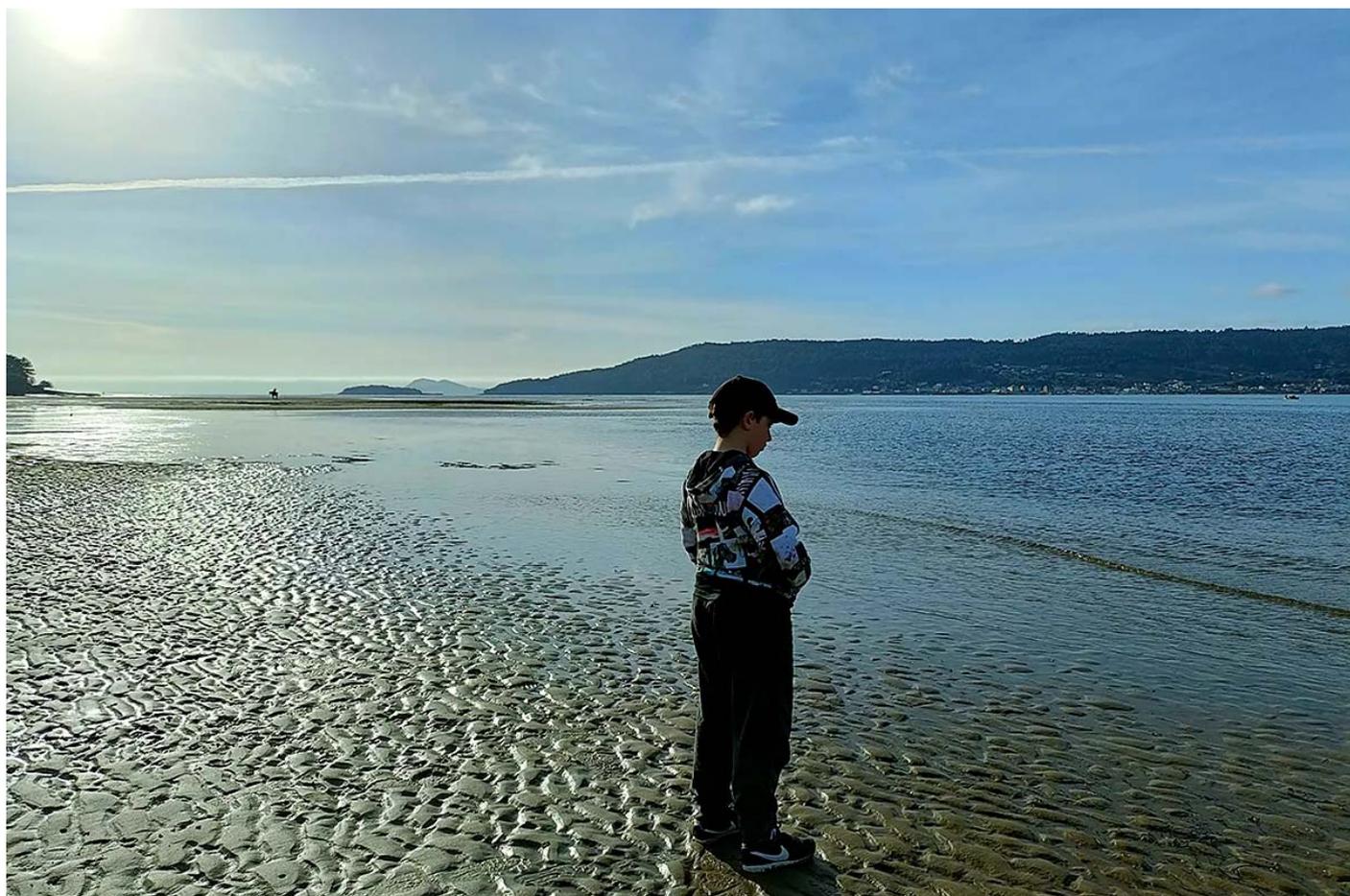


SALUD

Syngap1: el desconocido trastorno escrito en el ADN de Anxo

Como este niño, 38 españoles están diagnosticados de esta enfermedad rara causada por una mutación en un gen clave para el neurodesarrollo. Se cree que en realidad los afectados son muchos más, pero queda camuflado bajo otros males con síntomas parecidos





PORTADA › NOTICIAS NEUROMARKETING

3 trucos en la publicidad para retener a los usuarios

usuarios

NOTICIAS NEUROMARKETING

- Advertisement -

GATILLOS MENTALES PARA ACTIVAR VENTAS

Herramientas prácticas y aplicables para comunicarte más efectivamente.

[IR AL CURSO](#)

neuro marketing .la

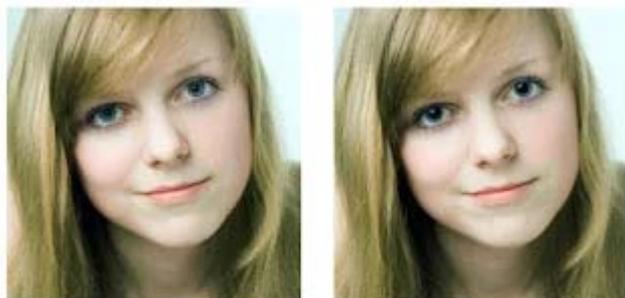
La percepción de una marca y la eficacia de una tienda en línea están llenas de aspectos intangibles. El tono, las imágenes y los colores utilizados tienen el poder de transformar a los usuarios en fieles clientes. A pesar de la complejidad del cerebro humano, que cuenta con 86 mil millones de neuronas y 10 mil conexiones cada una, nuestra conducta es sorprendentemente predecible.

Según el reconocido experto en branding Martin Lindstrom, solo existen entre 500 y 1,000 arquetipos de personas en el mundo. La psicología y la neurociencia juegan un papel crucial en la creación de una marca, aprovechando los cinco sentidos. El color, la forma, el tono de comunicación, la música, el logotipo, la textura o el aroma de un producto pueden influir de manera sutil pero significativa en la intención de compra de las personas. En los años noventa, Daimler Chrysler estableció un departamento dedicado a perfeccionar el «sonido perfecto de cierre de puertas» porque entendían que muchos clientes asociaban un sonido sólido con mayor calidad y seguridad en un automóvil. ¿Y sabías que la mayoría de los fabricantes de automóviles han patentado su propia fragancia de «olor a coche nuevo»?

- Advertisement -

Truco 1: El poder de la percepción

En un estudio, se presentaron a un grupo de personas dos fotografías aparentemente idénticas y se les pidió que indicaran cuál de las dos mujeres les parecía más hermosa. Sorprendentemente, el 80% optó por una de las imágenes sin poder articular claramente el motivo. El secreto radicaba en el hecho de que el iris de los ojos de esta mujer había sido ampliado con Photoshop. Es evidente que los estímulos impactan de manera distinta dependiendo de la edad y la cultura del público. Por ejemplo, las mujeres mayores en la India suelen asociar colores más vibrantes con productos naturales, mientras que sus nueras tienen una percepción contraria. Además, el olor de los detergentes en los Estados Unidos y en el sudeste asiático difiere, y no es casualidad que también lo hagan sus anuncios televisivos.



Muestra del estudio. | Fuente: Una breve historia

Dos segundos cruciales

En un entorno donde se satura a los usuarios de mensajes como el actual, las marcas se ven obligadas a encontrar nuevas formas de captar la atención del público y, lo que es aún más difícil, a ser recordadas. Según Lindstrom, un experto en marketing, una marca tiene tan solo dos segundos para dejar una impresión en nosotros, lo cual no es tarea sencilla. Es en este contexto donde el neuromarketing juega un papel crucial. Jesús Porta-Etessam, director general de la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas, sostiene que el neuromarketing no se utiliza tanto para manipular al cliente como para entender por qué ciertas estrategias funcionan mejor que otras.

Los diseñadores, comerciales y vendedores recurren al neuromarketing de manera instintiva en su día a día. Por ejemplo, la experiencia ha demostrado que una imagen de una mujer hermosa genera más ventas que la de un hombre, y cuanto más atractiva sea la mujer, generalmente mayores son las ventas. [En el mundo digital, las pruebas A/B son la norma.](#)

TRUCO 2: Efecto blanco y negro

- Advertisement -

La elección de colores desempeña un papel crucial en el ámbito de las ventas a los usuarios. La experiencia demuestra que las páginas web con fondo blanco y texto negro obtienen tasas de conversión más elevadas. La percepción sensorial se limita cuando se interactúa a través de una pantalla. A pesar de los intentos por parte de los avances tecnológicos para replicar fragancias en los ordenadores, la vista sigue siendo el sentido más poderoso en el entorno digital. Por lo tanto, la importancia de la fotografía, el diseño y la comunicación es innegable.

3dids es una consultora especializada en digitalización, focalizada en el sector de la moda y el calzado, con sede en Alicante. Su fundador y CEO, Andrés de España, lleva más de quince años aplicando los principios científicos de la neuropsicología al comercio electrónico. «Se suele decir que los resultados de una campaña en Internet son impredecibles, pero esto no es del todo cierto. Si se parte de una buena usabilidad, la combinación de estadísticas y la ciencia del neuromarketing permiten prever las tasas de conversión de un producto con un margen de error reducido», asegura.

«Aunque el entorno digital dificulta la interpretación de los sentimientos del usuario al eliminar la comunicación no verbal, también ofrece la posibilidad de estudiar su comportamiento, siempre con su consentimiento, revelando aspectos muy interesantes con frecuencia», afirma Lindstrom. Conocer al usuario permite generar empatía, por ejemplo, «al mostrar fotografías de personas que se asemejan a ti, o que podrían formar parte de tu entorno o familia. Esto hace que te identifiques más con el producto», sostiene Porta-Etessam. En resonancias magnéticas, se ha observado cómo esta empatía activa ciertas áreas del cerebro.

Imagen de resonancia. | Fuente: Psiquiatría.com

De manera similar, Neil Patel, un reconocido experto en marketing

estadounidense, recomendó durante el reciente congreso Vtex Day en Sao Paulo utilizar como fondo de pantalla una imagen de la ciudad del usuario. «Los usuarios se sienten más cómodos cuando ven imágenes que les resultan familiares», señaló.

TRUCO 3: Aumentar la empatía para mejorar la conversión en Internet

En el mundo digital, la empatía y la generación de dopamina son clave para atraer y retener usuarios. Se recomienda personalizar elementos visuales locales, como usar imágenes de la ciudad de cada usuario como fondo, para aumentar el compromiso.

El secreto radica en estimular la liberación de dopamina, que induce sensaciones positivas en las personas. Esto se logra recompensando al usuario, como reemplazar mensajes negativos por otros más positivos. Además, añadir etiquetas emocionales y utilizar imágenes atractivas y novedosas pueden generar una respuesta emocional positiva y aumentar las ventas.

Pequeños ajustes pueden marcar una gran diferencia. Por ejemplo, mejorar la calidad de las fotografías puede incrementar la conversión hasta un 10% o 15%. Otros consejos incluyen utilizar colores que atraigan al usuario, evitar movimientos periféricos que puedan causar emociones negativas y simplificar el proceso de compra.

El diseño del producto también desempeña un papel crucial. Por ejemplo, vehículos como el Mini Cooper y el Volkswagen Beetle tuvieron diseños específicos. Con sus formas que evocan sentimientos protectores y despiertan emociones positivas en los consumidores, aplicando el principio de la neotenia.

Se deben aplicar estrategias que fomenten la empatía y estimulen la liberación de dopamina. Esto puede mejorar significativamente la conversión en línea y la experiencia con los usuarios.

Dulce Aguilar



Más ▾

Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO JR / FORMA SUSCRÍBETE

TECNOLOGÍAS QUE CUIDAN

Unos calcetines permiten anticiparse a episodios de agitación en personas con demencia

Los SmartSocks monitorizan el estrés y alertan al cuidador para que pueda prever posibles situaciones de agresividad



Una cuidadora coloca uno de los calcetines con sensores para monitorizar a una persona con Alzheimer (Unimedia)



MAYTE RIUS
BARCELONA

17/03/2024 06:00

La empresa barcelonesa de desarrollo de software y aplicaciones de alta complejidad Unimedia Technology, conjuntamente con la firma británica



episodios de agitación o agresividad en personas con demencia y Alzheimer. Se denominan SmartSocks y funcionan mediante una serie de sensores implantados en el tejido que son capaces de medir la frecuencia cardíaca, el sudor, la temperatura y el movimiento de la persona que los lleva.

El sistema proporciona información en tiempo real de todos esos parámetros a través de una aplicación en el móvil del cuidador, que puede saber en todo momento el estado de la persona y recibe alertas si comienza a estresarse o a agitarse, de modo que puede anticiparse cuando se está iniciando un episodio de ansiedad y evitar que el enfermo se haga daño a sí mismo o a otros.





¡ALERTA OFERTA! 

**Ya está aquí
nuestro folleto
semanal**

DESCÚBRELO

ALIMERKA

ALIMERKA online
Inicio ▶ Folletos ▶
ALIMERKA **SI**
AHORRAR EN CADA COMPRA
A AHORRAR 3,95
A AHORRAR 5,95
A AHORRAR
A AHORRAR

Powered By 

Unimedia y Milbotix tratan de dar respuesta así a un problema habitual de quienes atienden a personas con demencia o Alzheimer que tienen problemas de comunicación, se estresan o enfadan cuando no pueden expresar sus necesidades, y en algunos casos se vuelven agresivas y se hacen daño a sí mismas, a sus familiares y a sus cuidadores u otras personas con quienes conviven.

Durante este tipo de episodios, los pacientes se vuelven inquietos y tienen la necesidad de moverse o caminar de un lado para otro, actividad que captan los sensores y que se transmite por conectividad inalámbrica a quien esté a cargo del cuidado de esa persona para que pueda avanzarse a esas situaciones.

La ventaja del calcetín

Un elemento de fácil aceptación

Los desarrolladores explican que optaron por materializar su dispositivo de monitorización en unos calcetines en lugar de en una pulsera o en un reloj inteligente porque se trata de un elemento de uso habitual y con el que el enfermo está familiarizado, por lo que existe menor probabilidad de que se los quite o de que rechace ponérselo.





en universidades como en residencias de personas mayores, en personas con demencia y con participación de profesionales sanitarios. Y, según fuentes de Unimedia Technology, en marzo se evaluará su utilidad en personas con autismo y con problemas de aprendizaje. El objetivo de la compañía es iniciar su comercialización primero en el Reino Unido y que lleguen al mercado español en 2025.

Los SmartSocks monitorizan el estrés y alertan al cuidador a través de una aplicación de que se está iniciando un episodio de agitación (Unimedia Tech)

Los impulsores de los SmartSocks estiman que su producto puede ser de





que sufren Alzheimer u otras demencias y presentan dificultades de comunicación o episodios de ansiedad. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, sólo en España hay casi 800.000 personas que padecen Alzheimer y se estima que en 2050 llegarán a un millón los casos de demencia.

