reparador).

PUBLICIDAD

“Hay que recordar que, aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador a pesar de mejorar sus hábitos debería consultar con su médico”, concluye Fernández Arcos.

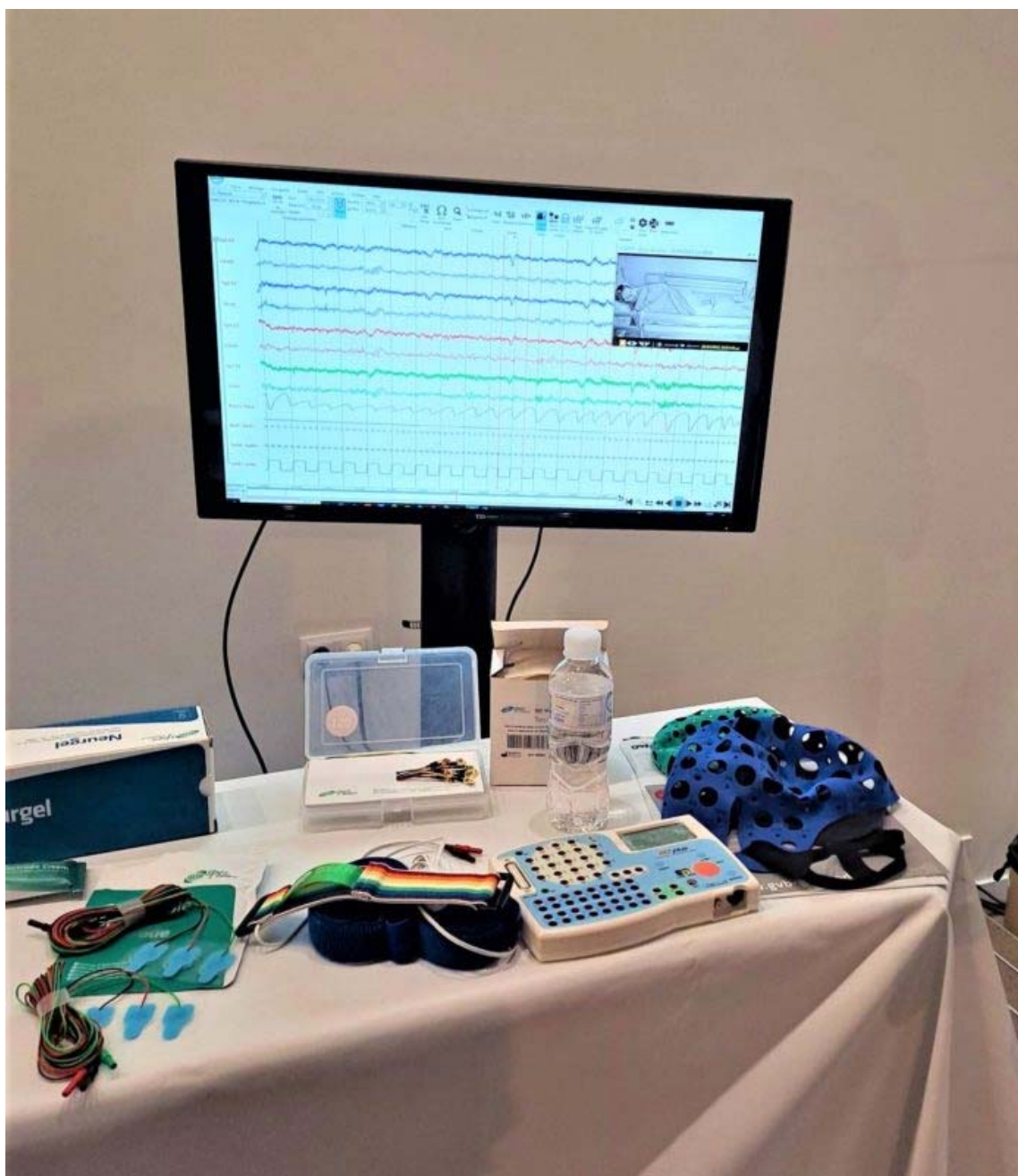
[Ciencia](#) / [Neurología](#) / [Salud](#) / [Personas Mayores](#) / [Niños](#) / [Neurociencia](#)

alsoldelacosta.com

Un tercio de la población tiene problemas de sueño en España - Al Sol de la Costa

Al Sol de la Costa

6-8 minutos





Cada vez más pacientes acuden a consulta por problemas relacionados con el sueño y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del descanso para la salud. Este año el lema escogido es “Equilibrio del Sueño para la Salud Global” para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño. De hecho, según la doctora Victoria Fernández, jefa del Servicio de Neurofisiología del Hospital Quirónsalud Málaga, “un tercio de la población en España tiene problemas de sueño, con un aumento de casos que vemos en consulta que no sólo tiene relación con trastornos intrínsecos del sueño, sino que a menudo obedece a condicionantes sociales y laborales sobre los que poco podemos incidir”.

No se puede entender la noche sin el día. El sueño y la vigilia son un ciclo continuo que llamamos “ritmo circadiano”: los condicionantes sociales que afectan al ritmo circadiano afectan a nuestro sueño y, por tanto, también a nuestro día a día. Así, “trabajadores por turnos, como bomberos, sanitarios, trabajadores de la limpieza, o aquellos con horarios laborales que afectan al ritmo normal de comidas y sueño, como el sector de la hostelería, y de transporte, entre otros, arrastran problemas crónicos de déficit de sueño y síntomas diurnos,

como cefalea, problemas de atención e irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. El sueño perdido no se recupera y estos horarios a largo plazo pueden desembocar en problemas cardiovasculares, mentales o demencia, por ejemplo”, explica la neurofisióloga doctora Laura López.

Se estima que una persona adulta necesita entre 7 y 8 horas de sueño para restaurar las funciones del organismo. No dormir bien se asocia a enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer. Por otro lado, en niños y adolescentes, la falta de sueño es aún más importante, porque necesitan más horas de sueño y el aprendizaje se ve interferido en caso de ser insuficiente.

La doctora Victoria Fernández aclara el amplio abanico al que se refieren los problemas de sueño, que van desde “dormir mal o tener excesivo sueño durante el día. Por dormir mal nos referimos a insomnio, que es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido,

que puede tener que ver con la situación y hay también insomnios que tiene que ver con patologías más importantes y por eso hay que evaluarlos. Tener sueño durante el día o dormir de más también puede tener que ver con patologías y a veces están entrelazados: duermes mal por la noche y tienes mucho sueño por la mañana. Hay otro aspecto fundamental en esta problemática, que son actitudes durante el sueño, movimientos extraños, ronquidos y todos los problemas que tienen que ver con la respiración y con pausas de apnea”.

Condicionantes sociales para un sueño de calidad

El acceso a una alimentación completa y saludable, el poder respetar los horarios de las comidas, ver la luz del sol antes de entrar al colegio o al trabajo (y también después de salir de

ellos), el acceso adecuado a tratamientos del dolor, el tener tiempo durante el día para hacer ejercicio físico, el disponer de una habitación con una temperatura agradable sin contaminación lumínica ni acústica, “son condicionantes sociales que, si no se cumplen, afectan negativamente a la calidad de nuestro sueño, aunque este consiga llegar al tiempo mínimo exigido para considerarlo aceptable”, expresa la doctora del equipo María Fernández Fígares.

No sólo eso, también el ritmo de vida acelerado, el aumento de acceso a contenido e información continua (estando siempre conectados al móvil y a redes sociales), las jornadas laborales muy largas, el cuidado de personas mayores o niños, los problemas económicos o de salud, activan desorbitadamente a nuestro cerebro, que no nos deja descansar, traduciéndose en insomnios de origen psicofisiológico, con rumiación y miedo por no poder dormir.

Mención aparte merecen los cuidadores de personas mayores y las madres y padres cuidadores de bebés y niños pequeños con numerosos despertares nocturnos, que acuden a su jornada laboral encadenando noches de déficit de sueño importante.

Por tanto, el equipo médico de la Unidad del Sueño de Quirónsalud Málaga incide en la importancia de “ayudar a concienciar a la población y sobre todo a quienes puedan mejorar las barreras de desigualdad que cuidando el sueño de los trabajadores, estudiantes y niños obtendremos mejor rendimiento y menos problemas de salud a corto y largo plazo. Concienciamos en facilitar horarios laborales regulados, controlando especialmente la hora de inicio y el alargamiento desmesurado, cuidemos de los trabajadores por turnos facilitándoles un adecuado descanso posterior, ayudemos a

conciliar familia y trabajo, protejamos nuestras calles de contaminación acústica y luminosa, y en definitiva cuidemos nuestro sueño y cuidemos nuestra vida”.



Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga

La doctora Fernández forma parte del equipo multidisciplinar que conforma la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga, que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los problemas relacionados con el sueño. La Unidad cuenta con el Servicio de Neurofisiología, con las doctoras Victoria Fernández, María Fernández-Fígares y Laura López; el Servicio de Neumología, encabezado por el doctor José Daniel Alcázar; el Servicio de Neurología, liderado por el doctor Jesús Romero Imbroda; así como el Servicio de Neuropsicología.

En la Unidad del Sueño, los especialistas de los distintos servicios evalúan de forma conjunta los problemas del sueño en consulta y realizan en los casos necesarios estudios de sueño, tanto de adultos como de niños. La enfermera de la Unidad del

Sueño Sonia Gómez explica que “estos estudios constituyen un elemento fundamental en la evaluación precoz del deterioro cognitivo”.

En función de la patología de sueño sospechada, los estudios del sueño se realizan “mediante poligrafías domiciliarias, videopolisomonografías nocturnas hospitalarias o test de latencias múltiples”.

Desde la Unidad se ofrece además un seguimiento terapéutico con dispositivos para tratamiento de las apneas del sueño, tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, según la necesidad de cada caso.

THE NEW
SMARTMAG

Trusted by Over 14000 Users Worldwide

GET STARTED



Home » Sociedad

SOCIEDAD

El 48 % de los adultos españoles y el 25 % de los niños no tiene un sueño de calidad

Los trastornos relacionados afectan a un 22-30 % de la población y más de 4 millones de personas padecen algún tipo de afección crónica y grave en España. Solo están diagnosticados un 10 % de los casos, según la Sociedad Española de Neurología.

