



SOCIEDAD

Asun Casasola: "Sigo esperando a que él alguna vez me mande una carta diciendo que lo siento"

¿Cómo influye el sueño en la calidad de vida en pareja?

Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, lo que es esencial para la salud. Y muchos en pareja. ¿No nos deberíamos plantear si el sueño influye en nuestra relación? Varios estudios científicos sobre el tema sostienen que sí, que sueño y amor tienen una relación íntima



Javier Albóniga

20-03-24 | 11:00



El sueño puede condicionar la relación de pareja y viceversa. / F.P.

El sueño es un pilar fundamental para nuestra salud y un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y, puesto que en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja –compartiendo intimidad, zona de descanso y horarios de sueño–, **el sueño puede condicionar nuestra pareja y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño.** Así lo muestran distintos **estudios científicos**, revisados por la [Sociedad Española de Neurología](#)

(SEN).

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

“Dos personas con **cronotipos extremadamente opuestos**, que son muy **matutinas** o **vespertinas** difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”.

Además, algunos estudios han observado una mejor **calidad de sueño** cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes. Y es que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas. / V.P.

Dormir en pareja

Dormir en pareja también parece favorecer el **vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección**. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables.

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden **separarse de cama o incluso de habitación** presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor.

Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una **relación más satisfactoria**”, comenta la doctora Celia García Malo.

“En todo caso, aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres, y orientación sexual y género”.

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

Identificar trastornos

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

“En conclusión, podemos decir que los estudios realizados parecen apuntar a que **dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos** o en presencia de trastornos de sueño”, destaca Ana Fernández Arcos. “Y aunque lamentablemente los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama”, concluye.

Sigue el [canal de Diario de Noticias en WhatsApp](#), donde encontrarás las noticias más destacadas de la actualidad.

TEMAS Sueño - vida - Dormir - Calidad de vida - Horarios - salud

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Dyson elimina el polen

Dyson España

Comprar ahora

No es broma: Los ancianos franceses se vuelven locos con estos audífonos invisibles

HearClear

¿Qué debería costar realmente un audífono?

Top Audífonos

Más información

Tamara Falcó mete la pata y revela el nombre de la pareja de Cristina Pardo en pleno directo

Noticias de Navarra

Eran tan hermosos antes, ahora míralos, el número 10 te sorprenderá.

Divorce Pay Day



Bucodental en personas con deterioro cognitivo



Publicado 22 horas el 20/03/2024

Por



En el Día Mundial de la Salud Bucodental, cinco ejercicios para mejorar la salud de las personas con deterioro cognitivo.



El deterioro cognitivo, es un término amplio que describe la pérdida de funciones como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento y la resolución de problemas.

Puede ser un síntoma de diversas condiciones médicas, incluyendo enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y otras formas de demencia, así como trastornos cerebrovasculares, lesiones cerebrales traumáticas y trastornos del neurodesarrollo.

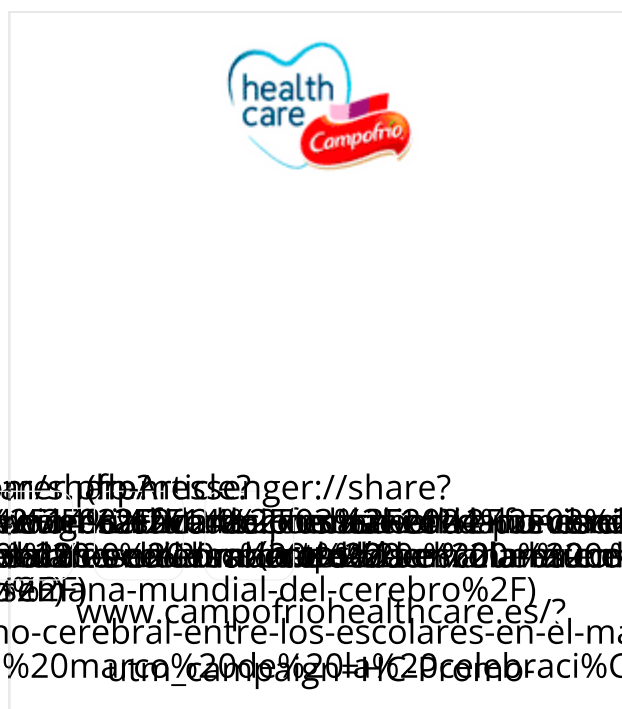
Según datos de la Sociedad Española de Neurología, se estima que alrededor del 10% de las personas mayores de 65 años en España sufren algún tipo de deterioro cognitivo, y necesariamente está relacionado con el Alzheimer.

Este problema, que abarca una gama de condiciones como la demencia vascular, la demencia frontotemporal y el deterioro cognitivo leve, entre otros, plantea grandes dificultades.

La neuróloga de la **Fundación Casaverde** (<https://www.grupocasaverde.com/fundacion/>), **Mabel Morales**, destaca que *«el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo y que por lo tanto, hay que cuidar especialmente, ya que de él depende nuestra salud en general y es necesario que se detecten a tiempo los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas».*

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

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



<https://www.linkedin.com/sharing/send?url=https://www.geriatricarea.com/2024/03/14/fundacion-casaverde-previene-el-dano-cerebral-entre-los-escolares-en-el-marco-de-la-semana-mundial-del-cerebro>
<https://www.facebook.com/geriatricarea/posts/10159876543210987>
<https://www.instagram.com/geriatricarea/p/10159876543210987>
<https://www.tiktok.com/@geriatricarea/video/10159876543210987>
<https://www.youtube.com/watch?v=10159876543210987>
www.campofriohealthcare.es/

[Newsletter](#)
[Mundo](#)
[Mundo](#)



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

📅 marzo 20, 2024(https://sevillabuenasnoticias.com/2024/03/20/)

/COMUNICAE/

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

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-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://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link365.pdf). 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.



El mejor regalo para tu vista

Hospital
quirónsalud
Sagrado Corazón

(<https://www.quironosalud.com/laser-ojos>)

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 pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y promover el bienestar en general.», explica **Daniela Silva, E-Health Manager de Cigna Healthcare**.



(<https://www.cajaruraldelsur.es/es/particulares/hipoteca-jovenin95>)

Para abordar este desafío creciente, y con la llegada del cambio de hora, desde **Cigna Healthcare** (<https://www.cignasalud.es/>), 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 a 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 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.

Fuente Comunicae (<https://www.comunicae.es/notas-de-prensa/el-estres-y-el-ritmo-de-vida-urbano-elevan-la/>)



(<https://www.youtube.com/watch?v=4FX7UkO9TwU>)

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *

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

/COMUNICAE/

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

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-Vitality. Además, en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población, este problema se acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la salud.

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

Además, esta situación se puede ver empeorada debido al cambio horario de primavera, ya que puede crear un desajuste en el ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio durante el día. Un mal descanso puede **afectar negativamente a la salud mental**, aumentando la irritabilidad y también puede afectar al **rendimiento** empeorando la memoria. Por otro lado, el estrés también puede aumentar el **riesgo de desarrollar enfermedades** como la hipertensión y la obesidad.

«El estrés juega un papel significativo en el insomnio crónico es muy típico en personas con muchas demandas de calidad del sueño. Por lo tanto, es importante promover el bienestar en general.»

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Rechazar todo

Aceptar todo

explica Daniela Silva, C-Health Manager de Cigna Healthcare.

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

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

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Rechazar todo

Aceptar todo

Fuente **Comunicae**



Fútbol Emotion MegaPark Plaza Norte 2

Especialistas en Fútbol

Una tienda única y soñada para los amantes del fútbol.

[Store info](#)[Directions](#)[Inicio](#) → [Economía Digital](#) → El estrés y el ritmo de vida urbano elevan la dificultad para conciliar el sueño

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

[NOTAS DE PRENSA EN RSS](#)

431

[f](#) [t](#) [in](#) [@](#)

/COMUNICAE/

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

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-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.

Tamaño del archivo: 48
KB-PDF

My PDF Manager

At

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.

Tamaño del archivo: 48
KB-PDF

EXPANSIÓN Y NEGOCIOS utiliza cookies para que tengas la mejor experiencia de usuario.