“Estamos muy satisfechos de haber aportado el conocimiento tecnológico y la asistencia para que Milbotix pueda desarrollar este producto pionero que, sin duda, mejorará la vida de muchas personas y favorecerá su independencia permitiéndoles vivir en casa durante más tiempo”, ha comentado Jaume Vidal, director general de Unimedia Technology, al presentar los SmartSocks.

Lee también

Soluciones tecnológicas sencillas que facilitan envejecer en casa

MAYTE RIUS

Y ha apuntado que este innovador dispositivo tecnológico se ha desarrollado gracias a la inteligencia artificial y con una financiación de más de 600.000 euros procedentes de inversores como el British Design Fund y Two Magnolias Venture Capital, entre otros.



Jorge Dávila

Santa Cruz de Tenerife 17 MAR 2024 3:30 Actualizada 17 MAR 2024 14:18



0

Kati murió a finales del pasado año tras una larga y dura lucha contra la **esclerosis lateral amiotrófica**. Ella y once personas más decidieron dar forma a Teidela, una organización cuyo objetivo es visibilizar la **ELA**, una enfermedad que reunió ayer a más de un millar de [corredores](#) en el casco histórico de La Laguna. La marea malva creció alrededor de la **Plaza del Cristo** y se esparció por el callejero de una ciudad que volvió a ser generosa a la hora de plantar cara a una adversidad que afecta a más de un centenar de residentes en las Islas. La cita fue impulsada por la **Junta de Hermandades y Cofradías de San Cristóbal de La Laguna** y el **Organismo Autónomo de Deportes (OAD)**.

PUBLICIDAD

Aunque algunos de los corredores que se plantaron en la línea de salida lo hicieron para competir, la mayoría optó por un ratito de entretenimiento y solidaridad a la hora del desayuno. La mañana acompañó, soleada pero sin calor: la típica estampa lagunera. Hace tiempo que los sábados en Agüere son distintos y ayer tocó activarse en favor de las personas arrinconadas por la ELA, un problema plural que golpea al enfermo y al núcleo familiar que orbita en los anillos más próximos a éste.

Once + una: Kati

Todo empezó hace algo más de tres años, justo después de que los médicos diagnosticaran ELA a **Kati Martín Encinoso**, una profesora de matemáticas de Primaria que se convirtió en uno de los motores de Teidela. Ella y once personas más fueron las responsables de activar una asociación que recepcionó todos los ingresos de una carrera cuya inscripción fue de tres, cinco y ocho euros. «Corremos todos», señala **Margarita** sobre el alistamiento de los cuatro miembros de su familia. «Lo de menos es el puesto en el que vamos a llegar; nos lo vamos a tomar como un paseo y, sobre todo, por una buena causa», justifica sin dejar de acariciar el pelo de sus dos hijos: **Estela** y **Edu**. Dice que no tiene ningún caso en su entorno, pero acaba su testimonio con una frase en la que se concentra el sentir generalizado de sus compañeros de ruta: «¡Nos puede tocar a todos!».

PUBLICIDAD

Hortensia Hernández es una de las once personas que trabajan desde dentro en Teidela. Amiga de Kati, confiesa que empezaron a tomar conciencia de la gravedad de este asunto cuando el estado de salud de la expresidenta empeoró. «El final fue bastante duro y rápido», resume la vicepresidenta de un grupo que ahora está liderado por el hermano de su amiga, **Marcelino Martín Encinoso**. Ella no corrió, pero estuvo en la carpa informativa que se instaló junto al mercado municipal para transmitir información y, a su vez, recibir un reguero de afectos. Todo lo recaudado con los dorsales –en un primer momento se fabricaron 500 camisetas, pero el tema se les fue de las manos y hubo una ampliación a mil corredores– acabó en los fondos de un colectivo que admite las dificultades económicas para pelear contra la ELA. «Es un proceso muy caro en el que el desgaste emocional es enorme».

hormiguitas para optimizar y potenciar los recursos disponibles en las Islas, en un tercer plano aparece el impulso de mejoras en el sistema de salud que puedan ser beneficiosas para las personas con ELA y, por último, ser un canal regulador entre la sociedad y las [administraciones públicas](#) que cuentan con fondos para invertir en un mejor conocimiento del problema. En este punto es inevitable recordar lo sucedido recientemente en el Congreso de los Diputados el día en el que **Juan Carlos Unzúe**, exportero de **CD Tenerife** entre otros equipos, dio un toque a la clase [política](#) de mayor rango del país. **«Lo primero que querría saber es cuántos diputados y diputadas hay en esta sala. ¿Podeís levantar la mano? Creo que he contado cinco. Me imagino que el resto de diputados y diputadas tendrá algo muy importante que hacer. ¿No? Me imagino», se cuestionaba el navarro en el transcurso de una jornada orientada para regular el día de los enfermos de ELA.** «Yo estuve allí», señala Hortensia cuando aclara que Teidela está integrada en la red nacional de asociaciones. «Aunque sé que lo que voy a decir puede sonar raro, el tirón de orejas de JuanCarlos, que es un chico excepcional que se desvive por ayudar a todos los colectivos [es uno de los rostros más visibles del país tras diagnosticarle ELA en 2019] como este, sirvió para que se pusieran las pilas y aceleraran algunas cuestiones que estaban olvidadas en un cajón», reconoce Hortensia en relación a la posición que debería tener el Gobierno central con las familias que conviven a diario con esta merma. «Las familias sufren mucho porque al principio no saben dónde ir y con quién tienen que hablar», subraya en un tramo de la conversación en el que inevitablemente aparecen los vasos comunicantes que lastran no sólo a las personas que sufren un proceso degenerativo que afecta a los nervios que controlan los movimientos voluntarios sino a todo su entorno. «El final es inevitable, pero luego queda la familia que ha sido arrasada por las secuelas de la ELA», remarca en varias ocasiones la vicepresidenta de Teidela para que su mensaje cale.

Agendar las actividades de tres personas que forma parte del programa asistencial, organizar charlas informativas [se han montado casi un centenar en menos de tres años] y colaborar con equipos de del **IASS [Cabildo de Tenerife]** y el [Gobierno de Canarias](#) son algunas de las tareas en las que suelen participar los miembros de Teidela. Una de esas iniciativas tiene que ver con un estudio realizado en las Islas [aún no tienen datos de La Palma] para poder determinar el número de personas que hay en la comunidad afectadas por la enfermedad. Con los inconvenientes propios de un proceso incompleto, en estos momentos hay más de un centenar de casos en el **Archipiélago** y, por islas, Tenerife (65) casi dobla a los números de Gran Canaria (34). También hay afectados en Fuerteventura, Lanzarote y La Gomera, mientras que a nivel nacional, según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEI), hay más de 4.500 casos.

Al igual que Margarita, la madre de Edu y Estela que ayer participó en la I Carrera por la ELA en La Laguna, Hortensia no sabe determinar un patrón tipo de las personas que pueden verse afectadas por una alteración que se concentra en una edad próxima a los 55 años. «El problema es que falta regular los datos de la enfermedad y, sobre todo, dar pasos firmes en las políticas sociales porque si no tienes medios económicos casi estás abocado a la eutanasia», sostiene la vicepresidenta de Teidela en un punto en el que por fin aparece un pequeño rayo de esperanza. Y es que el Congreso acaba de aprobar por unanimidad una proposición que agiliza los trámites para obtener la discapacidad y garantizar unos cuidados domiciliarios para los enfermos de ELA.

106 casos en el Archipiélago

Según los datos que maneja TeidELA, en [Canarias](#) hay en la actualidad más de un centenar de casos diagnosticados: Tenerife (65); GranCanaria (34), Fuerteventura (4), Lanzarote (2) y El Hierro (1). No hay datos de La Palma.

El misterio de Stephen Hawking

Enfermedades tan demoledoras como la ELA necesitan encontrar potentes anclajes a la realidad como el de **Stephen Hawking** (1942-2018). Al físico británico se le diagnosticó esclerosis lateral amiotrófica con los 21 años recién cumplidos, justo en la etapa universitaria, y su estado se agravó con el paso del tiempo hasta dejarlo casi completamente paralizado. Su deterioro fue tan apabullante que acabó comunicándose a través de un aparato capaz de generar una voz. El doctor honoris causa por una docena de universidades convivió durante más de cinco décadas y media con una anomalía [los expertos pudieron determinar que era más que probable que la causa fuera una deficiente absorción de vitaminas] que tiene una esperanza media de vida de 14 meses. Cinco años parece una barrera difícil de sobrepasar. Su ejemplo ha sido considerado por los mejores neurólogos del planeta como «algo excepcional». En uno de los numerosos estudios que se publicaron sobre el grado de afección de su enfermedad se determinó que «el proceso parece que se ha quemado y ha dejado de progresar». **Hawking**, que en 2016 visitó la isla de Tenerife, fue el rostro más universal asociado con la ELA.

TEMAS

[LA LAGUNA](#)[DIPUTADOS](#)[LAS ISLAS](#)[ELA](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

(Video) Consejo de un dermatólogo: «Haz esto cada día para disfrutar de una piel firme»

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



18 marzo 2024 27 Views

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN NEUROLOGÍA Y PSIQUIATRÍA: RETOS Y OPORTUNIDADES

Redacción, 18-03-2024.-El **8 de abril de 2024**, a las 19 horas, se celebrará en la **Real Academia Nacional de Medicina de España** (c/ Arrieta 12. Madrid) la jornada **“Inteligencia Artificial en Neurología y Psiquiatría: retos y oportunidades”**, como parte del programa de actividades que ha impulsado el Consejo Español del Cerebro con motivo de la **Semana Mundial del Cerebro**.

En esta sesión, que cuenta con la colaboración de diversas sociedades y organismos – entre ellos la Sociedad Española de Neurología-, se discutirán los retos y oportunidades que plantea la Inteligencia Artificial para la Neurociencia, la Neurología y la Psiquiatría.

La asistencia es libre y gratuita hasta completar aforo.



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/03/Cartel-1.png>)

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/inteligencia-artificial-en-neurologia-y-psiQUIATRIA-retos-y-oportunidades/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/inteligencia-artificial-en-neurologia-y-psiQUIATRIA-retos-y-oportunidades/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/inteligencia-artificial-en-neurologia-y-psiQUIATRIA-retos-y-oportunidades/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/inteligencia-artificial-en-neurologia-y-psiQUIATRIA-retos-y-oportunidades/>)

PUBLICIDAD



SOSTENIBILIDAD | 18.03.2024

Marta Rubio: "La mayoría de los jóvenes duerme poco y mal"



Nuria del Olmo Herrero

Sostenibilidad y
Compromiso Social

Dormir menos de 6 horas conlleva mayor riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular, ansiedad y depresión. Lo destaca la neuróloga Marta Rubio, de 37 años, investigadora principal del informe ***Cómo duermen los jóvenes***, que ha realizado junto a Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño. La experta, que trabaja en el Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, reconoce que tener buenas costumbres influye mucho a la hora de tener buena calidad de sueño.



¿Cómo duermen los jóvenes en España?

La realidad es que la mayoría no tiene un sueño de calidad, solo 2 de cada 10 reconoce dormir bien y suficientemente. Por el contrario, 3 de cada 10 lo hace de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas, y la mayoría, el 80 %, tiene algún síntoma de insomnio, es decir, dificultad para iniciar o mantener el sueño o despertar antes de lo deseado y, claro, todo ello se refleja en el día a día con fatiga o irritabilidad, entre las consecuencias más frecuentes. Hemos comprobado, además, que un 12 % de los jóvenes cumplen criterios de trastorno de insomnio crónico, a pesar de que solo un 4 % lo tiene diagnosticado por un médico.

¿Cómo influyen los hábitos de vida en la calidad del sueño?

Lo cierto es que los hábitos influyen de forma directa. Por ejemplo, sabemos que mantener horarios regulares y exponerse a la luz natural durante el día ayuda a sincronizar nuestro ritmo circadiano, y que crear una rutina agradable antes de acostarse, disminuyendo el ruido y la luz artificial, también favorece la secreción de la melatonina, que es la hormona básica para la inducción fisiológica del sueño. Hay otros factores que también contribuyen a tener sueño de calidad, como realizar ejercicio físico de forma regular.

¿Se duerme menos y peor con respecto a hace unos años?

Sin duda y en gran parte se debe a nuestro estilo de vida, con situaciones laborales, sociales y familiares que dificultan tener hábitos de sueño saludables, así como una mayor tendencia a usar dispositivos electrónicos con pantalla y una elevada oferta de ocio digital. Hoy tenemos más acceso al conocimiento sobre el sueño gracias a las redes sociales y la divulgación científica y creo que deberíamos utilizarlo a nuestro favor.



¿Qué factores considera que afectan más?

Existe cierta carga genética que nos puede predisponer a desarrollar o no sintomatología del sueño, pero afectan de forma

muy importante los factores ambientales, en los que normalmente podemos intervenir, como el estrés y el estilo de vida, es decir los horarios, el ejercicio, la alimentación y el consumo de tóxicos, entre otros.

¿Cuáles son las consecuencias más frecuentes para la salud de no dormir lo suficiente?

Las consecuencias a corto plazo son sobre todo físicas y se reflejan en que este tipo de personas sufren fatiga, dolor de cabeza y presentan un sistema inmune debilitado. No dormir bien afecta también a la corteza prefrontal, con consecuencias cognitivas, que se reflejan sobre todo en una disminución de la atención, mayor propensión a cometer errores y tomar peores decisiones, y en otras, de tipo psico-conductuales, que tienen derivan en mayor irritabilidad, impulsividad, falta de autocontrol y peor estado de ánimo. A largo plazo, dormir menos de 6 horas conlleva mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas, así como ansiedad y depresión.

Y si hablamos de trastornos, ¿cuáles son los que han crecido más en los últimos años? ¿A qué se debe? ¿Y quienes tienen mayor riesgo de padecerlos?

El que más ha aumentado es el insomnio, sobre todo durante la pandemia, donde se produjo un punto de inflexión. Posteriormente, este tipo de trastorno se ha mantenido, debido al aumento de los niveles de estrés, el abuso de la tecnología y los propios trastornos de salud mental, que actúan como factores perpetuantes. Los colectivos con mayor riesgo de sufrirlo son las mujeres, las personas de mayor edad, las que tienen menor nivel socioeconómico y aquellos con trastornos del estado de ánimo y antecedentes familiares de insomnio.

El informe también aporta datos interesantes por comunidades autónomas de España. ¿Qué dato le ha llamado más la atención?

Me ha llamado la atención que ciertas comunidades con costa o insulares tienen horarios laborales más irregulares y nocturnos

(podría ser por más turismo, aunque requeriría un estudio sociológico aparte) y vemos que se esto se correlaciona directamente con sueño insuficiente. También me ha llamado la atención la prevalencia aumentada de trastorno de insomnio crónico en Cataluña, sin hábitos peores que el resto, pero con un mayor nivel de estrés y desánimo referidos.

¿Qué nos recomienda como experta para dormir mejor?

Procurar dormir entre 7 y 9 horas, mantener un **horario regular** durante toda la semana, evitar pantallas al menos media hora antes de acostarse, exponerse a la luz natural durante el día, realizar ejercicio físico regular y evitar tóxicos como el tabaco o el alcohol.