By www.eltambor.es — 17/03/2024 — **SOCIEDAD** ⌚ 5 Mins Read

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

[Translate »](#)[ACEPTAR](#)

Concienciar sobre su importancia para la salud pública. Ese es el objetivo principal del **Día Mundial del Sueño**, que este año pretende poner el foco en las diferencias entre las personas y la repercusión de los **malos hábitos** en los distintos trastornos relacionados. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) estos últimos afectan al 22-30 % de la población española.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de cada individuo y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”, explica **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Según Fernández Arcos, conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño: “Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos”.

“ *Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física*

*Ana Fernández-Arcos
(SEN)*

“Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unas rutinas de sueño óptimas”, añade.

Lo que dejan claro los datos es que la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de la infantil no tiene un sueño de calidad

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

Translate »

ACEPTAR

reparador.

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el alzhéimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura”, continúa la especialista.

Insomnio y apnea, los más frecuentes

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchos los individuos que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el descanso. El **insomnio** es el más prevalente en España; afecta a aproximadamente al 20 % de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otra afección común en nuestro país es la **apnea obstructiva del sueño**, que afecta al 5-7 % de la población y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, entre el 5-10 % de los españoles padecen el **síndrome de piernas inquietas**, que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso

“ *Al menos un 32 % de españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 50 % tiene problemas para conciliarlo*

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

Translate »

ACEPTAR

Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala Fernández Arcos.



Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. / Pixabay

Las cifras en España

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**, y la World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave. A pesar de estos datos, menos de un tercio de los individuos que los padecen llegan a consultar con su médico.

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

Translate »

ACEPTAR

calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave

siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas persistentes”, destaca la experta.

Factores que afectan al sueño

El insomnio es el trastorno del sueño más prevalente en España; afecta a aproximadamente al 20 % de la población

Hay seis elementos que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad (si nuestro sueño es reparador).

“Hay que recordar que, aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador a pesar de mejorar sus hábitos debería consultar con su médico”, concluye Fernández Arcos.

Fuente:Sociedad Española de Neurología (SEN)

Derechos: **Creative Commons.**

25 48 adultos calidad de el españoles los niños sueño tiene

Uso de cookies

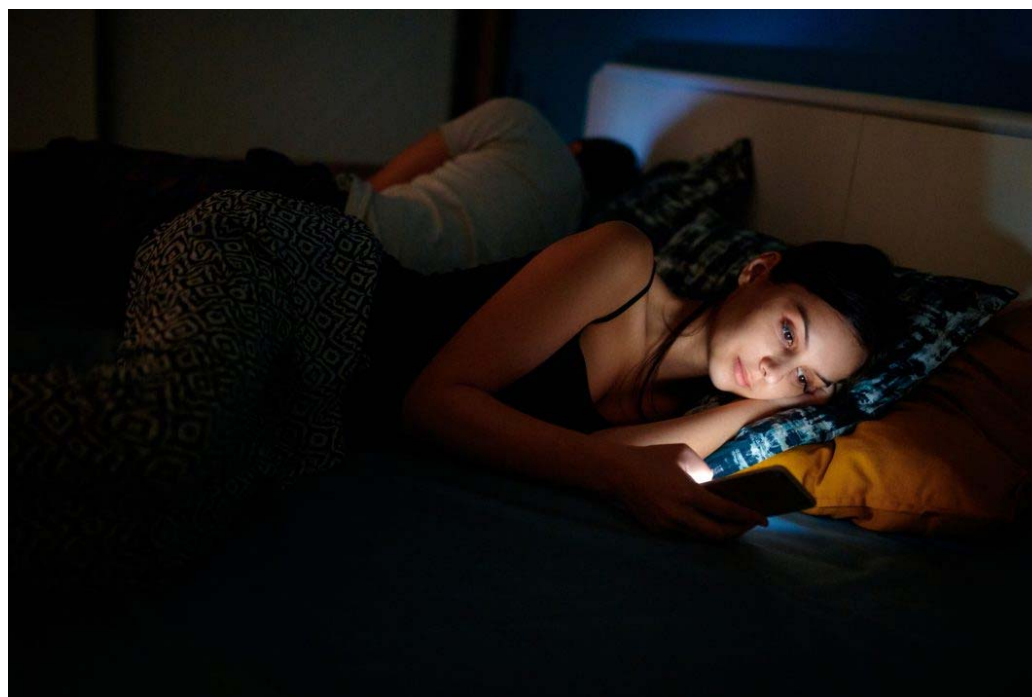
Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

Translate »

ACEPTAR

Un tercio de la población tiene problemas de sueño en España

Por **Informativos** - 15 marzo 2024



Young woman sending text message as her boyfriend sleeps in the bed, dark, copy space

Cada vez más pacientes acuden a consulta por problemas relacionados con el sueño y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del descanso para la salud. Este año el lema escogido es "Equilibrio del Sueño para la Salud Global" para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño.

De hecho, según la doctora Victoria Fernández, jefa del Servicio de Neurofisiología del Hospital Quirónsalud Málaga, **"un tercio de la población en España tiene problemas de sueño, con un**

aumento de casos que vemos en consulta que no sólo tiene relación con trastornos intrínsecos del sueño, sino que a menudo obedece a **condicionantes sociales y laborales sobre los que poco podemos incidir**".

No se puede entender la noche sin el día. El sueño y la vigilia son un ciclo continuo que llamamos "ritmo circadiano": los condicionantes sociales que afectan al ritmo circadiano afectan a nuestro sueño y, por tanto, también a nuestro día a día.

Así, "trabajadores por turnos, como bomberos, sanitarios, trabajadores de la limpieza, o aquellos con horarios laborales que afectan al ritmo normal de comidas y sueño, como el sector de la hostelería, y de transporte, entre otros, arrastran problemas crónicos de déficit de sueño y síntomas diurnos, como cefalea, problemas de atención e irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. **El sueño perdido no se recupera y estos horarios a largo plazo pueden desembocar en problemas cardiovasculares, mentales o demencia, por ejemplo**", explica la neurofisióloga doctora Laura López.

Se estima que una persona adulta **necesita entre 7 y 8 horas de sueño para restaurar las funciones del organismo**. No dormir bien se asocia a **enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer**. Por otro lado, **en niños y adolescentes, la falta de sueño es aún más importante**, porque necesitan más horas de sueño y el aprendizaje se ve interferido en caso de ser insuficiente.

La doctora Victoria Fernández aclara el amplio abanico al que se refieren los problemas de sueño, que van desde "**dormir mal o tener excesivo sueño durante el día**". Por dormir mal nos referimos a **insomnio**, que es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido,

que puede tener que ver con la situación y hay también insomnios que tiene que ver con patologías más importantes y por eso hay que evaluarlos. Tener sueño durante el día o dormir de más también puede tener que ver con patologías y a veces están entrelazados:

duermes mal por la noche y tienes mucho sueño por la mañana. Hay otro aspecto fundamental en esta problemática, que son **actitudes durante el sueño, movimientos extraños, ronquidos y todos los problemas que tienen que ver con la respiración y con pausas de apnea**".

Condicionantes sociales para un sueño de calidad

El acceso a una **alimentación completa y saludable, el poder respetar los horarios de las comidas, ver la luz del sol antes de entrar al colegio o al trabajo (y también después de salir de ellos), el acceso adecuado a tratamientos del dolor, el tener tiempo durante el día para hacer ejercicio físico, el disponer de una habitación con una temperatura agradable sin contaminación lumínica ni acústica**, "son condicionantes sociales que, si no se cumplen, afectan negativamente a la calidad de nuestro sueño, aunque este consiga llegar al tiempo mínimo exigido para considerarlo aceptable", expresa la doctora del equipo María Fernández Fígares.

No sólo eso, también el ritmo de vida acelerado, el aumento de acceso a contenido e información continua (estando siempre conectados al móvil y a redes sociales), las jornadas laborales muy largas, el cuidado de personas mayores o niños, los problemas económicos o de salud, **activan desorbitadamente a nuestro cerebro, que no nos deja descansar, traduciéndose en insomnios de origen psicofisiológico, con rumiación y miedo por no poder dormir**.

Mención aparte merecen los **cuidadores de personas mayores** y las madres y padres **cuidadores de bebés y niños pequeños con numerosos despertares nocturnos**, que acuden a su jornada laboral encadenando noches de déficit de sueño importante.

Por tanto, el equipo médico de la **Unidad del Sueño de Quirónsalud Málaga** incide en la importancia de "ayudar a concienciar a la población y sobre todo a quienes puedan mejorar las barreras de desigualdad que cuidando el sueño de los trabajadores, estudiantes y niños obtendremos mejor rendimiento y

menos problemas de salud a corto y largo plazo.

Concienciamos en facilitar horarios laborales regulados, controlando especialmente la hora de inicio y el alargamiento desmesurado, cuidemos de los trabajadores por turnos facilitándoles un adecuado descanso posterior, ayudemos a conciliar familia y trabajo, protejamos nuestras calles de contaminación acústica y luminosa, y en definitiva cuidemos nuestro sueño y cuidemos nuestra vida”.

Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga

La doctora Fernández forma parte del equipo multidisciplinar que conforma la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga, que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los problemas relacionados con el sueño. La Unidad cuenta con el Servicio de Neurofisiología, con las doctoras **Victoria Fernández**, **María Fernández-Fígares** y **Laura López**; el Servicio de Neumología, encabezado por el doctor **José Daniel Alcázar**; el Servicio de Neurología, liderado por el doctor **Jesús Romero Imbroda**; así como el Servicio de Neuropsicología.

En la Unidad del Sueño, los especialistas de los distintos servicios **evalúan de forma conjunta los problemas del sueño en consulta** y realizan en los casos necesarios **estudios de sueño, tanto de adultos como de niños**. La enfermera de la Unidad del Sueño **Sonia Gómez** explica que “estos estudios constituyen un **elemento fundamental en la evaluación precoz del deterioro cognitivo**”.

En función de la patología de sueño sospechada, los estudios del sueño se realizan **“mediante poligrafías domiciliarias, videopolisomonografías nocturnas hospitalarias o test de latencias múltiples”**. Desde la Unidad se ofrece además un seguimiento terapéutico con dispositivos para tratamiento de las apneas del sueño, tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, según la necesidad de cada caso.