Si continúas navegando estás dando tu consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pincha el enlace para mayor información. Gracias.

ACEPTAR

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 pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y promover el 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 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 a 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 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.

Fuente [Comunicae](#)

Gracias por valorar este artículo.

ECONOMÍA DIGITAL   

[Previous](#)

[Primera participación del Consejo de los Pueblos Indígenas en la Exposición de Turismo de Berlín](#)

[Next](#)

[La migración de las aves: un viaje de riesgo según los expertos de ADEL Sierra Norte](#)

OTROS ARTÍCULOS DE INTERÉS



EXPANSIÓN Y NEGOCIOS utiliza cookies para que tengas la mejor experiencia de usuario. Si continúas navegando estás dando tu consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pincha el enlace para mayor información. Gracias.

ACEPTAR






[Home](#) → [Novedades Empresariales](#) →

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

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

 [REMITIDO](#) [Novedades Empresariales](#)

  55  0

Tiempo de lectura aprox: 3 minutos, 38 segundos

/COMUNICAE/

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

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-Vitality. Además, en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población, este problema se acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la salud.

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

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

«El estrés juega un papel significativo en la calidad del descanso y la salud en entornos urbanos. El estrés crónico es muy típico en personas que viven en las ciudades debido a la presión laboral, el tráfico, las multitudes y otras demandas de la vida urbana. Lo anterior puede afectar tanto la conciliación como la calidad del sueño. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita en la salud así como conocer

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

ACEPTAR

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 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 a 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 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.

Fuente [Comunicae](#)

Valora este artículo. Gracias!



[Novedades Empresariales](#)

OTROS ARTÍCULOS DE INTERÉS

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

ACEPTAR



(<https://www.gironanoticies.com/noticia/233113-caixabank-organitza-a-la-fira-alimentaria-una-jornada-sobre-sostenibilitat-en-el-sector-agroalimentari-per-impulsar-la-transicio-verda-de-les-empreses.htm>)



(<https://www.gironanoticies.com/noticia/233084-els-mossos-detenen-un-lladre-reincident-semporta-11-pernils-duna-botiga-a-macanet-de-la-selva.htm>)



(<https://www.mimmagallery.com/tiendas-sofas/>)



(<https://www.teisa-bus.com/>)



(<https://www.renault.es/hibridos/austral.html>)

Comunicados

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

📌 Comunicados - 📅 20/03/2024

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+ Augmentar text

A- Disminuir text

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

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-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://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link365.pdf>). 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 pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y promover el 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://www.cignasalud.es/>), 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 a 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 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.

Fuente Comunicae (<https://www.comunicae.es/notas-de-prensa/el-estres-y-el-ritmo-de-vida-urbano-elevan-la/>)

Traducir con Google Translate



(http://translate.google.com/translate?js=y&prev=_t&hl=ca&ie=UTF-8&layout=1&eof=1&u=https://

www.gironanoticias.com/&sl=ca&tl=en)



(<http://translate.google.com/translate?>

[sl=ca&tl=es&js=n&prev=_t&hl=en&ie=UTF-8&layout=2&eof=1&u=https://www.gironanoticias.com/&act=url](http://translate.google.com/translate?sl=ca&tl=es&js=n&prev=_t&hl=en&ie=UTF-8&layout=2&eof=1&u=https://www.gironanoticias.com/&act=url))



(<https://www.gironanoticias.com/>)



(<http://translate.google.com/translate?>

[js=y&prev=_t&hl=ca&ie=UTF-8&layout=1&eof=1&u=https://www.gironanoticias.com/&sl=ca&tl=fr](http://translate.google.com/translate?js=y&prev=_t&hl=ca&ie=UTF-8&layout=1&eof=1&u=https://www.gironanoticias.com/&sl=ca&tl=fr))



(<https://www.gironanoticias.com/seccion/1/motor.htm>)





PORTADA

ACTUALIDAD

ESPECIAL BODAS

EMPRESAS

FRANQUICIAS

ENTR

BIENESTAR ♦ CATALUÑA ♦ MEDICINA ♦ NACIONAL ♦ SOCIEDAD

EL ESTRÉS Y EL RITMO DE VIDA URBANO ELEVAN LA DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO

20 marzo, 2024

Según datos del estudio Cigna 360-Vitality, el 47% de los españoles tiene alteraciones del sueño como consecuencia ritmo de vida acelerado, la saturación de estímulos visuales y auditivos y la falta de espacios verdes son elementos q 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 c españoles (47%)**, según muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Además, en las ciudades, donde reside la mayor part población, este problema se acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de esp y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la :

En España, son más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada, y más de 4 millones los que ti tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta situació más agravante en las ciudades, ya que son entornos «hostiles» para el sueño y la salud, haciendo que el descanso se l convertido en un lujo para muchos habitantes de las ciudades modernas. Y es que, así como indica el Instituto del Su comprobado una **correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad**. A mayores niveles de estrés y mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a mayores niveles de cortisol y catecola

Este Sitio Web utiliza cookies propias y de terceros para asegurar la mejor experiencia al usuario. Si no cambias esta configuración, entendemos que

aceptas el uso de las mismas.

Además, esta situación se puede ver empeorada debido al cambio horario de primavera, ya que puede crear un desaj

Acepto

ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio 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 común 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 pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y promover el 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 sueño, 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 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 largo desplazamiento 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 el sueño. En este sentido, es fundamental trabajar en la higiene de sueño, lo cual incluye el establecimiento de una rutina de horarios de sueño (mismas horas de acostarse y levantarse incluso los fines de semana) y la reducción de la 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 propicia el uso de transporte motorizado en las ciudades, puede limitar las oportunidades para el ejercicio físico al aire libre y contribuir a un estilo de vida más sedentario. El sedentarismo afecta negativamente a 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 relajación.

Este Sitio Web utiliza cookies propias y de terceros para asegurar la mejor

- **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

Acepto

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 problemas 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.

Fuente Comunicacae

Comentarios

Comentarios

0     

PUEDO QUE TAMBIÉN TE INTERESE



FARMA13, LA PARAFARMACIA ONLINE CON LOS MEJORES PRODUCTOS DE COSMÉTICA



GOSBI LANZA UNA CAMPAÑA DE APOYO AL COMERCIO LOCAL



**STRUCTURALIA ORGANIZA UN EVENTO 'PRESE
FUTURO DE LA FORTALEZA
EN INGENIERÍA Y
CONSTRUCCIÓN Y I**



Este Sitio Web utiliza cookies propias y de terceros para asegurar la mejor experiencia al usuario. Si no cambias esta configuración, entendemos que aceptas el uso de las mismas.

Acepto

JUEVES, 21 MARZO DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)

