

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.

[Watch More](#)

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](#)

More News

The Tribune's 2024 girls basketball standout athletes of the year



Tribune's 2024 boys basketball standout athletes of the year



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

[houstonchronicle.com](https://www.houstonchronicle.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.

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.

Article continues below this ad

Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.



NOTICIAS

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



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 / Associated Press)

ASSOCIATED PRESS

MARCH 18, 2024 4:17 PM PT

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 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.

BREAKING**SF Giants to sign reigning Cy Young winner****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

 [Privacy Settings](#)

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.

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

 [Privacy Settings](#)

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.

March 18, 2024

SFGATE

Top ^



About



Contact



Services



Quick Links



 Privacy Settings

AGENCIAS

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

AP

Escuchar

Lunes, 18 de marzo de 2024 - 20:28



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 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.



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.

Tenemos algo para ofrecerte

Con tu suscripción navegás sin límites, accedés a contenidos exclusivos y mucho más. ¡También podés sumar La Voz para ahorrar en cientos de comercios!

[¡QUIERO MI SUSCRIPCIÓN!](#)



[greenwichtime.com](https://www.greenwichtime.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.

More For You

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.

[theintelligencer.com](https://www.theintelligencer.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.



¡VEN Y ENCÁNTATE DE NOCHE!

Noches de Kukulcán

Espectáculo de Videomapping con recorrido por la ZONA ARQUEOLÓGICA CHICHÉN ITZÁ



REPORTE



LIGA MX

JUA - PUE

24 Mar 24
02:00

OLÍMPICO BENITO JUÁREZ



Futbolista de Estudiantes se desvaneció por trombosis cerebral, reportan médicos

El chileno Javier Altamirano se desplomó ayer en el partido contra Boca Juniors y continúa hospitalizado, a la espera de nuevos estudios

Francisco Sánchez





18 de Mar, 2024



El chileno **Javier Altamirano**, quien se convulsionó durante el partido entre **Estudiantes La Plata y Boca Juniors** el domingo pasado, sufrió una trombosis en el **sistema venoso del cerebro**.

Esto, lo determinaron los estudios médicos a los que fue sometido este lunes mientras **continúa hospitalizado**.

Parte Médico de Javier Altamirano:

Luego de los estudios realizados en el día de hoy, se determinó que la causa de la convulsión sufrida por el jugador fue una trombosis del seno longitudinal superior (cerebro).

Se encuentra estable, con la... pic.twitter.com/eCUaPtpXpx

— Estudiantes de La Plata (@EdelpOficial) [March 18, 2024](#)



UNO de La Plata el domingo por la undécima 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 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.

¿Qué es una trombosis?

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



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.

[Síguenos en Google News para estar al día](#)



videos



En Vivo

Cuba Miami EEUU Deportes Entretenimientos Mundo América Latina Programas Opinión ★ Guía TV Buscar

Home Deportes Associated Press 18 de marzo de 2024

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

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.

Compartir en:



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)

Copyright 2024 The Associated Press. All rights reserved

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, 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.

FUENTE: Associated Press

Compartir en:



<https://apnews.com/fdf37ea0a5cb0b70d077244daac34cd6>

AP

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

AP

Mar 18, 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.

Local Trending News



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.

Copyright 2024 The Associated Press. Todos los derechos reservados. Este material no puede ser publicado, difundido, reescrito o redistribuido sin permiso.



Menú



Noticias



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





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 20 AP (Ignacio Amiconi/AP)

Por AP

18 de marzo 2024 a las 20:17 hrs.

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.

RECOMENDADOS

Corea del Norte dice que Kim supervisó pruebas de lanzacohetes dirigidos a Seúl



Spotify pagó 9.000 millones de dólares en regalías en 2023. Esto es lo que impulsó el crecimiento



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



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.

Marc Guiu, con ganas de ganar el Mundial

La estrella de la Selección Española Sub17, Marc Guiu, habla sobre el trato que ha recibido la Selección a su llega...



Anuncio

-
-
-
-
-
-



The Associated Press - en Español

Seguir

2.7K Seguidores



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

Historia de AP • 9 h • 2 minutos de lectura



ALTAMIRANO SALUD
© Ignacio Amiconi

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.



Aegon

¡Sólo hasta 31 de marzo!
Hasta 6 meses gratis

Patrocinado

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, entre otros.



Disfruta de una escapada

Patrocinado

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.

Contenido patrocinado



Auto Préstamo | Enlace publicitario

¡Haz realidad el coche de tus sueños! Préstamos fáciles y rápidos.

Patrocinado



RIU Hotels & Resorts

Ven a Riu y déjate sorprender

Patrocinado

Más para ti

Sociedad

Sociedad Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Caso Abierto Tiempo Tráfico y transportes Con P de Planeta Empoderadas

Entrevista

Marta Vila: "Sin becas como esta, la mayor parte del talento seguiría fuera"

- La bióloga catalana ha recibido la beca de postdoctorado Junior Leader de Fundació La Caixa para seguir investigando sobre la migraña
- [Marc Pintor: "El objetivo era desmasculinizar el sector de la energía solar"](#)



Marta Vila, investigadora en el Vall d'Hebron Institut de Recerca



[Inicio](#) [¿Qué es NME?](#) [Secciones](#) ▾ [Premios](#) ▾ [Contacto](#) **SUSCRÍBETE**

[Mi cuenta](#) ▾

[< Anterior](#) [Siguiente >](#)



Planes estratégicos para el tratamiento integral de las enfermedades neurológicas

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#) [Acepto](#)





rankings de incidencia, mortalidad y discapacidad en España. El ictus, por ejemplo, es la segunda causa de mortalidad en España (la primera en las mujeres); [SUSCRIBETE](#) edades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas (ictus, Alzheimer, Parkinson, ELA,..); y la migraña, además, es según la OMS la segunda enfermedad (después de las caries) más frecuente de la humanidad.

Por este motivo y con el objetivo de debatir y trabajar sobre el modelo asistencial y la estrategia dirigida a los pacientes con enfermedades neurológicas, para conocer sus necesidades no cubiertas y poder definir nuevas rutas asistenciales que se adapten a los intereses y beneficio de todos, New Medical Economics en colaboración con Biogen, Lundbeck y ha celebrado el grupo de trabajo y debate titulado "Planes estratégicos para el tratamiento integral de las enfermedades neurológicas".

El encuentro contó con la participación de: Silvia Fernández Calderón, directora general de Asistencia Sanitaria y Humanización de la Gerencia de Salud de Castilla y León (SACYL); Ramón Boria Avellanas, director general de Asistencia Sanitaria y Planificación del Departamento de Sanidad de Aragón; y Pablo Serrano Balazote, subdirector de Asistencia Sanitaria del Servicio Cántabro de Salud (SCS). José María Martínez García, presidente ejecutivo de New Medical Economics fue el encargado de moderar la jornada.

Para comenzar, Martínez García dio paso a cada uno de los ponentes para que realizaran una presentación sobre el plan que sigue su comunidad con respecto al tratamiento integral de las enfermedades neurológicas.

Asimismo, Silvia Fernández Calderón indicó que Castilla y León no cuenta específicamente con una estrategia integral dirigida específicamente a las enfermedades neurológicas. Sin embargo, afirmó que trabajan en este tipo de enfermedades por su alta prevalencia, "hacemos un abordaje tradicional a través de redes asistenciales de referencia. Hemos hecho un desarrollo de la cartera de servicios, implementando los servicios fundamentalmente de neurología y aumentando el número de plazas acreditadas MIR para la formación de neurólogos".

Para algunas enfermedades específicas como el ictus, Parkinson, demencia o ELA, en Castilla y

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#) [Acepto](#)





domicilios de los hogares". En Castilla y León también están trabajando en una estrategia de medicina personalizada y de precisión. **SUSCRÍBETE** **Desarrollo** **de la cartera de genómica.**

Mi cuenta ▾

Por su parte, Ramón Boria Avellanas destacó que los directores de asistencia sanitaria intentan regular el acceso a las prestaciones sanitarias y que "ese acceso se haga en términos de equidad, de calidad y de manera sostenible, y más cuando se habla de enfermedades neurológicas". En una comunidad como la suya, en la que forma parte de la España vaciada y en la que existen grandes desequilibrios demográficos, "se hace aún más necesaria la equidad".