[Sigue nuestras Noticias](#)



EQUIPO DE LA UNIDAD DEL SUEÑO. - QSM

MÁLAGA

Un tercio de la población española tiene problemas de sueño

A menudo obedece a condicionantes sociales y laborales que a largo plazo pueden desembocar en complicaciones cardiovasculares o neurológicas

Cada vez más pacientes acuden a consulta por problemas relacionados con el sueño y es que, según datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del descanso para la salud. Este año el lema escogido es “Equilibrio del Sueño para la Salud Global” para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que y los distintos trastornos del sueño. De hecho, según la doctora Servicio de Neurofisiología del Hospital Quirónsalud Málaga, “**en España tiene problemas de sueño, con un aumento de ca** que no sólo tiene relación con trastornos intrínsecos del sueño, sino que a menudo obedece a **condicionantes sociales y laborales sobre los que poco podemos incidir**”.



El Caddy por 250 €/mes* con My Renting estará listo para todo, ¡venga lo que venga!

No importa cuantos retos te esperen en tu día a día, conduce el Caddy por 250€/mes* con My Renting. ¡podrás vencerlos que venga! **Descúbrelo**

Sorpresa:

El arte como herramienta para luchar contra la despoblación
 Detenido en Málaga por vender droga mediante el sistema 'telecoxa' y ¡con 76 años!



◀ El arte como herramienta para luchar contra la despoblación

Detenido en Málaga por vender droga mediante el sistema 'telecoca' y
¡con 76 años!

▶

No se puede entender la noche sin el día. El sueño y la vigilia son un ciclo continuo que llamamos “ritmo circadiano”: los condicionantes sociales que afectan al ritmo circadiano afectan a nuestro sueño y, por tanto, también a nuestro día a día. Así, “trabajadores por turnos, como bomberos, sanitarios, trabajadores de la limpieza, o aquellos con horarios laborales que afectan al ritmo normal de comidas y sueño, como el sector de la hostelería, y de transporte, entre otros, arrastran problemas crónicos de déficit de sueño y síntomas diurnos, como cefalea, problemas de atención e irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. **El sueño perdido no se recupera y estos horarios a largo plazo pueden desembocar en problemas cardiovasculares, mentales o demencia, por ejemplo**”, explica la neurofisióloga doctora Laura López.

Se estima que una persona adulta **necesita entre 7 y 8 horas de sueño para restaurar las funciones del organismo**. No dormir bien se asocia a **enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer**. Por otro lado, **en niños y adolescentes, la falta de sueño es aún más importante**, porque necesitan más horas de sueño y el aprendizaje se ve interferido en caso de ser insuficiente.

La doctora Victoria Fernández aclara el amplio abanico al que se refieren los problemas de sueño, que van desde “**dormir mal o tener excesivo sueño durante el día**. Por dormir mal nos referimos a **insomnio**, que es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, que puede tener que ver con la situación y hay también insomnios que tiene que ver con patologías más importantes y por eso hay que evaluarlos. Tener sueño durante el día o dormir de más también puede tener que ver con patologías y a veces están entrelazados: duermes mal por la noche y tienes mucho sueño por la mañana. Hay otro aspecto fundamental en esta problemática, que son **actitudes durante el sueño, movimientos extraños, ronquidos y todos los problemas que tienen que ver con la respiración y con pausas de apnea**”.

Condicionantes sociales para un sueño de calidad

El acceso a una **alimentación completa y saludable, el poder respetar los horarios de las comidas, ver la luz del sol antes de entrar al colegio o al trabajo (y también después de salir de ellos), el acceso adecuado a tratamientos del dolor, el tener tiempo durante el día para hacer ejercicio físico, el disponer de una habitación con una temperatura agradable sin contaminación lumínica ni acústica**, “son condicionantes sociales que, si no se cumplen, afectan negativamente a la calidad de nuestro sueño, aunque este consiga llegar al tiempo mínimo exigido para considerarlo aceptable”, expresa la doctora del equipo María Fernández Fígares.

No sólo eso, también el ritmo de vida acelerado, el aumento de acceso a contenido e información continua (estando siempre conectados al móvil y a redes sociales), las jornadas laborales muy largas, el cuidado de personas mayores o niños, los problemas económicos o de salud, **activan desorbitadamente a nuestro cerebro, que no nos deja descansar, traducándose en insomnios de origen psicofisiológico, con rumiación y**

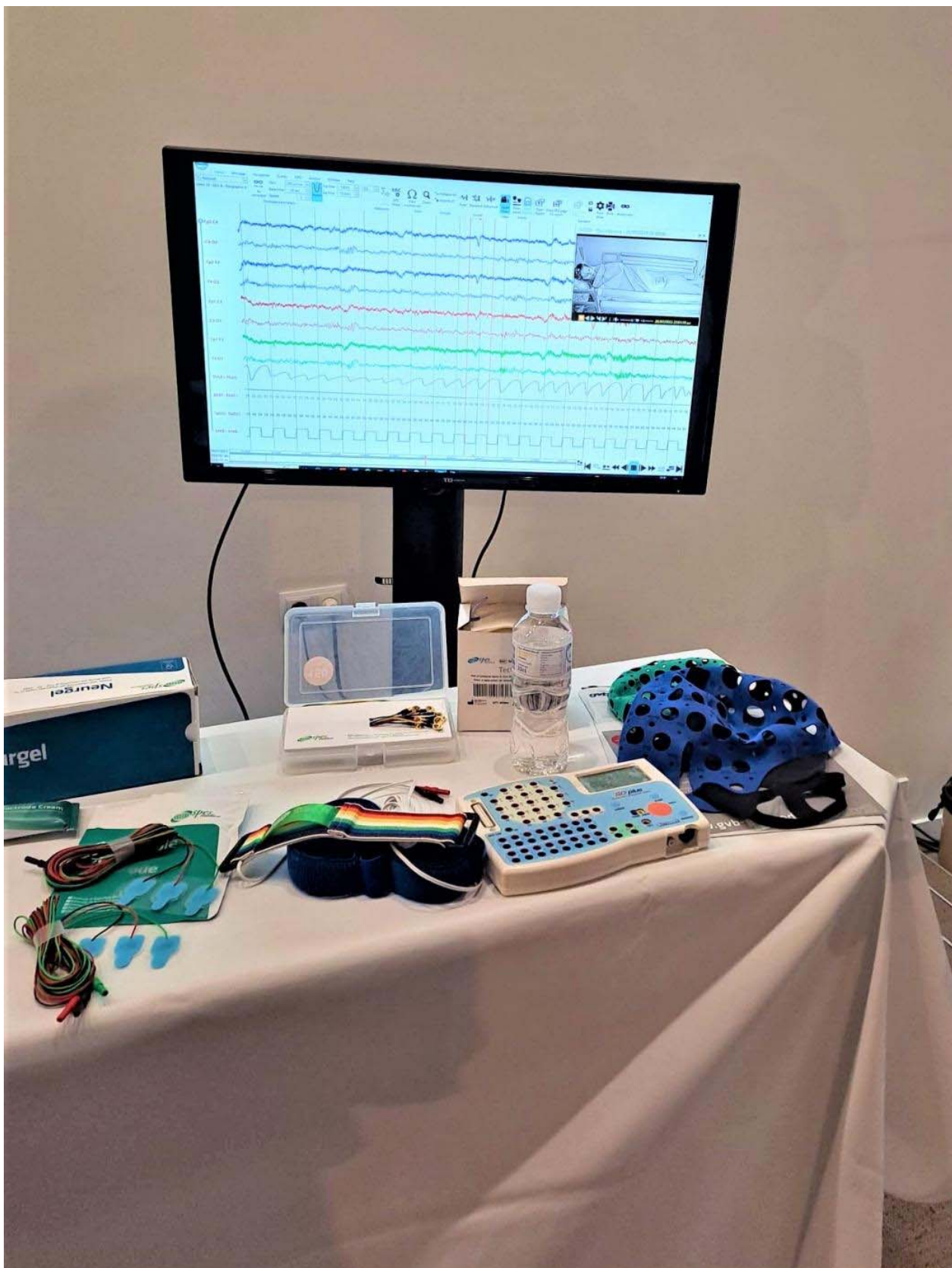
Mención aparte merecen los **cuidadores de personas mayores** y las madres y padres **cuidadores de bebés y niños pequeños con numerosos despertares nocturnos**, que acuden a su jornada laboral encadenando noches de déficit de sueño importante.

Por tanto, el equipo médico de la Unidad del Sueño de Quirónsalud Málaga incide en la importancia de “ayudar a concienciar a la población y sobre todo a quienes puedan mejorar las barreras de desigualdad que cuidando el sueño de los trabajadores, estudiantes y niños obtendremos mejor rendimiento y menos problemas de salud a corto y largo plazo. Concienciemos en facilitar horarios laborales regulados, controlando especialmente la hora de inicio y el alargamiento desmesurado, cuidemos de los trabajadores por turnos facilitándoles un adecuado descanso posterior, ayudemos a conciliar familia y trabajo, protejamos nuestras calles de contaminación acústica y luminosa, y en definitiva cuidemos nuestro sueño y cuidemos nuestra vida”.

Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga

La doctora Fernández forma parte del equipo multidisciplinar que conforma la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga, que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los problemas relacionados con el sueño. La Unidad cuenta con el Servicio de Neurofisiología, con las doctoras **Victoria Fernández, María Fernández-Fígares y Laura López**; el Servicio de Neumología, encabezado por el doctor **José Daniel Alcázar**; el Servicio de Neurología, liderado por el doctor **Jesús Romero Imbroda**; así como el Servicio de Neuropsicología.

En la Unidad del Sueño, los especialistas de los distintos servicios **evalúan de forma conjunta los problemas del sueño en consulta** y realizan en los casos necesarios **estudios de sueño, tanto de adultos como de niños**. La enfermera de la Unidad del Sueño **Sonia Gómez** explica que “estos estudios constituyen un **elemento fundamental en la evaluación precoz del deterioro cognitivo**”.



En función de la patología de sueño sospechada, los estudios del sueño se realizan **“mediante poligrafías domiciliarias, videopolisomnografías nocturnas hospitalarias o test de latencias múltiples”**.

Desde la Unidad se ofrece además un servicio de asesoramiento con dispositivos nuevos

< El arte como herramienta para luchar contra la despoblación

Detenido en Málaga por vender droga mediante el sistema 'telecoca' y ¡con 76 años!

>

tratamiento de las apneas del sueño, tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, según la necesidad de cada caso.



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

TE RECOMENDAMOS

ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

Selecciona el periódico que quieres recibir...