PERSONAS%EXT=UNAS50000PERSONAS/



(https://www.saludadiario.es/) PADECEN-PERSONAS WWW.SALUDADIARIO.ES/

CEFALEA- PADECEN-PACIENTES UNAS-50-000

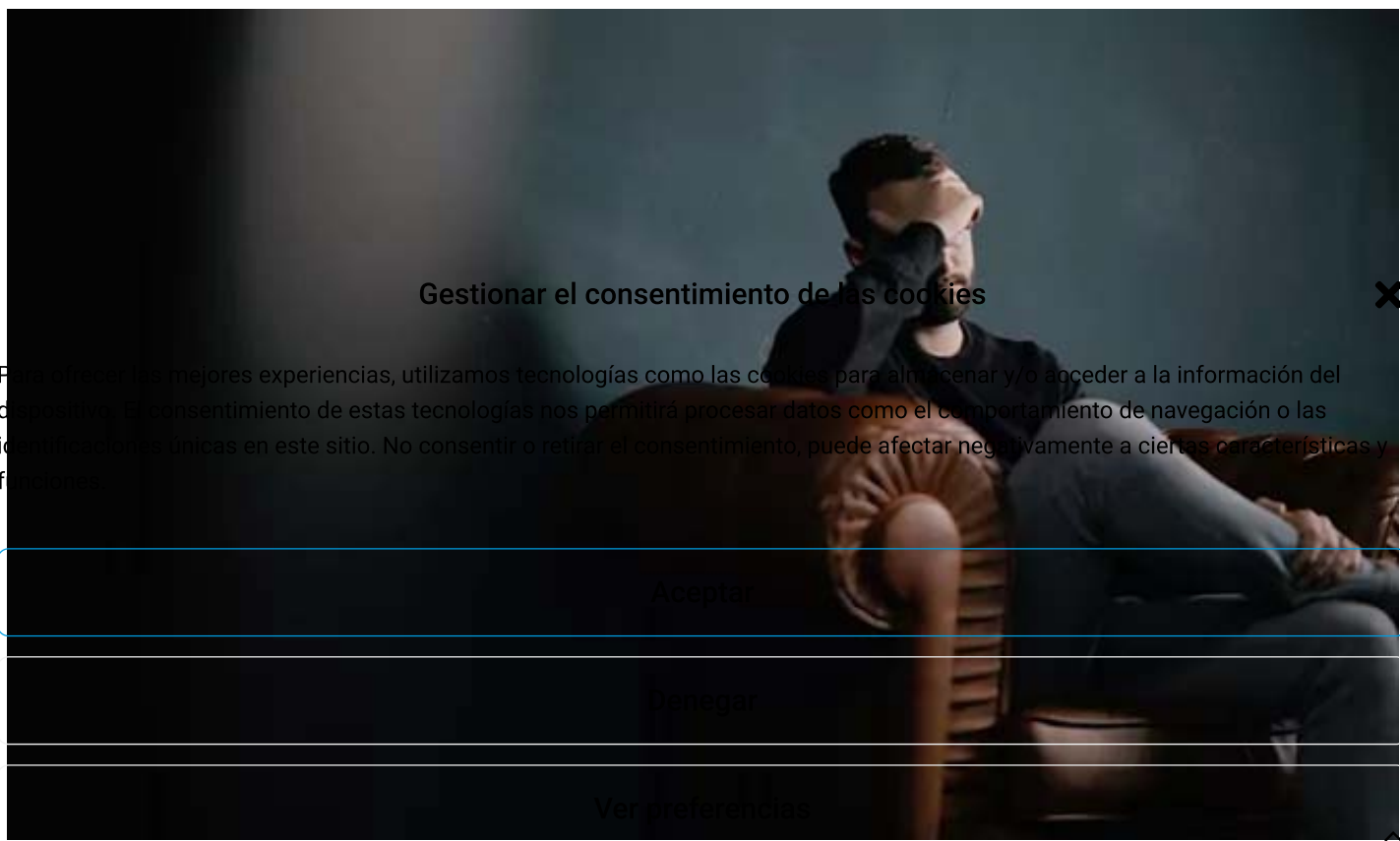
Portada (https://www.saludadiario.es/) » Unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA INTERNACIONAL

Unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España

El 78% de los afectados padecen restricciones importantes en su vida diaria, y hasta un 44% asocian depresión / La mitad de los pacientes no están recibiendo el tratamiento preventivo adecuado

SALUD A DIARIO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/SALUD-A-DIARIO/) 21 DE MARZO DE 2024 UNAS-50-000-PERSONAS-PADPECEN-CEFALEA-EN-RACIMOS-EN-ESPANA/#RESPOND



Gestionar el consentimiento de las cookies

Para ofrecerte las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funcionalidades del sitio.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

f (http://)

como **“cefalea de Horton”**, un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (SEN), actualmente **unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España.**

“El dolor de la cefalea en racimos es generalmente unilateral, es decir, **solo se experimenta en un lado de la cabeza**, aunque la bilateralidad se puede encontrar en aproximadamente el 3%-6% de los pacientes cuando llevan muchos años padeciendo esta enfermedad. Además, generalmente, va acompañado de otros **síntomas oculares o nasales como lagrimeo, enrojecimiento, congestión y/o secreción nasal.** Por otra parte, **el dolor es de gran intensidad** y, durante los ataques, los pacientes no suelen tolerar estar tumbados o acostados. Todo lo contrario, suelen exhibir una gran inquietud motora”, explica el **Dr. Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

“Otra de las características de este dolor de cabeza es que muchas de las crisis son **racimos** y típicamente aparecen a la misma hora”, añade.

En diferentes estudios se ha visto que **hasta un 86% de los pacientes consideran que sus crisis de dolor aparecen a la misma hora del día.**

Es importante recordar que muchos pacientes observan que sus crisis aparecen únicamente con los cambios de estación, principalmente al inicio de la primavera y el otoño. **Los pacientes tienen crisis de dolor a lo largo de unas semanas o meses cada año y luego están asintomáticos.** “De ahí viene la denominación de cefalea en racimos, porque la enfermedad suele presentarse en periodos de tiempo más frecuentes conocidos como **racimos seguidos de periodos libres de dolor**”, comenta el experto.

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Al utilizar este sitio web, usted acepta el uso de estas tecnologías y el procesamiento de sus datos para estos fines. Más información.

El dolor de cabeza que genera la cefalea en racimos **puede durar desde 15 minutos hasta 3 horas** y los episodios de dolor suelen presentarse en grupos o “racimos”, que pueden durar semanas o meses antes de su remisión.

Cuando las crisis de cefalea en racimos se presentan durante un año o más sin remisión o con periodos de remisión que duran menos de tres meses, se denomina **cefalea en racimos crónica.**

cefalea crónica y que aproximadamente **un 10% de las formas crónicas son refractarias a los fármacos**. Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante, aunque, en general, **es una enfermedad muy discapacitante**: el 78% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% de los pacientes asocia depresión.

Cada año, en España, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, **principalmente en personas de entre 20 y 40 años**, aunque los síntomas de esta enfermedad pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como pueden ser **migrañas**, donde hay un predominio de pacientes mujeres, **la cefalea en racimos es mucho más común en varones** en una ratio de 4:1. En todo caso, diversos estudios recientes han observado que, en los últimos años, se ha producido una reducción en la proporción hombres/mujeres llegando a estimar una ratio cercana ya a 3:1.

Alcohol y tabaco

“Se ha sugerido que ciertos cambios en el estilo de vida podrían estar detrás del aumento de casos en mujeres ya que, por ejemplo, **el consumo del alcohol y tabaco (https://www.saludadiario.es/investigacion/un-estudio-genetico-demuestra-que-fumar-es-una-de-las-causas-de-la-cefalea-en-racimos/)** se encuentra entre los principales factores desencadenantes de las crisis de dolor”, señala el Dr. Pablo Irimia.

“En todo caso, también existen otros muchos desencadenantes habituales de la cefalea en racimos como pueden ser cambios en el ciclo de sueño, el estrés o cambios meteorológicos o atmosféricos. No obstante, cuando hablamos de factores desencadenantes, en ningún caso estamos hablando de la causa de la enfermedad, ya que **aún no conocemos con exactitud cuál es su origen, aunque se cree que pueden estar implicados tanto factores genéticos, ya que tener un familiar con cefalea en racimos puede aumentar el riesgo de desarrollarla, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores hormonales o ambientales**”.

En todo caso, y aunque esta enfermedad sea más frecuente en varones, son varios los estudios que sugieren que **las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres**. No solo en cuanto a una mayor duración de los ataques o una mayor frecuencia en su aparición, sino también en una mayor tendencia a la cronicidad.

principalmente a que hay una **mayor probabilidad de que esta cefalea se confunda con la migraña.**

Infradiagnóstico

En todo caso, la SEN estima que **más del 57% de los pacientes reciben diagnósticos erróneos** y que existe un retraso en el diagnóstico que, en algunos pacientes, puede ser superior a los 3 años.

“La cefalea en racimos es posiblemente **uno de los tipos de dolor de cabeza más infradiagnosticados de España** y principalmente lo es por dos razones. En primer lugar, por la tardanza de los pacientes a la hora de consultar su dolor de cabeza, sobre todo en aquellos casos en los que los periodos de remisión del dolor son muy largos. Y en segundo lugar, porque se tiende a pensar antes en otros tipos de cefalea más habituales, como la migraña o la cefalea en tensión”, explica el Dr. Pablo Irimia.