¿Y cómo cree que se puede sobrellevar mejor un día tras una mala noche de sueño?

Ante todo, aconsejo evitar conducir y no tomar decisiones importantes, y para sobrellevar mejor el día, creo que es positivo tomar alguna bebida estimulante como café o té, pero sin abusar, evitando su consumo 5 o 6 horas antes de acostarse, dormir una pequeña siesta, de unos 10 a 15 minutos, salir a caminar al sol y no alargar la hora de acostarse para así recuperar y no prolongar la deuda de sueño.

¿Mejor solo o acompañado?

Creo que dormir en pareja aporta beneficios emocionales y algunos estudios demuestran que la calidad del sueño es mejor, sobre todo si ambas personas comparten rutinas y hábitos del sueño saludables, clave para que se produzcan un efecto protector. Por el contrario, dormir acompañado de alguien con apneas obstructivas, sonambulismo o trastorno de conducta del sueño REM, por ejemplo, puede afectar negativamente en el descanso. Es importante consultar con el médico para identificar y tratar los trastornos y, desde luego, encontrar las condiciones personales que favorezcan que nuestro sueño sea reparador.

ARTÍCULOS RELACIONADOS:



DIARIOENFERMERO



El CAE propone destinar más recursos para fortalecer la salud mental de la población y prevenir los trastornos del sueño

Publicado por: Diario Enfermero on: marzo 18, 2024 En: Sin categoría

REDACCIÓN.- El **Consejo Andaluz de Colegios de Enfermería** ha incidido en la importancia de conseguir reducir los niveles de **estrés** y **ansiedad** entre todas las edades, que son factores desencadenantes del insomnio y que, de igual modo, refuerzan enfermedades y patologías que deterioran nuestra salud mental pudiendo ocasionar trastornos en nuestro sistema nervioso, endocrino e inmunológico.

Las enfermeras y enfermeros desempeñan un acompañamiento y apoyo fundamental a los pacientes y familiares que afrontan problemas de salud mental, que van asociados en muchas ocasiones a problemas y trastornos del sueño, tales como el insomnio, la apnea o la narcolepsia. “La enfermera especialista en Salud Mental nos ayuda a controlar síntomas que nos fuerzan a estar en alerta constante y de forma muy intensa, trata de abordar de forma plena estados anímicos que acaban alimentando conductas y comportamientos que no nos permiten descansar y, por tanto, tener una buena calidad de sueño, fundamental para nuestra salud”, ha explicado la presidenta del Consejo Andaluz de Enfermería, **María del Mar García Martín**.

Refuerzo de redes de apoyo y autoestima

Según han recordado desde el Consejo autonómico, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) ha trasladado que, en España, “hasta el 48% de la población adulta no descansa de forma adecuada”. Por ello, “debemos reforzar en el sistema sanitario todas las herramientas posibles para conseguir que la ansiedad, el estrés o un estilo de vida que no nos brinde tiempo para relajarnos y desarrollar nuestras facetas personales, deriven en episodios de insomnio prolongado”.

Así, la presidenta del Consejo ha subrayado que la enfermera especialista en Salud Mental “brinda herramientas y conocimientos acerca de cómo afrontar estímulos que favorecen que aparezcan estos episodios resolviendo los motivos y causas que las generan además de trabajar las emociones y acompañar en la detección, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades”. Para ello, es vital “trabajar en el refuerzo de habilidades sociales, técnicas de relajación, toma de decisiones y, sobre todo, en cómo mejorar nuestra autoestima para afrontar la solución de problemas cotidianos a través del refuerzo de nuestras redes de apoyo”.

Reducir la medicación

Una **mala calidad del sueño** puede acarrear cambios de humor prolongados, episodios de depresión, aumento de los niveles de azúcar o aumentos de la presión arterial, derivando en problemas cardiovasculares. En este sentido, “debemos controlar y atender las señales que nos da nuestro estado anímico y nuestra autoestima para atajar de raíz posibles problemas de salud mental que deterioran nuestra calidad del sueño, fundamental para nuestro bienestar”, ha matizado la presidenta del órgano colegial.

De igual modo, desde el Consejo han advertido que, aunque en muchas ocasiones ayudan a resolver patologías y problemas para conciliar el sueño, “el consumo de medicamentos como las benzodiazepinas no debe ser la única solución y herramienta de la que dispongan los pacientes”. Así, han rescatado que desde la **Consejería de Salud y Consumo** han trasladado que Andalucía ha reducido el consumo de estas sustancias hasta un 2.5% durante 2023 respecto al consumo registrado durante el año anterior, “un dato que nos ayuda a reforzar nuestra apuesta por diseñar y destinar más herramientas que no incidan en la medicación”.



NOTICIAS

Calcetines inteligentes para predecir la ansiedad en pacientes con demencia



Por Redaccion Publicado 15 mins ago



Según la [Sociedad Española de Neurología](#), actualmente, cerca de 800.000 personas padecen **Alzheimer en España** y se estima

que, en el año 2050, habrá cerca de un millón de casos de demencia. Estas personas suelen tener **dificultades de comunicación** y, en consecuencia, se agitan y estresan cuando no pueden expresar sus necesidades. En casos extremos, se vuelven agresivas y se hacen daño a sí mismas, a sus familiares y a sus cuidadores.

Para resolver este problema, la startup [Milbotix](#) ha desarrollado los **SmartSocks**, capaces de monitorear el estrés y alertar a los cuidadores cuando está iniciando un episodio. Para desarrollarlos, Milbotix ha elegido como socio tecnológico a [Unimedia Technology](#), una empresa de consultoría, desarrollo de software y aplicaciones de alta complejidad.

Cómo funcionan los smartsocks o calcetines inteligentes

Este proyecto, que supone un antes y un después en la monitorización del estado de los pacientes y su bienestar, ha

SUSCRÍBETE A MUYPYMES



Lo más leído

- 1 Anindya Saha, de EAE Business School: «No era normal la euforia sobre las startups durante y después de la pandemia»**
- 2 Rick R. Suárez, nuevo presidente del AstraZeneca Global Hub de Barcelona**
- 3 El bonito proyecto que está revitalizando a pequeños comercios de Málaga**
- 4 ¿Qué métodos y sistemas de seguridad existen para proteger los datos?**

recibido una importante **financiación de más de 600.000 euros**, gracias a inversores como el British Design Fund y Two Magnolias Venture Capital, entre otros.

SmartSocks funciona mediante la utilización de una serie de **sensores implantados en el tejido**, capaces de medir la frecuencia cardíaca, el sudor, la temperatura y el movimiento. Se eligieron los calcetines en lugar de otros dispositivos como las pulseras de muñeca, ya que son **objetos familiares para el individuo**, por lo que es menos probable que se los quite, lo que se traduce en una amplia aceptación del dispositivo, evitando el rechazo a diferencia de otros sistemas de monitorización portátiles.

Utilizando la conectividad inalámbrica, estas prendas proporcionan **información en tiempo real**, a través de una aplicación, sobre el estado de la persona que los lleva, alertando a los cuidadores cuando la comunicación verbal supone un reto o los episodios de ansiedad son inesperados.

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

innovadora», concluye Jaume Vidal, CEO de Unimedia Technology.

En este artículo: alzheimer, Calzetines inteligentes, demencia, destacados, Milbotix, smartsocks

Te recomendamos



Pasar más de 10 horas diarias sentado incrementa el riesgo de padecer demencia

Redaccion ⓘ 9 enero, 2024



Bottneuro impulsa el diagnóstico de Alzheimer con tecnología de Samsung

Ángel Villaverde ⓘ 3 abril, 2023



Permanecer sentado ocho horas al día es la peor noticia para tu cerebro

Rodolfo de Juana ⓘ 20 agosto, 2018

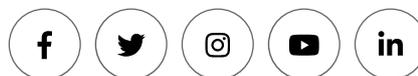


Sociograph gana el Premio a la Comunicación del Valor para pymes 2018

David Olivares ⓘ 5 mayo, 2018

tpnet.

Copyright © Total Publishing Network S.A. 2024 | Todos los derechos reservados





Sigue a Discamedia en:



noticias | sociedad | salud | discapacidad

ELA

Jaime Lafita recorrerá el Valle de la Muerte para visibilizar la ELA

18 MAR 2024 | 14:03H | MADRID

SERVIMEDIA

El vizcaíno Jaime Lafita recorrerá en bicicleta tándem el Valle de la Muerte, en California, el próximo mes de abril para visibilizar la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) y para pedir que se siga investigando en esta enfermedad, así como recaudar fondos para la causa.

Lafita convive con la ELA desde 2016 y fundó la asociación DalecandELA, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de otros afectados con esta enfermedad neurodegenerativa, visibilizarla ante la sociedad y a los gobiernos. La asociación ha logrado recaudar desde su fundación en 2019, más de 450.000 euros que se han donado a investigación y a ayudar a otros enfermos.

La ONG, a través de su fundador, ha realizado diferentes retos, como viajar a Bruselas en tándem; ha recibido diversos reconocimientos, como el Premio Sociedad Española de Neurología; y organiza desde 2021 el DalecandELA fest.

Además de esta región de California, 'Valle de la Muerte' es el nombre que se da al lapso de tiempo entre la etapa de investigación y la salida al mercado de un medicamento. “Gran cantidad de proyectos biomédicos con garantías de éxito mueren en este proceso por falta de financiación”, por ello Jaime Lafita se propuso este reto, “por todos esos proyectos de investigación y por la 'ley ELA', que en principio hasta ayer se encontraba en esa situación”, incidió el fundador de DaleconcandELA.

El reto consiste en cruzar en tándem los 650 kilómetros de Death Valley y volver a demostrar que “no se rinde en su lucha por dar visibilidad a la ELA, y por la necesidad de investigar y de atravesar ese Valle de la Muerte”. El viaje comenzará junto con su equipo el próximo 6 de abril y durante su recorrido se reunirá con médicos e investigadores del prestigioso hospital Cedars-Sinai de Los Ángeles o del Stanford Medicine.

(SERVIMEDIA)

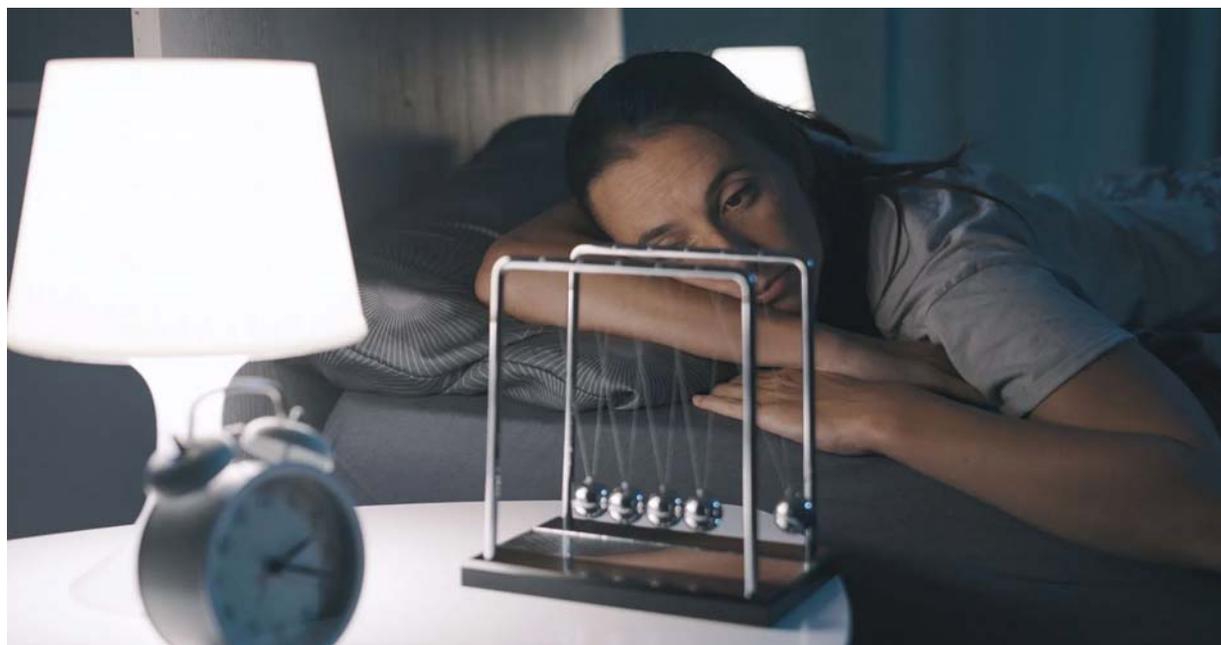
18 MAR 2024

MPB/clc



80% jóvenes refieren problemas de insomnio

mar 18, 2024



Artículo publicado en el [diario El Mundo](#): Según un estudio promovido por la Fundación MAPFRE y elaborado por especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), ocho de cada 10 jóvenes españoles presentan algún síntoma de insomnio. Esto es relevante para la salud, ya que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio.

Algunos datos:

- Restar horas de sueño: El 61% de los jóvenes admite restar horas de sueño para dedicarlas al ocio u otras tareas por falta de tiempo durante la jornada.
- Síntomas de insomnio: Ocho de cada 10 jóvenes presenta algún síntoma de insomnio.
- Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir: El 83% de los encuestados reconoce usar dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormirse, lo cual dificulta la conciliación del sueño.
- Consumo de sustancias para dormir: Alrededor del 15% de la muestra confirma haber sufrido un accidente de tráfico por falta de sueño debido a la somnolencia o la desatención.

En resumen, es fundamental prestar atención a nuestros hábitos de sueño y considerar su impacto en nuestra salud general

[< Entrada más antigua](#)

[Entrada más reciente >](#)

¿Por qué tenemos insomnio y qué hábitos pueden ayudar a combatirlo?

Escrito por: DRA. MARÍA ANTONIA QUERA SALVA ([HTTPS://WWW.TOPDOCTORS.ES/DOCTOR/MARIA-ANTONIA-QUERA-SALVA](https://www.topdoctors.es/doctor/maria-antonia-quera-salva))

Publicado: 18/03/2024

Editado por: LUCÍA RAMÍREZ VILANOVA

Padecer de algún trastorno del sueño es mucho más frecuente de lo que pensamos. Concretamente, el insomnio es uno de los problemas de salud más comunes entre la población adulta. Según la Sociedad Española de Neurología, **más de 4 millones de adultos españoles sufren de insomnio crónico**. Aunque todo el mundo ha oído hablar de él alguna vez, pocos conocen los efectos que puede tener el insomnio, a corto y largo plazo.

Las personas que padecen insomnio experimentan dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormidas durante la noche o bien se despiertan más temprano de lo que desearían. Un déficit de sueño genera repercusiones durante el día, como somnolencia, falta de concentración, cambios de humor, etc., interfiriendo con el funcionamiento normal de nuestro cuerpo (Bianchi, 2017). Además, cuando el insomnio se cronifica y el déficit de sueño se prolonga en el tiempo, se asocia con una disminución de la calidad de vida y un **aumento del riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades neurodegenerativas y cáncer**, entre otras (Buysse, 2013).