Acepto los [términos de uso](#) y la [política de privacidad](#)

INSCRIBIRME

LA RIOJA 

Los jóvenes riojanos son los que más hipnóticos consumen para poder dormir

La encuesta '¿Cómo duermen los jóvenes?' revela que la comunidad lidera la clasificación de los que descansan de forma insuficiente



Una joven mira al horizonte al no poderse dormir. Fotolia/adobestock



Irene Echazarreta

Logroño

Seguir

Sábado, 16 de marzo 2024, 08:24

 Comenta



SALUD

El 48 % de los adultos españoles y el 25 % de los niños no tiene un sueño de calidad



La melatonina regula el ciclo sueño/vigilia. / Pixabay

Los trastornos relacionados afectan a un 22-30 % de la población y más 4 millones de personas padecen algún tipo de afección crónica y grave en España. Solo están diagnosticados un 10 % de los casos, según la Sociedad Española de Neurología.

Redacción BurgosNoticias
15/03/2024 - 12:16h.



Concienciar sobre su importancia para la salud pública. Ese es el objetivo principal del Día Mundial del Sueño, que este año pretende poner el foco en las diferencias entre las personas y la repercusión de los malos hábitos en los distintos trastornos relacionados. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) estos últimos afectan al 22-30 % de la población española.

"El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de cada individuo y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia", explica Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Publicidad



Tamaño del archivo: 487 KB-PDF

Según Fernández Arcos, conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño: "Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos".

"Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unas rutinas de sueño óptimas", añade.

Lo que dejan claro los datos es que la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de la infantil no tiene un sueño de calidad. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50 % tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



"El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura", continúa la especialista.

Insomnio y apnea, los más frecuentes

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchos los individuos que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el descanso. El insomnio es el más prevalente en España; afecta a aproximadamente al 20 % de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otra afección común en nuestro país es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7 % de la población y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.



Por otra parte, entre el 5-10 % de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas, que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

"Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro", señala Fernández Arcos.



Escribe aquí qué tema te interesa...

Documentos

Enfermedades

Mapa de Asociaciones

Noticias

Agenda

Asociaciones

Premios Somos Pacientes

Asociaciones

Sanidad

Dependencia

Avances

Entrevistas

Opinión

Legislación

En los medios

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Cinco millones de personas en España necesitan ayuda para tener un sueño reparador

PUBLICADO EL 15 DE MARZO DE 2024 A LAS 15:30 POR SOMOS PACIENTES

Trastornos del sueño, Varios

COMENTAR



'Equidad en el sueño para la salud global'. Ese es el lema elegido por la World Sleep Society (WSS) para el Día Mundial del Sueño, que se celebra el tercer viernes de marzo, una fecha que muchas organizaciones han aprovechado para poner sobre la mesa problemáticas que surgen alrededor de las personas que no duermen lo que deberían.



Por ejemplo, desde la [Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño \(Fesmes\)](#) se asegura que España es el primer país del mundo en consumo de medicamentos para dormir. Se calcula que unos 5 millones de personas están siendo tratadas para lograr un descanso reparador.

Desde el punto de vista de Carlos Egea, presidente de Fesmes, es necesario que el sueño no sea considerado una pérdida de tiempo. Al contrario, debe considerarse un factor de gran importancia que nos ayuda a tener una mejor salud. Y es que diversos estudios indican que **dormir poco disminuye la respuesta efectiva ante las vacunas**.

- **Te interesa:** [Alianza para una mejor prevención y abordaje de los trastornos del sueño](#)

Para lograr mejores resultados en este campo, es pieza fundamental la formación y la educación de pacientes y profesionales sanitarios en cuanto a la higiene del sueño. Pero también un cambio social: Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y coordinadora de los actos en España en este Día Mundial, ha recordado que **no todas las personas tienen las mismas oportunidades de conseguir un sueño reparador** debido a situaciones estresantes como la precariedad laboral, la situación económica o los malos ambientes familiares. O incluso por el cambio climático y la transformación de las temperaturas a las que estamos acostumbrados.

"Si nos acostamos todas las noches preocupados por tener una carga de trabajo

Trastornos del sueño



NOTICIAS SOBRE LA ENFERMEDAD



El Hospital del Mar incorpora un nuevo tratamiento para la apnea del sueño
Publicado por [Somos Pacientes](#)



#EspañaTieneSueño y lo quiere resolver
Publicado por [Somos Pacientes](#)



Alianza para una mejor prevención y abordaje de los trastornos del sueño
Publicado por [Somos Pacientes](#)



MAPA DE ASOCIACIONES

Asociaciones de Trastornos del sueño



AGENDA

marzo 2024

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

19 Mar. Lamento por los recuerdos perdidos

20 Mar. Introducción a la Evaluación de la Tecnología Sanitaria

30 Mar. El derecho a la sanidad de las personas con VIH en situación administrativa irregular

18 Abr. VIII Encuentro Nacional de Pacientes

21 Abr. **24** Abr. Congreso Mundial FMH 2024

LES GUSTA SOMOS PACIENTES

insuportable, o porque no llego a fin de mes, o porque tengo una gran incertidumbre sobre mi futuro, los mecanismos implicados en el sueño no van a poder funcionar correctamente, dado que vamos a estar mandando señales a nuestro cerebro para que permanezca despierto para solucionar estos problemas”, ha indicado la neurofisióloga.

INSOMNIO EN JÓVENES

Otro trabajo que se ha presentado recientemente es el estudio ‘¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España’, publicado por la Fundación Mapfre en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Sueño (SES). Según éste, el insomnio crónico está creciendo notablemente entre los jóvenes. De hecho, sólo un 24% de los que tienen entre 18 y 34 años reconoce dormir lo suficiente (7 horas o más), aunque lo consideran tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico.



Por otra parte, recoge datos más graves, como que el 15% han sufrido un accidente de tráfico derivado del cansancio. Además, el 50% tienen dificultades para levantarse por las mañanas y otro 50% necesita cafeína para mantenerse despierto. En esto tiene mucho que ver el uso de dispositivos

electrónicos antes de irse a la cama, un hábito que comparte más del 80% de los encuestados. Pero también con la salud mental: casi el 30% tiene una patología diagnosticada, especialmente ansiedad y depresión.

Teniendo todos estos factores en cuenta, plataformas como [Alianza por el Sueño](#), en la que participa Fesmes y otras organizaciones como el Foro Español de Pacientes, han reclamado una estrategia nacional del sueño que ayude a dar solución a estas problemáticas. Que a su vez derivan en problemas de salud graves, como enfermedades cardiovasculares y metabólicas, entre otras.

[AÑADIR ESTE SITIO A RSS](#) [\[+\]](#)

SUEÑO Y MIGRAÑA

Dormir bien también es eficaz para el manejo de la migraña, algo de lo que se ha hablado en la XIII edición de Cefabox, un encuentro científico sobre cefaleas organizado por AbbVie. Según aseguró en el encuentro Nuria González, médica especialista en neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, los trastornos del sueño y la migraña “comparten una relación compleja y bidireccional”.

González añadió que los pacientes con migraña que acuden a su consulta aseguran que la falta o exceso de sueño pueden desencadenar una crisis. No sólo eso, también que los trastornos del sueño son una de las causas de cronificación de la patología. Por eso, para tratar la migraña primero hay que abordar esas problemáticas que aparecen a la hora de dormir, incluyendo el insomnio, el síndrome de piernas inquietas y el bruxismo.

Información relacionada

NOTICIA - ["«El diagnóstico de una enfermedad renal supone tener que comenzar una nueva vida»"](#)

NOTICIA - ["Ayudas a la investigación 'AECC 2023': 29,4 millones de euros para avanzar en cáncer"](#)

NOTICIA - ["El Hospital del Mar incorpora un nuevo tratamiento para la apnea del sueño"](#)

Artículo anterior

CardioAlianza publica el informe 'Best-IC', que analiza la situación de la insuficiencia cardiaca en España

Publicado por [Somos Pacientes](#)

Artículo siguiente



Quimio, terapia celular y CAR-T: El tratamiento de la leucemia avanza, pero lo mejor está por llegar

Publicado por [Somos Pacientes](#)

Deja tu comentario

Puedes escribir un comentario rellenando tu nombre y tu email.

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



Elige tu emisora

Actualizado 18 Mar 2024 11:27

Sociedad

En Canarias no se duerme: los expertos alertan de episodios de insomnio cada vez más frecuentes a edades más tempranas

Canarias se encuentra en el ranking de las comunidades autónomas que más retrasan la hora de dormir por el uso de dispositivos electrónicos



Marta Prieto [Radio Club Tenerife](#) 16/03/2024 - 11:14 CET

Santa Cruz de Tenerife • El 84% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

Powered By **WeMass**

Este informe pone de manifiesto que. A pesar de que los jóvenes consideren que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente.

Uso de dispositivos tecnológicos como causantes del insomnio en jóvenes

Un hábito muy común en los jóvenes y el causante de gran parte de los episodios de insomnio en los jóvenes se debe al uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir, hábito que tienen el 83% de las personas entre 16 y 34 años, y que además dedican una media de 50 minutos, lo que conlleva aplazar el tiempo de sueño. Raúl Amela, neurólogo del Hospital Insular de Gran Canaria dice que los jóvenes se privan de sueño, ya que muy pocos duermen entre las 8 o 9 horas que les corresponden:

La falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes, especialmente por encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral, que puede afectar al rendimiento académico, así como al rendimiento laboral, estado de ánimo y condiciones de salud que puede derivar en enfermedades cardiovasculares, metabólicas o neurodegenerativas.

España es el país con mayor consumo de ansiolíticos para



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

[Elige tu emisora](#)

España es el país con mayor número de benzodiacepinas, un medicamento incluido dentro del grupo de los hipnosedantes que, a menudo, se recetan para dormir mejor por su efecto relajante.

Amela dice que el uso de este tipo de fármacos solo es efectivo en momentos puntuales de estrés e insomnio agudo. Todo lo que sea tomarlo de forma discontinuo puede tener un beneficio. Pro, cronificar este hábito perjudica la calidad del sueño a largo plazo. El 7,2 por ciento de la población española reconoce consumir a diario este tipo de fármacos

Cada vez son más los asuntos que nos quitan el sueño, la inflación económica, las condiciones laborales o el estrés, la conocida como enfermedad del siglo XXI. Por lo que contar ovejas, cada vez es un remedio menos efectivo.