Además, es una cefalea infratratada. El último estudio de SEN indica que **más de un 50% de los pacientes no están recibiendo el tratamiento preventivo adecuado y que más de un 30% de los pacientes no tienen acceso a los tratamientos sintomáticos**, sobre todo a la terapia con oxígeno, que es una de las principales terapias de elección, porque es un tratamiento eficaz y con escasos efectos secundarios.

Por lo tanto, “se hace necesario recalcar la importancia de mejorar tanto el diagnóstico como el manejo de esta enfermedad, ya que solo así conseguiremos evitar su cronificación y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes. Por otra parte hay que tener en cuenta que los pacientes con cefalea en racimos necesitan de Unidades específicas para su tratamiento y seguimiento y un acceso temprano a las mismas, sobre todo cuando empieza un brote”, concluye el doctor.

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

TAGS CEFALEA EN RACIMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/CEFALIA-EN-RACIMOS/)

ANTERIOR NOTICIA

NO HAY NOTICIAS NUEVAS

Tabaco tradicional y cigarrillos electrónicos causan cambios similares en el ADN de las células (https://www.saludadiario.es/saiud-publica/tabaco-tradicional-y-cigarrillos-electronicos-causan-cambios-similares-en-el-adn-de-las-celulas/)

Aceptar

www.saludadiario.es/saiud-publica/tabaco-tradicional-y-cigarrillos-electronicos-causan-cambios-similares-en-el-adn-de-las-celulas/)

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

Contenidos relacionados

Inicio > Actualidad sanitaria > Un total de 50 000 personas padecen cefalea en racimos en España,...

Actualidad sanitaria

Un total de 50 000 personas padecen cefalea en racimos en España, según la SEN

Por **Agencias** 20 de marzo de 2024

130 0



Escuchar

Un total de 50 000 personas padecen cefalea en racimos en España, un tipo de dolor de cabeza que se caracteriza por

producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En el marco del Día Internacional de la Cefalea en Racimos o de Horton, conmemorado cada 21 de marzo, desde la SEN destacan que el dolor de cabeza que genera esta patología puede durar desde 15 minutos hasta 3 horas y los episodios de dolor suelen presentarse en grupos o «racimos», que pueden durar semanas o meses antes de su remisión.

En concreto, el dolor «es generalmente unilateral, es decir, solo se experimenta en un lado de la cabeza, aunque la bilateralidad se puede encontrar en aproximadamente el 3-6 por ciento de los pacientes cuando llevan muchos años padeciendo esta enfermedad», según subraya el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, el doctor Pablo Irimia.

«Generalmente, va acompañado de otros síntomas oculares o nasales como lagrimeo, enrojecimiento, congestión y/o secreción nasal. Por otra parte, el dolor es de gran intensidad y, durante los ataques, los pacientes no suelen tolerar estar tumbados o acostados. Todo lo contrario, suelen exhibir una gran inquietud motora», precisa el experto.

Asimismo, explica que «muchas de las crisis son nocturnas y típicamente aparecen a la misma hora. En diferentes estudios se ha visto que hasta un 86 por ciento de los pacientes consideran que sus crisis de dolor aparecen a la misma hora del día».

«Es importante recordar que muchos pacientes observan que sus crisis aparecen únicamente con los cambios de estación, principalmente al inicio de la primavera y el otoño, tienen crisis de dolor a lo largo de unas semanas o meses cada año y luego están asintomáticos», añade el doctor Irimia.



CEFALEA EN RACIMOS CRÓNICA

Cuando las crisis de cefalea en racimos se presentan durante un año o más sin remisión o con períodos de remisión que duran menos de tres meses, se denomina cefalea en racimos crónica.

En este sentido, la SEN calcula que hasta un 20 por ciento de los pacientes con cefalea en racimos padecen su cronicidad y que aproximadamente un 10 por ciento son refractarias a los fármacos.

Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante ya que, según datos de la SEN, el 78 por ciento de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44 por ciento de los pacientes lo asocia a la depresión.

A diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, la cefalea en racimos es mucho más común en varones en una ratio de 4:1. No obstante, parecen ser más graves en las mujeres, no solo en cuanto a una mayor duración de los ataques o una mayor frecuencia en su aparición, sino también en una mayor tendencia a la cronicidad.

Además, en las mujeres, suelen producirse más retrasos en el diagnóstico debido principalmente a que hay una mayor probabilidad de que esta cefalea se confundida con la migraña. En todo caso, la SEN estima que más del 57 por ciento de los pacientes reciben diagnósticos erróneos y que existe un retraso en el diagnóstico que, en algunos pacientes, puede ser superior a los 3 años.

«Se ha sugerido que ciertos cambios en el estilo de vida podrían estar detrás del aumento de casos en mujeres ya que, por ejemplo, el consumo del alcohol y tabaco se encuentra entre los principales factores desencadenantes de las crisis de dolor», comenta el doctor Pablo Irimia.

«En todo caso, también existen otros muchos desencadenantes habituales de la cefalea en racimos como pueden ser cambios en el ciclo de sueño, el estrés o cambios meteorológicos o atmosféricos.



No obstante, cuando hablamos de factores desencadenantes, en ningún caso estamos hablando de la causa de la enfermedad, ya que aún no conocemos con exactitud cuál es su origen», precisa.

De esta manera, el experto asegura que «pueden estar implicados tanto factores genéticos, ya que tener un familiar con cefalea en racimos puede aumentar el riesgo de desarrollarla, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores, hormonales o ambientales».

«Se hace necesario recalcar la importancia de mejorar tanto el diagnóstico como el manejo de esta enfermedad, ya que solo así conseguiremos evitar su cronificación y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes», subraya el doctor Irimia, quien concluye que «los pacientes con cefalea en racimos necesitan de Unidades específicas para su tratamiento y seguimiento y un acceso temprano a las mismas, sobre todo cuando empieza un brote».

RELACIONADOS



El ECDC recomienda mejorar la coordinación multidisciplinaria en la toma de decisiones para afrontar futuras emergencias

El Ministerio de Sanidad inicia el 1 de abril la adjudicación de las 11 607 plazas de Formación Sanitaria Especializada

La OMS vacuna VRS en recursc



[docmed.ar](https://www.docmed.ar)

ELA - Nuevo Centro de día- España – DOCMED

Horacio Costa

5-6 minutos

La Comunidad de Madrid inicia las obras del pionero “Centro de Atención Diurna para enfermos de Esclerosis Lateral Amiotrófica” en el [Hospital Enfermera Isabel Zendal](#)

El Ejecutivo regional invierte 1,2 millones de euros para su acondicionamiento.

Será el primero de sus características en toda España y dará cobertura a las necesidades cotidianas de los afectados por esta enfermedad y sus cuidadores, al tiempo que ofrecerá prestaciones ambulatorias especializadas.

En su cartera de servicios están incluidas la atención médica, de enfermería y psicológica, Fisioterapia, Logopedia y Terapia Ocupacional.

Sus instalaciones, velarán al máximo, por el cuidado y el confort de los enfermos.

También, dispondrá de servicio de comedor asistido, gimnasio y un banco de ayudas técnicas, como tablets adaptadas o bastones con posibilidad de préstamo para los pacientes.

Todo ello, con el objetivo de mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y facilitando el respiro, la conciliación

familiar y laboral de los cuidadores.

Este nuevo recurso de la sanidad pública también proporcionará la formación necesaria a estos cuidadores principales, familiares y/o profesionales en el uso de dispositivos de apoyo.

Así como, el manejo de los soportes clínicos que suplen la pérdida de función, como respiradores, gastrostomías, aspiración de secreciones o asistentes de la tos.

Espacios diáfanos y humanizados

Gracias a la flexibilidad y posibilidades de este centro, los trabajos se están llevando a cabo en los plazos previstos, y se trabaja en una superficie de 1.400 metros cuadrados.

Se están construyendo una zona de recepción y administración, salas de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, consultas, hospital de día, gimnasio, zona de familiares, comedor o el banco de ayudas técnicas, entre otros.

La construcción se está acometiendo desde el enfoque de la humanización, para proporcionar a los pacientes con ELA un entorno seguro, accesible, cómodo y también adaptado a sus necesidades.