El director general de Asistencia Sanitaria y Planificación del Departamento de Sanidad de Aragón también señaló que el enfoque de las enfermedades neurológicas ha cambiado, "es hacia a la persona más que a la enfermedad, y ahí es donde tenemos que ir". Además, contó los grandes logros que se han conseguido en Aragón con respecto a algunas enfermedades neurológicas, como es el Código Ictus, implantado desde hace 12 años, la Unidad de Neuromuscular, que atiende a unos 1200 pacientes al año, la mayoría con ELA, o el CSUR de esclerosis múltiple en el Hospital Miguel Servet, en los que "intentamos integrar, de forma multidisciplinar, diferentes especialidades".

En su turno de intervención, Pablo Serrano Balazote explicó que el Hospital Marqués de Valdecilla (Santander) cuenta con unidades de referencia en enfermedades neurológicas, las cuales "hay que seguir fortaleciendo y desarrollando para que sigan siendo excelentes". El segundo punto que trató fue los desafíos en el diagnóstico: organizativos y sociales, "hay que llevar a cabo una estrategia de transformación del modelo asistencial para afrontarlos". También indicó que hay un importante desafío de accesibilidad y equidad, así como en los cuidados a la discapacidad crónica, "tanto en la transición de la fase aguda como en la larga estancia".

Para afrontar todos estos retos, Serrano Balazote considera que hay que realizar una monitorización constante de lo que se está haciendo, "quizá ahora mismo es el reto más importante para estos cuatro próximos años y combinarlo con el liderazgo clínico en donde los

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#) [Acepto](#)





Colaboración entre comunidades autónomas para el tratamiento de las enfermedades

neuroológicas, adherencia e innovación terapéutica

[Inicio](#)

[¿Qué es NME?](#)

[Secciones](#) ▾

[Premios](#) ▾

[Contacto](#)

[SUSCRIBETE](#)

Con respecto a la colaboración y solidaridad entre las diferentes comunidades autónomas para el tratamiento de los pacientes con enfermedades neurológicas, Ramón Boria señaló de nuevo a los CSURs, financiados a través de los fondos interautonómicos, "son tratamientos que pueden oscilar en algunos casos hasta 400.000 € por año y paciente".

En este sentido, Silvia Fernández explicó la función de la Comisión Interministerial de Precios, dependiente del Ministerio de Sanidad, que "aprueba aquellos medicamentos que acceden a la financiación del Sistema Nacional de Salud. Es un mecanismo de garantía de equidad". Castilla y León cuenta con una comisión específica, CAFCYL, que es la Comisión Asesora en Farmacoterapia de esta comunidad, "con todos los criterios y con toda la evidencia científica, se trabaja dentro de las indicaciones de dicho medicamento. Intentamos es que cualquier persona, en este caso de mi ámbito regional, pueda acceder en las mismas condiciones sin limitación. Una vez que está aprobada la financiación es un medicamento que se tiene que administrar", afirmó Fernández Calderón.

Para Pablo Balazote, las innovaciones terapéuticas también van a cambiar la ruta asistencial del paciente con enfermedad neurológica, "va a cambiar la forma organizativa, pero nada de eso va a cambiar esencialmente el modelo de prestación si no viene aparejado de una medición de resultados. De hecho, va a ser una de las limitaciones para seguir introduciendo innovación, porque es difícil justificar socialmente cualquier introducción con el coste que tiene sino sabemos responder desde la asistencia sanitaria cuál es el retorno en el beneficio de la salud que trae en su conjunto, la intervención con la que estábamos basal o la que se propone como alternativa innovadora".

En cuanto a la adherencia terapéutica, el subdirector de Asistencia Sanitaria del Servicio Cántabro de Salud (SCS) señaló que en España hay dificultades para llegar con intervenciones eficaces a mejorarla, "tenemos que pensar en el apoyo del entorno más cercano o con una red más amplia como las oficinas de farmacia. Hay que pensar en una mayor implicación del paciente".

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia.

[Cookie settings](#)

[Acepto](#)





Inicio [¿Qué es NME?](#) [Secciones](#) [Premios](#) [Contacto](#) [SUSCRIBETE](#) de

enfermedades, sin embargo, “depende del tipo de patología”, manifestó Silvia Fernández

Calderón. “El infradiagnóstico lo que nos hace es no evitar la enfermedad y nos obliga a asumir

[Mi cuenta](#) [v](#)

en el futuro la carga de la enfermedad con los costes asociados tanto en el tratamiento del paciente agudo como después en la discapacidad y en las consecuencias”, dijo la directora general de Asistencia Sanitaria y Humanización de la Gerencia de Salud de Castilla y León.

Medición de resultados en salud

El siguiente punto que se puso sobre la mesa fue la medición de resultados en salud. Ante esta cuestión, Ramón Boria quiso dar valor a los PREM, “es muy importante la información que nos facilitan los pacientes y en muchas ocasiones no estamos conectados completamente con esa realidad”.

Según Silvia Fernández, “hay que ver también cómo somos capaces de medir la actuación en términos de supervivencia, no tanto de satisfacción y también de posterior discapacidad, es decir, en todo lo que son patologías tiempo dependientes es muy importante que la red asistencial sea eficiente para dar el mejor tratamiento en el menor tiempo posible. Llegar hasta el último recurso necesario para curar y después también recuperar y rehabilitar”, detalló la experta. “El poder parar y evaluar va a ser fundamental para garantizar el que podamos llegar a todo”, añadió.

Para Pablo Serrano, la medición en resultados en salud es fundamental, “tenemos que ver la evaluación de calidad de vida y si la aprobación de la eficacia del fármaco se va

a trasladar a la vida, a la clínica en la práctica cotidiana”. En cuanto a nuevas tecnologías e inteligencia artificial en este tema, el subdirector de Asistencia Sanitaria del Servicio Cántabro de Salud (SCS) se mostró prudente en la fijación de expectativas sobre sobre la capacidad que tienen los modelos predictivos. Sin embargo, considera que todas las organizaciones tienen algunas iniciativas en el laboratorio y en vías de implementación para ir aprendiendo en cómo se hace la implementación de estas nuevas tecnologías”.

Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#) [Acepto](#)





las necesidades, “el paciente va a estar por encima de todo, en todo lugar”.

[Inicio](#) [¿Qué es NME?](#) [Secciones](#) [Premios](#) [Contacto](#) [SUSCRÍBETE](#)

En la misma línea, Silvia Fernández defendió los modelos de unidades de referencia nacionales porque “nos permiten hacer inversiones localizadas y después concentrar la experiencia clínica. [Mi cuenta](#) [v](#) Debemos tener la capacidad de seguir desarrollando mecanismos que puedan compensar, por supuesto, la financiación de unos y otros, porque el dinero sale siempre del mismo sitio”, apuntó la directora general de Asistencia Sanitaria y Humanización de la Gerencia de Salud de Castilla y León.

Sensibilización social hacia las enfermedades neurológicas

Para Ramón Boria el estigma de las enfermedades siempre está y en las enfermedades neurológicas también, sobre todo en el ámbito cultural, “tenemos que cambiarlo y hacer un enfoque basado en la persona en el paciente, por encima de la enfermedad. Para ello, hay que colaborar con las asociaciones de pacientes, el estigma sigue estando presente en nuestra sociedad y los prejuicios que se establecen en la sociedad los seguimos teniendo presentes”, detalló Boria Avellanas.

Por su parte, Silvia Fernández cree que socialmente ha habido un cambio en el estigma de las enfermedades, “todos los modelos de paciente activo, de paciente educado o paciente autorresponsable también van orientados a la desestigmatización de la enfermedad globalmente”. La representante de Castilla y León también cree que hay que apoyarse en las asociaciones de pacientes porque “cualquier recurso es válido para poder hacer una mejora en esa atención centrada en el paciente”.