[Insomnio](#)[Salud](#)[Jóvenes](#)[Canarias](#)

Contenido Patrocinado

¿Tienes flacidez? Un cirujano plástico recomienda este sencillo método casero

goldentree.es | Patrocinado

[Más información](#)

Descubre en Andalucía los mejores hoteles cerca de la playa

Barcelo Hotel Group | Patrocinado

[Leer más](#)

Reclama antes del 14/04

OCU | Patrocinado

[Más información](#)

Explora tu ciudad favorita desde nuestros hoteles

Barcelo Hotel Group

[Leer más](#)

Al Pacino se carga el momento más esperado de los Premios Oscar 2024: así ha dado



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló



Cuando el día iguala a la noche: proyecto "A Dormir Puigvert"

15/03/24



logo
Vademecum
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate Regístrate

Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

Un tercio de la población tiene problemas de sueño en España

VADEMECUM - 15/03/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria_11-1)

A menudo obedece a condicionantes sociales y laborales que a largo plazo pueden desembocar en complicaciones cardiovasculares o neurológicas.

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)



Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

logo

Vademecum
(/)

(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

[Indices](#)[Vademecum Box \(/box-es\)](#)[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)[sobre los que poco podemos incidir"](#)[Productos \(/productos-vademecum\)](#)

No se puede entender la noche sin el día. El sueño y la vigilia son un ciclo continuo que llamamos "ritmo circadiano". Los condicionantes sociales que afectan a nuestro sueño y, por tanto, también a nuestro día a día. Así, "trabajadores por turnos, conductores, vendedores, trabajadores de la limpieza, o aquellos con horarios laborales que afectan al ritmo normal de comidas y sueño, como el sector de la hostelería, y de transporte, entre otros, arrastran problemas crónicos de déficit de sueño y síntomas diurnos, como cefalea, problemas de atención e irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. El sueño perdido no se recupera y estos horarios a largo plazo pueden desembocar en problemas cardiovasculares, mentales o demencia, por ejemplo", explica la neurofisióloga doctora Laura López.

Se estima que una persona adulta necesita entre 7 y 8 horas de sueño para restaurar las funciones del organismo. No dormir bien se asocia a enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes, depresión y cáncer. Por otro lado, en niños y adolescentes, la falta de sueño es aún más importante, porque necesitan más horas de sueño y el aprendizaje se ve interferido en caso de ser insuficiente.

La doctora Victoria Fernández aclara el amplio abanico al que se refieren los problemas de sueño, que van desde "dormir mal o tener excesivo sueño durante el día. Por dormir mal nos referimos a insomnio, que es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido,

que puede tener que ver con la situación y hay también insomnios que tiene que ver con patologías más importantes y por eso hay que evaluarlos. Tener sueño durante el día o dormir de más también puede tener que ver con patologías y a veces están entrelazados: duermes mal por la noche y tienes mucho sueño por la mañana. Hay otro aspecto fundamental en esta problemática, que son actitudes durante el sueño, movimientos extraños, ronquidos y todos los problemas que tienen que ver con la respiración y con pausas de apnea".

Condicionantes sociales para un sueño de calidad

El acceso a una alimentación completa y saludable, el poder respetar los horarios de las comidas, ver la luz del sol antes de entrar al colegio o al trabajo (y también después de salir de ellos), el acceso adecuado a tratamientos del dolor, el tener tiempo durante el día para hacer ejercicio físico, el disponer de una habitación con una temperatura agradable sin contaminación lumínica ni acústica, "son condicionantes sociales que, si no se cumplen, afectan negativamente a la calidad de nuestro sueño, aunque este consiga llegar al tiempo mínimo exigido para considerarlo aceptable", expresa la doctora del equipo María Fernández Figares.

No sólo eso, también el ritmo de vida acelerado, el aumento de acceso a contenido e información continua (estando siempre conectados al móvil y a redes sociales), las jornadas laborales muy largas, el cuidado de personas mayores o niños, los problemas económicos o de salud, activan desorbitadamente a nuestro cerebro, que no nos deja descansar, traduciéndose en insomnios de origen psicofisiológico, con rumiación y miedo por no poder

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

inicio y el alargamiento desmesurado, cuidemos de los trabajadores por turnos facilitándoles un adecuado descanso posterior, ayudemos a conciliar familia y trabajo, protejamos nuestras calles de contaminación acústica y luminosa, y en definitiva cuidemos nuestro sueño y cuidemos nuestra vida”

[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga

La doctora Fernández forma parte del equipo multidisciplinar que conforma la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Málaga, que se encarga del diagnóstico y tratamiento de los problemas relacionados con el sueño. La Unidad cuenta con el Servicio de Neurofisiología, con las doctoras Victoria Fernández, María Fernández-Figares y Laura López; el Servicio de Neumología, encabezado por el doctor José Daniel Alcázar; el Servicio de Neurología, liderado por el doctor Jesús Romero Imbroda; así como el Servicio de Neuropsicología.

En la Unidad del Sueño, los especialistas de los distintos servicios evalúan de forma conjunta los problemas del sueño en consulta y realizan en los casos necesarios estudios de sueño, tanto de adultos como de niños. La enfermera de la Unidad del Sueño Sonia Gómez explica que “estos estudios constituyen un elemento fundamental en la evaluación precoz del deterioro cognitivo”.

En función de la patología de sueño sospechada, los estudios del sueño se realizan “mediante poligrafías domiciliarias, videopolisomonografías nocturnas hospitalarias o test de latencias múltiples”.

Desde la Unidad se ofrece además un seguimiento terapéutico con dispositivos para tratamiento de las apneas del sueño, tratamiento farmacológico y terapia cognitivo-conductual, según la necesidad de cada caso.

Fuente: Quirón Salud

Enlaces de Interés

Entidades:

[QUIRON \(/busqueda-noticias-entidad_1379-1\)](#)

Indicaciones:

[Insomnio \(.../.../enfermedad-insomnio_372_1\)](#)

[anterior \(/noticia_30081\)](#)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)

[siguiente \(/noticia_30082\)](#)

ASISTENCIA (<https://www.humv.es/asistencia/>)



Asistencia

Docencia y Formación Continuada

Investigación (<https://www.humv.es/category/investigacion/>)

buscar...

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

12 DE MARZO DE 2024 IN INVESTIGACIÓN ([HTTPS://WWW.HUMV.ES/CATEGORY/INVESTIGACION/](https://www.humv.es/category/investigacion/))

CATEGORÍAS

[Asistencia](https://www.humv.es/category/asistencia/) (<https://www.humv.es/category/asistencia/>)

(52)

[Docencia](https://www.humv.es/category/docencia/) (<https://www.humv.es/category/docencia/>)

(28)

[El Hospital](https://www.humv.es/category/el-hospital/) (<https://www.humv.es/category/el-hospital/>)

(142)

[Investigación](https://www.humv.es/category/investigacion/) (<https://www.humv.es/category/investigacion/>)

(33)

[Pacientes](https://www.humv.es/category/pacientes/) (<https://www.humv.es/category/pacientes/>)



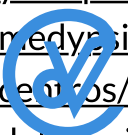
Julio Pascual Gómez, en su despacho del Idival. UC.

El catedrático de la UC y jefe de Neurología de Valdecilla considera que el galardón "reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica"

+ COOKIES

Anterior [2024/03/11/abierta-la-convocatoria-para-votar-a-las-mejores-enfermeras-oncologicas-en-los-premios-de-catedrático-de-la-uc-y-jefe-de-neurología-de-valdecilla-considera-que-el-galardón-reconoce-los-grandes-avances-de-la-última-década-en-la-neurología-clínica/](https://www.humv.es/2024/03/11/abierta-la-convocatoria-para-votar-a-las-mejores-enfermeras-oncologicas-en-los-premios-de-catedrático-de-la-uc-y-jefe-de-neurología-de-valdecilla-considera-que-el-galardón-reconoce-los-grandes-avances-de-la-última-década-en-la-neurología-clínica/)
Siguiente [2024/03/12/el-neurologo-julio-pascual-premio-de-investigacion-juan-maria-pares-2023-del-consejo-social-uc/](https://www.humv.es/2024/03/12/el-neurologo-julio-pascual-premio-de-investigacion-juan-maria-pares-2023-del-consejo-social-uc/)
el-jefe-del-serv-de-card-vald-entr-los-mej-de-su-espe-en-espe-segl-la-lista

Julio Pascual Gómez, catedrático del Departamento de Medicina y Asistencia (<https://web.humv.es/departamentos/medicina/>) de la Facultad de Medicina (<https://web.unican.es/centros/medicina/>) de la Universidad de Cantabria (UC) y jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV (<https://www.humv.es/>)), ha sido galardonado con el Premio de Investigación Juan María Parés 2023, que el Consejo Social UC (<https://web.unican.es/orp/consejo-investigacion>) en la modalidad de 'Aspirante Investigadora'.



Asistencia

Docencia y Formación Continuada

Investigación

El Hospital

Área pacientes

Área Profesionales

Se trata de un galardón dotado con 7.000 euros, que reconoce a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor e investigador ligado a la Universidad.

Noticias

Un premio con un «enorme significado»

“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 (<https://www.humv.es/galardonados>», destacó Pascual, quien dirigió el Área de Neurociencias del Instituto de Investigación Valdecilla ([idival abierta: \(https://www.idival.org/\)](https://www.idival.org/)) entre 2020 y 2022.

El catedrático puso en valor que se trata de un premio «que procede de la que yo siempre he considerado mi Universidad y de la que me he sentido miembro orgulloso. Además, llega en un momento de mi trayectoria profesional, cuando acabo de cumplir los 65 años, en el que un reconocimiento tan prestigioso me inspira con creces todos los esfuerzos de cuatro décadas compaginando asistencia, docencia e investigación».

«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

[www.humv.es/
category/
pacientes/](https://www.humv.es/category/pacientes/)
(15)

[Profesionales
\(https://
www.humv.es/
category/
profesionales/\)](https://www.humv.es/category/profesionales/)
(80)

ETIQUETAS

- [Alta Complejidad
\(https://
www.humv.es/
tag/alta-
complejidad/\)](https://www.humv.es/tag/alta-complejidad/) (htt
ww
202
- [Anatomía
Patológica
\(https://
www.humv.es/
tag/anatomia-
patologica/\)](https://www.humv.es/tag/anatomia-patologica/) el-
jefe-
del-
serv
de-
canc
vald
- [Anestesiología
\(https://
www.humv.es/
tag/
anestesiologia/\)](https://www.humv.es/tag/anestesiologia/) entr
los-
mej
de-
su-
espe
- [asistolia \(https://
www.humv.es/
tag/asistolia/\)](https://www.humv.es/tag/asistolia/) en-
espe
seg
la-
lista

enfermedades que hasta hace poco condicionaban muy graves

señala el Cirujano (https://www.humv.es/asistencia/).