La percepción de un ambiente adecuado tiene efectos tranquilizadores e incluso terapéuticos.

Por ello, en esta obra se recogen aspectos como el confort acústico y sensitivo (iluminación adecuada, privacidad o vistas con elementos naturales) y un diseño inclusivo para todas las personas, con espacios diáfanos y amplios, además de plenamente accesibles.

Para las instalaciones del centro se implementará el concepto

del tercer cuidador, con espacios adaptados para los pacientes que simulen entornos vegetales y naturales con el objetivo de proporcionar un entorno más confortable.

El centro de atención diurna para pacientes de ELA tendrá una capacidad para 60 pacientes.

The [**Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica \(AdELA\)**](#), miembro de Somos Pacientes, considera una “gran noticia” el anuncio realizado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad Autónoma de Madrid de la puesta en marcha del centro.

Carmen Sarmiento, vicepresidenta de AdELA, destaca que “sin duda es un gran paso que viene a hacer realidad una de nuestras demandas.

Junto con la próxima residencia para la atención integral de pacientes con ELA en el antiguo Hospital Puerta de Hierro, pueden ser fundamentales para que se cumpla el deseo de vivir de muchos enfermos que no disponen de recursos económicos suficientes para hacer frente a los enormes gastos que genera esta enfermedad”.

Futura Red ELA

Este nuevo complejo de la sanidad pública madrileña se integrará en la futura RED ELA, constituida por las cinco unidades hospitalarias de la región (distribuidas entre los hospitales 12 de Octubre, Clínico San Carlos, La Paz, Infanta Elena de Valdemoro y Rey Juan Carlos de Móstoles), así como del futuro Centro sanitario Residencial de Puerta Hierro, que se convertirá en el primero a nivel mundial de estas características para esta patología.

Para desarrollar estos proyectos, el Gobierno regional ha contado con expertos en ELA de distintas categorías profesionales y con personas afectadas, a través de distintas entidades y asociaciones de pacientes.

La Esclerosis Lateral Amiotrófica es una enfermedad neurodegenerativa que afecta principalmente a adultos. En la Comunidad de Madrid hay en la actualidad unos 600 casos, y a nivel nacional, alrededor de 4.500.

De acuerdo con las estimaciones de la *Sociedad Española de Neurología (SEN)*, en España país conviven 4.500 pacientes de ELA – 600 de los mismos residentes en la CAM–, enfermedad neurodegenerativa irreversible y letal caracterizada por la degeneración progresiva y muerte de las neuronas motoras.

La esperanza de vida de estos pacientes se sitúa en la actualidad en solo 3 a 5 años, falleciendo hasta un 50% de los afectados antes de los cuatro años del diagnóstico.

Y si bien la patología carece de cura, existen tratamientos para mejorar la calidad de vida que en los casos de la fisioterapia, logopedia y atención psicológica, tienen un coste muy elevado.

Sarmiento alerta: “solo solo un 6% de las familias con un paciente de ELA puede asumir los gastos que genera esta enfermedad.

Carentes de suficientes ayudas, cuando las necesitan, en muchos casos los pacientes se ven impulsados a optar por morir, cuando lo que en verdad quieren es que se les ayude y se les garantice una vida digna”.

Su inauguración está prevista para el próximo mes de Abril.



Que no te quiten el sueño. Porque DORMIR BIEN no es negociable



Vivo Sano 360
9,11 K suscriptores

Suscribirse

75



Compartir



698 visualizaciones Emitió en directo hace 21 horas

SUSCRÍBETE AL CANAL / @vivosano360youtube

No, no hace falta que nos lo digas tú, porque estamos seguros de que a ti esto también te pasa: te cuesta conciliar el sueño, no descansas bien, tienes desajustes horarios por culpa de los turnos de trabajo o te despiertas por las noches.

¡No te descuides! Dormir poco y mal puede derivar en problemas de salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya considera los trastornos del sueño una epidemia global que afecta seriamente a la calidad de vida del 40% de la población y que puede desencadenar enfermedades neurológicas, mentales y cardiovasculares.

Y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 20-25% de niños españoles se resiste a irse a la cama a una hora apropiada, tiene dificultades para iniciar el sueño o mantenerlo durante la noche o se despiertan antes de lo deseado.

¿Te sientes cansad@ a pesar de dormir lo suficiente?, ¿necesitas mejorar la calidad de tu descanso?, ¿sabes que un sueño de calidad es esencial para la salud física, mental y social? y ¿te gustaría conocer técnicas efectivas para empezar a dormir bien?

¡No te pierdas esta masterclass online gratis con María José Martínez Madrid, doctora en Medicina, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES) y fundadora y gerente de Kronohealth!

"Soy María José Martínez Madrid, doctora en Medicina y fundadora y gerente de Kronohealth.

Kronohealth es una empresa de base tecnológica orientada a resolver los problemas del sistema circadiano mediante novedosas metodologías.

Diariamente atiendo a pacientes con diferentes patologías que afectan a sus ritmos biológicos en general y al sueño en particular (apena, retraso de fase, anorexia nerviosa, enfermedad de Parkinson, ceguera, cirrosis, hipertensión...), pero también a trabajadores nocturnos o en turnos rotatorios y a deportistas que desean mejorar su rendimiento.

Coordino el grupo de trabajo de Cronobiología en la Sociedad Española de Sueño (SES)".

¿QUÉ VAS A APRENDER?

- Escuchar y poner en hora tu reloj "interno". Conocerás de forma práctica qué son la Cronobiología y el sistema circadiano y cuáles son los principales ritmos biológicos.

- La importancia de dormir y sus beneficios. Aprenderás por qué mantener un patrón de sueño-descanso regular es esencial para garantizar la salud física, mental y social; favorecer las funciones cognitivas; y proteger el sistema inmunitario.

- Observar tu sueño. Analizarás tu sueño y averiguarás qué lo afecta. ¿Cuáles son las causas de tu

El chat en directo no se puede reproducir en este video.

Todos Vivo Sano 360 Psicología >

Do you speak English?
Alcanza tu objetivo de aprendizaje con nuestro método
Patrocinado · Wa...
Visitar...

DEBES TOMAR ESTO PARA DORMIR COMO UN BEBÉ
11:35

EL MEJOR REMEDIO PAR...
Simple Blend...
20 K...
Nuevo

BEVA
38:07

Versión Completa. Un...
Aprendemos ...
2 M de...

DEJA DE DESPERDICIA TU VIDA
EL ERROR MÁS GRANDE QUE COMETE LA GENTE
12:10

Pensamientos tóxicos que...
Financial Me...
18 K...
Nuevo

Dr. Manel Sans "HAY VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE"
1:33:08

La Demostración Científica de q...
NUDE PROJE...
2,6 M de...

CÓMO HABLAR CON FLUIDEZ
TERESA BARÓ
9:02

Técnicas para hablar fluido y...
Teresa Baró ...
2 M de...

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON EMOR
AMBITOS DE APLICACIÓN
MARÍA VICTORIA SÁNCHEZ
54:17

Terapia EMDR: en qué consist...
UNIR | La Universi...
196 K...

BEVA
40:28

V. Completa. "El estrés crónico..."
Aprendemos ...
2,9 M de...

LOS EFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO
4:41

¿Cuáles podrían ser las...
Sé Curioso - TED...
5,4 M de...

AYANTA BARILLI: "Cuando las..."
LDcultura
8,2 K...

Clase completa Constitución...
LANDL Formación
83 K...

Tema 1: Constitución Española 1978
Primera Parte. CLASE COMPLETA
2:11:25

5 TIPS para APRENDER a...

14:50

sanas para conseguir mejorar la calidad de tu sueño y tu descanso.

Otra cuestión... ¿quieres saber más sobre cómo un sueño reparador puede transformar (para bien) tu vida?

¡Descúbrelo con nuestra doctora en Medicina, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES) y fundadora y gerente de Kronohealth!

ESTE ENCUENTRO ES PERFECTO PARA TI SI...