En su experiencia, Pablo Serrano manifestó que la dificultad, a veces, con respecto a las asociaciones de pacientes es “tener una interlocución homogénea. La dificultad está en entender que al ser pacientes no es solo un elemento reivindicativo, sino que el paciente también se compromete en algún elemento del diseño de la prestación asistencial o incluso lleva parte de papel en la prestación asistencial”. “El papel actual de los representantes de las asociaciones es como de interlocución sociopolítica a nivel de consejería”, apuntó Serrano Balazote.

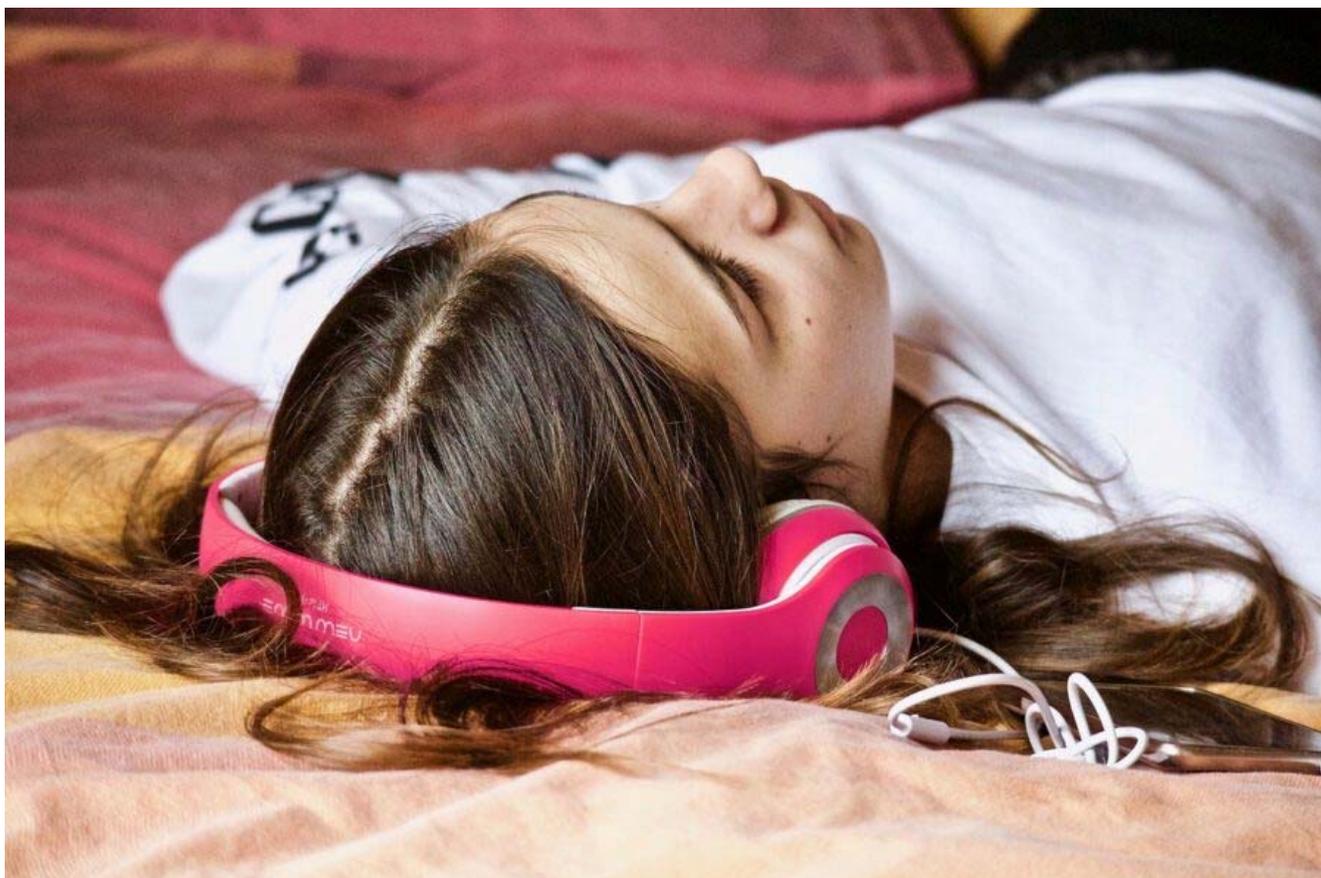
Este sitio web utiliza cookies para mejorar su experiencia. Puedes aceptarlo para asegurarte la mejor

experiencia. [Cookie settings](#) [Acepto](#)



SALUD

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



Quiero compartirlo en redes

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

EBFNoticias | SINC |

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

durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”, explica Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

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

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

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

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

Insomnio y apnea, los más frecuentes

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

Otra afección común en nuestro país es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7 % de la población y se caracteriza 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

en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala Fernández Arcos.

Las cifras en España

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

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

Factores que afectan al sueño

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

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

farmaventas



8+ AÑOS

¿Colesterol, triglicéridos o glucemia alterados?

Metarecód

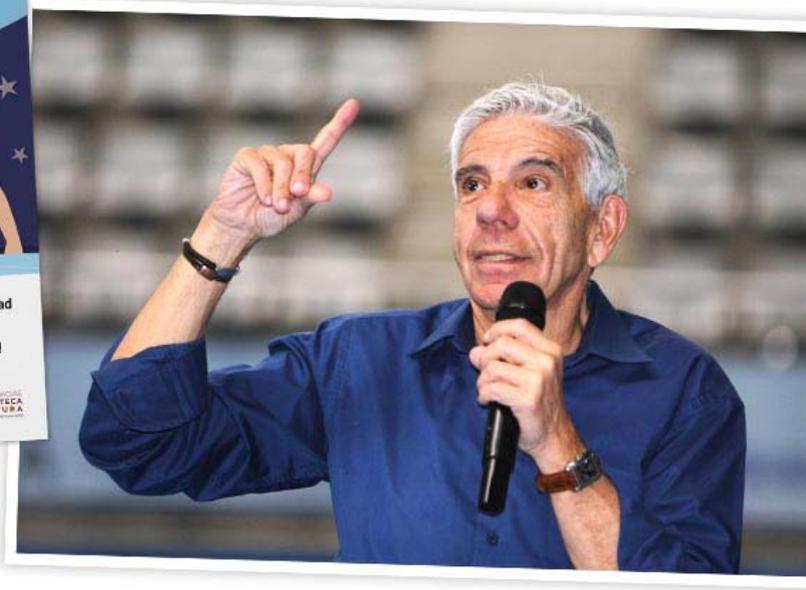
Más información



ES UN PRODUCTO SANITARIO CE 0477
CPS P22113CAT Producto Sanitario
conforme a la Directiva 93/42/CEE.
El síndrome metabólico requiere un
diagnóstico médico. La ingesta del
producto debe ir acompañada de un estilo
de vida sano que incluya una alimentación
equilibrada y una actividad física regular.

El insomnio y las diferencias de género: la importancia del consejo farmacéutico ante los problemas de sueño

🕒 Read Time: 7 mins 📅 Publicado: 18 Marzo 2024



farmaventas

El sueño es una necesidad humana básica, al igual que comer y beber, y es crucial para nuestra salud y bienestar en general. Dormir es una actividad necesaria para restablecer nuestro equilibrio tanto físico como mental y para realizar adecuadamente nuestras tareas diarias. Porque dormir mal, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), altera el funcionamiento del organismo y puede provocar dolencias más graves si la situación se prolonga en el tiempo.

Aunque su duración depende de la persona, su edad, estado de salud, estado emocional, entre otros factores, en adultos se suele recomendar dormir entre 7 y 9 horas diarias, los adolescentes al menos 8 horas y los niños mayores de 2 años más de 10 horas diarias.

La realidad es que la falta de sueño es una **epidemia silenciosa que afecta a millones de personas** en España. La población española no descansa de forma adecuada: según datos del Ministerio de Sanidad el **58% de las mujeres y el 50,6% de los hombres** sufre trastornos del sueño. En los tramos de mayor edad, la diferencia entre hombre y mujeres es destacable. Además, la Sociedad Española de Neurología (SEN) apunta que menos de una tercera parte buscan ayuda profesional.

Si no se duerme correctamente, aumenta la irritabilidad y la ansiedad, disminuye la atención, la concentración y la memoria y, tanto en el trabajo como en la escuela, baja el rendimiento. Es muy importante reconocer a tiempo los signos de una mala calidad del sueño siempre es importante y, sin duda, lo es también distinguir si las noches de insomnio son solo un problema nocturno o si son la causa de trastornos más o menos relevantes durante el día.

Este trastorno no solo ocurre en España, sino que tiene una prevalencia a nivel mundial y, por su relevancia a nivel de la salud y la necesidad de sensibilizar a la población general, desde 2008 la Sociedad Mundial del Sueño estableció que se celebrara el **“Día Mundial del Sueño”** el viernes anterior al inicio de la primavera. Este año fue el 15 de marzo.

Sueño y las diferencias de género

Un **buen sueño depende más de su calidad que de su duración**, por lo que el insomnio debe preocuparnos más cuanto mayor sea su impacto negativo en las actividades diarias. Por eso hay que tomar todas las precauciones para que el sueño suponga un momento indispensable y saludable en la vida. Hay muchos factores que intervienen en la aparición y mantenimiento del insomnio. Entre ellos, **destacan el estrés tanto en el ámbito profesional como personal, estilos de vida y hábitos poco adecuados.**

Asimismo, también es cierto que los **hombres y las mujeres duermen de manera distinta debido a factores genéticos, hormonales, sociales y conductuales**: las mujeres tienden a dormir menos desde la adolescencia y sufren más un descanso de mala calidad. Y mientras que a las mujeres les resulta más difícil dormirse, los hombres suelen presentar más despertares. Por su parte, la mayoría de los hombres no suele darle la importancia que merece y lo aceptarlo de manera pasiva, a pesar del importante impacto en su propio bienestar físico y mental.

El insomnio y las mujeres

Las mujeres presentan mayor riesgo de desarrollar problemas de insomnio ya que el sueño se ve afectado por los cambios hormonales que forman parte de las distintas fases de su vida:

- **Síndrome premenstrual**: responsable de las manifestaciones físicas y de conducta transitorias, incluido el insomnio;
- **Embarazo: Cambio hormonal**: los niveles elevados de progesterona proporcionan una acción sedante e hipnoinductora y, con ello, una mejora en la calidad del sueño. **Alteraciones**: si hay problemas con el embarazo o con la pareja puede disminuir el efecto hormonal positivo. **Ronquidos y apneas**: aunque los hombres los sufren con más frecuencia, la mujer embarazada tiene mayor riesgo de padecerlos. o Efectos “secundarios”: el aumento del tamaño del feto, que conlleva mayor número e intensidad de los movimientos fetales y más ganas de orinar, y de la barriga, mayor dificultad para encontrar una posición cómoda para dormir, pueden perturbar el sueño. **Posparto**: los cambios del equilibrio hormonal y los cuidados del recién nacido empeoran la calidad del sueño, especialmente en la mujer.
- **La menopausia**: suele ser el periodo más crítico y el insomnio es uno de sus trastornos más comunes. Tanto los cambios hormonales irregulares en la perimenopausia como el déficit de estrógenos en la menopausia modifican los principales biorritmos de la mujer, afectándole a la hora de dormir. Esta acción sobre los centros del sueño se asocia al efecto indirecto causado por los despertares nocturnos a menudo recurrentes debidos a los sofocos típicos de este periodo.
- **Patologías más comunes en mujeres**: el insomnio está asociado a patologías como los trastornos del estado de ánimo y el dolor crónico, mucho más prevalentes en mujeres.

Las farmacias **Apoteca Natura te aconsejan** La red de farmacias Apoteca Natura, **gracias a la actividad de sensibilización “Duerme Bien, Enciende tu Vida”**, brinda información de forma gratuita a cualquier persona preocupada por la salud que quiere saber cómo mejorar su calidad de sueño. Gracias a su especialización y formación en distintas necesidades de salud y, en particular, sobre los problemas del sueño, las farmacias Apoteca Natura pueden atender a las personas que entran en la farmacia, explican su inquietud.

Webinar en colaboración con la Fundación Estivill

La red Apoteca Natura ha iniciado una colaboración con la Fundación Estivill, una entidad fundada en 2013 por el Dr. Eduard Estivill, Especialista Europeo en Medicina del Sueño, director de la Clínica del Sueño Estivill desde el año 1989. Un referente en el ámbito del sueño en España.

Este pasado 12 de marzo se ha impartido un webinar bajo el título de **“Atención a las consecuencias de las patologías del sueño en la farmacia” por parte del Dr. Eduard Estivill**. En ella, se han remarcado las consecuencias de mal dormir, como problemas de concentración y memoria, y alteración del estado de ánimo. También se ha destacado la relación entre el insomnio y la aparición de otras enfermedades como la demencia y las patologías cardio-metabólicas. Finalmente se ha subrayado cómo el farmacéutico puede ayudar a las personas con trastornos del sueño. Tal como ha señalado el Dr. Estivill *“El farmacéutico tiene un papel central en el tratamiento de los trastornos del sueño por su proximidad con la persona y por la posibilidad de hacer controles posteriores. Los pacientes confían en vosotros.”*

Compartir Guardar Whatsapp

Seguro que te interesa continuar leyendo



Psicología

Tecnología

Sociedad

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

Agencias

Lunes, 18 de marzo de 2024, 14:03 h (CET)

@DiarioSigloXXI

MADRID, 18 (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 DalecandELA.

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

Noticias relacionadas

Zaragoza acoge desde mañana la mayor conferencia de seguridad vial en moto jamás celebrada en España

La primavera llega mañana a las 4.06 horas

Desde este martes se pueden pedir becas para estudios postobligatorios para el próximo curso

Adiós al invierno con calor de mayo o junio en muchas zonas de España

El Parlamento insta a impulsar las "actuaciones necesarias" contra el "uso problemático" del juego, Internet y videojuegos



Opel Grandland

¡Con disponibilidad inmediata y además en su versión híbrida!





Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO. SUSCRÍBETE

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



SERVIMEDIA

18/03/2024 14:03

MADRID, 18 (SERVIMEDIA)

LA VANGUARDIA

Regístrate ahora para continuar leyendo

[REGISTRARME](#)

¿Ya estás registrado? [Entra aquí](#)

[MOSTRAR COMENTARIOS](#)

MUNDODEPORTIVO





Foto por depositphotos.com (<https://sp.depositphotos.com/>)

C. Manchegos | Madrid | Sociedad | 18-03-2024

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

Según datos del estudio Cigna 360-Vitality, el 47% de los españoles tiene alteraciones del sueño como consecuencia del estrés.

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.

A ctualmente, la alteración 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) (<https://services.hosting.augure.com/Response/cNG9k/%7b65e8134c-377f-4aa4-97cc-3e5381d1e3a7%7d>). 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.

En tus compras o en la adquisición de servicios y suministros...

Haz valer TUS DERECHOS

MODALIDADES:

- Presencial
- Telemática

CONSUMO

Castilla-La Mancha

(<https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/N5132.3971516CUADERNOSMANCHEGOS1/>

B31606726.390550028;dc_trk_aid=582018098;dc_trk_cid=212632350;dc_lat=;dc_rdid=;tag_for_child_directed_treatment=;tfua=;ltd=;dc_tdv=1)

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.



(<https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/N5132.3971516CUADERNOSMANCHEGOS1/>

B31688453.390679081;dc_trk_aid=582200676;dc_trk_cid=202914935;dc_lat=;dc_rdid=;tag_for_child_directed_treatment=;tfua=;ltd=;dc_tdv=1)

"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 sueño. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita en la salud, así como conocer estrategias que nos puedan ayudar a mejorar la calidad de nuestro sueño y promover nuestro bienestar en general.", explica **Daniela Silva**, E-Health Manager de Cigna Healthcare.

Para abordar este desafío creciente, y con la llegada del cambio de hora, desde **Cigna Healthcare** (<https://services.hosting.augure.com/Response/cNG9I/%7b65e8134c-377f-4aa4-97cc-3e5381d1e3a7%7d>), como expertos en salud, han identificado los principales problemas de sueño y salud que tienen las personas que viven en entornos urbanos:



(<https://mejorconectados.com/>)

- **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.
- **Un aire poco limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar).** La contaminación del aire está directamente relacionada con los trastornos del sueño, así lo señalan 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.





Y Además... martes 19 de marzo | 2024

El estrés y el ritmo de vida urbano elevan la dificultad para conciliar el sueño (el 47% de los españoles lo padece)

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.



Actualmente, la alteración del sueño es el principal impacto del estrés a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%) según muestra el

Este sitio web usa cookies, si permanece aquí acepta su uso. Puede leer más sobre el uso de cookies en nuestra [política de cookies](#).

ACEPTAR Y CERRAR ÉSTE MENSAJE

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 sueño. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita en la salud, así como conocer estrategias que nos puedan ayudar a mejorar la calidad de nuestro sueño y promover nuestro bienestar en general.”, explica **Daniela Silva**, 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

Éste sitio web usa cookies, si permanece aquí acepta su uso. Puede leer más sobre el uso de cookies en nuestra [política de cookies](#).

ACEPTAR Y CERRAR ÉSTE MENSAJE

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.

Un aire poco limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar). La contaminación del aire está directamente relacionada con los trastornos del sueño, así lo señalan 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.

Compartir con tus amigos de   

Tu opinión enriquece este artículo:



Ingresar con Google

Este sitio web usa cookies, si permanece aquí acepta su uso. Puede leer más sobre el uso de cookies en nuestra [política de cookies](#).

ACEPTAR Y CERRAR ÉSTE MENSAJE

El estrés y el ritmo de vida de ciudad elevan los problemas de sueño



i Ruido, dormir, cama, insomnio, sueño



L.J.F. 18 DE MARZO DE 2024, 12:55

Actualmente, **la alteración 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-Vi

en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población. Esto se debe a la saturación de estímulos visuales y estrés, falta de espacios verdes y la contaminación del aire dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente,



DEPORTE. NATURALEZA.

SÚPER PLAN EN FAMILIA

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 sueño. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita... ayudar a mejorar la c... general.", explica Dar



SÚPER PLAN EN FAMILIA
 HealthManager de Cigna Healthcare.

DEPORTE. NATURALEZA.

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 la 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



SUPER PLAN EN FAMILIA
DEPORTE. NATURALEZA.

relajación.

- **Un aire poco limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar).** La contaminación del aire está directamente relacionada con los trastornos del sueño, así lo señalan 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.

» RITMO SUEÑO DIAIROENPOSITIVO ESTRES

TE RECOMENDAMOS



¡Precios irrepetibles!

¡Solo este mes! Hazte con un C3 ORIGIN con entrega inmediata



¡Es la Cuenta NÓMINA!

Transferencias gratis y en el día, y dos días de descubierta gratis



DEPORTE. NATURALEZA.

Cambio climático, el nuevo disruptor del sueño (<https://800noticias.com/cambio-climatico-el-nuevo-disruptor-del-sueno>)

18 de marzo, 2024 - 10:23 am



(<https://800noticias.com/cms/wp-content/uploads/2023/11/ARRUGAS-SUENO.png>)

EFE/FotoReferencial

En el Día Mundial del Sueño debemos recordar la importancia de un buen descanso y de cómo repercute este en nuestra salud general. Por tanto, estar atentos a los nuevos disruptores del sueño como el cambio climático es fundamental para cuidar nuestros hábitos de descanso.

Una conmemoración bajo el lema «Equidad en el sueño para la salud global». Este nuevo enfoque hace referencia a la necesidad de proteger el descanso de toda la población, especialmente de los grupos sociales más vulnerables. Descansar bien es un pilar básico para una vida saludable.

La Sociedad Española del Sueño (SES), en relación con el lema escogido, destaca que diversos estudios han demostrado que hay determinantes sociales y ambientales que tienen un impacto directo sobre la calidad del sueño. Así, factores como la temperatura, la luz y el ruido son clave para un buen descanso.

Cambio climático y descanso

Según datos de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, un 10 % de la población española (lo que supone más de cuatro millones de personas) presenta algún trastorno del sueño. Otro 30 % (más de 12 millones de personas) se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador o finaliza el día muy cansado.

La doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y portavoz de la SES (<https://ses.org.es/>), ha afirmado que si no se toman medidas, estas cifras seguirán creciendo. Sobre todo, en grupos de población vulnerables y debido al efecto del cambio climático y a las ciudades abiertas 24 horas.

«El cambio climático tiene un impacto en la calidad del sueño a nivel poblacional. Los países o las regiones que presentan un incremento notable de las temperaturas también sufren ese problema por las noches. Dormir por encima de los 29 o 30 grados de temperatura ambiente provoca serias interrupciones en el sueño. Si además nos encontramos en un país en vías de desarrollo o en un barrio con menos posibilidades económica para favorecer el confort durante la noche, tendremos un sueño alterado por las elevadas temperaturas, la ausencia de acondicionamiento de las habitaciones donde se duerme y el exceso de ruido y luz derivado de tener que dormir con las ventanas abiertas», ha argumentado la doctora.

Ciudades que no «descansan»

Del mismo modo, la neurofisióloga ha alertado, en el marco del Día Mundial del Sueño, de lo que supone el modelo de ciudad abierta 24 horas que se están imponiendo a nivel global.

«Esto provoca un serio impacto en el sueño de la población, especialmente en las grandes ciudades, debido al exceso de ruido nocturno y de luz. Por eso es fundamental que en las ciudades haya un buen plan de urbanismo donde las luces no impacten directamente en las ventanas de las casas, los niveles de ruido sean los menores posibles, haya unos horarios racionales de ocio y se favorezcan entornos urbanizados con parques y arboledas, que nos ayuden a luchar contra la contaminación, que también tiene un impacto sobre el sueño», añade la profesional sanitaria.

Otros factores importantes: El estrés

Asimismo, en el Día Mundial del Sueño cabe destacar que hay otros factores que suelen ser bastante relevantes, como la precariedad laboral o la situación personal o social.

«Si nos acostamos todas las noches preocupados por nuestra situación laboral, porque es inestable, porque tengo una carga laboral insoportable, porque no llego a fin de mes o porque tengo una gran incertidumbre sobre mi futuro, los mecanismos implicados en el sueño no van a poder funcionar correctamente, dado que vamos a estar mandando señales a nuestro cerebro para que permanezca despierto para solucionar todos estos problemas», ha señalado la portavoz de la SES.

Así, explica que esto provoca un estado de excesiva alerta durante la noche que va a provocar mayores dificultades para conciliar el sueño, así como un sueño más superficial y con mayor probabilidad de presentar despertares.

«Este sueño de mala calidad, va a tener unas consecuencias importantes sobre mi salud y mi calidad de vida. Se ha estudiado el impacto negativo que tiene en nuestra salud mental, siendo un determinante dañino para la salud global de la persona. Además, es la pescadilla que se muerde la cola, ya que las alteraciones en el estado del ánimo afectan a la calidad y cantidad de sueño, con una elevada probabilidad de desarrollar enfermedades de sueño como el insomnio crónico, que según un reciente estudio de la SES afecta ya al 14 % de la población adulta en España», ha concluido.

Casi la mitad de los españoles no duermen bien

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recalca que un 48 % de los españoles adultos no tienen un buen descanso. Por otro lado, el 25 % de la población infantil tampoco tiene un sueño de calidad.

«El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos 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 (...)", señala la doctora Ana Fernández Arcos de la SEN (<https://www.sen.es/>).

Concienciación y cuidado

El mensaje que la SEN transmite es que un sueño "saludable" consiste en tener buenos hábitos.

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

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

«Finalmente 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», finaliza la neuróloga.

Únete a nuestro canal de Telegram, información sin censura: <https://t.me/canal800noticias> (<https://t.me/canal800noticias>)



INVESTIGACIÓN

Cambio climático, el nuevo disruptor del sueño

18 marzo, 2024 MADM

Comparte

En el Día Mundial del Sueño debemos recordar la importancia de un buen descanso y de cómo repercute este en nuestra salud general. Por tanto, estar atentos a los nuevos disruptores del sueño como el cambio climático es fundamental para cuidar nuestros hábitos de descanso.

Una conmemoración bajo el lema «Equidad en el sueño para la salud global». Este nuevo enfoque hace referencia a la necesidad de proteger el descanso de toda la población, especialmente de los grupos sociales más vulnerables. Descansar bien es un pilar básico para una vida saludable.

La Sociedad Española del Sueño (SES), en relación con el lema escogido, destaca que diversos estudios han demostrado que hay determinantes sociales y ambientales que tienen un impacto directo sobre la calidad del sueño. Así, factores como la temperatura, la luz y el ruido son clave para un buen descanso.

Cambio climático y descanso

Según datos de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, un 10 % de la población española (lo que supone más de cuatro millones de personas) presenta algún trastorno del sueño. Otro 30 % (más de 12 millones de personas) se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador o finaliza el día muy cansado.

La doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y portavoz de la SES, ha afirmado que si no se toman medidas, estas cifras seguirán creciendo. Sobre todo, en grupos de población vulnerables y debido al efecto del cambio climático y a las ciudades abiertas 24 horas.

«El cambio climático tiene un impacto en la calidad del sueño a nivel poblacional. Los países o las regiones que presentan un incremento notable de las temperaturas también sufren ese problema por las noches. Dormir por encima de los 29 o 30 grados de temperatura ambiente provoca serias interrupciones en el sueño. Si además nos encontramos en un país en vías de desarrollo o en un barrio con menos posibilidades económica para favorecer el confort durante la noche, tendremos un sueño alterado por las elevadas temperaturas, la ausencia de acondicionamiento de las habitaciones donde se duerme y el exceso de ruido y luz derivado de tener que dormir con las ventanas abiertas», ha argumentado la doctora.

Ciudades que no «descansan»

Del mismo modo, la neurofisióloga ha alertado, en el marco del Día Mundial del Sueño, de lo que supone el modelo de ciudad abierta 24 horas que se están imponiendo a nivel global.

«Esto provoca un serio impacto en el sueño de la población, especialmente en las grandes ciudades, debido al exceso de ruido nocturno y de luz. Por eso es fundamental que en las ciudades haya un buen plan de urbanismo donde las luces no impacten directamente en las ventanas de las casas, los niveles de ruido sean los menores posibles, haya unos horarios racionales de ocio y se favorezcan entornos urbanizados con parques y arboledas, que nos ayuden a luchar contra la polución, que también tiene un impacto sobre el sueño», añade la profesional sanitaria.

Otros factores importantes: El estrés

Asimismo, en el Día Mundial del Sueño cabe destacar que hay otros factores que suelen ser bastante relevantes, como la precariedad laboral o la situación personal o social.

“Si nos acostamos todas las noches preocupados por nuestra situación laboral, porque es inestable, porque tengo una carga laboral insoportable, porque no llego a fin de mes o porque tengo una gran incertidumbre sobre mi futuro, los mecanismos implicados en el sueño no van a poder funcionar correctamente, dado que vamos a estar mandando señales a nuestro cerebro para que permanezca despierto para solucionar todos estos problemas”, ha señalado la portavoz de la SES.

Así, explica que esto provoca un estado de excesiva alerta durante la noche que va a provocar mayores dificultades para conciliar el sueño, así como un sueño más superficial y con mayor probabilidad de presentar despertares.

“Este sueño de mala calidad, va a tener unas consecuencias importantes sobre mi salud y mi calidad de vida. Se ha estudiado el impacto negativo que tiene en nuestra salud mental, siendo un determinante dañino para la salud global de la persona. Además, es la pescadilla que se muerde la cola, ya que las alteraciones en el estado del ánimo afectan a la calidad y cantidad de sueño, con una elevada probabilidad de desarrollar enfermedades de sueño como el insomnio crónico, que según un reciente estudio de la SES afecta ya al 14 % de la población adulta en España”, ha concluido.

Casi la mitad de los españoles no duermen bien

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recalca que un 48 % de los españoles adultos no tienen un buen descanso. Por otro lado, el 25 % de la población infantil tampoco tiene un sueño de calidad.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos 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 (...)", señala la doctora Ana Fernández Arcos de la [SEN](#).

Concienciación y cuidado

El mensaje que la SEN transmite es que un sueño “saludable” consiste en tener buenos hábitos.

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

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

“Finalmente 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”, finaliza la neuróloga.

Con información de 800 noticias

← Venezuela inicia este lunes sus entrenamientos para medirse a Italia

Circulación de motos debe ser regulada conforme a las normas de tránsito terrestre →

Publicidad

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

ACTUALIDAD

Cambio climático, el nuevo disruptor del sueño

POR VALENTINA NOGUERA · 18 DE MARZO DE 2024



SHARE



NOTI-AMERICA.COM
| MÉXICO – En el Día
Mundial del Sueño
debemos recordar la

Así, factores como la temperatura, la luz y el ruido son clave para un buen descanso.

Cambio climático y descanso

Según datos de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, un 10 % de la población española (lo que supone más de cuatro millones de personas) presenta algún trastorno del sueño. Otro 30 % (más de 12 millones de personas) se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador o finaliza el día muy cansado.

La doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y portavoz de la SES, ha afirmado que si no se toman medidas, estas cifras seguirán creciendo. Sobre todo, en grupos de

● Periodistas en CNP: “El Gobierno mantiene política de agresión a periodistas y medios”

● Almeida en Candidatos a las primarias de gira por el país en campaña presidencial

● Candidatos en Comisión técnica dará apoyo al voto de los venezolanos en el exterior

● Vive tu mejor experiencia de pesca en México – Camiseta de Fútbol en Pescar en México: el paraíso para mar y agua dulce

● La importancia de las capacitaciones en el mundo empresarial - Argentina | Noti-America.com en Venezuela: La Reina de las maracas revela sus secretos

ARCHIVOS

Elegir el mes



población vulnerables y debido al efecto del cambio climático y a las ciudades abiertas 24 horas.

«El cambio climático tiene un impacto en la calidad del sueño a nivel poblacional. Los países o las regiones que presentan un incremento notable de las temperaturas también sufren ese problema por las noches. Dormir por encima de los 29 o 30 grados de temperatura ambiente provoca serias interrupciones en el sueño. Si además nos encontramos en un país en vías de desarrollo o en un barrio con menos posibilidades económicas para favorecer el confort durante la noche, tendremos un sueño alterado por las elevadas temperaturas, la ausencia de acondicionamiento de las habitaciones donde se duerme y el exceso de ruido y luz

derivado de tener que dormir con las ventanas abiertas», ha argumentado la doctora.

Ciudades que no «descansan»

Del mismo modo, la neurofisióloga ha alertado, en el marco del Día Mundial del Sueño, de lo que supone el modelo de ciudad abierta 24horas que se están imponiendo a nivel global.

«Esto provoca un serio impacto en el sueño de la población, especialmente en las grandes ciudades, debido al exceso de ruido nocturno y de luz. Por eso es fundamental que en las ciudades haya un buen plan de urbanismo donde las luces no impacten directamente en las ventanas de las casas, los niveles de

ruido sean los menores posibles, haya unos horarios racionales de ocio y se favorezcan entornos urbanizados con parques y arboledas, que nos ayuden a luchar contra la contaminación, que también tiene un impacto sobre el sueño», añade la profesional sanitaria.

Otros factores importantes: El estrés

Asimismo, en el Día Mundial del Sueño cabe destacar que hay otros factores que suelen ser bastante relevantes, como la precariedad laboral o la situación personal o social.

“Si nos acostamos todas las noches preocupados por nuestra situación laboral, porque es inestable, porque tengo una carga laboral insoportable,

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

Así, explica que esto provoca un estado de excesiva alerta durante la noche que va a provocar mayores dificultades para conciliar el sueño, así como un sueño más superficial y con mayor probabilidad de presentar despertares.

Casi la mitad de los españoles

no duermen bien

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recalca que un 48 % de los españoles adultos no tienen un buen descanso. Por otro lado, el 25 % de la población infantil tampoco tiene un sueño de calidad.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos 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 (...)", señala la doctora Ana Fernández Arcos de la SEN.



valentina Noguera

Periodista - noti-america
- Promar Community
Manager - Talento Plus
Diseñadora/ creadora
de contenido...

 **TAMBIÉN TE PODRÍA
GUSTAR...**

Nuevos resultados demuestran que el habla espontánea es capaz de distinguir el grado de evolución del Alzheimer

BY CINTIA PÉREZ VADILLO



18/03/2024 - 17:00



X

es capaz de distinguir el grado de evolución en que se halla la enfermedad, diferenciando a los individuos que se encuentran en el estadio inicial de Deterioro Cognitivo Subjetivo (SCD), los que padecen Deterioro Cognitivo Leve (DCL) y los que ya sufren Demencia de Alzheimer (ADD).

Un estudio que explora la relación entre el habla espontánea y el rendimiento cognitivo

Esta segunda fase de la investigación ha contado con una muestra mucho más amplia de pacientes, un total de 1.500 frente a los 52 que participaron en la etapa inicial, con lo que se convierte en el primer gran estudio a nivel mundial que explora la asociación entre el habla espontánea y el rendimiento cognitivo y marca un hito en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer.

En la primera fase del estudio, ya se logró relacionar el lenguaje espontáneo con la acumulación de beta amiloide en el cerebro en personas afectadas por **deterioro cognitivo leve** (DCL), que es una de las proteínas asociadas a la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, los nuevos hallazgos demuestran que el análisis del habla espontánea mediante técnicas de Inteligencia Artificial (IA) también permite distinguir entre distintos grados de deterioro cognitivo y predecir el rendimiento en áreas como la atención, la memoria, las funciones ejecutivas, el lenguaje y la habilidad visoespacial.

Estos nuevos avances representan un paso significativo hacia el desarrollo de herramientas de diagnóstico más rápidas y efectivas para la detección temprana del Alzheimer, incluso en etapas donde los síntomas de la enfermedad aún no se manifiestan.

MENÚ

Concretamente, sobre los audios generados a partir de esta prueba de lenguaje espontáneo, se han aplicado técnicas de IA para analizar factores paralingüísticos relacionados con el habla. Estos parámetros paralingüísticos son elementos del habla que afectan a cómo se produce el lenguaje, incluyendo aspectos relacionados con la prosodia, entonación, o fluencia.

Para ello, los investigadores han grabado la voz de cada paciente, generando computacionalmente diferentes parámetros de sonido del habla que han permitido detectar notables diferencias según la fase de evolución en que se halla la enfermedad. Algo especialmente interesante teniendo en cuenta que la prueba puede realizarse en menos de tres minutos.

800.000 personas sufren Alzheimer en España

Actualmente, existen **800.000 personas afectadas por el Alzheimer** en España, y un **30 % de casos no diagnosticados**, según la Sociedad Española de Neurología, (SEN). Hasta la fecha, no existe un tratamiento efectivo para curar el Alzheimer, así que detectarlo lo antes posible se ha convertido en algo fundamental para una mejor atención médica. Además, la **nueva generación de fármacos** que, poco a poco, están llegando al mercado y que consiguen **frenar el desarrollo** de la enfermedad sólo son efectivos si se administran en fases tempranas, lo que hace que sea crucial avanzar en la **detección precoz**.

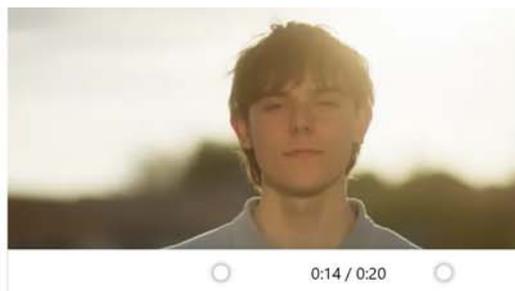
En este contexto, "esta nueva herramienta representa un paso adelante importante en esta dirección al ofrecer una **alternativa más accesible, fácil de obtener y menos invasiva** que los métodos tradicionales de los que disponemos actualmente", afirma el Dr. Sergi Valero, investigador líder del proyecto en Ace Alzheimer Center.

Mira Esto



X

Guardar



HOME / ESTAR BIEN



¿Qué es la parálisis del sueño y por qué sucede?

Es un episodio en el que una persona no puede moverse voluntariamente al adormecerse o al despertar del sueño a pesar de estar despierta y totalmente consciente de lo que ocurre alrededor.

19 DE MARZO DE 2024 - 11:40 CET

POR PILAR HERNÁN

La parálisis del sueño es un episodio en el que una persona no puede moverse voluntariamente al adormecerse o al despertar del sueño a pesar de estar despierta y totalmente consciente de lo que ocurre alrededor. Así nos lo explica la doctora **Ana Fernández-Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología, con quien hemos hablado al respecto de este problema, que se considera trastorno cuando es repetido, provoca ansiedad o miedo antes de dormir, y no se asocia a otros síntomas. “La prevalencia de **la parálisis del sueño** aislada recurrente no ha sido determinada. Sin embargo, haber padecido algún episodio de forma puntual es frecuente en la población general, con algunos estudios que reflejan que **hasta el 20% de las personas lo han podido padecer en algún momento de su vida**”, nos detalla.

Lee también: **Si tienes estos síntomas, podrías tener un trastorno de conducta durante el sueño REM**

Personas con más riesgo de padecerlo

Una de las dudas que le planteamos a la especialista es si hay personas con un mayor riesgo de padecerlo. “En general, predispone **dormir poco y los horarios de sueño irregulares**, así como dormir en boca arriba, ya que es más probable que se de un despertar a partir de alguna apnea o parada de la respiración. Es más frecuente que se inicien durante la adolescencia”, nos comenta la doctora.

PUBLICIDAD



Powered By **WeMass**

Por otra parte, explica que de forma repetida y aislada se ha descrito en familias, por lo que **se sospecha un factor genético**. “Además, se trata de un síntoma frecuente en personas que sufren narcolepsia, una enfermedad del sueño que cursa con somnolencia diurna y otros síntomas como alucinaciones cercanas al momento de dormir y despertarse, conducta anormal durante el sueño y **episodios de cataplejía**”, nos dice.

Lee también: **¿Por qué hay adultos que siguen teniendo pesadillas?**



Síntomas de la parálisis de sueño

¿Cómo se manifiesta, qué síntomas pueden alertar de que padecemos este problema? La doctora detalla que se manifiesta como la **imposibilidad de moverse a pesar de estar despierto** en el momento de iniciar el sueño o despertando.

- Únicamente se **mueven los ojos** y **seguimos respirando con normalidad**. Puede incluir alucinaciones de diversos tipos (oír ruidos/voces, sentir que nos tocan o notar una presencia).
- A menudo se acompaña de sensación de **presión en el tórax** que puede llegar a sentirse como ahogo y suele ser desagradable.
- **Finalizan en pocos segundos o pocos minutos**, espontáneamente.
- Algunas personas **pueden emitir sonidos** (como gemidos o gruñidos) que alertan a las personas de alrededor y al tocarles o hablarles consiguen que el episodio finalice.

Lee también: **Sonambulismo, terrores nocturnos... ¿Cuáles son las parasomnias más comunes?**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

¿Cuáles son las causas que lo motivan?

La doctora nos explica que se produce por una **disociación entre el sueño de la fase REM** (en la que estamos totalmente paralizados) y la **vigilia**, de modo que persiste esta parálisis muscular a pesar de que estamos despiertos.

Pruebas necesarias para confirmar el diagnóstico

“Es necesario hacer pruebas cuando se acompaña **somnolencia y de otros síntomas de narcolepsia**, en casos en que los episodios pueden estar desencadenados por apneas o movimientos periódicos de las piernas o hay dudas por la historia clínica de crisis epilépticas. De forma objetiva, se puede detectar un episodio en un **polisomnograma o estudio de sueño** en el que se observaría un ritmo electroencefalográfico característico de la vigilia mientras la actividad muscular permanece paralizada o atónica”, indica la doctora.

Lee también: **Sí, si tienes esos síntomas, puedes tener apnea del sueño**

Tratamiento de la parálisis de sueño

Una vez que se confirma el diagnóstico, ¿cómo se debe actuar? En opinión de la doctora, es importante mejorar los hábitos de sueño, **procurando dormir un número de horas suficiente en un horario regular**. “También es importante evitar despertares por ruidos o al tocar a la persona para evitar desencadenar episodios. La mayoría de las personas aprenden a sobrellevar mejor los episodios al conocerlos mejor. En caso de tener pareja de cama, estos les pueden despertar del todo si notan que puede estar sufriendo un episodio. En algunos casos **puede ser necesaria la terapia** para tener estrategias para resolver los episodios y puntualmente se da medicación que dificulta la aparición de la fase REM de sueño”, nos detalla.

¿Es un problema que se puede prevenir?

Se recomienda, además de mejorar los hábitos, **dormir en postura lateral** para que sea menos probable que se desencadene un episodio. En algunos casos puede ser necesario dormir en una habitación más silenciosa, dormir solo o llevar tapones para evitar despertarse con ruidos.

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



ELECCIONES MÉXICO 2024: Cobertura Especial | LO ÚLTIMO



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



AP

mar, 19 de marzo de 2024, 12:17 a. m. GMT+1 · 2 min de lectura



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)

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.

MÁS POPULARES

'Brigitte Macron nació varón': la historia detrás de una 'fake news' que cruzó el Atlántico

RFI · 1 min de lectura



"Que me la deje aquí", dice AMLO a madre buscadora Ceci Flores



Tue 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, 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.

Decapitan a jefa policial y dos de sus escoltas en oeste mexicano

EFE Latam · 2 min de lectura



Horóscopo para martes 19 de marzo de Las Estrellas de Walter Mercado

El Nuevo Herald · 4 min de lectura



HOLA!

¿Qué es la parálisis del sueño y por qué sucede?

f

Pilar Hernán

mar, 19 de marzo de 2024, 11:40 a. m. GMT+1 · 4 min de lectura

X

✉

La parálisis del sueño es un episodio en el que una persona no puede moverse voluntariamente al adormecerse o al despertar del sueño a pesar de estar despierta y totalmente consciente de lo que ocurre alrededor. Así nos lo explica la doctora **Ana Fernández-Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología, con quien hemos hablado al respecto de este problema, que se considera trastorno cuando es repetido, provoca ansiedad o miedo antes de dormir, y no se asocia a otros síntomas. “La prevalencia de **la parálisis del sueño** aislada recurrente no ha sido determinada. Sin embargo, haber padecido algún episodio de forma puntual es frecuente en la población general, con algunos estudios que reflejan que **hasta el 20% de las personas lo han podido padecer en algún momento de su vida**”, nos detalla.

Lee también: **Si tienes estos síntomas, podrías tener un trastorno de conducta durante el sueño REM**

Personas con más riesgo de padecerlo

Una de las dudas que le planteamos a la especialista es si hay personas con un mayor riesgo de padecerlo. “En general, predispone **dormir poco y los horarios de sueño irregulares**, así como dormir en boca arriba, ya que es más probable que se de un despertar a partir de alguna apnea o parada de la respiración. Es más frecuente que se inicien durante la adolescencia”, nos comenta la doctora.

MÁS POPULARES

Así es el restaurante que Dua Lipa eligió para su cita en CDMX

El Universal · 3 min de lectura



Quién es "El Costeño", comediante que sufrió un accidente

El Universal · 2 min de lectura



Cáncer de laringe: ¿Cuáles son sus síntomas y cómo debe tratarse?

hola.com · 9 min de lectura



"El Costeño" habla sobre el accidente que casi le cuesta la vida

El Universal · 2 min de lectura



Como preparar menudo de res rojo, receta típica mexicana paso a paso

Animal Gourmet · 4 min de lectura



Iniciar sesión



- Estilo
- Salud y Bienestar
- Moda y Belleza
- Celebridades
- Cine y TV
- Realeza
- Mascotas
- Compras
- Placeres
- Horóscopo

que cursa con somnolencia diurna y otros síntomas como alucinaciones cercanas al momento de dormir y despertarse, conducta anormal durante el sueño y [episodios de cataplejía](#)", nos dice.

Lee también: [¿Por qué hay adultos que siguen teniendo pesadillas?](#)

mujer en la cama

Síntomas de la parálisis de sueño

¿Cómo se manifiesta, qué síntomas pueden alertar de que padecemos este problema? La doctora detalla que se manifiesta como la **imposibilidad de moverse a pesar de**

[Continuar leyendo la historia](#)

HISTORIAS MÁS RECIENTES



EFE Latam

El Legislativo de Hong Kong aprueba una ley de seguridad que preocupa en occidente

Hong Kong, 19 mar (EFE).- El Consejo Legislativo de Hong Kong aprobó este martes el controvertido proyecto de ley de seguridad nacional, que genera preocupación en occidente y...
hace 6 minutos

Reuters

INTERES GENERAL

Enfermedades neurológicas ya son la principal causa de mala salud

Un estudio publicado en Lancet Neurology revela que las enfermedades neurológicas han alcanzado proporciones alarmantes, afectando a más del 43% de la población mundial. Estos trastornos, que incluyen el ictus, el Alzheimer y el Parkinson, ahora son la principal causa de mala salud en todo el mundo.

En 2021, estas enfermedades fueron responsables de más de 11 millones de fallecimientos, así como de más de 168 millones de años vividos con discapacidad y más de 275 millones de años de vida perdidos en todo el mundo.

MIRÁ TAMBIÉN: ¿Por qué el río de Chicago se tiñó de verde?

Jesús Porta-Estessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, ha destacado la importancia de implementar estrategias eficaces de prevención, tratamiento y rehabilitación para abordar estos trastornos.

Aunque no toda la carga de enfermedades neurológicas está vinculada con el envejecimiento de la población, el aumento en la esperanza de vida ha tenido un impacto significativo en trastornos relacionados con la edad.

El estudio, realizado por el Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington, también ha identificado factores de riesgo modificables, como el tabaquismo y el abuso en el consumo de alcohol, que están asociados con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas. Fomentar el conocimiento de estos factores y su posible prevención es crucial para reducir la carga de estas enfermedades.

FUENTE: EL MUNDO.





¿Le gustaría recibir notificaciones sobre las últimas actualizaciones?

Inicio > Deportes > Futbol >

AÚN NO

Si

FUTBOL

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

Publicado Por Lilianny O...

Última actualización Mar 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 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 médico de Emergencias, José Sosa, el juez decidió dar por suspendido el juego.



Todavía no se definió la fecha para reanudar el partido.

AUN NO

Si



AFA

el profe show

Estudiantes de La Plata

Lilianny Olivo

Deja un comentario

[Política De Privacidad](#)

[Contáctanos](#)

[Política De Correcciones](#)

[Política De Ética](#)

[Política De Verificación De Datos](#)

[Quienes Somos](#)

© 2024 - All Rights Reserved.