Valdecilla (https://www.humv.es)

Sobre este premio, Pascual -director gerente del HUMV de 2015

a 2017- 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 enfermedad».

Asistencia

Docencia y Formación Continuada

Investigación

El Hospital

Área pacientes

Área Profesionales

«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.

Noticias

La trayectoria de Julio Pascual

(https://www.humv.es/2024/03/12/el-neurologo-julio-pascual-premio-d...)

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

la neuroquímica cerebral, con Premio Extraordinario. La línea de

la neuroquímica dedicada al estudio de receptores para

convulsiones en el cerebro humano normal y patológico

ha dado 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

la revista

Además

Biblioteca

(https://

www.humv.es/

tag/biblioteca/)

CAR-T (https://

www.humv.es/

tag/car-t/)

Cardiología

(https://

www.humv.es/

tag/cardiologia/)

Cefaleas (https://

www.humv.es/

tag/cefaleas/)

CIBER (https://

www.humv.es/

tag/ciber/)

cirugía (https://

www.humv.es/

tag/cirugia/)

Cirugía

Cardiovascular

(https://

www.humv.es/

tag/cirugia-

cardiovascular/)

Cirugía General

(https://

www.humv.es/

tag/cirugia-

general/)

cirugía robótica

(https://

(htt

ww

202

el-

jefe-

del-

serv

de-

card

vald

entr

los-

mej

de-

su-

espe

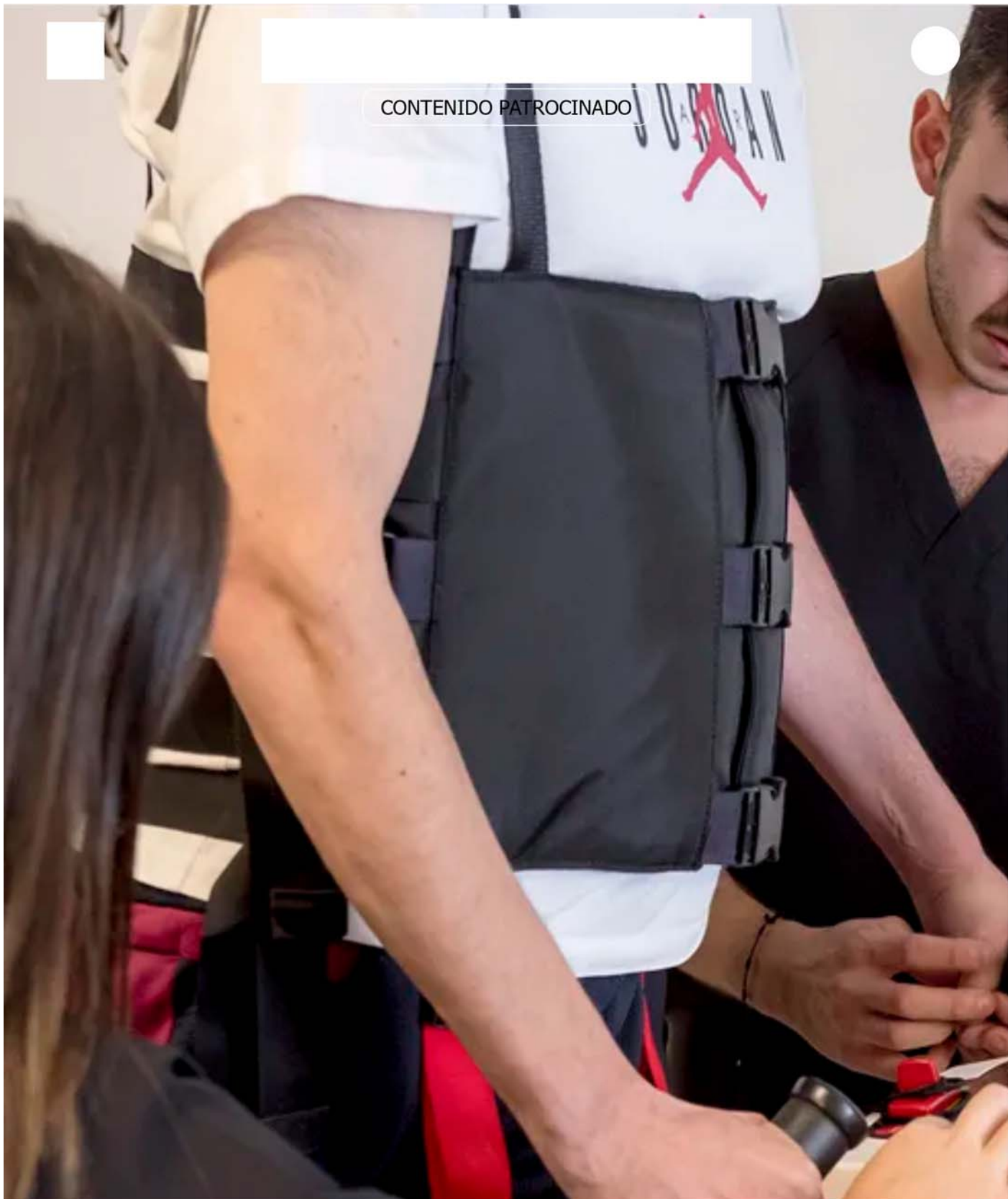
en-

espe

segu

la-

lista



La prevención, un factor clave a la hora de evitar un ictus

📞 ✉️ f X

El centro de recuperación neurológica **INGENIA** dispone de programas específicos para personas afectadas por un accidente cerebrovascular

El 4 de marzo se celebró el Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular. Una de las patologías más frecuentes es el ictus. Hasta el punto de que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año, alrededor de 120.000 personas sufren un ictus en nuestro país. De las cuales un 50% fallecen o quedan con secuelas discapacitantes. Es más, la SEN estima que en las próximas décadas una de cada cuatro personas va a sufrir un ictus a lo largo de su vida

Ante estos datos y perspectivas, la directora del centro compostelano de rehabilitación neurológica Ingenia, Tania Romeu, quien lleva desde 2009 dedicada al mundo de la neurorrehabilitación, sitúa la prevención como factor clave a la hora de evitar un ictus. Explica Tania Romeu que hay una serie de factores de riesgo que no son modificables y sobre los que es casi imposible intervenir, como son la edad, el sexo (el ictus afecta más a hombres, pero sin embargo fallecen más mujeres), los antecedentes familiares o la genética. «Pero hay otros que sí son modificables y que dependen de nosotros mismos», añade. Y entre estos apunta cuestiones como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad, la vida sedentaria, el consumo de alcohol, las terapias hormonales, el estrés o el tabaquismo.

Factores de riesgo

Son estos, precisamente, los factores de riesgo sobre los que se debe actuar para evitar un ictus y sus consiguientes daños neurológicos. «Cuanto más presión arterial tiene la persona, mayor riesgo hay de tener un impacto de origen hemorrágico», explica la directora de Ingenia, quien añade que «todo lo que sea tensión arterial por encima de 12 no debe normalizarse, y se debe estar especialmente pendientes a partir de los 40 años».

Otro factor en el que Tania Romeu hace especial hincapié es en evitar el

sedentarismo. «El ejercicio y la actividad nos ayuda a reducir la incidencia de ictus. Las personas con una vida activa y que realizan ejercicio físico tienen un 25 o 30% menos de riesgo de llegar a padecer un ictus, respecto a la gente más sedentaria», señala.

El sobrepeso y una incorrecta alimentación también pueden favorecer un accidente cerebrovascular. La directora de Ingenia recomienda una dieta baja en sal y grasas y rica en verduras y vegetales.

Otros factores que la neurorrehabilitadora apunta que pueden conducir a sufrir una patología cardíaca asociada son el colesterol alto, el estrés, la mala higiene de sueño o el consumo de anticonceptivos orales.

Además de la prevención, Tania Romeu apunta también que el tiempo es un factor clave a la hora de evitar daños neurológicos tras un accidente cerebrovascular. «Ante cualquier síntoma de que pueda estar ocurriendo un ictus, vale más perder el tiempo en ir a urgencias y que no sea nada que en esperar a que el ictus se consolide y cause daños muchos más graves».



La recuperación tras un ictus es abordada a todos los niveles

Un segundo ictus

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología, el 15% de las personas que sufren un ictus fallecen y el 30% quedan con secuelas. La tasa de mortalidad de afectados por ictus ha descendido en la última década en torno a un 12-15%. No así la tasa de incidencia. Es decir, el número de casos aumentan pero la mortalidad disminuye.

«Sabemos que una de cada cuatro personas que han tenido un ictus van a sufrir un segundo», indica Tania Romeu.

Los datos señalan que un 3% lo sufrirá a los primeros 30 días, un 11% en el primer año, y un 26% en los cinco siguientes años.

Para la directora del centro de rehabilitación neurológica Ingenia, estos datos son muy importantes «porque muchas personas tienden a olvidarse de que han sufrido un ictus transitorio y de la probabilidad de que puedan sufrir un segundo. De ahí que en estos casos la prevención no es que sea aconsejable, es que es vital».



Tras ser evaluado, el paciente tiene un programa personalizado

Tras el ictus, la evaluación y rehabilitación a

nivel global es esencial

No todos los pacientes que sufren un ictus padecen las mismas secuelas ni evolucionan de la misma manera. Es por ello, que antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento de rehabilitación, en Ingenia realizan una valoración minuciosamente detallada. Incluso de las condiciones de vida previas al accidente cerebrovascular. «Tenemos que conocer cuáles eran sus condiciones previas, antecedentes familiares, la situación en el momento del ictus, cómo transcurrieron las primeras horas, si ha habido o no una recuperación espontánea, si ha sido parcial o total...», explica Tania Romeu.

A partir de ahí, el equipo de especialistas de Ingenia evalúa al paciente a nivel físico, sensitivo, motor, funcional, cognitivo, de comunicación, visual... «En función de esas secuelas estipulamos, junto con con el paciente y su familia, un plan de intervención y empezamos a trabajar en todas estas áreas, apoyados por la tecnología y dispositivos robóticos».