1. Temes que llegue la hora de acostarte, porque no consigues dormir.
2. Eres una persona que se despierta por la noche varias veces.
3. Te levantas cada mañana fatigad@ y sin vitalidad.
4. Te cuesta concentrarte, atender y ser productiv@ en tu puesto de trabajo.
5. Sufres problemas de ansiedad, depresión e irritabilidad.
6. Ansías recuperar tu sueño y disfrutar de una vida con más energía.

Visita nuestra WEB: <http://vivosano.org>

CONOCE NUESTROS CURSOS:

- ★ Accede al Curso ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA Y MICROBIOTA INTESTINAL <https://www.vivosano.org/curso-alimen...>
- ★ Accede al Curso Alimentación Sin Dietas: <http://vivosano.org/alimentacion-sin-...>
- ★ Accede al Curso Cuida Tu Salud 360: <https://www.vivosano.org/cuida-tu-sal-...>

CONECTA CON NOSOTROS EN:

- YOUTUBE: <https://www.youtube.com/c/VivoSano360...>
- FACEBOOK: / vivosano360
- INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/vivosano360...>

Transcripción

Sigue la transcripción para no perderte nada.

Mostrar transcripción

 **Vivo Sano 360**
9,11 K suscriptores

- Videos
- Información
- Instagram
- Facebook
- Tik Tok

Mostrar menos

3 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...



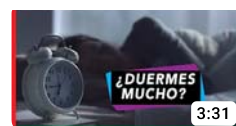
@juanjosmartines5230 hace 11 horas
Muy buena presentación, soy Freddy Paredes Peña... muchas gracias

Responder



@mercesan hace 19 horas
Que tan beneficiosas son las siestas luego de las comidas...

Responder



¿Dormir mucho es malo? ¿Por...
Metabolismo
117 K...



Haz estas 3 cosas y...
FisioOnline ✓
1,4 M de...



Hábitos para dormir bien
Ramón Acevedo C...
127 K...



Las MEJORES PLANTAS...
Vivo Sano 360
2,2 K...



La MELATONINA te HARA...
Dr. Veller ✓
56 K...
Nuevo



¿Cómo hay que tomar la...
Escuela de S... ✓
42 K...

COMÍ HUEVOS todos...
Leonardo Mo... ✓
16 K...
Nuevo

Estructura de las sesiones en...
Dr. Mario Guzmán ...
190 K...

Los Ojos: Curiosidades,...
Alex Fidalgo ✓
66 K...

Propietarios de casas en Madrid pueden conseguir paneles solares

Publicidad Factor Energia



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

Publicidad Consejos y Trucos



Business Insider España

Seguir

11.9K Seguidores



8



Actividades diarias para proteger la memoria y retrasar el alzhéimer que recomiendan los neurólogos

Historia de Cristina Fernández Esteban • 1 mes(es) •

3 minutos de lectura



mujer leyendo

© Proporcionado por Business Insider España



Alzheimer aún no cuenta con un tratamiento eficaz. Por lo tanto el reconocimiento y la intervención tempranos son cruciales. Una afección que en nuestro país **afecta a más de 700.000 personas** entre los mayores de 40 años ,según el Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias del ministerio de Sanidad.



Trichomist Forte

1 gota por la noche, 280 cabellos nuevos al día...

Publicidad

El riesgo de desarrollar esta u otro tipo de demencia se incrementa con los años. Una combinación de **factores genéticos y de estilo de vida** pueden reducir o multiplicar las probabilidades. Algo que debería animar a la reflexión si se tiene en cuenta que hasta el [40% de todos los casos de demencia están relacionados con factores sobre los que puedes influir](#).

La dieta y el ejercicio son clave. Otros de los hábitos que pueden ponerse en práctica incluyen mantener una **buena salud auditiva, de higiene del sueño y favorecer los contactos sociales**.

Esencial asimismo mantener la mente ejercitada con el paso de los años.

Actividades para proteger la memoria y retrasar la demencia

Contenido patrocinado

Migrañas, ¿cómo influye el cambio hormonal en la mujer?

Por [El Aragueño](#) - marzo 21, 2024



Foto: Archivo

Es un mito que las migrañas desaparecen cuando surge la menopausia. Charlamos sobre este asunto con el nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Esseman, quien subraya que, aunque sí que hay mujeres que mejoran con la menopausia, también hay otras muchas cuya migraña se agrava y se convierte en crónica.

“Tiene parte de mito. Todo relacionado con esa pérdida de fluctuación de hormonas”, justifica el especialista y actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Confiesa que la sensación que tienen muchos neurólogos, aunque aún no hay estudios que lo demuestren, que todo estaría muy relacionado con cómo la mujer llega a la perimenopausia, si con migraña habitual, de manera que en estas mujeres lo frecuente es que empeore la migraña con la menopausia.

“Pero si hemos sido capaces de tratarla antes de la llegada de la menopausia, lo normal es que mejore la migraña. De ahí lo importante de tratar a las pacientes pronto y disminuir la carga de migrañas antes de la menopausia, es decir, el número de días con dolor de cabeza”, remarca este especialista.

El componente hormonal

Y es que en las cefaleas la perspectiva de género es muy importante, tal y como reconoce este neurólogo, y especialmente en el caso de las

migrañas; una patología que afecta a una de cada 5 mujeres (18%). Añade que en las migrañas el componente hormonal juega en muchos casos un papel crucial, el de “factor desencadenante”, y se debe en gran parte a las variaciones en los niveles de estrógenos: “Con frecuencia las mujeres tendrán dolor de cabeza antes o durante la menstruación, incluso durante la ovulación. Sin embargo, en el embarazo, sobre todo en el segundo trimestre, cuando se estabilizan los niveles de estrógenos, la mujer suele mejorar en cuanto a migrañas se refiere”.

Explica, asimismo, que la migraña se hereda de manera polisémica, es decir, que tenemos muchos genes de nuestros padres y de nuestras madres que calculan la probabilidad de tener la enfermedad, igual que sucedería con la altura, con el color de piel, o con la hipercolesterolemia familiar.

“Las migrañas presentan un factor epigenético. Esto quiere decir que cuando se produce el primer cambio hormonal en la mujer, y tiene la menstruación de forma periódica, esto hace que se expresen estos genes con mayor probabilidad; de ahí que la mujer tenga más riesgo de desarrollar una migraña que el varón; mientras que en los hombres sólo el 7% tienen migraña”, aclara Porta-Esseman.

En este contexto, comenta el doctor que en el caso de los hombres habitualmente los niveles de estrógenos son más estables, así como el de otras hormonas; si bien, en la mujer, sí que existen esas variaciones en función del ciclo prácticamente toda la vida, hasta la menopausia. “Encima, la migraña que se relaciona con la menstruación, la migraña menstrual, que justo ocurre en ese momento, suele ser una migraña refractaria a los tratamientos, con la que cuesta más dar con el tratamiento eficaz para el paciente”, añade.

Con información de Infosalus

INFORMACIÓN OFICIAL

JAVIER ALTAMIRANO Y UN NUEVO PARTE MÉDICO DE ESTUDIANTES: QUÉ DICE Y CÓMO ESTÁ EL CHILENO

Estudiantes comunicó un nuevo parte médico de Javier Altamirano. El chileno se encuentra en el Instituto Fleni, adonde fue trasladado en la jornada de ayer



Javier Altamirano y el nuevo parte médico que dio a conocer Estudiantes



21 de marzo de 2024 · 12:07 hs.

Javier Altamirano sigue siendo el principal tema en la vida diaria de **Estudiantes**. El chileno, **que sufrió una convulsión el pasado domingo en el encuentro ante Boca en UNO**, preocupó a propios y extraños. Sin embargo, lentamente parece estar dejando atrás aquel episodio, mientras sus compañeros lo esperan en City Bell.

Tras algunos días internado en el Instituto Médico Platense, el Pincha dio a conocer que sería derivado al Instituto Fleni, por tratarse de un **"centro especializado, reconocido y de alta complejidad"**, para así continuar con su tratamiento. No obstante, hace algunos minutos nada más el club dio a conocer un nuevo parte médico que lo tuvo como protagonista.