([http://www.facebook.com/share.php?](http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo)

[u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo](https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo)) (https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo)

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&text=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doctors%20que%20mas%20de%204%20millones%20de%20adultos%20sufren%20insomnio%20cronico%20en%20Espa%C3%B1a%3F>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&title=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doctors%20que%20mas%20de%204%20millones%20de%20adultos%20sufren%20insomnio%20cronico%20en%20Espa%C3%B1a%3F>)

que más de 4 millones de adultos sufren insomnio crónico en España? Infórmate en el artículo de la Dra. María Antonia Quera Salva.&source=in1.com)



Más de 4 millones de adultos españoles sufren de insomnio crónico

¿Por qué padecemos insomnio?

El insomnio puede tener muchas causas, y muchas veces aparece por la conjunción de diversos factores. Sin embargo, aquí enumeramos las causas más frecuentes de insomnio (Riemann et al., 2023):

(<http://www.facebook.com/share.php?u=http%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-medico/estres-y-ansiedad-la-depresión-y-dificultades-con-la-conjunción-del-sueño-y-habitos-que-nos-despertamos-a-medianoche-y-no-podemos-volver-a-dormir>)

• **Causas psicológicas:** el estrés, la ansiedad, la depresión y la dificultad para conciliar el sueño o hacer que nos despertamos a medianoche y no podemos volver a dormir.

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&text=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doctors%20por-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo>)

• **Tener una mala higiene del sueño:** adquirir malos hábitos relacionados con el sueño, como seguir horarios de sueño irregulares, utilizar tabletas o teléfonos móviles antes de ir a dormir, realizar siestas de más de 30 minutos de duración o quedarse dormido en el sofá por la noche.

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&title=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doctors%20por-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&source=in1.com>)

- **Factores ambientales:** el estado del dormitorio cuando vamos a dormir es esencial. Debe estar ventilado, ordenado y limpio. Además, en la medida de lo posible, debe estar aislado de cualquier luz o ruido que pueda perturbar nuestro sueño.
- **Consumo de sustancias que alteran el sueño:** la cafeína y la nicotina son sustancias excitantes que pueden afectar a la cantidad y calidad de nuestro sueño. En el caso del alcohol, aunque suele ayudar a conciliar el sueño, se ha demostrado que empeora su calidad y crea más despertares nocturnos.
- **Cambios hormonales:** las fluctuaciones hormonales que se producen a lo largo del ciclo menstrual y, sobre todo, las producidas durante la menopausia, pueden alterar el sueño y aumentar el riesgo de padecer insomnio.
- **Factores genéticos:** hay personas con una predisposición genética que las hace más susceptibles de padecer insomnio que otras.

Tengo insomnio, ¿y ahora qué?

Como hemos comentado anteriormente, tratar el insomnio nos ayudará a evitar complicaciones a largo plazo, y mejoraremos significativamente nuestra calidad de vida.

Para fomentar un sueño reparador es imprescindible adoptar unos hábitos de vida saludables, incluyendo una buena alimentación, hacer ejercicio regularmente y, especialmente, seguir una buena higiene del sueño. Para hacerlo, como siempre recomendamos, **evitar el consumo de cafeína, tabaco y alcohol**, porque ambos **limitan la exposición a dispositivos electrónicos de pantalla** y seguir unos **horarios de sueño regulares**. Si a pesar de seguir una buena higiene del sueño, notas que duermes mal, es importante que consultes con un médico especialista en Medicina del Sueño (<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/por-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo>) para que pueda establecer cuál es la causa y ofrecerte el mejor tratamiento para tu caso particular.

Aunque el tratamiento debe ser individualizado y siempre dependerá de las causas, la **Terapia Cognitivo-Conductual para el Insomnio** (TCC-I) se considera el tratamiento de primera elección para abordar el insomnio crónico (Riemann et al., 2023). Se trata de un programa psicoeducativo que se focaliza en las actitudes, creencias y conductas sobre el sueño que se han adquirido a partir de un insomnio agudo y han provocado un insomnio crónico. De esta manera,

ayudamos a consolidar un sueño reparador y consecuentemente una mejora de la calidad de vida. La buena noticia es que los resultados de mejora de la TCC-I en insomnio crónico son superiores a los del tratamiento farmacológico, que como ya sabéis representa un grave problema para la sociedad cuando se consume durante un tiempo prolongado.

Recuerda, no podemos normalizar un mal descanso. El sueño es nuestra principal fuente de vitalidad, nuestro recurso natural para afrontar el día en plenas facultades. **Dormir bien es fundamental para preservar la salud y fomentar un envejecimiento saludable.**

Referencias

- Bianchi, M. (2017). Chronic Insomnia. *Seminars in Neurology*, 37(04), 433-438. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1605344>
- Buysse, D. J. (2013). Insomnia. *JAMA*, 309(7), 706. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.193>
- Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., Arnardottir, E. S., Baglioni, C., Bassetti, C. L. A., Bastien, C., Berzina, N., Bjorvatn, B., Dikeos, D., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Garcia-Borreguero, D., Geoffroy, P. A., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Hoedlmoser, K., Hion, T., ... Spiegelhalter, K. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research*, 32(6), e14035. <https://doi.org/10.1111/jsr.14035> (<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo>) ([https://plusone.google.com/_/MEDICINA%20DEL%20SUENO%20\(MEDICINA%20DEL%20SUENO\)/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo](https://plusone.google.com/_/MEDICINA%20DEL%20SUENO%20(MEDICINA%20DEL%20SUENO)/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo)) (<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&text=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doc>) (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&title=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doc>)

u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo) ([https://plusone.google.com/_/MEDICINA%20DEL%20SUENO%20\(MEDICINA%20DEL%20SUENO\)/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo](https://plusone.google.com/_/MEDICINA%20DEL%20SUENO%20(MEDICINA%20DEL%20SUENO)/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo))

DEL-SUENO)/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo)

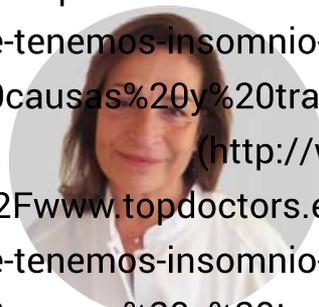
(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&text=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doc>)

ombatirlo&text=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doc

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-tenemos-insomnio-y-que-habitos-pueden-ayudar-a-combatirlo&title=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doc>)

ombatirlo&title=Insomnio%3A%20causas%20y%20tratamientos%20%7C%20Top%20Doc

ue más de 4 millones de adultos sufren insomnio crónico en España? Infórmate en el artículo de la Dra. María Antonia Quera Salva.&source=in1.com)



Pedir cita



Vida y Estilo

[Tecnología](#) [Moda](#) [Gente](#) [Decoración](#) [Mascotas](#) [Compre mejor](#)

Salud

¿Te despiertan sacudidas en tu cuerpo mientras duermes? Estos son los peligros

Los espasmos musculares durante el sueño se denominan mioclonías y no está claro cuál es su causa



¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

REDACCIÓN

M. A. R.

Santa Cruz de Tenerife 18 MAR 2024 15:05 Actualizada 18 MAR 2024 15:06



El descanso es vital para el funcionamiento óptimo de nuestro cuerpo. Durante el sueño, este se restaura, se revitaliza y se renueva, lo que contribuye a [reducir el riesgo de padecer problemas de salud graves](#), promueve una mayor claridad mental, disminuye el estrés y mejora nuestro estado de ánimo. Sin duda, **una buena noche de sueño es invaluable**.

PUBLICIDAD

Sin embargo, en España, más del 10% de la población sufre algún tipo de **trastorno de sueño crónico y grave**, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Entre los trastornos más comunes se encuentran el [insomnio](#), el síndrome de las piernas inquietas, el sonambulismo, los terrores nocturnos, la hipersomnia, la narcolepsia y la apnea del sueño.

¿Cómo combatir el insomnio? Estos son los cinco alimentos que ayudan a conciliar el sueño

En el Día Mundial del Sueño... ¿cómo puedo combatir el insomnio y dormir como un bebé?

Así deben ser tus hábitos de higiene del sueño para acabar con el síndrome del burnout

No obstante, entre ellos **no se incluyen los espasmos musculares que pueden ocurrir durante el sueño**, conocidos como mioclonía del sueño, ya que no constituyen un trastorno en sí mismo, sino que pueden ser un síntoma de una afección más compleja.

Estos espasmos al dormir son más comunes de lo que se cree, manifestándose como **pequeñas sacudidas que nos despiertan cuando nos encontramos en ese limbo entre el sueño y la vigilia**, justo al iniciar el proceso de dormir. Aunque no son considerados una patología, sino más bien una alteración menor del sueño, por lo general no impiden que volvamos a conciliar el sueño.

PUBLICIDAD

Es importante señalar que, en general, **estos espasmos no suelen representar un problema grave**. Sin embargo, si se presentan con frecuencia o de manera generalizada, es recomendable consultar a un médico y buscar la asesoría de profesionales, ya que podrían ser indicativos de un trastorno neurológico subyacente.



Dormir en pareja aporta beneficios emocionales. / ADOBE STOCK.

¿Por qué se producen?

Aunque no existe una explicación definitiva sobre por qué experimentamos estas sacudidas que nos sobresaltan y despertan justo cuando estamos a punto de quedarnos dormidos, existen varias teorías al respecto. Algunos expertos sugieren que podrían ser **provocados por un estallido de reservas de energía acumulada**, mientras que para otros, podrían ser una señal que el cerebro envía al cuerpo para alertarlo de que no hay peligro inminente.



Haz de tu vida una aventura con el California

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

Estos espasmos pueden estar asociados con estímulos externos, como **ruidos o luces que interfieren durante la transición del sueño**, o también pueden estar relacionados con actividades diarias, el estrés, el consumo de sustancias como la cafeína o la práctica de ejercicio físico intenso, según algunas investigaciones.

descargas musculares que tienen una duración breve.

PUBLICIDAD

Existen diversos tipos de mioclonías, siendo el hipo uno de ellos. Algunas de estas no representan más que una molestia mientras ocurren, como **las que ocurren durante el sueño y nos despiertan momentáneamente**, mientras que otras pueden ser indicativas de un trastorno del sistema nervioso, como la epilepsia.

¿Cómo se evitan?

La clave para evitar estos espasmos musculares es **adoptar un estilo de vida saludable y mantener una buena higiene del sueño**. Por lo general, estas mioclonías son ocasionales y no representan un problema significativo, pero si se vuelven recurrentes, es recomendable buscar orientación profesional.

Para prevenir su aparición, es fundamental **mantener rutinas de sueño consistentes**, acostándonos y levantándonos a la misma hora todos los días y procurando dormir la cantidad de horas adecuada para cada persona, generalmente alrededor de ocho horas. Asimismo, es aconsejable cenar de forma ligera, evitar las bebidas estimulantes por la tarde y realizar ejercicio durante el día, evitando hacerlo justo antes de dormir.

Reducir el ritmo antes de acostarse, **evitar estímulos como ruidos fuertes o el uso de pantallas electrónicas**, y practicar [técnicas de relajación como la meditación](#) pueden ser estrategias efectivas para minimizar el estrés y la ansiedad, lo cual favorece un mejor descanso. En resumen, es importante tener en cuenta que experimentar espasmos musculares al



La calidad del sueño es esencial para la salud y para mantener la mejor calidad de vida, porque dormir mal afecta negativamente sobre todo a la salud cerebral, afectando significativamente a la memoria y al aprendizaje. Además, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades neurológicas como el alzhéimer o la enfermedad cerebrovascular, como explica la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Fernández, quien insiste en señalar que el sueño saludable, aquel que se adapta a las necesidades de la persona y de su entorno, es esencial para la salud.

Según los datos que hace públicos la SEN, el 48 % de la población adulta de nuestro país no tiene un sueño de calidad, y entre el 22 y el 30 % de la población española se ve afectada por trastornos del sueño. El principal de estos trastornos (que afecta al 20 % de la población) es el insomnio, que junto a la apnea del sueño (5-7 %) y el síndrome de las piernas inquietas (5-10 %) forma la terna de los trastornos más comunes. Además de estos, 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”, explica Fernández.

Pacientes con problemas neurológicos

La experta de la SEN afirma que los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño, por lo que necesitan “más atención para detectarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

Desde la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA), se confirma que tratar las alteraciones de sueño en las personas con alzhéimer tiene un impacto positivo para su calidad de vida, tanto a nivel clínico como social.

La alteración del sueño es un factor de riesgo asociado con una mayor probabilidad de desarrollar demencia. Por ello, la Confederación recuerda que tener una buena rutina de sueño con horarios establecidos, evitando los estimulantes antes de acostarse, las siestas largas, y con ambientes tranquilos, entre otros, reduce el riesgo de desarrollarla.

Las interrupciones y la falta de sueño interfieren en el proceso de eliminación de la proteína beta amiloide, relacionada con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Al dormir se ponen en marcha los mecanismos necesarios para prescindir de la acumulación de esta sustancia que se ha producido durante el día. Pero una mala calidad del sueño favorece la formación de placa beta-amiloide, que, con el tiempo, puede dar lugar a la aparición de la enfermedad.

Los trastornos del sueño también pueden afectar a los cuidadores y a los familiares de los pacientes. Por eso, desde CEAFA, recuerdan que es muy importante proporcionar apoyo emocional y recursos adecuados para las personas encargadas de los cuidados.



Publicidad

Publicidad

El estrés y la ansiedad, determinantes en la calidad del sueño

18 de marzo, 2024

Compartir:

(https://facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.nutrasalud.es%2Fnoticias%2F20240318%2Fel-estres-y-la-ansiedad-determinantes-en-la-calidad-del-sueno)

X

(https://twitter.com/intent/tweet?

text=El+estr%C3%A9s+y+la+ansiedad%2C+determinantes+en+la+calidad+del+sue%C3%B1o+via%40nutrasalud.es&url=https%3A%2F%2Fwww.nutrasalud.es%2Fnoticias%2F20240318%2Fel-estres-y-la-ansiedad-determinantes-en-la-calidad-del-sueno)

(mailto:?subject=El+estr%C3%A9s+y+la+ansiedad,+determinantes+en+la+calidad+del+sue%C3%B1o&body=https%3A%2F%2Fwww.nutrasalud.es%2Fnoticias%2F20240318%2Fel-estres-y-la-ansiedad-determinantes-en-la-calidad-del-sueno)

(https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.nutrasalud.es%2Fnoticias%2F20240318%2Fel-estres-y-la-ansiedad-determinantes-en-la-calidad-del-sueno&title=El+estr%C3%A9s+y+la+ansiedad%2C+determinantes+en+la+calidad+del+sue%C3%B1o&summary=El+estr%C3%A9s+y+la+ansiedad%2C+determinantes+en+la+calidad+del+sue%C3%B1o&source=https%3A%2F%2Fwww.nutrasalud.es%2Fnoticias%2F20240318%2Fel-estres-y-la-ansiedad-determinantes-en-la-calidad-del-sueno)

(whatsapp://send?

text=El+estr%C3%A9s+y+la+ansiedad%2C+determinantes+en+la+calidad+del+sue%C3%B1o%20https%3A%2F%2Fwww.nutrasalud.es%2Fnoticias%2F20240318%2Fel-estres-y-la-ansiedad-determinantes-en-la-calidad-del-sueno)

(https://telegram.me/share?url?

text=El+estr%C3%A9s+y+la+ansiedad%2C+determinantes+en+la+calidad+del+sue%C3%B1o&url=https%3A%2F%2Fwww.nutrasalud.es%2Fnoticias%2F20240318%2Fel-estres-y-la-ansiedad-determinantes-en-la-calidad-del-sueno)

< Volver

Según datos de la a Sociedad Española de Neurología (SEN), en España, el 48% de la población adulta española (más de 12 millones de personas) no tiene un sueño de calidad ni descansa de forma adecuada.



El estilo de vida, el estrés o la ansiedad pueden ser determinantes en la calidad del sueño de las personas, afectando de forma significativa a nuestra capacidad para conciliar el sueño y descansar las horas necesarias para mantener una buena salud física, mental y emocional.

La falta de sueño en el ser humano genera estrés, lentitud de pensamiento, dificultad para lograr concentración y percepción precisas, fatiga e irritabilidad, nerviosismo, mal talante. *"El estrés y la ansiedad son respuestas normales del organismo ante una situación que el cuerpo percibe como amenaza o peligro, que generan una respuesta de alerta y lucha en el cuerpo, necesaria para hacerles frente y buscar recursos y soluciones para la supervivencia diaria. Sin embargo, cuando esta respuesta de alerta se vuelve desproporcionada al estímulo que lo produce o demasiado duradera en el tiempo, puede interferir con los ciclos naturales del sueño y generar problemas psico-fisiológicos como el insomnio. La respuesta de activación y alerta es incompatible con el sueño. Esto puede dar lugar a dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche y un sueño de mala calidad en general"*; explicaba a **Dra. Ana Ortiz, gerente del Área de Salud del Grupo Farmasierra.**

Encontrar formas efectivas de reducir el estrés y la ansiedad se ha convertido en una prioridad para muchos, por ello la doctora Ortiz propone una serie de consejos de autocuidado que pueden ayudar a reducir la ansiedad o el estrés y, en consecuencia, mejorar la calidad del sueño. Aunque lo primero que hay que matizar es que no existen fórmulas mágicas para dormir, ya que hay múltiples situaciones y cada herramienta puede ayudar a unas u otras personas. No todos somos iguales y lo que para algunos funciona, para otros no. Algunas pautas generales son:

Practicar técnicas de relajación: dedica unos minutos al día a meditar o practicar yoga, u otros métodos de relajación. Estas técnicas reducen nuestro nivel de activación, y pueden ayudarnos a calmar la mente, relajarnos y reducir los niveles de estrés y ansiedad, lo que a su vez prepara el cuerpo y la mente para dormir.

Realizar ejercicio: la actividad física regular no solo es beneficiosa para la salud física, sino que también puede tener un impacto positivo en el equilibrio emocional.

Mantener una rutina de sueño: acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, ayuda a regular el reloj interno del cuerpo haciendo que el sueño sea más reparador. Está demostrado que un mal descanso incrementa la probabilidad de padecer alteraciones emocionales (estrés, ansiedad, obsesiones, ...)

No te fuerces a dormir: si estás despierto sin poder conciliar el sueño, no intentes forzarlo. Si no puedes

Publique su empresa
GRATIS

Regístrese ahora (https://
www.nutrasalud.es/registro)

Publicidad

Revista NutraSalud



(https://
www.nutrasalud.es/
kiosco/revista22)

> Contacto (https://
www.nutrasalud.es/
contacto)

> Publicidad (https://
www.infoedita.es/
revista-nutrasalud)

> Suscripciones
(https://
www.infoedita.es/
suscripcion-revista-
nutrasalud)

> Calendario Editorial
(https://
www.infoedita.es/
revista-nutrasalud)

Ver todas las revistas
(https://
www.nutrasalud.es/
kiosco)

Publicidad

Agenda

Infarma Madrid 2024 (https://
www.nutrasalud.es/ eventos/
infarma-2024-feria-
farmacias-madrid)

📍 19 de marzo, 2024/MADRID

**XI Seminario sobre Nutrición para
profesionales de la salud** (https://
www.nutrasalud.es/ eventos/
seminario-nutricion-tratamiento-
dolor-100-natural-madrid)

📍 27 de abril, 2024/MADRID

HISPACK 2024 (https://
www.nutrasalud.es/ eventos/
hispack-2024)

📍 7 de mayo, 2024/Gran Vía, Barcelona

VITAFODS Europa 2024 (https://
www.nutrasalud.es/ eventos/
vitafods-europa-2024)

📍 14 de mayo, 2024/Palexpo, Ginebra

Publicidad

dormir, levántate y siéntate en un lugar cómodo y haz algo relajante, como leer un libro o escuchar música. Solo vuelve a la cama cuando te sientas somnoliento. Debemos asociar la cama como lugar para dormir, y no de ocio o trabajo.

Crea un ambiente relajado: mantener el dormitorio a una buena temperatura, oscuro, ordenado y silencioso puede mejorar la calidad del sueño. Si el entorno no te permite crear este ambiente de calma es recomendable el uso de tapones para los oídos, antifaces para dormir o incluso dispositivos de ruido blanco.

No utilices dispositivos electrónicos antes de dormir: la luz azul emitida por dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño. Evita el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte.

Dieta equilibrada: la alimentación es muy importante para mantenerte estable. Evita los alimentos procesados y ricos en azúcares refinados, y opta por alimentos ricos en fibra, frutas, verduras y proteínas magras. Además, trata de evitar las cenas tardías.

Limita el consumo de cafeína y alcohol: evitar su consumo especialmente antes de ir a dormir. Estas sustancias pueden interferir con la calidad del sueño y aumentar los niveles de estrés y ansiedad.

No mires el reloj: la preocupación por no dormir lo suficiente puede ser un impedimento para conciliar el sueño. Evita mirar el reloj o retirarlo de tu mesilla para que no sea tan fácil ver el tiempo pasar.

Una ducha antes de dormir: darse un baño o una ducha con agua tibia una o dos horas antes de ir a dormir ayuda a relajar el cuerpo y la mente. El calor relaja los músculos tensos y cansados, y ayuda a aliviar el estrés.

Publicidad



Tags: Descanso (<https://www.nutrasalud.es/tags/Descanso>)

bienestar (<https://www.nutrasalud.es/tags/bienestar>) salud (<https://www.nutrasalud.es/tags/salud>)

Publicidad

Publicidad

Noticias relacionadas



(<https://www.nutrasalud.es/noticias/20240314/eurecat-estudia-un-nuevo-tratamiento-contr-la-obesidad-y-la-enfermedad-del-higado-graso-en-mujeres-en-la-menopausia>)

Eurecat estudia un nuevo tratamiento contra la obesidad y la enfermedad del hígado graso en mujeres en la menopausia

(<https://www.nutrasalud.es/noticias/20240314/eurecat-estudia-un-nuevo-tratamiento-contr-la-obesidad-y-la-enfermedad-del-higado-graso-en-mujeres-en-la-menopausia>)

2024-03-14

Danacol presenta los resultados del estudio MENCOCOL que analiza el nivel de conocimiento de la mujer sobre la relación entre menopausia y aumento de colesterol

(<https://www.nutrasalud.es/noticias/20240313/danacol-presenta-los-resultados-del-estudio-menocol-que-analiza-el-nivel-de-conocimiento-de-la-mujer-sobre-la-relacion-entre-menopausia-y-aumento-de-colesterol>)

2024-03-13



(<https://www.nutrasalud.es/noticias/20240313/curiosidades-sobre-el-colageno-y-sus-beneficios-para-las-articulaciones>)

Curiosidades sobre el colágeno y sus beneficios para las articulaciones

(<https://www.nutrasalud.es/noticias/20240313/curiosidades-sobre-el-colageno-y-sus-beneficios-para-las-articulaciones>)

2024-03-13



(<https://www.nutrasalud.es/noticias/20240312/consejos-para-combatir-la-retencion-de-liquidos-segun-solgar>)

Consejos para combatir la retención de líquidos, según Solgar

(<https://www.nutrasalud.es/noticias/20240312/consejos-para-combatir-la-retencion-de-liquidos-segun-solgar>)

2024-03-12

Empresas de Nutrición

- Valentia Biologics (<https://www.nutrasalud.es/empresas/valentia-biologics>)
- Equibalance Fisioterapia (<https://www.nutrasalud.es/empresas/equibalance-fisioterapia>)
- Essentia Centre Mèdic (<https://www.nutrasalud.es/empresas/essentia-centre-megravedic>)
- Farmacia 24h Acacias - Elda (<https://www.nutrasalud.es/empresas/farmacia-24h-acacias---elda>)

Publicidad

Publicidad

Publicidad

Dentro de 20 años lamentarás más lo que no hiciste que lo que hiciste, así que suelta amarras y abandona el puerto seguro

Una publicación de



Mark Twain

SUSCRIBASE AQUI GRATIS
A NUESTRO BOLETIN

[Inicio](#) [Actualidad](#) [Innovación](#) [Salud](#) [Opinión](#) [Aula Virtual](#) [El rincón del director](#) [Arquitectura y Residencias](#) [Visto en la Red](#) [Historietas](#)

Salud

Cinco ejercicios para mejorar la salud bucodental en personas con deterioro cognitivo



La salud bucodental en personas con deterioro cognitivo. (Foto: Sermade)

POR DEPENDENCIA.INFO
MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Lunes 18 de marzo de 2024, 22:00h



Esta noticia



Comenta esta noticia

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, se estima que alrededor del 10% de las personas mayores de 65 años en España sufren algún tipo de deterioro cognitivo, que no necesariamente está relacionado con el alzheimer.

El **deterioro cognitivo** es un término amplio que describe la pérdida de funciones cognitivas, como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento y la resolución de problemas. Puede ser un síntoma de diversas condiciones médicas, incluyendo enfermedades neurodegenerativas, como el alzheimer y otras formas de demencia, así como trastornos cerebrovasculares, lesiones cerebrales traumáticas y trastornos del neurodesarrollo.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, se estima que alrededor del 10% de las personas mayores de 65 años en España sufren algún tipo de deterioro cognitivo, que no necesariamente está relacionado con el alzheimer.

Este problema, que abarca una gama de condiciones como la demencia vascular, la demencia frontotemporal y el deterioro cognitivo leve, entre otros, plantea grandes dificultades para la salud bucodental. A medida que las funciones cognitivas se ven afectadas, las habilidades básicas de autocuidado, como el cepillado dental regular o la higiene bucal adecuada, pueden deteriorarse.

Las más leídas

- LA BLOGOSFERA DEL SECTOR

- Cuestion de organigramas

- "Una herramienta que estime las necesidades de personal gerocultor es fundamental porque el gasto de personal condiciona la cuenta de resultados en una residencia"

- ¿Cuántas personas optarán por el senior living y cuántas por la residencia?

- "Alternativa Edén es muy práctico, te da herramientas para hacer frente a las tres plagas: sentimiento de inutilidad, soledad y aburrimiento"

Privacidad

“Tareas simples como cepillarse los dientes o usar hilo dental pueden convertirse en actividades desafiantes, lo que lleva a una acumulación de placa bacteriana, caries y enfermedades de las encías. Además, la pérdida de memoria, la falta de conciencia y la dificultad para comunicarse, puede hacer que los pacientes con deterioro cognitivo no expresen sus problemas dentales, lo que agrava aún más la situación.” explica **José Francisco Rada**, odontólogo especialista en implantología y director médico de **Sermade**

Más allá del Alzheimer, donde la atención ha sido mayor, otros casos de deterioro cognitivo, como un ictus o un traumatismo en la cabeza, pueden desencadenar impactos significativos en la salud oral de las personas. Sermade, clínica odontológica especializada en la salud bucodental en personas mayores y dependientes, propone **cinco ejercicios preventivos para la salud bucodental en las personas con deterioro cognitivo. Estos ejercicios están enfocados en el cuidador o familiar de estos pacientes.**

1. Sesiones de cepillado supervisado: Fomentar sesiones regulares de cepillado dental supervisado por cuidadores o familiares para garantizar una limpieza adecuada.
2. Uso de dentífricos adecuados a las necesidades orales de cada paciente: Para ello es necesario la valoración de un profesional
3. Revisiones odontológicas cada tres meses: es vital, nada más se diagnostica la enfermedad, realizar una visita odontológica para valorar la cavidad oral del paciente. A medida que el deterioro cognitivo avanza, se hace más complicado poder seguir pautas de higiene y la cavidad oral se deteriora de forma significativa, por lo que una actuación temprana es esencial. Además, será sumamente importante realizar revisiones odontológicas cada tres meses, para ver la evolución del estado de la cavidad oral como cepillos de dientes eléctricos o con mangos más grandes y fáciles de agarrar, que faciliten el cepillado independiente.
4. Cuando ya no exista la colaboración, usar métodos auxiliares como mordedores de silicona o cepillos de doble cara para que el cuidador pueda cepillar los dientes del paciente.
5. La paciencia desempeña un papel fundamental al llevar a personas con deterioro cognitivo al dentista. Estas personas pueden experimentar dificultades para comprender las instrucciones, sentir ansiedad o miedo, o tener limitaciones en la comunicación. La paciencia permite a los profesionales tomarse el tiempo necesario para explicar cada paso del proceso de manera clara y comprensible, reduciendo así la ansiedad del paciente.

“Es fundamental comprender que el cuidado de la salud oral en personas con deterioro cognitivo va más allá de la estética y la funcionalidad dental. Una boca sana es esencial para el bienestar general y la calidad de vida de nuestros pacientes” concluye el doctor Rada.

er deterioro cognitivo personas mayores residencias Dentista Salud bucodental SERMADE

ias relacionadas

Personas mayores y dependientes, una asignatura pendiente en el sector de la odontología

CEAFA exige que se considere el Alzheimer de manera específica

Sergi Comas, CEO de Lura Care: “Los

Día Mundial de la Salud mental:

El desafío de la salud bucodental en las

Privacidad

Redacción

Lunes, 18 de Marzo de 2024

Y no se acuerda (por José Luis González Alonso)



Hoy se ha levantado más temprano que de costumbre, preguntando impaciente cuándo llega el autobús que la lleva a su colegio. Su mesa de trabajo la comparte con otras tres compañeras donde escriben, dibujan y hacen sus manualidades. Al regresar a media tarde, ha contado con todo tipo de detalles una anécdota vivida cuando era niña. Han pasado ochenta años. De lo ocurrido hoy, no se acuerda.

Se estima que más de 900.000 personas padecen demencia y la enfermedad de Alzheimer, que puede representar entre un 60% y un 70% de los casos, es un trastorno cerebral que destruye lentamente la memoria, el tiempo, la habilidad de llevar a cabo las tareas más sencillas. Con el aumento, en las próximas décadas, la cifra de casos podría aumentar considerablemente. En esta situación cabe preguntarse ¿qué podemos hacer?

Peugeot Lion Days



Hoy es el día perfecto para conseguir tu coche

Según el Dr. Juan Fortea, Coordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, se estima que la mitad de los casos de la enfermedad de Alzheimer se pueden atribuir a factores de riesgo potencialmente modificables: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, tabaquismo, inactividad física, depresión, inactividad cognitiva y el aislamiento social. ¿Y si esa máquina tan perfecta y aún tan desconocida como es nuestro cerebro nos está alertando de que debemos modificar nuestros hábitos y ritmo de vida? No sé si alguna vez os habéis preguntado por qué en estos casos la mente olvida nuestro momento actual y nos lleva con perfecta claridad a tiempos pasados. Siempre he pensado que, ante situaciones de dolor, sufrimiento o soledad, nuestra mente se convierte en un escudo y nos

transporta a un tiempo en el que hemos experimentado momentos de felicidad. Por eso, dotar a los afectados de momentos de compañía, cuidados, actividad y alegría puede ser un remedio para que esos viajes se dilaten en frecuencia y acorten su duración. Y es ahí donde juegan un papel fundamental las familias y los profesionales que trabajan en esta admirable labor.

En una sociedad sin tiempo para nada, numerosas familias tienen como misión imposible la tarea de cuidar y acompañar a estos familiares que, precisamente, necesitan de esas dos acciones, cuidados y acompañamiento. Por suerte, contamos en nuestro país con personas desinteresadas, así como profesionales del sector que, unidos en asociaciones y organizaciones, buscan ayudar a un gran número de familias en esta tan necesaria labor. Sin embargo, son tantos los medios y las manos necesarias para el desarrollo de esta misión que, tanto las familias como los profesionales, no siempre cuentan con los recursos necesarios.

Decía Santa Teresa de Calcuta que a veces sentimos que lo que hacemos solo es una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota. Por eso, si tenemos cerca alguna organización o equipo de personas que con su trabajo y esfuerzo ayudan a esas personas que por momentos viajan en el tiempo, no dudemos en apoyar y aportar nuestro granito de arena porque, quien sabe, quizás algún día seamos nosotros los que tampoco nos acordemos.

“Si por casualidad me ausento
y ves que no estoy aquí,
no te marches, espera un momento,
que si de pronto regreso
quiero que estes junto a mí”.

TE PUEDE INTERESAR

Peugeot Lion Days



Hoy es el día perfecto para conseguir tu coche

ADVERTISEMENT

EVEN WHEN THE NEWS IS FREE, JOURNALISM IS NOT.
SUPPORT INDEPENDENT, FACT-BASED JOURNALISM.

DONATE

[Israel-Hamas war](#) [First day of spring](#) [Elon Musk](#) [Anthony Davis injury](#) [Asbestos ban](#)

SPORTS

El chileno Javier Altamirano convulsiona por trombosis cerebral, determinan estudios médicos



ore

El chileno Javier Altamirano, de Estudiantes de La Plata, es retirado del campo de juego en una ambulancia durante el partido de fútbol de la Copa de la Liga Argentina entre Boca Juniors y Estudiantes, en La Plata, Argentina, el domingo 17 de marzo de 2024. (AP Foto/Ignacio Amiconi)

Updated 12:17 AM CET, March 19, 2024

BUENOS AIRES (AP) — El futbolista chileno Javier Altamirano convulsionó durante el encuentro de su equipo Estudiantes La Plata contra Boca Juniors por la liga argentina a causa de una trombosis en el sistema venoso del cerebro, según determinaron los estudios médicos a los que fue sometido este lunes mientras continúa hospitalizado.

El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la 11ma. fecha de la Copa de la Liga de Argentina. El partido, con marcador 0-0, fue suspendido a los 27 minutos.

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa del dramático episodio fue “una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)”. Agregó que Altamirano se encuentra “estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios”. Seguirá hospitalizado.

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coágulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o alteración del lenguaje o habla y episodios confusionales, entre otros.

En el Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos luego de que el internacional chileno –quien estaba convocado por el técnico de la “Roja” Ricardo Gareca para los amistosos de la fecha FIFA- cayera al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

READ MORE



Con récord de 50 doble-dobles al hilo de Sabonis, Kings se imponen en tiempo extra a Grizzlies



LeBron encesta 25 puntos, Russell iguala récord de triples de Lakers en triunfo sobre Hawks





Jalen Brunson anota 34 puntos en la victoria de los Knicks por 119-112 sobre Warriors

El árbitro Echenique interrumpió el partido ante los llamados desesperados de los compañeros de Altamirano, que reclamaban desesperadamente su atención, al igual que el entrenador del "Pincha", Eduardo Domínguez.

Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

[Home](#) [Salud](#)

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

SALUD

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 4 millones de personas padecen algún tipo de afección crónica y grave en España. Solo están diagnosticados un 10 % de los casos

SINC

19 de marzo de 2024

[Facebook](#)[Twitter](#)[WhatsApp](#)[Meneame](#)

Dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje / Foto: PB

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

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio.

[MÁS INFORMACIÓN](#)[ACEPTO](#)

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, coordinadora de la 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. 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.

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio.

MÁS INFORMACIÓN

ACEPTO

Privacidad

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.

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

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.

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio.

MÁS INFORMACIÓN

ACEPTO

Privacidad



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

Las cifras en España

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles/as 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

En España solo están diagnosticados un 10 % de los casos totales, calcula la

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio.

MÁS INFORMACIÓN

ACEPTO

Privacidad

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.

[SALUD PÚBLICA](#)[SALUD MENTAL](#)[CONTAMINACIÓN ACÚSTICA](#)[CAMBIO CLIMÁTICO](#)

RELACIONADO

[Mala calidad del sueño e insomnio entre los jóvenes que toman bebidas energéticas](#)

[El cambio climático quita el sueño](#)

[Dormir menos de seis horas puede tener consecuencias cardiovasculares](#)

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio.

[MÁS INFORMACIÓN](#)[ACEPTO](#)[Privacidad](#)

El estrés y el ritmo de vida urbano elevan la dificultad para conciliar el sueño

El ritmo de vida acelerado, la saturación de estímulos visuales y auditivos y la falta de espacios verdes son elementos que contribuyen a crear un entorno hostil para el descanso, aumentando los trastornos del sueño



i Dormir



REDACCIÓN 18 DE MARZO DE 2024, 13:05

Es desgarrador ver quien es la pareja de Sonsoles Ónega

Foody Chatter

eración del sueño es el principal impacto del estrés a 

nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%), según muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Además, en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población, este problema se acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la salud.

En España, son más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta situación es mucho más agravante en las ciudades ya que son entornos "hostiles" para el sueño y la salud haciendo que el descanso se haya convertido en un lujo para muchos habitantes de las ciudades modernas. Y es que, así como indica el Instituto del Sueño, se ha comprobado una **correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad**. A mayores niveles de estrés y ansiedad, mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. Esta falta de descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a mayores niveles de cortisol y catecolaminas, las cuales a su vez generan mayor sensación de estrés. Lo anterior se convierte en un círculo interminable y los periodos cortos de desconexión de fin de semana no son siempre suficientes para conseguir un descanso reparador.

Además, esta situación se puede ver empeorada debido al cambio horario de primavera, ya que puede crear un desajuste en el ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio durante el día. Un mal descanso puede **afectar negativamente a la salud mental**, aumentando la irritabilidad, la fatiga y el riesgo de depresión y ansiedad. La falta de sueño también puede afectar al **rendimiento cognitivo**, disminuyendo la capacidad de concentración y empeorando la memoria. Por otro lado, la privación continua del sueño se ha asociado con un **mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas** como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad.

"El estrés juega un papel significativo en la calidad del descanso y la salud en entornos urbanos. El estrés crónico, es muy típico en personas que viven en las ciudades debido a la presión laboral, el tráfico, las multitudes y otras demandas de la vida urbana. Lo anterior puede afectar tanto la conciliación como la calidad del

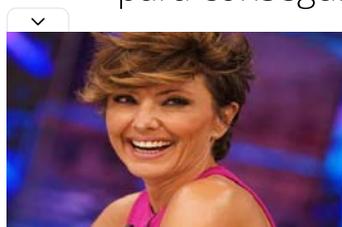
es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de salud, así como conocer estrategias que nos puedan ayudar a
Es desgarrador ver quien es la pareja de Sonsoles Onega
de nuestro sueño y promover nuestro bienestar en general."

va, E-Health Manager de Cigna Healthcare.



Para abordar este desafío creciente, y con la llegada del cambio de hora, desde **Cigna Healthcare**, como expertos en salud, han identificado los principales problemas de sueño y salud que tienen las personas que viven en entornos urbanos:

- **Contaminación acústica y lumínica.** El ruido constante de tráfico, construcción y actividades urbanas, así como la iluminación brillante y artificial, pueden interferir con el sueño, dificultando conseguir un descanso profundo y reparador. Esto puede generar graves problemas de salud. Para reducir el impacto de la contaminación acústica y lumínica, se pueden utilizar diferentes herramientas como, por ejemplo, usar tapones para los oídos, cortinas gruesas o dispositivos de cancelación de ruido durante las horas de sueño. Es igualmente importante limitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse para favorecer el descanso, ya que la luz azul que emiten las pantallas puede interferir en la producción de melatonina, la principal hormona inductora del sueño.
- **Altos niveles de estrés y ritmo de vida acelerado.** La vida en las ciudades puede llegar a ser estresante. El tráfico, largos desplazamientos hasta el lugar de trabajo y un ritmo frenético en la rutina diaria pueden afectar negativamente la calidad del sueño y contribuir a problemas de salud mental y física. Además, muchas personas en entornos urbanos trabajan en horarios irregulares o prolongados, lo que puede alterar los ritmos circadianos naturales y afectar al descanso. En este sentido, es fundamental trabajar en la higiene de sueño, lo cual incluye el establecimiento de una rutina regular de horarios de sueño (mismas horas de acostarse y levantarse incluso los fines de semana) y la reducción de la ingesta de cafeína y sustancias estimulantes (especialmente después de medio día). Asimismo, se pueden practicar técnicas de relajación y gestión del estrés, como la meditación o la respiración profunda.
- **Movilidad urbana y sedentarismo.** La falta de áreas verdes y parques o las grandes distancias que propician un medio de transporte motorizado en las ciudades, puede limitar las oportunidades para el ejercicio físico al aire libre, lo cual contribuye a un estilo de vida más sedentario. El sedentarismo afecta negativamente nuestra salud mental y emocional ya que la actividad física promueve la liberación de endorfinas y serotonina, sustancias fundamentales para conseguir un estado de bienestar y relajación.



limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar). La

del aire está directamente relacionada con los trastornos del
Es el ganador ver quien es la pareja de Sónos Omega
añalan diversos estudios sobre el tema. De hecho, estas

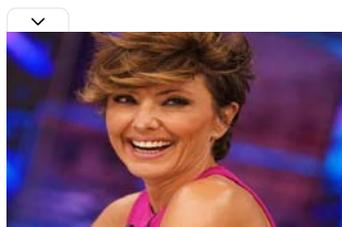


investigaciones han demostrado que las personas expuestas a las partículas contaminantes características de las grandes ciudades descansan peor durante la noche. Además, la mala calidad del aire en las ciudades puede estar asociada con problemas respiratorios y cardiovasculares, así como exacerbación de alergias y asma, que a su vez pueden afectar la calidad del sueño y la salud en general. Asimismo, la contaminación del aire está relacionada con una mayor incidencia de trastornos respiratorios durante la noche, como ronquidos y apnea del sueño. Para evitar esta situación, se puede usar purificadores de aire, mantener las ventanas cerradas durante las horas de mayor contaminación, y cultivar plantas en interiores para mejorar la calidad del aire en el hogar.

» ESTRÉS RITMO DE VIDA PROBLEMAS PARA DORMIR



EQUIPO DE ZAMORA NEWS CONDICIONES DE USO POLÍTICA DE PRIVACIDAD AVISO LEGAL CONTACTO



Es desgarrador ver quien es la pareja de Sonsoles Ónega

Foody Chatter



Si a los 30 minutos no te has dormido, sal de la cama

Ese es el tiempo medio que tardamos en quedarnos dormidos

AUDIO



Ana Palacios explica con el neurólogo Gómez Ibáñez la técnica para conciliar el sueño en la cama

0:00 / 0:53

Nos metemos en la cama agotada pensando que vamos a caer al segundo, pero no es lo que sucede en la mayoría de los casos. Seguro que te ha pasado, que ves como pasan las horas y no consigues dormirte, te entra el agobio y el

sueño se complica aún más. **4 de cada 10 adultos presenta alguna patología del sueño.** En muchas ocasiones se vuelve crónico. Evitarlo pasa, según los expertos consultados por COPE, por levantarnos si a los 30 minutos no hemos logrado conciliar el sueño, que es el tiempo medio que tardamos en quedarnos dormidos.

Si no te duermes de nada sirve dar vueltas en la cama

El tiempo medio de conciliar el sueño es entre 30 minutos, si en ese espacio no has logrado quedarte dormido lo mejor es salir de la cama: “es importante no estar más de ese tiempo porque eso crea ansiedad o un estado de vigilancia que no nos va a dejar conciliar el sueño”, afirma el **doctor Gómez Ibáñez** neurólogo especialista en el sueño de la Clínica Universitaria de Navarra.

“Lo mejor es levantarse, salir de la cama, e intentar hacer algo que nos relaje y nos vuelva a preparar para ir a la cama. Podemos escuchar música, leer, incluso cocinar. Si estamos mucho tiempo acostados sin conciliar el sueño, el mensaje que le enviamos al cuerpo es que a la cama no solo voy a dormir”, añade.

Publicidad

×

PUBLICIDAD





Publicidad



Es justo el mensaje que envían también a nuestro organismo las pantallas cuando las vemos justo antes de irnos a dormir. Como nos explica el doctor Gómez al tiempo en la cama hay que sumarle el de las pantallas junto a los 30 minutos de conciliación, por lo que tenemos la sensación de que tardamos más en quedarnos dormidos: “muchas veces pensamos que nos vamos a quedar enseguida dormidos, y eso no es cierto. Porque es cuando apagamos la luz cuando ponemos el contador de los 20 minutos a cero”.

Pub lidad

No sabemos dormir bien

La **temperatura, el ruido, la luz o el uso de dispositivos móviles**, entre otros, desempeñan un papel significativo a la hora de tener una buena calidad de sueño. Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño según los últimos datos de la [Sociedad Española de Neurología](#).

Las condiciones ambientales que nos rodean son fundamentales. El frío o el calor en la habitación, el ruido o incluso la luz con la que nos acostamos, que no debe ser excesivamente fuerte, pueden cambiarnos el sueño. Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Stanford de EE.UU (<https://medicalxpress.com/news/2016-03-street.html>), el alumbrado nocturno de las calles, y especialmente el de las grandes ciudades, podía interferir en nuestro sueño y provocar que nuestro descanso no sea suficientemente reparador.

La OMS reconoce hasta 88 tipos de trastornos del sueño, las más frecuentes son el insomnio, la apnea del sueño o interrupciones temporales en la respiración durante el sueño, el síndrome de las piernas inquietas que normalmente se traduce en calambres o la narcolepsia, tendencia a dormirse de manera inesperada durante el día.

¿Qué podemos hacer para conciliar un mejor sueño?

Parece algo obvio, pero tener un buen colchón es lo primero. Por supuesto, también es fundamental la cena, no pasarnos con ciertos alimentos o bebidas. Y evitar el uso de los dispositivos electrónicos antes de acostarnos, hasta dos horas antes de irnos a dormir.

Pero también podemos seguir unas pautas durante el día que nos pueden ayudar a facilitar el sueño. La exposición a la luz solar por la mañana puede mejorar el sueño nocturno y sincronizar nuestro reloj biológico. Influye en la producción natural de melatonina, la hormona que regula el sueño, a la hora de acostarnos.

Además, es importante que establezcamos un horario regular a la hora de acostarnos y despertamos. La misma hora, incluso los fines de semana. Y las siestas no pueden superar los 45 minutos. El tabaco y el alcohol no ayudan, y la cafeína por las tardes también pueden afectar en nuestra calidad de sueño.

La postura también afecta a nuestro descanso, en una sola noche podemos cambiarnos de posición entre 20 y 40 veces de forma inconsciente. Dormir de lado es la posición más idónea, la que nos permite descansar mejor, y evitar la apnea del sueño. Tampoco es mala postura dormir bocarriba. La peor posición es bocabajo, es malo para la columna, tampoco es bueno para el cuello porque nos obliga a tenerlo totalmente torcido.

La postura en la que dormimos es fundamental para descansar mejor, aunque hay que tener cuidado en no obsesionarse por tener el control de como dormimos. Es algo que no podemos escoger, y esa obsesión puede llegar a ser contraproducente para nuestro sueño.

Los fármacos, ¿Sí o no a medicarse?

En 2020, España se convirtió en el país del mundo con mayor consumo de benzodicepinas, un medicamento que, a menudo, se receta para dormir mejor por su efecto ansiolítico, hipnótico y relajante muscular. Sólo Bélgica y Portugal se acercan a las cifras de España. Son datos de la [Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes \(JIFE\)](#). Es más, según la encuesta [EDADEs 2022](#) casi el 10% de la población española había consumido hipnosedantes con o sin receta en los últimos 30 días, mientras que más del 7% ciento de la reconocía consumirlos a diario.

A la pregunta de fármacos si o no, el doctor Gómez cree que hay que usarlos solo en los casos apropiados: “ y antes hay que confirmar que estamos siguiendo buenos hábitos de sueño. Sólo en el caso de que aún así no conseguimos dormir, podemos ir a hablar con un especialista”. Con un control médico no hay que tener miedo a los fármacos: “nunca serán de por vida, es como cuando te haces un esguince en el pie, tienes que llevar un tiempo muletas hasta que puedes caminar bien, la medicación es la muleta, hasta que se regula y dejas de tomarla”.

ETIQUETAS

SUEÑO

DORMIR

VER COMENTARIOS (0) 



Home

Newsletter

Videos

Charlas de Quirófano

Contacto

Auspiciantes

Actualidad Salud Pública Medicina Privada Ciencia y Tecnología Prevención Medio Ambiente Novedades Exterior

EL 22% DE LOS ENSAYOS CLÍNICOS EN MARCHA BUSCAN NUEVOS TRATAMIENTOS PARA ENFERMEDADES RARAS

LUNES 18 MARZO, 2024 EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

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.



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 **34 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.

< Volver

NOTAS PUBLICADAS

NOTAS DESTACADAS

El 21 de marzo se conmemora el Día Mundial del Síndrome de Down

La Dra. Valeria El Haj, Directora Médica Nacional de OSPEDYC, enfatiza en la atención temprana como factor clave para reducir los efectos secundarios del síndrome de Down.

[+] leer más

Ecuador: laboratorios recibieron equipos GeneXpert para mejorar diagnóstico de tuberculosis

El Ministerio de Salud Pública invirtió USD. 59.440.000 para adquirir los cuatro equipos GeneXpert, que beneficiarán directamente a más de 332 mil habitantes.

[+] leer más

Niños y adolescencias están durmiendo menos de lo que necesitan

Así lo advierten los médicos, en el marco de la conmemoración del Día Mundial del Sueño.

[+] leer más

El sector biotecnológico, punta de lanza en el liderazgo de las mujeres en España

El Informe AseBIO 2022 pone de relieve el creciente interés de las mujeres en los estudios de biotecnología.

[+] leer más

Cada vez más hospitales adoptan mascotas para mejorar los tratamientos de sus pacientes

Nightingale, precursora de la enfermería advirtió que el contacto con mascotas ayudaba a reducir la ansiedad. Lo que para aquel entonces sonaba como una utopía, hoy forma parte de la nueva normalidad.

[+] leer más

Los beneficios de las intervenciones bariátricas y metabólicas

El Dr. Guillermo Muzlo, cirujano especializado, explica cómo las intervenciones bariátricas y metabólicas pueden revertir los índices de fracaso en los tratamientos de cuadros severos.

[+] leer más

DESTACADOS DE HOY

Omint

osde

DROFAR
Medicamentos que cambian vidas

Lafken
La salud nos mueve

MEDICUS

SCIENZA

OSPE
OBRA SOCIAL DE PETROLEROS

acudir
emergencias médicas

ATLANTIDA
ARGENTINA
DROGUERÍA

HELIOS
SALUD

Elea
Adelante con tu vida

AUDISALUD
Inteligencia en salud

CEMIC

Centro Médico Ambrosetti
un proyecto de OSOCCNA

OSDO
Obras Sociales de la Dirección

La Santé
Farmacia & Natural

Prevención Salud
by SANCOR SEGUROS



Portada > Deportes > Fútbol

ESTUDIANTES DE LA PLATA SEGUIR TEMA +

Futbolista Javier Altamirano convulsiona por trombosis cerebral, determinan estudios médicos

• El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo

AP AP

BUENOS AIRES, Argentina - mar. 18, 2024 | 07:17 p. m. | 2 min de lectura



El chileno Javier Altamirano, de Estudiantes de La Plata, es retirado durante el partido de fútbol de la Copa de la Liga Argentina en Argentina, el domingo 17 de marzo de 2024. (AP Foto/Ignacio

Diario Libre Top Videos

Hermanos se enfrentan machetazos en San Juan de la Maguana 00:45

Hermanos se enfrentan machetazos...
en San Juan de la

... durante el encuentro de a causa de una trombosis ... os a los que fue sometido

este lunes mientras continúa hospitalizado.

El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la 11ma. fecha de la Copa de la Liga de Argentina. El partido, con marcador 0-0, fue suspendido a los 27 minutos.

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa del dramático episodio fue "una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)". Agregó que Altamirano se encuentra "estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios". Seguirá hospitalizado.

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coagulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o alteración del lenguaje o habla y episodios confusionales.

En el Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos luego estaba convocado por el técnico de la "Roja" Ricardo García, cayó al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

El árbitro Echenique interrumpió el partido ante los llamados de los jugadores Altamirano, que reclamaban desesperadamente su atención. El partido fue suspendido por Eduardo Domínguez.



Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

TEMAS - [ESTUDIANTES DE LA PLATA](#) [SEGUIR TEMA +](#) [AFA](#) [SEGUIR TEMA +](#)

AP

AP

Noticias y servicios que extienden el alcance global de la cobertura basada en hechos

TE PUEDE INTERESAR



CRISIS EN HAITÍ

Anuncios

ZONA 3D

Menos positivos y más ansiosos, así nos vuelve la falta de sueño

24, 5:00 pm, por  Marco Rodriguez



sueño es un factor determinante para nuestro estado de ánimo y nos puede llevar a ser positivos y más ansiosos.

En  una encuesta llamada Radiografía del Sueño hecha por 20dB para la cadena SER y El País demuestra que casi la mitad de las personas no duermen bien o duermen menos lo que querían. Resultados que contrastan con los datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología.

De acuerdo con las cifras, 10% de la población española tiene trastorno de sueño y el 30% sienten que no tiene un sueño reparador o llegan cansados a casa.

No es de extrañar entonces que, haya investigadores e instituciones a los que también les quite el sueño, sobre todo por la relación muy grande entre la ausencia de descanso y la salud mental.

Anuncios

Relación entre el sueño y el estado de ánimo, según estudio

La revista científica de la Asociación Americana de Psicología publicó un metaanálisis donde analizan 50 años de investigación sobre privación de sueño y el estado de ánimo.

Sus resultados no dejan espacio para dudas. Todas las formas de pérdida de sueño (privación total, pérdida parcial o fragmentación) producen cambios emocionales al día siguiente, incluso si

Anun

MÁS VISTO



1 V n D



1 C c



1 C e



1 S fi d



1

Ropa nueva a crédito  lezu Estas son las tiendas

d el

CLA

an

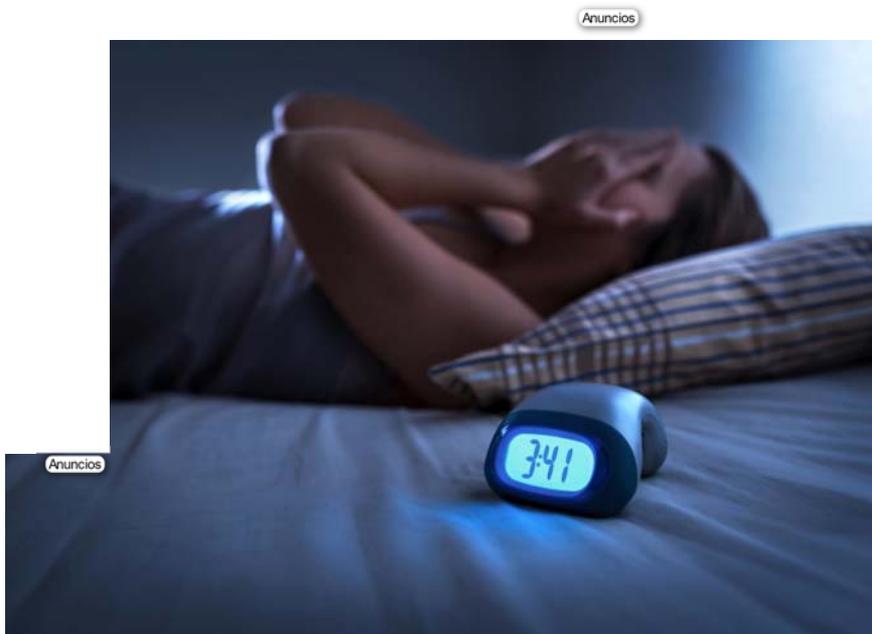
ite

Anun

Anun

resultados reflejan cuestiones que pasan en la vida en el día a día de las personas. Como ejemplo, puso a los padres que tienen que levantarse a mitad de la noche para alimentar a sus niños o personas que ven afectadas su noche por ruidos fuertes. "Todo ello cambia la estructura y la cohesión del sueño sin cambiar necesariamente la duración del mismo", dice la autora.

Investigaciones anteriores ya demostraron que la privación del sueño reduce la conexión entre regiones emocionales del cerebro y regiones que deberían ayudar a regular esas emociones. "Las emociones gobiernan prácticamente todos los aspectos de nuestra vida diaria, así que privarnos del sueño parece ser la mejor manera de elegir al peor conductor posible", afirma Bower.



La falta de sueño es como conducir sin frenos

Nuria Roure, psicóloga y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES) asegura que el estudio valida una realidad que viven los especialistas en sus consultas.

"El desequilibrio emocional es, junto al cansancio físico, el síntoma que más refiere la gente en consulta", dijo la especialista en declaraciones recogidas por el País.

Comparó el sueño con manejar un vehículo, donde las emociones son los pedales y un buen descanso permite un correcto equilibrio entre el uso del acelerador y frenar. Mientras que una mala noche de reposo sería el equivalente a manejar sin frenos. En otras palabras, nos volvemos más emocionales que racionales.

"Cuando no dormimos bien nos dejamos llevar más por nuestros instintos más primitivos y menos por la parte más racional de nuestro cerebro", dijo Roure. Además, señaló distintos comportamientos como:

Anuncios

- Conductas más impulsivas
- Pérdida de los nervios
- Mayor ansiedad
- Comer alimentos más calóricos
- Pegarse atracones

ante, se puede entrar en una rueda perversa para la salud donde si se duerme poco, se insomniable, por lo tanto, más ansiedad, generando menos capacidad para descansar y el cerebro no se podrá desconectar.

infinito, y como consecuencia puede llevar al Síndrome de Desgaste Profesional o Burnout, como se le conoce en inglés.



Consecuencias a largo plazo

Anuncios

Anuncios

El problema es que el estudio solo analiza los efectos a corto y mediano plazo. Según la doctora Bower, todavía hay que averiguar las secuelas a largo plazo. No obstante, la evidencia científica parece respaldar que la falta de sueño por períodos prolongados tiene problemas muy graves para la salud.

Francesca Cañellas, psiquiatra de la Unidad Multidisciplinar de Sueño del Hospital Son Espases de Palma de Mallorca, es de la misma opinión que Bower y añade datos en cuanto a la relación entre falta de sueños y los problemas de salud mental. "Se estima que ocho de cada diez pacientes con trastornos mentales durante la fase aguda y alrededor de tres de cada diez durante el seguimiento presentan insomnio, acotó. En cuenta al insomnio, también dijo que es un predecesor muy grande de la depresión.

La salud física también sufre, debido a que otros estudios muestran que la ausencia de sueño puede traer enfermedades como obesidad, diabetes, neurodegenerativas y cardiovasculares.

Estudios como este ayudan a Bower a reforzar la idea de que el sueño debe ser una prioridad de salud pública y debe ser promovida como la alimentación y el ejercicio. "Si somos capaces de ayudar a mejorar la salud del sueño de la población, es probable que esto mejore muchos otros aspectos de la salud y el bienestar físico y mental", concluyó.





Javier Altamirano convulsionó por trombosis cerebral: Médicos

El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata contra Boca Jrs.

Agencia AP

Deportes | Lunes 18 Marzo 2024 7:55 PM



Este sitio web utiliza cookies para garantizar que obtenga la mejor experiencia en nuestro sitio web, si continuas navegando das tu consentimiento para permitir cookies. Puedes cambiar la configuración en tu navegador cuando gustes.

[Más información](#)

[Permitir cookies](#)

Foto: **Associated Press**

Buenos Aires.- El futbolista chileno Javier Altamirano convulsionó durante el encuentro de su equipo Estudiantes La Plata contra Boca Juniors por la liga argentina a causa de una trombosis en el sistema venoso del cerebro, según determinaron

los estudios médicos a los que fue sometido este lunes mientras continúa hospitalizado.

El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la 11ma. fecha de la Copa de la Liga de Argentina. El partido, con marcador 0-0, fue suspendido a los 27 minutos.

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa del dramático episodio fue “una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)”. Agregó que Altamirano se encuentra “estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios”. Seguirá hospitalizado.

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coágulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o alteración del lenguaje o habla y episodios confusionales, entre otros.

En el Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos luego de que el internacional chileno –quien estaba convocado por el técnico de la “Roja” Ricardo Gareca para los amistosos de la fecha FIFA– cayera al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

El árbitro Echenique interrumpió el partido ante los llamados desesperados de los compañeros de Altamirano, que reclamaban desesperadamente su atención, al igual que el entrenador del “Pincha”, Eduardo Domínguez.

Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

Compartir:

SÍGUENOS EN  Google News

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE 

Tal vez te interese

Este sitio web utiliza cookies para garantizar que obtenga la mejor experiencia en nuestro sitio web, si continúas navegando das tu consentimiento para permitir cookies. Puedes cambiar la configuración en tu navegador cuando gustes.

[Más información](#)

[Permitir cookies](#)

Futbolista de Estudiantes sufrió una trombosis cerebral en el duelo suspendido ante Boca Juniors en Argentina

Latinus(<https://latinus.us/writer/victors/>) | marzo 18, 2024



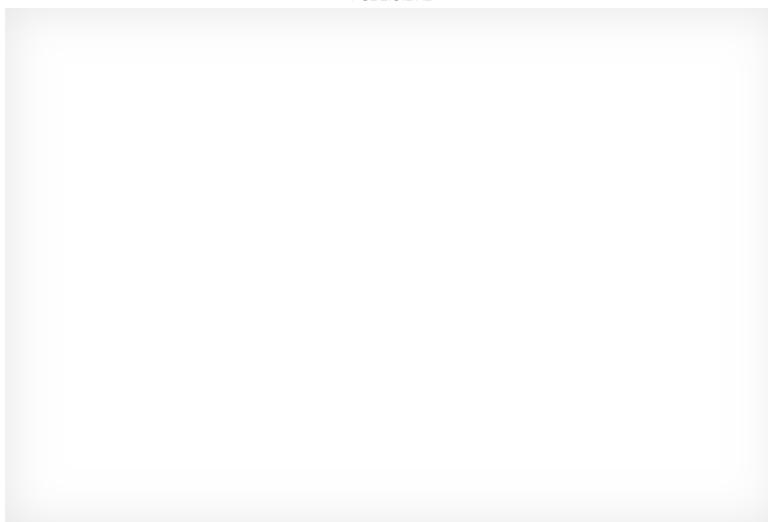
El chileno Javier Altamirano, de Estudiantes de La Plata, es retirado del campo de juego en una ambulancia (Foto: AP).

El chileno Javier Altamirano se desplomó sobre el césped sin que mediara acción alguna; está estable y a la espera de nuevos estudios.

AP- El futbolista chileno de 24 años, **Javier Altamirano**, **convulsionó** durante el encuentro de su equipo **Estudiantes de La Plata** contra **Boca Juniors** por la **Copa de la Liga argentina** a causa de una **trombosis en el sistema venoso del cerebro**, según determinaron los **estudios médicos** a los que fue sometido este lunes mientras **continúa hospitalizado**.

El volante **se desplomó en el primer tiempo** en el estadio UNO de La Plata **Jornada 11 de la Copa de la Liga**. El partido, con marcador de 0-0, **fue suspendido a los 27 minutos**. El parte médico difundido por **Estudiantes** detalló que la causa del dramático episodio fue **“una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)”**. Agregó que **Altamirano** se encuentra “estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios”. **Seguirá hospitalizado**.

PUBLICIDAD



Según la **Sociedad Española de Neurología**, en una trombosis el paciente presenta un **trombo o un coagulo sanguíneo** que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la **cefalea**, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o **alteración del lenguaje o habla** y episodios confusionales, entre otros.

En el estadio UNO se **vivieron minutos dramáticos** luego de que el internacional chileno -quien estaba convocado por el técnico de 'La Roja' **Ricardo Gareca** para los amistosos de la **Fecha FIFA**- cayera al piso **sin que mediara ninguna acción** de juego.

El **árbitro Echenique** interrumpió el partido ante los **llamados desesperados de los compañeros de Altamirano**, que reclamaban desesperadamente su atención, al igual que el entrenador del 'Pincha', **Eduardo Domínguez**.

Enseguida ingresó a la cancha una **ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica** cercana. Tras consultar con el **capitán de Estudiantes, José Sosa**, el juez decidió dar por suspendido el juego. Todavía no se definió la fecha para **reanudar el partido**.

Te puede interesar:

[El Real Madrid interpone denuncia contra el árbitro que no asentó los insultos racistas profanados a Vinicius ante el Osasuna \(https://latinus.us/2024/03/18/real-madrid-interpone-denuncia-contra-arbitro-no-asento-insultos-racistas-vinicius-osasuna/\)](https://latinus.us/2024/03/18/real-madrid-interpone-denuncia-contra-arbitro-no-asento-insultos-racistas-vinicius-osasuna/)

PUBLICIDAD

Deportes

El chileno Javier Altamirano convulsiona por trombosis cerebral, determinan estudios médicos

AP Noticias • Hace 10 horas



ALTAMIRANO SALUD (AP)

El futbolista chileno Javier Altamirano convulsionó durante el encuentro de su equipo Estudiantes La Plata contra **Boca Juniors** por la liga argentina a causa de una trombosis en el sistema venoso del cerebro, según determinaron los estudios médicos a los que fue sometido este lunes mientras continúa hospitalizado.



El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la 11ma. fecha de la Copa de la Liga de Argentina. El partido, con marcador 0-0, fue suspendido a los 27 minutos.

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa del dramático episodio fue “una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)”. Agregó que Altamirano se encuentra “estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios”. Seguirá hospitalizado.

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coagulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la 

En el Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos luego de que el internacional chileno –quien estaba convocado por el técnico de la “Roja” Ricardo Gareca para los amistosos de la fecha FIFA- cayera al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

RELACIONADOS

Fútbol alemán lanza campaña contra el racismo antes de organizar la Eurocopa 2024

El zurdo Garrett Crochet tendrá su primera apertura en el día inaugural con los Medias Blancas

La revolución del color es evidente en Japón: del rojo de Angelinos, al azul de Dodgers de Ohtani

El árbitro Echenique interrumpió el partido ante los llamados desesperados de los compañeros de Altamirano, que reclamaban desesperadamente su atención, al igual que el entrenador del “Pincha”, Eduardo Domínguez.

Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

Lee más sobre: [AP](#) [Buenos Aires](#) [Boca Juniors](#) [FIFA](#)

Contenido Patrocinado

Tu visión, tu diseño. Expresa quién eres.

Nuevo BMW iX2.

BMW | Sponsored

Leer más

Este nuevo audífono invisible está casi regalado (ver precio)

OYECLARO | Sponsored

Relájate en un resort frente al mar

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

RIU HOTELS & RESORTS | Sponsored

Haz clic a





Cerebral en Pleno Partido

El volante chileno Javier Altamirano se desplomó de forma dramática en el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata en el encuentro Estudiantes La Plata contra Boca Juniors

N+ | Marzo 18, 2024 | 19:23 hrs



El chileno Javier Altamirano, de Estudiantes de La Plata, es retirado del campo de juego en una ambulancia durante el partido de futbol de la Copa de la Liga Argentina. Foto: AP

Mantente informado al instante.
¡Haz clic y únete a nuestros canales en [WhatsApp®](#)!



FORO



COMPARTE:



El futbolista chileno **Javier Altamirano** convulsionó durante el encuentro de su equipo **Estudiantes La Plata contra Boca Juniors** de la **liga argentina** a causa de una trombosis en el **sistema venoso del cerebro**, según determinaron los estudios médicos a los que fue sometido mientras continúa hospitalizado.

El volante se desplomó de forma dramática en el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la **Copa de la Liga de Argentina**. El partido, con marcador 0-0, fue



PUBLICIDAD

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa del dramático episodio fue “una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)”. Agregó que Altamirano se encuentra “estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios”, seguirá hospitalizado.

Video relacionado: [Futbolista Josh Cavallo Propone Matrimonio a su Novio en Cancha del Adelaide United](#)

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coagulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o alteración del lenguaje o habla y episodios confusionales, entre otros.



Video. Muere Futbolista Cordobés Dentro en un Banco de Fortín



En el **Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos** luego de que el internacional chileno, quien estaba convocado por el técnico de la “Roja” Ricardo Gareca para los amistosos de la fecha FIFA- cayera al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

El **árbitro Echenique** interrumpió el partido ante los llamados desesperados de los compañeros de Altamirano, que reclamaban desesperadamente su atención, al igual que el entrenador del “Pincha”, Eduardo Domínguez.

Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

PUBLICIDAD

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

Historias recomendadas:

- [¡Sillas desde 130 Pesos! Este es el Tianguis de Muebles Más Barato de México](#)
- [Islas de Calor Aumentan Temperatura en CDMX, Alerta Experto de la UNAM](#)
- [¿Las Pesadillas Empeoran? Esto Sucede con el Paso de los Años](#)

Con información de AP

PUBLICIDAD

HVI

Tendencias



SPORTS

El chileno Javier Altamirano convulsiona por trombosis cerebral, determinan estudios médicos

March 18, 2024



El chileno Javier Altamirano, de Estudiantes de La Plata, es retirado del campo de juego en una ambulancia durante el partido de fútbol de la Copa de la Liga Argentina entre Boca Juniors y Estudiantes, en La Plata, Argentina, el domingo 17 de marzo de 2024. (AP Foto/Ignacio Amiconi) Ignacio Amiconi/AP

BUENOS AIRES (AP) — El futbolista chileno Javier Altamirano convulsionó durante el encuentro de su equipo Estudiantes La Plata contra Boca Juniors por la liga argentina a causa de una trombosis en el sistema venoso del cerebro, según



Privacy Settings

estudios médicos a los que fue sometido este lunes mientras continúa hospitalizado.

El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la 11ma. fecha de la Copa de la Liga de Argentina. El partido, con marcador 0-0, fue suspendido a los 27 minutos.

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa del dramático episodio fue “una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)”. Agregó que Altamirano se encuentra “estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios”. Seguirá hospitalizado.

ADVERTISEMENT

Article continues below this ad

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coagulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o alteración del lenguaje o habla y episodios confusionales, entre otros.

 **Privacy Settings**

En el Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos luego de que el internacional chileno –quien estaba convocado por el técnico de la “Roja” Ricardo Gareca para los amistosos de la fecha FIFA- cayera al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

El árbitro Echenique interrumpió el partido ante los llamados desesperados de los compañeros de Altamirano, que reclamaban desesperadamente su atención, al igual que el entrenador del “Pincha”, Eduardo Domínguez.

Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

March 18, 2024

More News



NEWS

The Bunker Hill tornado of 1948



NEWS

Titanic II to embark on maiden voyage in 2027 with modern luxuries



SPORTS

'Play h the go

Most Popular

1. 'Fascinating' documents uncovered during Madison County Circuit Clerk's Office d

 Privacy Settings

LA NACION > Agencias

El chileno Javier Altamirano convulsiona por trombosis cerebral, determinan estudios médicos

18 de marzo de 2024 • 20:20



El chileno Javier Altamirano, de Estudiantes de La Plata, es retirado del campo de juego en una ambulancia durante el partido de fútbol de la Copa de la Liga Argentina entre Boca Juniors y Estudiantes, en La Plata, Argentina, el domingo 17 de marzo de 2024. (AP Foto/ Ignacio Amiconi)

Ignacio Amiconi - AP



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

AP

Buenos aires (ap) — el futbolista chileno javier altamirano convulsionó durante el encuentro de su equipo estudiantes la plata contra boca juniors por la liga argentina a causa de una trombosis en el sistema venoso del cerebro, según determinaron los estudios médicos a los que fue sometido este lunes mientras continúa hospitalizado.

PUBLICIDAD

El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la 11ma. fecha de la Copa de la Liga de Argentina. El partido, con marcador 0-0, fue suspendido a los 27 minutos.

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

espera de nuevos estudios”. Seguirá hospitalizado.

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coagulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o alteración del lenguaje o habla y episodios confusionales, entre otros.

PUBLICIDAD

En el Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos luego de que el internacional chileno –quien estaba convocado por el técnico de la “Roja” Ricardo Gareca para los amistosos de la fecha FIFA- cayera al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

El árbitro Echenique interrumpió el partido ante los llamados desesperados de



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

al igual que el entrenador del “Pincha”, Eduardo Domínguez.

Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

AP

AP

Seguí leyendo



Crímenes: Quién metió la cabeza en la teta de Fitó. Déjenlo ahí que se refleja en la



Inicio



Buscar



Secciones



Club LN



Perfil

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

El chileno Javier Altamirano convulsiona por trombosis cerebral, determinan estudios médicos

~3 minutos

■ El chileno Javier Altamirano, de Estudiantes de La Plata, es retirado del campo de juego en una ambulancia durante el partido de fútbol de la Copa de la Liga Argentina entre Boca Juniors y Estudiantes, en La Plata, Argentina, el domingo 17 de marzo de 2024. (AP Foto/Ignacio Amiconi)Ignacio Amiconi/AP

BUENOS AIRES (AP) — El futbolista chileno Javier Altamirano convulsionó durante el encuentro de su equipo Estudiantes La Plata contra Boca Juniors por la liga argentina a causa de una trombosis en el sistema venoso del cerebro, según determinaron los estudios médicos a los que fue sometido este lunes mientras continúa hospitalizado.

El volante se desplomó al promediar el primer tiempo en el estadio UNO de La Plata el domingo por la 11ma. fecha de la Copa de la Liga de Argentina. El partido, con marcador 0-0, fue suspendido a los 27 minutos.

El parte médico difundido por Estudiantes un día después detalló que la causa del dramático episodio fue “una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro)”. Agregó que Altamirano se encuentra “estable, con medicación y a la espera de nuevos estudios”. Seguirá hospitalizado.

Article continues below this ad

Según la Sociedad Española de Neurología, en una trombosis el paciente presenta un trombo o un coagulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea, en este caso en los senos venosos cerebrales. El síntoma más frecuente es la cefalea, acompañado por otros síntomas como vómitos, crisis epilépticas, pérdida de fuerza o sensibilidad mantenida, alteración de la marcha o alteración del lenguaje o habla y episodios confusionales, entre otros.

En el Estadio UNO se vivieron minutos dramáticos luego de que el internacional chileno –quien estaba convocado por el técnico de la “Roja” Ricardo Gareca para los amistosos de la fecha FIFA- cayera al piso sin que mediara ninguna acción de juego.

El árbitro Echenique interrumpió el partido ante los llamados desesperados de los compañeros de Altamirano, que reclamaban desesperadamente su atención, al igual que el entrenador del “Pincha”, Eduardo Domínguez.

Article continues below this ad

Enseguida ingresó a la cancha una ambulancia que trasladó a Altamirano a una clínica cercana. Tras consultar con el capitán de Estudiantes, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.