Interdisciplinar

El programa que rehabilitación neuronal que Ingenia elabora y desarrolla para cada paciente aborda desde las etapas más iniciales hasta el acompañamiento a lo largo de la vida de esa persona con ictus con las mejores garantías y la mayor calidad de vida posible. «Nosotros lo que ofrecemos es una intervención transdisciplinaria, que incluye desde fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, psicólogos, optometrista, nutricionista. Abordamos la rehabilitación neurológica del paciente en toda su globalidad».

En datos

1. Actualmente más de 330.000 españoles presentan alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido un ictus.
2. Según la SDN, el 90% de los casos de ictus se podrían evitar con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable.
3. En los últimos 20 años ha aumentado un 25% el número de casos de ictus entre las personas de 20 a 64 años. Un 5% de los mayores de 65 años de

nuestro país han tenido un ictus.

4. El ictus supone el 70% de los ingresos neurológicos que se producen en España y es responsable de entre el 3 y el 6% del gasto total sanitario.

Texto a buscar...

BUSCAR

Cambiar idioma: **Galego**

SUSCRIPTORES

Mi suscripción

Réplica en PDF

Hemeroteca

Suscríbete

REGISTRADOS

Mi perfil

Newsletters

Regístrate

CONTACTO

Cartas al director

Contacta con nosotros

PUBLICIDAD

Tarifas publicitarias

Servicios

Oferplan

INMOGalia

Eventos en Galicia

Contacto

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Eficiencia energética

EDICIONES

A Coruña

A Mariña

Arousa

Barbanza

Carballo

Deza

Ferrol

Lemos

Lugo

Ourense

Pontevedra

Santiago

Vigo

Galicia en 313 concellos



Vida Saludable

La epidemia silenciosa: El coste oculto de la privación del sueño

Agendas repletas de planes y compromisos, poco tiempo libre, necesidad de llegar a todo y de llegar a tiempo... Todo esto supone que sean muchas las personas que optan por sacrificar horas de sueño con el objetivo de ganar horas y así, hacer los días "más largos".

Este hábito presenta innegables consecuencias que van más allá de tomarse una buena taza de café al día siguiente y atrasar la somnolencia, algo que, como ya hemos comentado en otras ocasiones es, citando al sabio refranero español: "pan para hoy y hambre para mañana".

Y es que, la falta de sueño se ha convertido en una **epidemia silenciosa** que mina el

rendimiento humano en todos los ámbitos de la vida. ^

[Blog](#) [Noticias](#) [Prensa](#) [Franquicia](#)

La privación del sueño no solo afecta el estado de ánimo y a la energía con la que nos enfrentamos al día a día, sino que también tiene un impacto significativo en el rendimiento cognitivo y físico: está demostrado que la falta de sueño reduce la capacidad de concentración, la memoria, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Asimismo, la falta de sueño debilita el sistema inmunológico, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades y trastornos crónicos. De este modo, el déficit crónico de sueño se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.

Estos riesgos son especialmente preocupantes dado el aumento de casos de trastornos del sueño en la sociedad moderna.

¿Sabías que la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada? Además, según los datos de esta misma sociedad científica, 4 millones de personas padecen algún tipo de trastorno del

misma sociedad científica, 4 millones de personas padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

[Blog](#) [Noticias](#) [Prensa](#) [Franquicia](#)

Según estas líneas, **El Buen Dormir que nos da el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil afirma no tener un sueño de calidad. Pero, ¿cómo podemos determinar que el sueño haya sido de calidad?**

Hay tres puntos básicos que considerar:

- La **duración**: si el tiempo de sueño ha sido suficiente para sentirnos descansados al día siguiente.
- La **continuidad**: la capacidad de dormir sin interrupciones.
- La **profundidad**: si ha sido lo suficientemente profundo para considerarlo restaurador.

La doctora Nuria Roure, experta en insomnio, sueño y descanso cuenta que, «**si las emociones fuesen los pedales de un coche, un buen descanso permitiría un correcto equilibrio entre el uso del acelerador y del freno. La falta de sueño, sin embargo, sería el equivalente a conducir sin frenos.**» Esto explicaría que, cuando no dormimos correctamente seamos más irracionales e impulsivos, pues nos dejamos llevar por nuestros instintos más primitivos: tendemos a comer comida “basura”, a perder los nervios más rápidamente o estar más ansiosos.

Hacia una Cultura del Sueño Saludable

Como explica la Dra. Ana Fernández Arcos: «Para tener buenos hábitos de sueño es fundamental no solo intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, sino tener un horario de sueño regular. [...] Por otra parte, el entorno donde dormimos desempeña un papel fundamental para conseguir dormir mejor. Factores como permanecer a oscuras y en silencio y tratar de evitar el estrés alejando aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores, también son medidas a tener en cuenta.»

La falta de sueño afecta a nuestras emociones y, a largo plazo, puede tener un impacto devastador en nuestra *salud mental*. Por lo tanto, es crucial promover una cultura del sueño saludable que reconozca la importancia del descanso adecuado para una vida plena y saludable. Para revertir esta epidemia silenciosa se requiere de un cambio cultural fundamental en la forma en que valoramos el sueño. Este enfoque no solo implica la necesidad de concienciar sobre la importancia del descanso, sino también fomentar prácticas y políticas que lo promuevan activamente: desde la implementación de horarios laborales más flexibles que permitan a las personas gestionar mejor su tiempo de descanso, hasta la creación de entornos más propicios para dormir, con acciones como la reducción del ruido y la luz artificial en las ciudades.


En definitiva, valorar el descanso y hacer que este sea de calidad, es de vital importancia para nuestra salud y física y mental. Con ello, no solo estaremos creando una sociedad más productiva, también una sociedad más feliz.

[Love](#)[Share](#)[Tweet](#)

España

El 22% de los ensayos clínicos en marcha buscan nuevos tratamientos para enfermedades raras

 Categoría: Especialidades médicas

 Publicado: 15 Marzo 2024



(Madrid).- En los últimos años, la investigación de nuevos medicamentos para enfermedades raras ha crecido de forma exponencial, desde los 21 de 2015 hasta los 182 de 2023, según los datos del **Registro Español de Ensayos Clínicos** (REEC).

Son datos muy positivos que muestran que el año pasado uno de cada cinco ensayos (**22%**) ya probaban medicamentos huérfanos.

Estas cifras indican el compromiso de la industria con estas patologías, que sin embargo dista de ser conformista. En el Día Mundial de las Enfermedades Raras, que se celebra este 29 de febrero, **Farmaindustria** recuerda la importancia de seguir avanzando en investigación, en el diagnóstico precoz y en la disponibilidad de estos medicamentos, de forma rápida y equitativa para todos los pacientes.

En los últimos años, además, ha aumentado hasta el **51%** el porcentaje de investigaciones en fases tempranas, aquellas que suponen una oportunidad más precoz para que los pacientes puedan acceder a esos nuevos fármacos en investigación. "Esto es una gran ventaja especialmente para los pacientes que sufren enfermedades poco frecuentes, porque son casos en que muchas veces no hay alternativa terapéutica", explica la directora de Investigación Clínica y Traslacional de Farmaindustria, Amelia Martín Uranga. Se estima que sólo el 5% de las enfermedades raras que existen tiene algún tratamiento disponible.

Uno de los grandes proyectos de investigación en enfermedades raras es la Red Únicas. Se trata de una gran alianza de colaboración público-privada impulsada por el **Hospital Sant Joan de Deu** en colaboración con otros **25 centros españoles**, hospitales europeos, centros de investigación, empresas farmacéuticas, empresas de tecnologías sanitarias y entidades asociativas, con el objetivo de avanzar en la investigación de patologías poco frecuentes y complejas.

Toda esta investigación está dando sus frutos y eso se refleja en las aprobaciones de la Agencia Europea del Medicamento, que en su último informe constata que de los **24 medicamentos**

Europea del medicamento, que en su último informe constata que de los **54 medicamentos innovadores** (con principio activo nuevo) autorizados en 2023, el 35% (12) están destinados a tratar enfermedades raras.

Desafío, mejorar el acceso

Mientras que España se ha convertido en un referente mundial en ensayos clínicos, este éxito no tiene siempre su traslación a la llegada de los nuevos fármacos a los pacientes. En el caso de las enfermedades raras, la importancia de acceder a los tratamientos de forma rápida puede ser aún más crítica, cuando estas enfermedades son muy limitantes o amenazan la vida. Según los datos presentados por la Sociedad Española de Neurología con motivo del día mundial, el 65% de las enfermedades raras son graves e invalidantes, y casi en la mitad de los casos afectan al pronóstico vital del paciente. Esta organización recuerda también que unos tres millones de personas sufren en España una enfermedad rara y que la media de tiempo hasta el diagnóstico es de cinco años.

Es por ello que Farmaindustria ha presentado una propuesta de procedimiento específico para acelerar la disponibilidad de los medicamentos huérfanos una vez que se aprueban en Europa.

*Casi el 80% de los países de Europa, Canadá y Nueva Zelanda que fueron analizados en un reciente informe europeo tienen procedimientos distintos para las enfermedades raras mientras que en España sigue siendo una demanda. Reconocer que estos medicamentos tienen peculiaridades en su investigación y desarrollo y que, por definición, están indicados para el tratamiento de un número reducido de pacientes que no suelen tener tratamiento disponible es fundamental. Por ello el año pasado presentamos una propuesta para acelerar este proceso y que los pacientes españoles no tengan que esperar de media 786 días, es decir, más de dos años, para acceder a los medicamentos huérfanos autorizados en Europa, afirma la directora de Acceso de Farmaindustria, **Isabel Pineros**.*

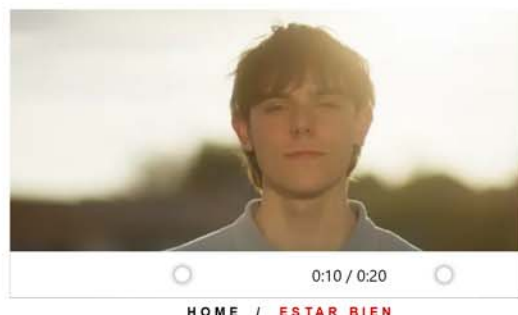
Adicionalmente al procedimiento, es importante eliminar la percepción de incertidumbre que rodea a estas patologías y para ello es fundamental el desarrollo de plataformas adecuadas que permitan recoger, gestionar la información y sobre todo resolver esta incertidumbre para avanzar en la mejora de estas enfermedades. Fomentar la participación de todos los agentes implicados: pacientes, clínicos, administración e industria es fundamental en todo ello.

El avance en los tres pilares -investigación, diagnóstico precoz y disponibilidad de tratamientos- es la base de la campaña que la **Federación Española de Enfermedades Raras** (Feder), ha lanzado este 2024 con motivo del día mundial. Proponen actuar en tres niveles, tal como ha explicado su presidente, Juan Carrión: *En primer lugar, la investigación para entender su origen. En segundo lugar, en programas de diagnóstico que permitan identificar la enfermedad precozmente y, por último, con un acceso a tratamientos farmacológicos y terapias que eviten el agravamiento de la enfermedad, favorezcan su mejoría o incluso su curación.*

Fuente:

< Anterior

Siguiente >



DÍA INTERNACIONAL DEL COVID PERSISTENTE

Covid persistente, el problema que afecta a Natalia Rodríguez, exconкурсante de OT

Han pasado 4 años y hay personas que siguen arrastrando las secuelas del virus. Puede afectar a cualquier persona, independientemente de la edad y de la gravedad de la infección

ACTUALIZADO 15 DE MARZO DE 2024 - 11:32 CET

POR NURIA SAFONT

Han pasado ya 4 años desde que, en marzo de 2020, nos confinaban debido a una **pandemia entonces desconocida, causada por la COVID**. A día de hoy, hay personas que siguen arrastrando los síntomas del contagio del virus, con el llamado covid persistente. Hoy se conmemora, precisamente el **Día Internacional del reconocimiento del Covid persistente**. Una de las afectadas por las secuelas del virus años después es la cantante **Natalia Rodríguez**, una de las participantes de la primera edición de *Operación Triunfo*. Así, ella misma ha reconocido que no tiene olfato desde 2020. "Hay muchos tipos de covid persistente, el mío es un fastidio. A mí lo que me da miedo es que haya un incendio o algo, el gas, el humo y no lo huelo. Lo raro es que sí que tengo el sabor, pero el olor no", apuntaba en unas declaraciones a Europa Press.

Algunos síntomas permanecen

Uno de los aspectos que preocupa a los expertos es **el hecho de que haber superado la COVID-19** no significa que los síntomas hayan desaparecido. Muchos pacientes pueden sufrir un efecto denominado 'covid persistente' o síndrome postcovid. Se trata, además, de un fenómeno frecuente. La Organización Mundial de la Salud sostiene que hasta un 10% de los pacientes que han pasado la COVID-19 sufrirán el síndrome.



Efectivamente, el jefe de servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, **Luis Manuel Entrenas**, confirma estos datos y nos explica que el denominado covid persistente puede afectar a aproximadamente al 10% de los pacientes que padecieron la enfermedad, aumentando al 15% en los pacientes que sufrieron la enfermedad de forma grave.

Por su parte, la **Dra. María Ruiz-Ruigómez**, responsable de la Unidad Post-Covid del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid, sostiene que “**el síndrome postcovid no está relacionado con la gravedad de la enfermedad**. Es, incluso, más frecuente en pacientes con enfermedad leve, moderada e incluso asintomáticos”. Como nos cuenta Clara, una testimonio que el pasado 6 de diciembre un test de antígenos confirmó la infección por coronavirus, Más de un mes y medio después aún no se encuentra 'al 100%'. “Siento que no estoy del todo bien, más cansada de lo normal y se me ha quedado algo de dolor muscular”, señala. Son síntomas a los que su médico no le ha dado

mucha importancia y que, poco a poco, van remitiendo. Sin embargo, otras personas lo pasan peor. Pero ¿a qué llamamos covid persistente?

- Leer más: [Cómo distinguir en los niños entre gripe, resfriado y COVID](#)

¿Qué es el síndrome post-covid?

Según la definición realizada por un grupo de expertos internacionales y publicada recientemente en la revista científica *The Lancet Infectious Diseases*, se refiere a los síntomas que se producen en personas con antecedentes de infección probable o confirmada de COVID-19, generalmente, **tres meses después del inicio**, que duran al menos dos meses y no pueden explicarse con un diagnóstico alternativo.

Se trata pues de una **patología nueva que es importante distinguir**, según el especialista, de las secuelas de Covid que aparecen tras padecer la enfermedad de manera grave, generalmente con necesidad de ingreso en UCI, aunque algunos pacientes con secuelas también sufren esta patología persistente. Este síndrome se caracteriza por la continuación de síntomas semanas o meses después de la infección inicial, o por la aparición de síntomas tras un tiempo sin ellos, entre 4 y 12 semanas. En muchas circunstancias los síntomas se solapan con las secuelas, lo que incrementa la prevalencia.

La covid persistente **puede afectar a cualquier persona sin importar la edad**, sexo y condición, aunque el 50% de los pacientes se encuentran entre los 36 y los 50 años y la mayoría son mujeres. Se están empezando a describir también casos en menores, pese a que entre este colectivo la gravedad suele ser menor.

- Leer más: [El truco para saber si tu mascarilla te protege](#)



¿Cuáles son las causas?

Aún se desconocen las causas exactas que llevan a que algunas personas presenten síntomas tras haber pasado la infección. Por el momento, las razones se centran en tres hipótesis:

- Persistencia viral: provoca un estado inflamatorio crónico
- Hipótesis **inflamatoria**: permanencia de restos virales que fomentan la inflamación
- Hipótesis del trastorno de la inmunidad: en el que el sistema inmune del paciente reacciona de manera exagerada, provocando un problema de autoinmunidad.

Para el Dr. Luis Manuel Entrenas probablemente aparezca por una combinación en diferente proporción de estas tres hipótesis y eso hace que aparezcan diferentes síntomas según cada paciente. Y es que, según datos del Ministerio de Sanidad, 1 de cada 5 personas tiene algún síntoma tras 5 semanas de la infección y 1 de cada 10 personas tiene algún síntoma después de 12 semanas tras infectarse.

Síntomas de covid persistente

Hay una variada sintomatología que puede hacer pensar que una persona sufre este síndrome. Asimismo, según los expertos, pueden fluctuar en el tiempo, variar la intensidad y empeorar con el esfuerzo físico o mental.

Síntomas generales más frecuentes:

- Cansancio
- Malestar general
- Dolor muscular y articular
- Mareos
- Fiebre
- Trastornos del sueño

Síntomas respiratorios:

- Tos
- Sensación de falta de aire

Síntomas digestivos:

- Diarrea
- Pérdida del apetito
- Dolor de estómago

Síntomas dermatológicos

- Erupciones
- Caída del cabello
- Debilidad en las uñas

- Leer más: [Dosis de refuerzo en las vacunas para la COVID-19](#)

Las secuelas neurológicas de haber pasado la COVID-19

Algunas de las afectaciones más llamativas, alertan desde la Sociedad Española de Neurología, son las relacionadas con los **problemas neurológicos**. Así lo muestra uno de los trabajos que se van a presentar durante la Reunión Anual de la SEN, realizado en la Comunidad de Madrid, en el que se ha observado que más del 3% de las nuevas consultas que se realizan en los Servicios de Neurología son de personas que han superado la COVID-19.

Según este trabajo, los motivos de consulta más frecuentes son por cefaleas (41%), síntomas cognitivos (21%), anosmia/ageusia (12%) y trastornos sensitivos (12%), con una duración media de estos síntomas de más de 4 meses después de haber padecido la enfermedad y a pesar de que solo una minoría de los pacientes tratados (un 12%) tuvieron que ser ingresados en planta o en la UCI.

También se han descrito alteraciones en el estado del ánimo. Incluso dificultad para tragar, **pitidos en los oídos**, ojos secos y conjuntivitis, así como problemas cardiovasculares como palpitaciones o cambios en la tensión arterial.

- Leer más: [Un nuevo síntoma de coronavirus: la 'lengua COVID-19'](#)

¿Cómo saber si es síndrome post-covid y qué tratamiento tiene?

No hay una prueba que pueda diagnosticarlo y, el problema, es que los síntomas son poco medibles, señala el Dr. Entrenas. **Tampoco se dispone de un tratamiento específico para estos pacientes**, por lo que el tratamiento en general es sintomático. Se distinguen medicamentos que se dirijan a combatir el trastorno inflamatorio combatiendo la principal acción del virus, la tormenta de citoquinas.

Además, en los pacientes que han sufrido un Covid grave “hay que implementar medidas correctoras de los déficits nutricionales, de la reposición de masa muscular y añadir rehabilitación e incluso tratar el daño psicológico, por lo que la atención a estos pacientes debe ser multidisciplinar, “incluyendo de manera muy importante a profesionales de enfermería, que sabe valorar muy bien la atención domiciliaria, el apoyo a los familiares y cuidadores, así como detectar las necesidades de cuidados que puedan aparecer”, ha destacado.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

El Dr Entrenas concluye señalando que la posibilidad de desarrollar esta patología, que se caracteriza por la aparición de síntomas a largo plazo que no pueden explicarse con un diagnóstico alternativo, **se reduce a la mitad en personas que han completado la pauta de vacunación.**

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

rece solo un garaje
jular, pero espera a ver
nterior!

blicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras
nunca compres estas
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino



elEconomista.es

Seguir

18.1K Seguidores



Qué hacer y cómo actuar ante un ataque de epilepsia

Historia de elEconomista.es • 3 día(s) • 4 minutos de lectura

La epilepsia es una condición neurológica crónica caracterizada por la presencia de convulsiones, que son episodios de actividad eléctrica anormal en el cerebro. Este trastorno afecta a personas de todas las edades, pero es especialmente común en niños. Según datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 400,000 personas en España sufren de epilepsia. Este trastorno ocupa el primer lugar como la enfermedad neurológica más común en niños y la tercera en adultos mayores. Se estima que alrededor de 1 de cada 100 niños en edad escolar vive con epilepsia, lo que la convierte en una de las enfermedades neurológicas más comunes en la infancia.



Portal De Comparacion

¿Cuánto cuesta la
instalación de una silla...

Publicidad

¿Qué es la epilepsia?

[Continuar leyendo](#)

cerebro. Esta **actividad eléctrica** desordenada puede provocar síntomas variados que van desde cambios sutiles en la conciencia y sensaciones anormales hasta convulsiones generalizadas con pérdida total de la conciencia y movimientos musculares involuntarios.

Contenido patrocinado



Consejos y Trucos

¡Parece solo un garaje regular, pero espera a ver el interior!

Publicidad



Lifestyle Latino

Por lo que más quieras nunca compres estas camionetas SUV

Publicidad

Más para ti