NO DEJES DE LEER



21 DE MARZO DE 2024

¿CUÁNDO SE JUEGA ESTUDIANTES VS. BOCA?:
LA FECHA ELEGIDA Y EL CAMBIO EN LA
APRETADA AGENDA DE COPA DE LA LIGA

Según lo que indicó Estudiantes: **"Javier Altamirano continúa con su evolución favorable de acuerdo a su estado clínico e imágenes de control realizadas"**, una gran noticia teniendo en cuenta la preocupación y la conmoción que generó en aquel minuto 27 del primer tiempo ante el Xeneize en el Jorge Luis Hirschi.

Lo cierto es que mientras el plantel se entrena en City Bell, escenario al que regresó en la jornada de ayer, de a poco también llegan buenas noticias para un grupo que ha sabido seguir de cerca el tema Altamirano, con más de una visita al Instituto Médico Platense.

Qué es la trombosis del seno longitudinal, sufrida por

Javier Altamirano

Según la Sociedad Española de Neurología, **"se llama trombosis a cualquier situación en la que el paciente presenta un trombo o un coágulo sanguíneo que impide o dificulta la circulación sanguínea. Y en el caso de la trombosis de senos venosos cerebrales, se denomina así porque este trombo se localiza en el sistema venoso del cerebro"**.

Representa alrededor del 0,5% de todos los casos de enfermedad vascular cerebral a nivel mundial. La cefalea, los déficits focales y las crisis convulsivas constituyen las manifestaciones iniciales más comunes con el 89, 50 y 35% de frecuencia respectivamente, tal cual le sucedió a Altamirano el domingo.

TAGS

Javier Altamirano

Estudiantes





Guías de salud

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA

Rafa Sardiña

21 MAR 2024 9:55 Actualizada 21 MAR 2024 14:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden

repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

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

Vence granos y manchas de acné
Eucerin

IKEA para Empresas
Ikea

Leer más

CAMBIO DE HORA | ¿El último cambio de hora en España? EL BOE pone la nueva fecha
El Día



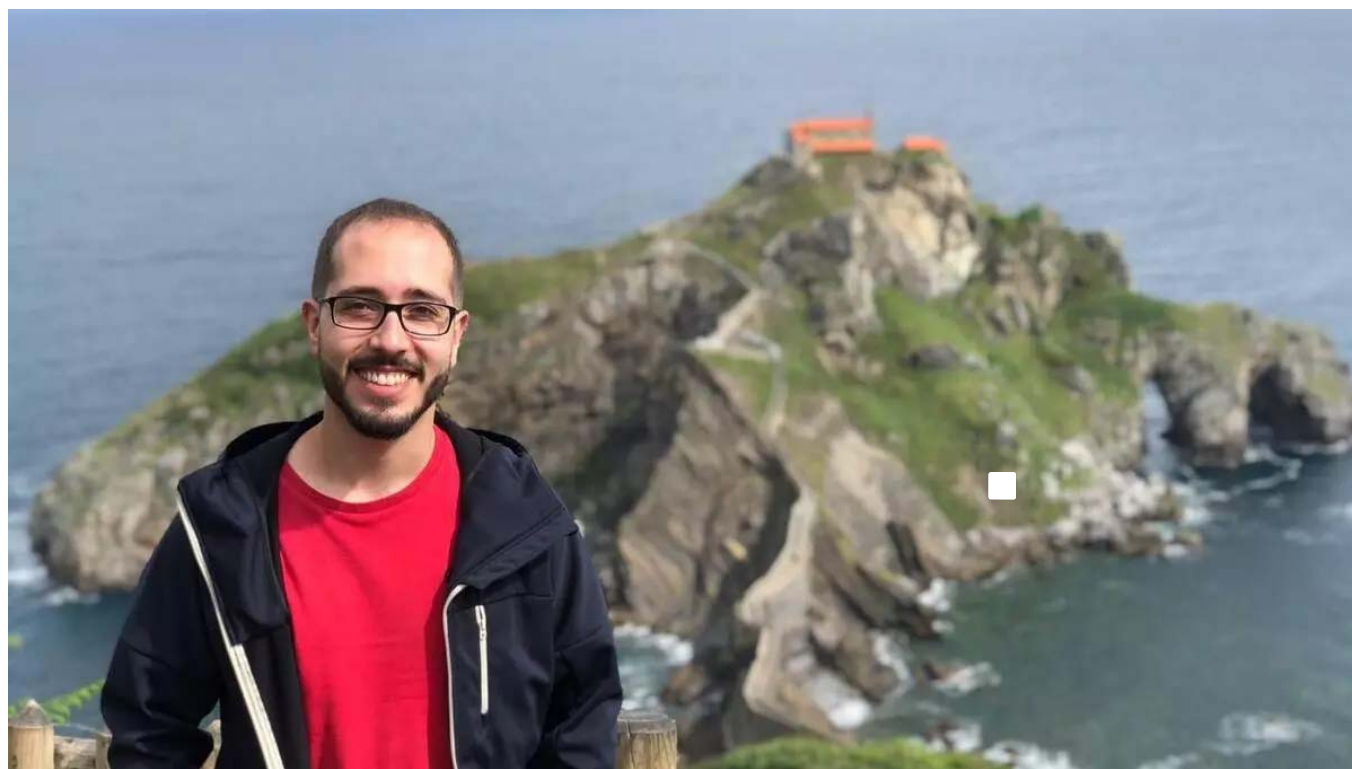
Guías de Salud

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA

Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su "compañera de vida", como explica por teléfono a ['Guías de Salud'](#). Sin embargo, él es un afortunado. "La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**".



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

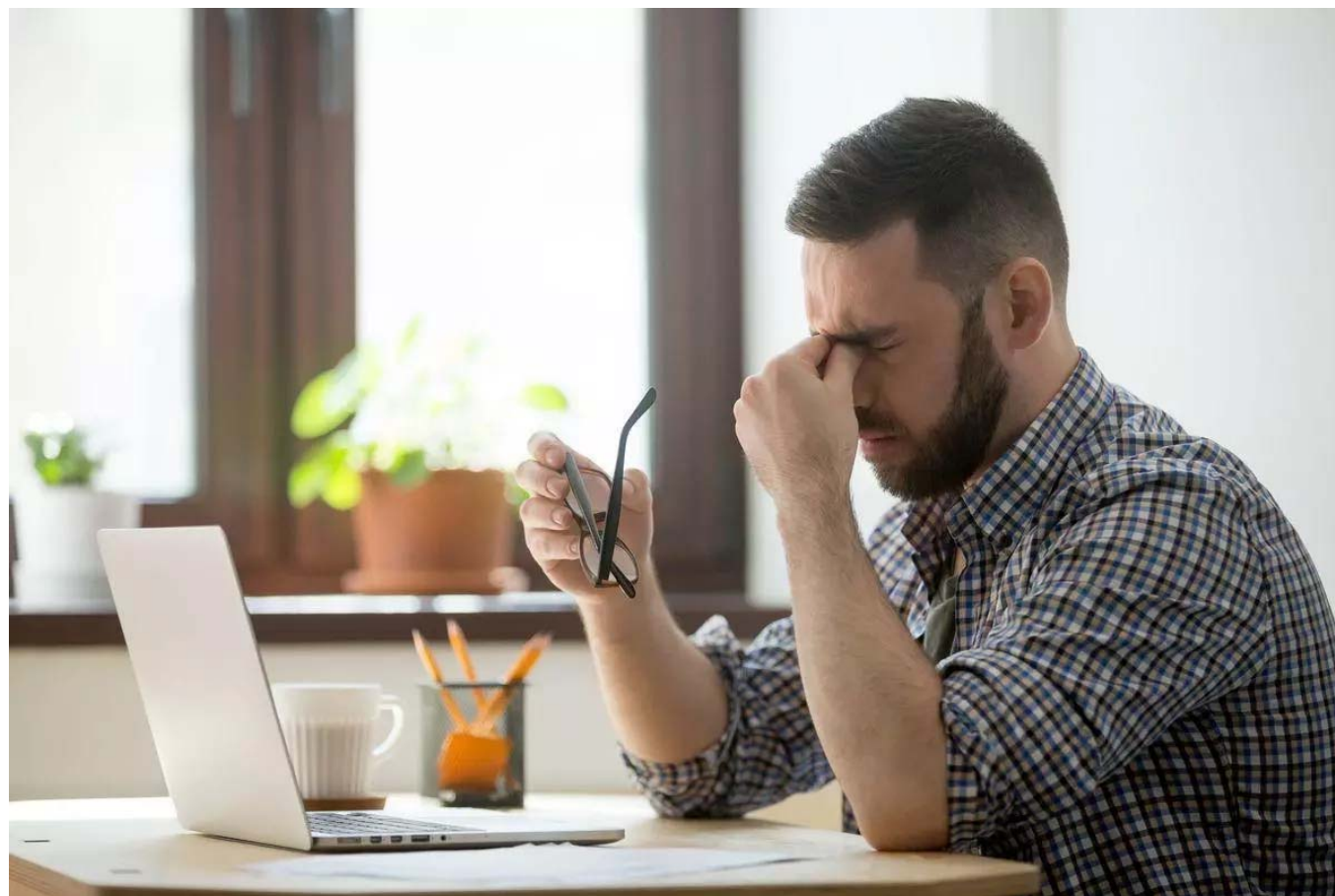
- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden

repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA



Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.



Haz de tu vida una aventura con el California

 Volkswagen - Patrocinado

¡Descúbrelo!

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden

repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

¿Quieres que te bajemos tu seguro de coche o moto Si o Si?

Linea Directa Aseguradora

Haz clic aquí

Este nuevo audífono invisible está casi regalado (ver precio)

OyeClaro

Sonríete, lo estás haciendo bien

Sanitas Dental

Leer más

Una soltera de 'First dates' desprestigia a su cita nada más verle: "Yo tengo mucha clase"

El Periódico de Aragón



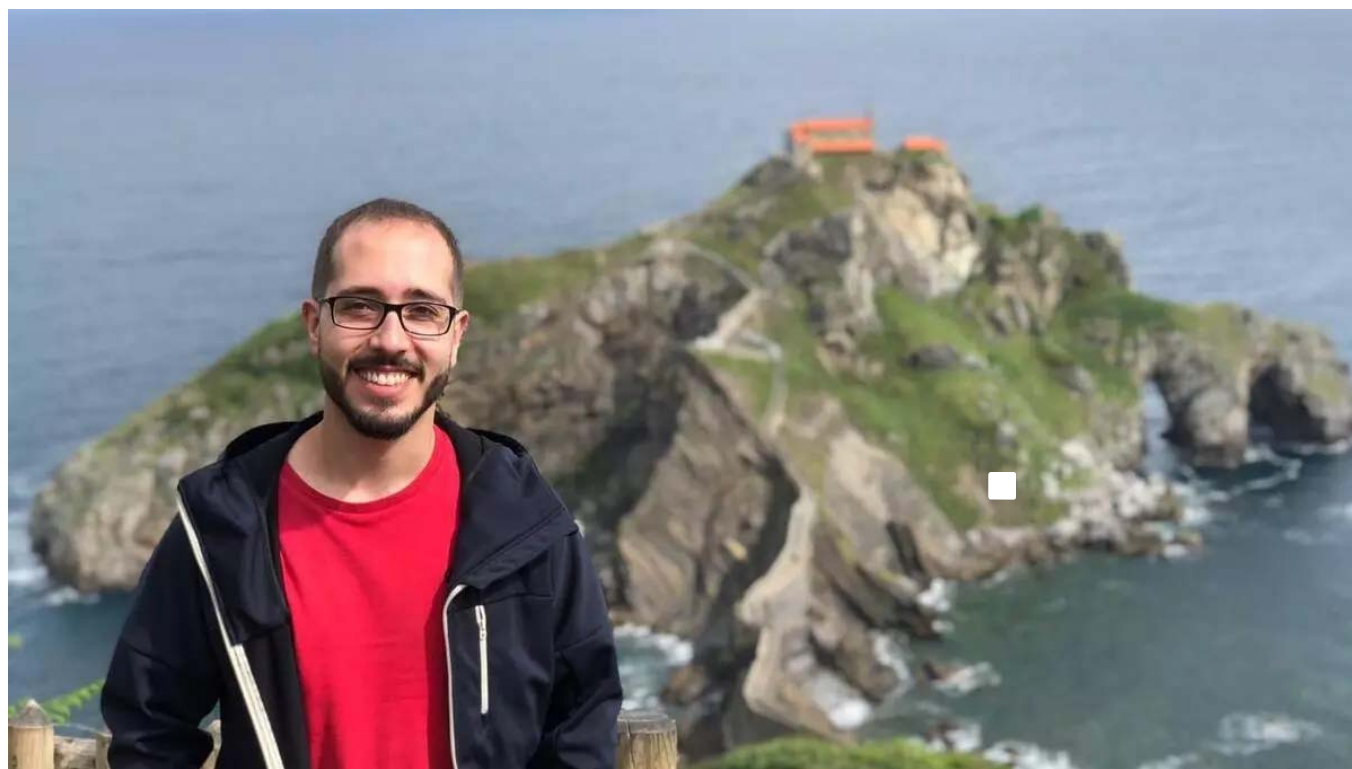
Guías de Salud

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA



Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.



Haz de tu vida una aventura con el California **¡Descúbrelo!**

 Volkswagen - Patrocinado

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madruggo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

[DOLOR](#)
[CRISIS](#)
[ALCOHOL](#)
[TABACO](#)
[NEUROLOGÍA](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

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

Más información

Los nuevos salvaescaleras portátiles para personas mayores no requieren instalación.
Salvaescaleras para personas mayores

Buscar Ahora

Este nuevo audífono invisible está casi regalado (ver precio)
OyeClaro

SARA CARBONERO | Preocupación por el estado de salud de Sara Carbonero: activa las alarmas desde el hospital
El Periódico de Extremadura

Los gobiernos te instalan placas solares casi gratis si eres propietario en estas provincias
Ayudas solares 2024

Leer más

Huevos fritos sin aceite y saludables: el truco definitivo
El Periódico de Extremadura

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA



Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, “afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral”.

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. “Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar”.

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o “supersano”, como él mismo lo define a este diario. “Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugado, procuro no beber

alcohol, porque al final todo son desencadenantes”.



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas “pautas” están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

“Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche”.

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de alcohol
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto “no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos

preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Salud

Cuidamos tu salud

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día

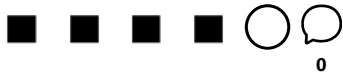


La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA



Rafa Sardiña

MAR
2024
10:56
Actualizada
21
MAR
2024
15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugado, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

TABACO

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Salud

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**



Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:55 Actualizada 21 MAR 2024 15:57

 Por qué confiar en El Periódico



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al neurólogo cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, “afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral”.

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. “Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar”.

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la

exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

CRISIS

TABACO

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**

Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia,

como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario

laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**



Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / **EPE**

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”.

Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas

entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / **FREEPIK**

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, “afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral”.

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. “Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar”.

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o “supersano”, como él mismo lo define a este diario. “Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes”.



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas “pautas” están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

“Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche”.

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

[DOLOR](#)[CRISIS](#)[ALCOHOL](#)[TABACO](#)[NEUROLOGÍA](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Vida equilibrium Cuidamos tu salud

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**

Rafa Sardiña

21 MAR 2024 15:47 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia,

como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / **FREEPIK**

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, “afortunadamente me suelen dar fuera del horario

laboral”.

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. “Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar”.

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o “supersano”, como él mismo lo define a este diario. “Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes”.



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de **alcohol**
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Expertos en salud Dietas Fitness Cuidamos tu salud

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**

Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:59 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia,

como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario

laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**



Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”.

Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas

entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / **FREEPIK**

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas “pautas” están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

“Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche”.

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul:
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**

Rafa Sardiña

21 MAR 2024 9:59 Actualizada 21 MAR 2024 14:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia,

como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario

laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugado, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**

Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, “afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral”.

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. “Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar”.

Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña



Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o “supersano”, como él mismo lo define a este diario. “Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes”.

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas “pautas” están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

“Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche”.

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

REUMAT

¿Más r
articul
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD