

**SOCIEDAD**

## Los últimos avances en la lucha contra el alzhéimer, a debate en el Senado

**PABLO RECIO**

LUNES 8 DE MAYO DE 2023

4 MINUTOS

Fundación Pasqual Maragall organiza una jornada para visibilizar la lucha contra esta enfermedad

La **Fundación Pasqual Maragall** organiza el próximo martes 16 de mayo a las 9.15 h. una jornada en el **Senado de España** sobre la actualidad de la investigación científica de la enfermedad de Alzheimer y **las necesidades de las personas afectadas**.

Al evento, que será moderado por la directora de **65YMÁS**, **Ana Bedia**, acudirán expertos y familiares que conversarán, en varias mesas de debate, sobre **los últimos avances** en la lucha contra la enfermedad y el impacto de la patología en cuidadores y pacientes.

En concreto, en la jornada participarán el director de la Fundación Pasqual Maragall, **Arcadi Navarro**, el directo científico de CIEN, **Pascual Sánchez**, el director científico de CITA Alzheimer, **Pablo Martínez**, la coordinadora del grupo de estudio de conducta y demencias de la Sociedad Española de Neurología, **Raquel Sánchez**, la



# 65YMAS.COM

Además, el acto contará con la participación destacada de la vicepresidenta del Senado, **Cristina Narbona**, y de la presidenta de la Fundación Pasqual Maragall, **Cristina Maragall**.

La enfermedad de Alzheimer afecta a más de un millón de pacientes y familias en España. Un número, que **irá aumentando previsiblemente** en los próximos años, por el envejecimiento de la población, convirtiéndose en un verdadero problema de salud pública para el país si no se invierten más recursos en prevención para retrasar la aparición de la enfermedad e investigación para hallar una cura.



---

## Programa

09.15 h. **Llegada al Senado** de los participantes (Acceso por Plaza de la Marina Española).

Traslado a la Sala de Comunidades Autónomas.

09.30 h. Saludo, fotografía y encuentro con la vicepresidenta del Senado por parte de los miembros participantes en el debate y representantes del **Compromiso**

The logo for 65YMÁS.COM is displayed in a white, stylized font on an orange rectangular background. To the right of this logo, there is a white rectangular area with a thin orange border, divided into three vertical sections.

10.00 h. Inauguración de la sesión. (15')

- Excma. Sra. **Cristina Narbona**, vicepresidenta del Senado.
- Sra. **Cristina Maragall**, presidenta de la Fundación Pasqual Maragall.

10.15 h. Mesa redonda: *Avances y retos en la investigación de Alzheimer*. (45')

Moderadora: **Ana Bedia**, directora de 65YMÁS.

- Dr. **Arcadi Navarro**, director Fundación Pasqual Maragall.
- Dr. **Pascual Sánchez Juan**, director científico Fundación CIEN.
- Dr. **Pablo Martínez Lage**, director científico CITA Alzheimer.

11.00 h. Turno de preguntas de los senadores o asistentes a la jornada. (20')

11.20 h. Pausa

11.35 h. Mesa redonda: Diagnóstico, tratamiento y cuidados. (45')

Moderadora: **Ana Bedia**, directora de 65YMÁS.

- (Diagnóstico y tratamiento) Dra. **Raquel Sánchez Valle**, coordinadora grupo de estudio de conducta y demencias de la Sociedad Española de Neurología.
- (Impacto en las familias) Sra. **Mariló Almagro**, presidenta de la CEAFA.
- (El reto del cuidado) Sra. **Mayte Sancho**, psicóloga y gerontóloga.

12.20 h. Turno de preguntas de los senadores o asistentes a la jornada. (20')

12.45 h. Cierre de la sesión.

13.00 h. Fin de la jornada.

**65YMAS.COM**

Pablo Recio es periodista especializado en **sociedad y salud**, es graduado en Relaciones Internacionales por la Universidad Complutense de Madrid y comenzó su carrera profesional en el diario *El Mundo* cubriendo información cultural y económica.

En **65Ymás**, ha contado el drama vivido en las residencias durante la pandemia y ha sacado diferentes exclusivas de impacto como *81 menús de residencias de mayores, a examen: "Baja calidad nutricional y abuso de procesados"*, que fue citado en *una comisión de investigación en la Asamblea de Madrid*.

Además, es cofundador de la radio online *Irradiando* y cuenta con un máster en Gobernanza y Derechos Humanos por la Universidad Autónoma de Madrid y otro en Periodismo por el CEU San Pablo/Unidad Editorial.

... [saber más sobre el autor](#)

---

## Relacionados

**Pacientes con alzhéimer exigen un Plan Nacional "real y con financiación suficiente"**

**Más luz sobre el alzhéimer: detectan alteraciones en proteínas clave para su desarrollo**

**Carme Elias y su testimonio más sincero sobre el alzhéimer**

**'Arte para recordar' el alzhéimer: las obras de una paciente que quieren visibilizar la enfermedad**

**Susi Sánchez interpreta a una mujer con alzhéimer que cuida de sus nietos en 'Loli Tormenta'**

---

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ

---

**Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

**El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 07**

## Cuando la risa no tiene gracia

Los doctores José Miguel Láinez y Belén Moliner explican en qué consisten el síndrome pseudobulbar, la labilidad emocional y el trastorno de desinhibición



Unsplash



Alberto Martínez de la Calle

Seguir

Viernes, 5 de mayo 2023, 18:44 | Actualizado 19:17h.

 Comenta



La risa no tiene sólo una cara. No siempre es sinónimo de diversión o humor. Hay ocasiones en que nada tiene que ver con la gracia. Y es que, detrás de esas impulsivas expresiones, puede esconderse alguna enfermedad neurológica. Se trata de casos poco reconocidos, aunque la película 'Joker', estrenada en 2019 y basada en el complejo personaje de Arthur Fleck, puso este asunto en el escaparate. El síndrome pseudobulbar, la labilidad emocional o el trastorno de desinhibición pueden estar relacionados con esta afectación, que cobra especial relevancia en el Día Internacional de la Risa. Los doctores José Miguel Láinez y Belén Moliner lo explican.

«Cuando hablamos de síndrome es porque no es atribuible a una enfermedad concreta sino a una lesión en un área concreta y la pueden producir diversas enfermedades. El síndrome pseudobulbar surge cuando se produce una desconexión entre las neuronas motoras del córtex y las neuronas motoras de los nervios craneales, que son responsables de la mímica facial, de comer, de tragar... Este es el origen del problema. Y esto lo pueden producir muchas enfermedades, con más frecuencia probablemente los ictus. A veces no son ictus grandes, sino la suma de ictus pequeños y repetidos que a veces no dan manifestaciones marcadas. Puede aparecer con alguna enfermedad neurodegenerativa como la ELA y en algunos casos el Parkinson y la esclerosis múltiple», comenta José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología y jefe del servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia.

A partir de ahí, llegan los extremos. «Se produce una reacción exagerada de risa o llanto. Y a veces incluso la paradoja de risa incontrolada en circunstancias más tristes. Normalmente suele ser corta. En ocasiones hay un cambio de la carcajada al llanto de un modo rápido. Puede acompañarse de otro tipo de síntomas como trastornos de la mímica facial, trastorno de la voz, disartria (mala pronunciación de algunas palabras) y trastornos de la deglución (dificultad para tragar, sobre todo líquidos). Y alguna vez, deterioro cognitivo», añade Láinez, quien profundiza en la labilidad emocional.

«La labilidad emocional es una reacción exagerada, hay una especial sensibilidad a cosas muy ligeras en relación con llanto, con cambios de la carcajada al llanto... Y si es muy exagerado, algunas personas lo pasan mal porque se dan cuenta de que reaccionan exageradamente. Es un síntoma más del síndrome pseudobulbar. Pero la labilidad emocional no es exclusiva del síndrome pseudobulbar. En la depresión hay labilidad emocional, pero no en el sentido de la risa, sino en el sentido del lloro y la tristeza», apunta.

Desde fuera, algunas personas confunden este comportamiento con la bipolaridad: «Normalmente son expresiones cortas de llanto o risa, pero a veces no es fácil entenderlo para alguien que no conoce a la persona. Y le puede molestar si tiene una reacción de risa ante una situación preocupante o triste. Cuando estás contando una cosa que a ti te preocupa y el otro tiene una reacción de risa, no le divierte al que lo cuenta. Si lo explicas, normalmente la gente lo lleva bien, pero a veces es complicado. Es importante informar y que la gente sepa cómo es la cuestión».



LA INFORMACIÓN DEL  
**MOTOR**  
MÁS COMPLETA  
CADA SÁBADO **GRATIS** CON **LAS PROVINCIAS**  
y también en **LAS PROVINCIAS** en ES

moderadamente y que está aprobado en Estados Unidos, pero aquí todavía no. Aquí se puede intentar mejorar un poco la situación y, si es muy exagerado, darle algún pequeño tratamiento farmacológico, pero lo más importante es reeducar al paciente en el grado que puedas. Reeducar no es nada sencillo. Hay que intentar lograr que el paciente sea consciente de que le pasa esto e intente controlarlo, pero es incontrolable. Con terapia psicológica, a veces se puede ayudar un poco». El diagnóstico del síndrome suele provocar desconcierto: «Cuando ves a los pacientes, la gente se sorprende. La mayoría de los pacientes y las familias no conocían la existencia del problema».

Por su parte, Belén Moliner, directora médico de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas, ahonda en el trastorno de desinhibición a partir de la investigación que llevó a cabo para su tesis doctoral. Gira alrededor del daño cerebral y sus diferentes tipos de secuelas.

«Siempre que hay un daño cerebral hay tres tipos de secuelas: físicas, cognitivas y neuroconductuales o alteraciones de conducta. A nivel motor, los traumatismos craneoencefálicos suelen ir en general muy bien, todos acaban caminando. A nivel cognitivo, un paciente puede llegar a mejorar mucho. Pero a lo mejor no es capaz de integrarse a nivel social por estas alteraciones de conducta. Mi tesis iba sobre esto. ¿Por qué un paciente que a nivel motor y cognitivo estaba súper bien rehabilitado y tenía un gran nivel de funcionalidad no era capaz de integrarse a nivel social y laboral? Desarrollamos un estudio en 2020. Hasta un 80 por ciento de los pacientes tienen alteraciones de conducta. Y dentro de este 80 por ciento, un 68 por ciento eran pacientes desinhibidos, con una alteración de conducta de tipo desinhibido. Normalmente la causa siempre está en el lóbulo prefrontal. Concretamente, una lesión en el área orbitofrontal, que hace de filtro para regular las emociones», apunta la doctora.

Belén Moliner expone las diferentes vertientes. «Con filtro nos referimos a que puedo estar pensando algo de alguien pero sé que socialmente eso no es correcto y por tanto no lo digo. Hay dos tipos de desinhibición: la social y la sexual. La social son comentarios inapropiados, contarle todo... Las familias muchas veces dicen: 'Él no era así para nada, era más serio, y ahora a cualquier que se encuentra por la calle le cuenta todo'. Luego son pacientes que a lo mejor se ríen de todo. Y luego está la desinhibición sexual, la otra cara de la moneda, que son pacientes que cambian su objetivo de preferencia sexual de forma totalmente inapropiada. Hay familias que lo sufren mucho», explica la doctora, quien se detiene en el descontrol de la risa en estos casos.

«El paciente no puede parar de reírse, no tiene esa regulación emocional. Tiene dañada esa zona. Son pacientes que no pueden parar. Y muchas veces esa alteración de conducta, esa risa, les limita la evolución en la rehabilitación y les limita que puedan hacer una actividad social normal. Es como si fueran niños pequeños», agrega.

Belén Moliner aborda la rehabilitación desde dos perspectivas: «Por un lado está el tratamiento médico. Vamos a intentar ponerles un filtro farmacológicamente. Lo podemos hacer con fármacos depresores del sistema nervioso central. Y a nivel neuropsicológico, consiste en hacerles tomar conciencia de enfermedad. Implica que el paciente sea consciente de todos los déficits que tiene y la repercusión que tienen en su entorno». José Miguel Láinez se despide con una conclusión: «A veces la risa no es divertida».

 Comenta Reporta un error

## Música

La música podría solucionar el insomnio: un proyecto europeo inv...



### La música podría solucionar el insomnio: un proyecto europeo investiga su uso como medicina

La investigación conjunta podría ayudar a entender mejor el funcionamiento del sueño en todas sus fases



Alamy



Redacción CADENA 100

 Tiempo de lectura: 2'

7 MAY. 2023 | Actualizado 5 MAY. 2023 22:48

Uno de los componentes más importantes de nuestra salud es el **sueño**. Dormir 8 horas diarias es una recomendación universal que muchas personas no pueden conseguir. Según la OMS, el **40% de la población no duerme lo suficiente**. Los efectos que tiene un descanso incompleto en nuestro cuerpo son graves a corto y largo plazo.

El insomnio es un problema muy extendido en la sociedad. Según la Sociedad Española de Neurología, **4 millones de españoles** lo

**EN DIRECTO**



**¡Buenos días, Javi y Mar!**

Javi Nieves y Mar Amate

 Mike + the mechanics – Over my shoulder



internacionales que cooperarán hasta 2026 en este trabajo

## Música como terapia para dormir mejor

El objetivo principal del proyecto es averiguar más sobre **el funcionamiento del sueño**, desde la conciliación a cuando estamos en la fase más profunda. Para llevar a cabo esto, se recurrirá a técnicas que abarquen muchas disciplinas: musicología, neurociencia o ingeniería de datos son algunas de ellas.

La función de la Universidad Pompeu Fabra es recopilar datos de los pacientes para luego convertirlos en sonido. Los investigadores obtendrán la información cerebral del sujeto investigado y la traducirán a una música personalizada e interactiva. Así, se pueden analizar las señales cerebrales para descubrir las reacciones a los diferentes estímulos, haciendo que sea **el propio cerebro del sujeto el que genera los sonidos**.

Ana Fernández es la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y está siguiendo muy de cerca la investigación. Ella cree que el conocimiento de la relación entre música y sueño podría ser muy favorable: **"Es un tratamiento de bajo coste, no tiene efectos secundarios y sería una buena intervención no farmacológica"**.



Desde dentro de la propia UPF, también especulan sobre los puntos positivos del proyecto. Sergi Jordá, investigador principal de la universidad española, explica que **"permitirá desarrollar aplicaciones interactivas para tratar el insomnio sin necesidad de fármacos"**.

Ya solo queda esperar los descubrimientos que este trabajo de más de 2 millones de euros nos pueda dar. **¿Conseguiremos dormir usando solo nuestros auriculares?**

EN DIRECTO



¡Buenos días, Javi y Mar!

Javi Nieves y Mar Amate

🎧 Mike + the mechanics – Over my shoulder





Alamy

## OTROS BENEFICIOS DE LA MÚSICA

Otro estudio de una universidad española, en este caso la Universidad de Alcalá UAH, se centró en relacionar **la música que escuchamos con los tiempos de crisis**. Para ello, utilizaron herramientas de Inteligencia Artificial (IA) para estudiar estos comportamientos en épocas de recesión, buscando una relación entre las crisis económicas mundiales y la aparición de canciones alegres en el ranking Billboard Top 100.

EN DIRECTO

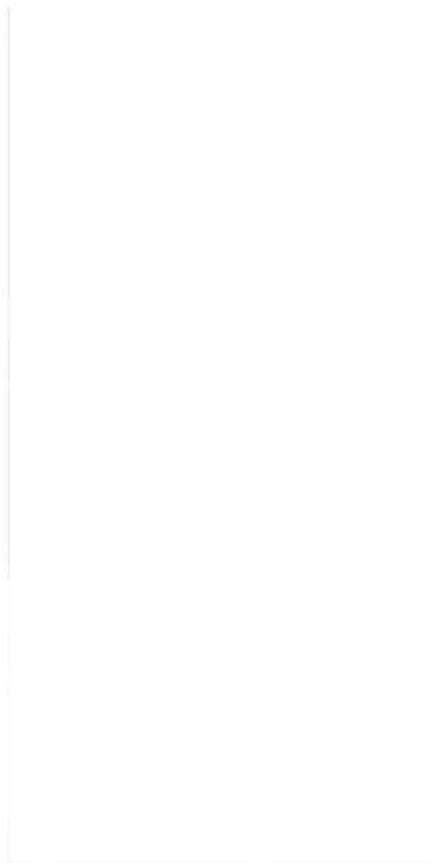


**¡Buenos días, Javi y Mar!**

Javi Nieves y Mar Amate

🎵 Mike + the mechanics — Over my shoulder





Establecer si una canción es alegre o triste depende de unos factores muy subjetivos. Por ello, la investigación liderada por el catedrático Marco Palomeque recurrió a varias **herramientas para definir numéricamente** la positividad de sonidos y letras. Una de ellas es VADER, un modelo analítico utilizado para contabilizar en positividad las palabras de las letras musicales. Así se consigue numerar algo tan ambiguo como la alegría.

Gracias a varias técnicas y a recopilar todas las canciones que han aparecido en Billboard Top 100 desde su creación, la publicación ha concluido que, en tiempos de **aumento de índices como el desempleo o la inflación, nuestras preferencias musicales cambian**. ¿Tú has notado esto?

### No te olvides

Escucha **CADENA 100** en directo a través de la radio, desde **CADENA100.es**, nuestra app en [Android](#) y [iOS](#) y a través de TDT. La música que más te gusta para empezar el día con el pie derecho con "**¡Buenos días, Javi y Mar!**" y para cuando vuelves del trabajo con "**Mateo y Andrea**".

Disfruta de **45 minutos de música sin interrupción** con **Ruth Medina, Myriam Rodilla, Almudena Navarro, Antonio Hueso, Gorka Rodríguez, Iván Torres, Pablo Gallinar** e **Ignacio Visiers** mientras conectas con tus números 1 de ayer y de hoy, una selección de la mejor música nacional e internacional y la mejor actitud para afrontar el día mientras trabajas. ¡Estás en **CADENA 100, La mejor variedad musical!**

VER COMENTARIOS (0) ▾

EN DIRECTO



**¡Buenos días, Javi y Mar!**

Javi Nieves y Mar Amate

🎧 Mike + the mechanics – Over my shoulder





## Esclerosis múltiple y salud dental

La esclerosis múltiple es una enfermedad que según la [Sociedad Española de Neurología](#) afecta a 47000 personas en España. Su padecimiento afecta seriamente al estado de salud general del enfermo, pero ¿sabes que también afecta a la salud bucodental?

### ¿En qué consiste la esclerosis múltiple?

La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica y degenerativa que afecta al sistema nervioso. Esta enfermedad tiene un origen autoinmune y es de carácter inflamatorio, afectando a la médula espinal y el cerebro.

Esta enfermedad se desarrolla al atacar el sistema inmunitario del propio cuerpo a la mielina (protección) que recubre las células nerviosas, provocando en ellas inflamación y cicatrices y dando lugar de esta forma a un deterioro e incluso interrupción de los impulsos nerviosos.

Algunos de los síntomas más habituales de esta enfermedad son:

- Debilidad muscular.
- Dificultad de coordinación y equilibrio.
- Temblores.
- Sensación de hormigueo y entumecimiento.
- Déficit de concentración y memoria.

### ¿Cómo afecta la esclerosis múltiple a la salud bucal?

La esclerosis múltiple puede afectar al estado de la salud bucodental. Algunas de las complicaciones que puede provocar son las siguiente:

– Aparición de xerostomía: La esclerosis múltiple se asocia a problemas en la producción de saliva, lo que provoca una disminución de esta en la boca (xerostomía). Este aspecto favorece la aparición de caries, enfermedades periodontales, sensibilidad dental úlceras bucales, alteración del gusto o halitosis.

– Disminución del cuidado bucodental: Los problemas de movilidad o los temblores asociados a esta enfermedad pueden dificultar seriamente la capacidad del cuidado normal de la higiene bucodental con las consecuencias que esto acarrea.



– Problemas derivados de la alimentación: La esclerosis múltiple puede crear problemas en la ingestión de alimentos, lo que afecta directamente a la salud bucodental.

## Consejos de higiene bucodental



Ya hemos visto cómo esta enfermedad puede afectar a la salud bucodental. Algunos consejos para superar las dificultades derivadas de la esclerosis múltiple sobre la salud bucal son:

- Utilizar un cepillo dental eléctrico facilitará el cepillado dental.
- Utilizar aplicadores de seda dental que facilitan su utilización.
- Utilizar un guante lastrado (con un peso moderado) para evitar los temblores durante el cepillado.
- Utilizar colutorios, que ayudan a mantener la higiene bucal.
- Realiza las rutinas de higiene dental sentado para evitar el cansancio.
- Recibir ayuda de otra persona para realizar estas labores.

También resulta aconsejable que las personas que padecen esta enfermedad acudan regularmente al dentista para mantener una buena salud bucodental y prevenir la aparición de posibles complicaciones.

Si quieres revisar el estado de tu salud dental, puedes acudir a cualquiera de nuestras clínicas dentales en Sevilla pidiendo cita [aquí](#).



◀ PREVIO  
Endodoncia. Todo sobre la extracción pulpar.

SIGUIENTE  
¿Cómo es una sonrisa bonita?

## Deja un comentario

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

Escribe aquí...

Nombre\*

Correo electrónico\*

Web



(/component/banners/click/3)



(/component/banners/click/135)



(/component/banners/click/224)



(/component/banners/click/280)



(/component/banners/click/188)

WorldDiagnosticsNews®

Análisis > Búsqueda > Selección > Elección > Seguimiento



Trabajamos en equipo con su empresa para multiplicar sus resultados.



(/component /banners /click/359)

WorldDiagnosticsNews



HÉROES

YO BIOQUIMICA

Industria farmacéutica

# Las farmacéuticas investigan 100 nuevos tratamientos contra el párkinson

Publicado: Jueves, 04 Mayo 2023 11:28



(Madrid).- La industria farmacéutica global tiene 96 productos para tratar el párkinson bajo investigación, según datos de 2022, ha resaltado Farmaindustria este martes, en el Día Mundial de la enfermedad.

El párkinson es, tras el Alzheimer, la enfermedad neurológica que acapara más investigación biomédica a nivel global, según el último informe de Tendencias globales en I+D publicado por la consultora Iqvia en febrero de 2023. Afecta a más de siete millones de personas en

todo el mundo.

El párkinson se caracteriza por la degeneración de las neuronas en la sustancia negra del cerebro, cuya consecuencia fundamental es la alteración del control del movimiento. Sin embargo, la afectación no es únicamente motora, existen otros síntomas que van desde la depresión a los trastornos cognitivos, el dolor o problemas de deglución, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

España tiene 45 ensayos para tratar el párkinson

En España se estima que son unas 150.000 las personas afectadas de párkinson, aunque hasta un tercio de los nuevos casos está sin diagnosticar. Son datos de la SEN, que advierte de que el aumento de la esperanza de vida hace prever que la incidencia se triplique en los próximos 30 años.

La investigación biomédica ha puesto el foco en esta patología, que junto al resto de enfermedades neurológicas concentran el 11% de los esfuerzos innovadores. En total, son 699 los productos bajo investigación en el área neurológica, según los datos del informe de Iqvia. La depresión, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica o la esquizofrenia son otras de las enfermedades que acumulan más ensayos en esta área.

En España, desde 2018 los datos del Registro Español de Estudios Clínicos (REEC) recogen 45 ensayos enfocados a tratar el párkinson, una enfermedad de la que aún no se conoce la causa, aunque se cree que puede ser una combinación de factores genéticos, derivados del envejecimiento o incluso ambientales.

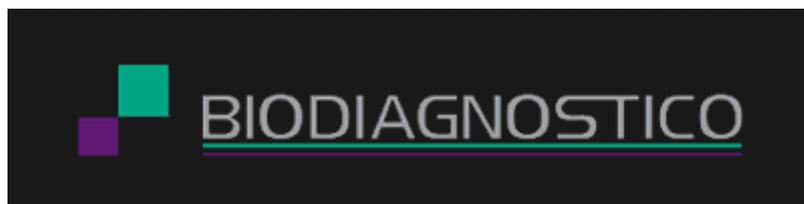
Estos ensayos clínicos son fundamentales para muchos pacientes, ya que gracias a ellos pueden acceder a medicamentos innovadores de forma temprana y mejorar su calidad de vida.

La SEN recuerda la importancia de un diagnóstico temprano, que permite iniciar el tratamiento de esta enfermedad en las primeras fases y por tanto ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes, prevenir complicaciones y minimizar la discapacidad a largo plazo.

Fuente: Redacción Médica

[Anterior \(/noticias/40743-neurologia-un-45-de-la-poblacion-sufrira-algun-trastorno-del-sueno-grave\)](/noticias/40743-neurologia-un-45-de-la-poblacion-sufrira-algun-trastorno-del-sueno-grave)

[Siguiete \(/noticias/40741-opsedyc-te-cuida-la-mayoria-de-las-personas-asmaticas-pueden-llevar-una-vida-con-total-normalidad\)](/noticias/40741-opsedyc-te-cuida-la-mayoria-de-las-personas-asmaticas-pueden-llevar-una-vida-con-total-normalidad)



(/component/banners/click/42)

CIENCIA

# La ola de calor de abril y el cambio climático. Vacunas para combatir la meningitis. Biografía de Manuel Irujo

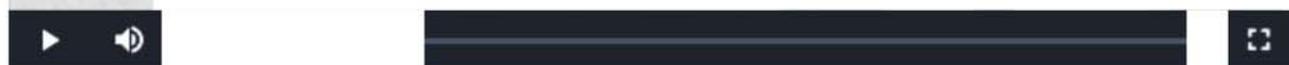
Publicado: 05/05/2023 23:58 (UTC+2)

Última actualización: 05/05/2023 23:58 (UTC+2)

Un estudio de atribución revela que las temperaturas récord de finales de abril están ligadas al cambio climático. El neurólogo Juan Carlos García Moncó explica cómo se desarrolla y previene la meningitis bacteriana. Patxi Agirre presenta el libro Manuel Irujo: cristiano, demócrata y vasco.



Calor



Un estudio de atribución de la alianza World Weather Attribution revela que la ola de calor que se ha producido a finales de abril en la península ibérica, Marruecos y Argelia tiene está ligada al cambio climático.

Durante los 2 años en los que nos protegimos con las mascarillas descendió la incidencia de la meningitis, enfermedad que ha vuelto a repuntar tras el fin de la obligatoriedad del uso de la mascarilla. La Sociedad Española de Neurología calcula que cada año se producen unos 100 casos de meningitis bacteriana, un 10 por ciento casos muy graves. La vacunación

en la infancia es la estrategia más eficaz contra esta enfermedad, que constituye uno de los grandes retos en salud pública en el mundo. Juan Carlos García Moncó es jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Basurto en Bilbao, profesor de la Facultad de Medicina de la UPV-EHU y miembro de la SEN.

El historiador Patxi Agirre presenta el libro Manuel Irujo: cristiano, demócrata y vasco, una biografía de uno de los políticos vascos más importantes y de mayor reconocimiento internacional del siglo XX



[SOCIEDAD](#)

## Día mundial de la risa: ¿por qué reímos? Esto es lo que dice la ciencia

Se celebra cada año el primer domingo de mayo, coincidiendo con el Día de la Madre en España.

Por **Tamara González Sánchez**

Publicado el 07/05/2023 a las 10:08



Bebé riéndose en su cuna. MANUEL BREVA COLMEIRO/GETTY IMAGES

sustenta el Día Mundial de la Risa, que se celebra cada año el primer domingo del mes de mayo para recordar la necesidad de reírse todos los días. Precisamente en España coincide con el Día de la Madre, por lo que los motivos para celebrar se duplican.

## Los beneficios son innumerables

La risa tiene numerosos beneficios en la salud. Por ejemplo, con cada carcajada se activan cerca de cuatrocientos músculos el cuerpo humano. Además, se liberan hormonas como la serotonina, la dopamina, la oxitocina o endorfinas, que son fundamentales para reducir las enfermedades cardiovasculares.

Estimula el sistema inmunológico, aumenta el ritmo cardíaco y hace que llegue más oxígeno al cerebro. E incluso puede aumentar el umbral del dolor. La risa también ayuda a entablar relaciones sociales con otras personas. Es una expresión no verbal que indica felicidad y que da buena impresión a las personas que nos rodean.

Además reír alarga la vida. La Sociedad Española de Neurología indica que las personas risueñas tienen una esperanza de vida unos cuatro años y medio mayor que el resto de la población.

## ¿Por qué surge la risa?

Los científicos determinan que la risa es una respuesta a algo que el cerebro no esperaba, como una incongruencia, un chiste o la caída de una persona al suelo. Se trata de una emoción no verbal que provoca ruidos bastante extraños según el músculo del pecho que se esté apretando. Pueden ser ahogos, jadeos, grititos o incluso ronquidos.

Hay estudios que sugieren que en una conversación de 10 minutos, una persona puede llegar a sonreír, de media, 7 veces. Aunque hay algunas que lo hacen mucho más a menudo.

---

**Coordinador de bienestar: una figura clave para frenar el acoso escolar con desigual**

---

Publicidad



**HIDROFEROL**® 0,266 mg  
cápsulas blandas Calcifediol  
*Siempre por delante*

**Prevención y tratamiento del déficit de vitamina D<sup>1</sup>**

**MÉDICO**

MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA



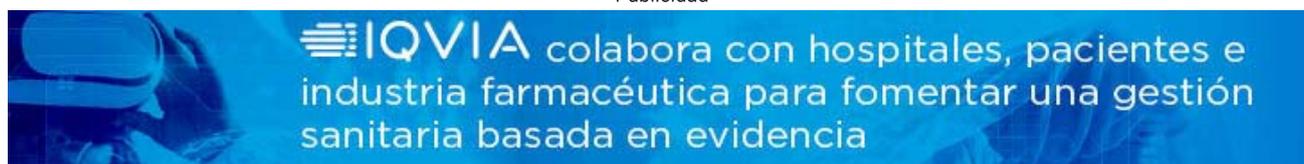
Buscar...



Acceder

[aFondo ▾](#)[Especialidades](#)[Congresos](#)[Podcast](#)[Más categorías](#)[IM Meetings](#)[Ver revistas ▾](#)

Publicidad



**IQVIA** colabora con hospitales, pacientes e industria farmacéutica para fomentar una gestión sanitaria basada en evidencia

[Neurología](#)[Medicina intensiva](#)

## La SEN presenta el "Manual de Urgencias Neurológicas"

Es el primer manual que aborda, en una obra conjunta, toda la asistencia específica que requiere el paciente neurológico en urgencias.



# Un fármaco contra el alzhéimer logra retrasar un 35% el deterioro

En pacientes con la enfermedad en estadios tempranos

La Crónica de Salamanca • 06/05/2023



La farmacéutica Lilly ha anunciado que su fármaco contra el alzhéimer ha logrado ralentizar el deterioro cognitivo de los pacientes en estadios tempranos de la enfermedad. Pese a que los resultados han sido calificados de "alentadores", cabe destacar que este

**tratamiento solo retrasa el empeoramiento del paciente y no cura la enfermedad.**

Este fármaco, aún en fase de pruebas, es el **donanemab**, un anticuerpo monoclonal que va dirigido contra la proteína amiloide, la precursora del alzhéimer. Tal y como ha asegurado la farmacéutica y ha recogido El País -a la espera de la publicación del estudio-, este medicamento puede **retrasar hasta un 35% el deterioro cognitivo.**



*Restaurante Oporto*

Comida típica Portuguesa

Reservas: 923 37 50 28

C/ Azucena nº 5 , Salamanca

El alzhéimer es una enfermedad que se va desarrollando durante 15 o 20 años sin presentar síntomas. Estos aparecen cuando el daño neurológico ya se ha producido, algo que actualmente no se puede revertir. Por ello, la comunidad científica se ha centrado en tratar la enfermedad desde sus **etapas más tempranas**, así como en las **placas de la proteína amiloide**, que estimula el daño neurológico.

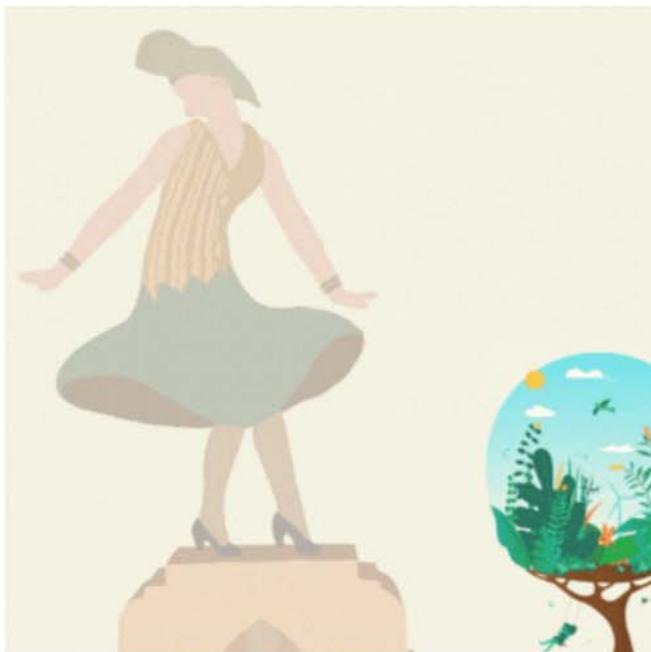


“La **acumulación de amiloide** es la lesión más precoz, pero esas placas están fuera de las neuronas. Con el tiempo, esas neuronas degeneran y se crea la **proteína TAU**, que es la que provoca el **daño en la sinapsis cerebral**”, aclara Albert Lleó, jefe de Neurología del

Hospital Sant Pau (Barcelona).



La función del donanemab consiste en **unirse a las placas de amiloide** y marcarlas, para que el organismo las elimine. De esta manera, Lilly asegura que en el ensayo de fase III (con más de 1.700 personas de entre 60 y 85 años), el fármaco logró **ralentizar el deterioro cognitivo y funcional** en los pacientes con alzhéimer sintomático en fase temprana.



Durante la investigación, clasificaron a los enfermos por sus niveles de **TAU**. En aquellos que tenían **niveles intermedios**, se logró una **reducción del 35%** del deterioro cognitivo a los 18 meses. Por su parte, en los

que tenían niveles más elevados, el impacto fue menor, aunque la compañía no ha dado datos concretos. Además, el 47% de los que recibieron donanemab no presentaron una progresión clínica de la enfermedad al cabo de un año.

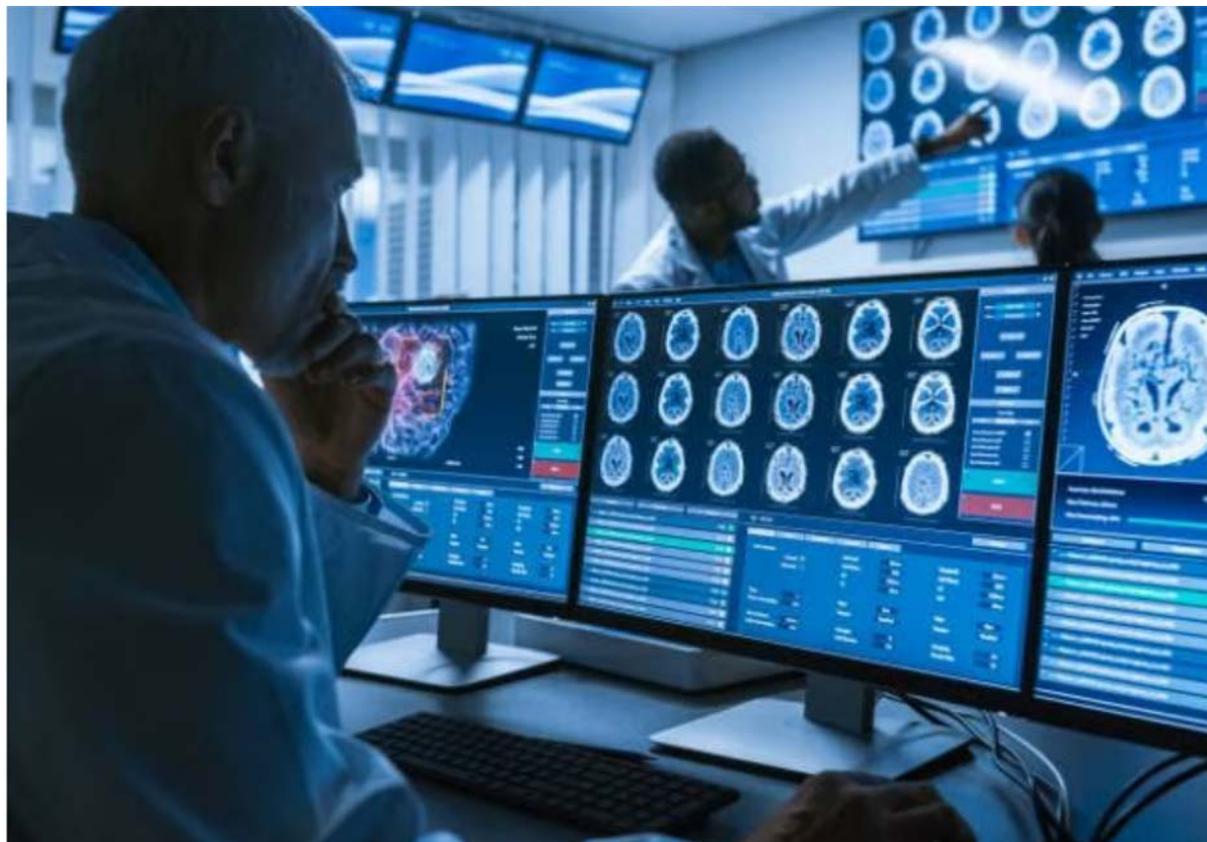
En definitiva, los expertos han recibido con agrado este logro y, pese a recalcar que no cura la enfermedad, insisten en la importancia de tratarla en fases más tempranas. “Vamos a tener que avanzar hacia el **diagnóstico precoz. Cuanto antes demos los fármacos, mejor**”, apunta Pascual Sánchez, de la Sociedad Española de Neurología.

#Generales2023

#Info útil

#ElegiblesPY

#Congreso 23/28



La empresa farmacéutica Eli Lilly anunció resultados esperanzadores de su medicamento en investigación de fase 3 'TRAILBLAZER-ALZ 2'. Foto: Ilustrativa.

TENDENCIAS

5 DE MAYO DE 2023, 7:48

## Fármaco experimental retrasa 35% el deterioro del alzhéimer

Compartir en redes



El laboratorio estadounidense Eli Lilly anunció resultados prometedores de su medicamento experimental contra el alzhéimer, **algo que los expertos calificaron de “notable”** a pesar de que algunos pacientes experimentaron efectos secundarios graves. El ensayo clínico, que incluyó a 1.200 participantes con formas tempranas de

la enfermedad, mostró una reducción del 35% en el deterioro cognitivo en pacientes tratados con donanemab, según un comunicado de la compañía.

**Eli Lilly planea solicitar la aprobación de la agencia reguladora de los medicamentos en Estados Unidos**, la FDA, este trimestre y en todo el mundo “lo más rápido posible”. Sin embargo, el tratamiento puede causar efectos secundarios graves, como edema o hemorragia cerebral. Tres participantes en el ensayo clínico murieron.

**El ensayo clínico también midió la capacidad para realizar tareas cotidianas**, como conducir, conversar, tener pasatiempos o administrar las finanzas. Durante 18 meses, los participantes que recibieron el tratamiento mostraron una reducción del 35% en la disminución de su capacidad para realizar estas tareas.

**[Lea más: El Niño podría batir récord de calor este año, alerta la ONU](#)**

*La farmacéutica, con sede en Indianápolis, fue creada en 1876 por el coronel Eli Lilly, farmacéutico y veterano de la Guerra de Secesión. Foto: archivo*

**Estos resultados fueron recibidos con entusiasmo por los expertos**, que señalaron

un punto de inflexión. “Estos resultados confirman que estamos entrando en la era del tratamiento del Alzheimer”, dijo Catherine Mummery, del Hospital Nacional de Neurología y Neurocirugía de Londres. Ahora será posible “esperar de manera realista poder tratar y estabilizar a una persona con enfermedad de Alzheimer, con un manejo a largo plazo, en lugar de cuidados paliativos y de apoyo”, agregó. La investigación en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer estuvo estancada durante décadas.

Pero recientemente se aprobaron en Estados Unidos dos nuevos tratamientos, desarrollados por la farmacéutica japonesa Eisai y la estadounidense Biogen: Leqembi (cuyo ingrediente activo se llama lecanemab) y Aduhelm (aducanumab). La autorización del aducanumab fue controvertida porque algunos expertos señalaron la falta de evidencia sobre su efectividad, mientras el lecanemab fue el primero en demostrar una reducción del deterioro cognitivo (en un 27%) en el contexto de un ensayo clínico.

### **Lea también: Peligros para las aves de pastizales**

En la enfermedad de Alzheimer, dos proteínas clave, tau y beta amiloide, se acumulan en placas que causan la muerte de las células cerebrales y conducen al encogimiento del cerebro. Esto provoca la pérdida de memoria y una creciente incapacidad para realizar las tareas cotidianas. Al igual que el lecanemab, el donanemab es una terapia de anticuerpos dirigida a la beta amiloide.

Los expertos dijeron que los resultados de ambas drogas validaron la teoría de que eliminar la beta amiloide mejora el curso de la enfermedad, y que las futuras terapias dirigidas a ambas proteínas podrían tener incluso mejores resultados. El alzhéimer afecta a más de 40 millones de personas en todo el mundo.

Fuente: AFP.

**Etiquetas:** [#alzhéimer](#) [#Eli Lilly](#) [#medicamento](#) [#fármaco](#) [#ciencia](#) [#salud](#)

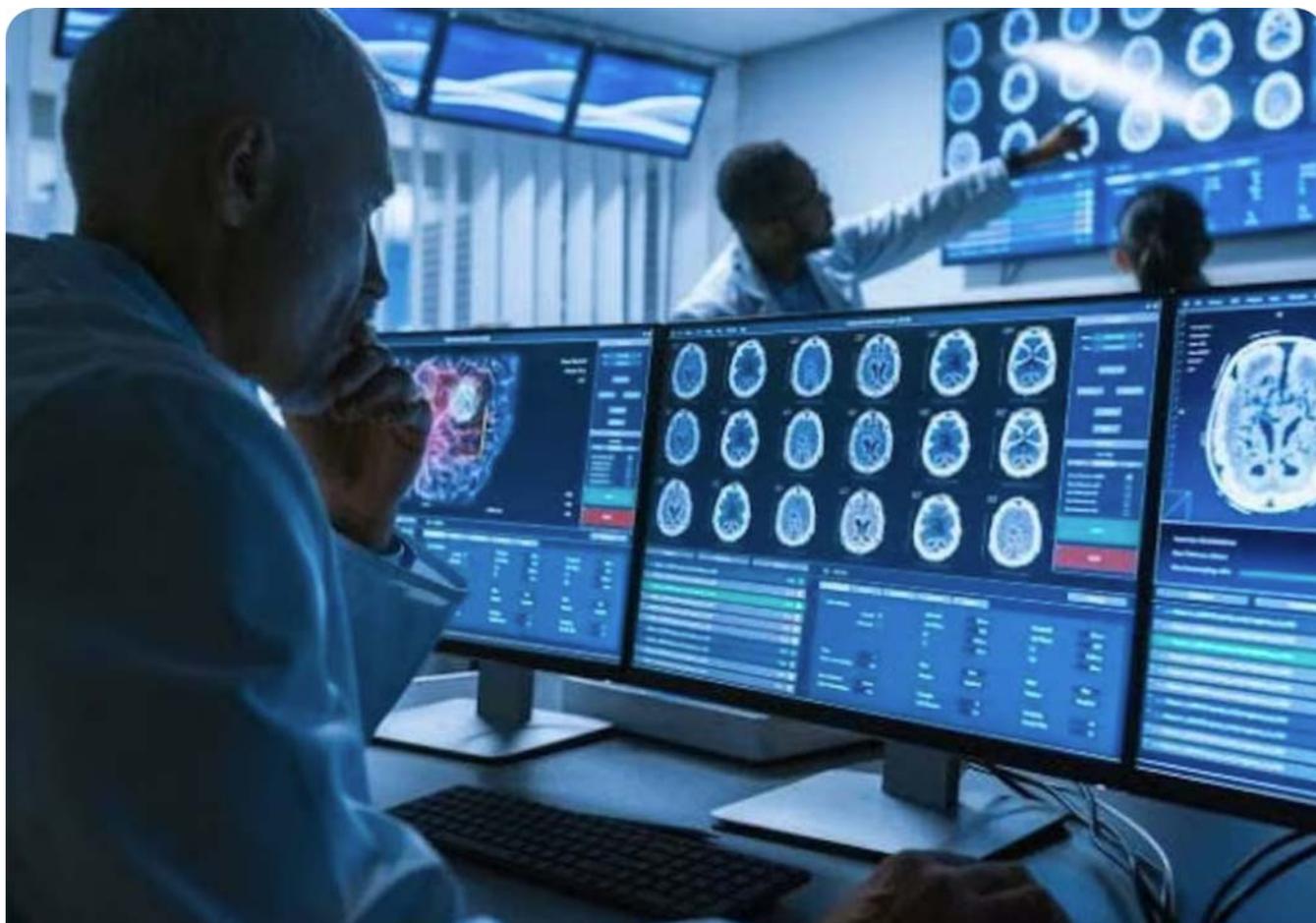
Dejanos tu comentario

#Generales2023

#Info útil

#ElegiblesPY

#Congreso 23/28



El alzhéimer afecta a más de 40 millones de personas en todo el mundo.FOTO:ILUSTRATIVA

MUNDO - EDICIÓN IMPRESA

6 DE MAYO DE 2023, 1:27

# El fármaco retrasa 35% del alzhéimer

Compartir en redes



**Washington, Estados Unidos. AFP.**

El laboratorio estadounidense Eli Lilly anunció resultados prometedores de su medica-

mento experimental contra el alzhéimer, algo que los expertos calificaron de “notable”, a pesar de que algunos pacientes experimentaron efectos secundarios graves.

El ensayo clínico, que incluyó a 1200 participantes con formas tempranas de la enfermedad, mostró una reducción del 35 % en el deterioro cognitivo en pacientes tratados con donanemab, según un comunicado de la compañía.

Eli Lilly planea solicitar la aprobación de la agencia reguladora de los medicamentos en Estados Unidos, la FDA, este trimestre y en todo el mundo “lo más rápido posible”. Sin embargo, el tratamiento puede causar efectos secundarios graves, como edema o hemorragia cerebral. Tres participantes en el ensayo clínico murieron.

El ensayo clínico también midió la capacidad para realizar tareas cotidianas, como conducir, conversar, tener pasatiempos o administrar las finanzas. Durante 18 meses, los participantes que recibieron el tratamiento mostraron una reducción del 35% en cuanto al deterioro de su capacidad para realizar estas tareas.

Estos resultados fueron recibidos con entusiasmo por los expertos, que señalaron un punto de inflexión. “Estos resultados confirman que estamos entrando en la era del tratamiento del alzhéimer”, dijo Catherine Mummery, del Hospital Nacional de Neurología y Neurocirugía de Londres.

**Etiquetas:** [#fármaco](#) [#retrasa](#) [#alzhéimer](#)

[Dejanos tu comentario](#)

**votá**

**Encuesta finalizada**  
**¡Gracias por participar!**

**CLICK PARA VOTAR**



*El alzhéimer afecta a unas 40 millones de personas en todo el mundo*

EL GRAN DIARIO DEL DOMINGO

7 DE MAYO DE 2023, 3:18

## Surgen esperanzas en la lucha contra el alzhéimer

Compartir en redes



***Resultados prometedores de un nuevo tratamiento abren perspectivas positivas para al menos reducir los efectos del deterioro cognitivo que genera esta enfermedad, que afecta a más de 40 millones de personas alrededor del mundo.***

- ***Estados Unidos. AFP***

El laboratorio estadounidense Eli Lilly anunció el miércoles pasado resultados prometedores de su medicamento experimental contra el alzhéimer, algo que los

expertos calificaron de “notable” a pesar de que algunos pacientes experimentaron efectos secundarios graves. El ensayo clínico, que incluyó a 1.200 participantes con formas tempranas de la enfermedad, mostró una reducción del 35 % en el deterioro cognitivo en pacientes tratados con donanemab, según un comunicado de la compañía.

Eli Lilly planea solicitar la aprobación de la agencia reguladora de los medicamentos en Estados Unidos, la FDA, este trimestre y en todo el mundo “lo más rápido posible”. Sin embargo, el tratamiento puede causar efectos secundarios graves como edema o hemorragia cerebral. Tres participantes en el ensayo clínico murieron.

El ensayo clínico también midió la capacidad para realizar tareas cotidianas como conducir, conversar, tener pasatiempos o administrar las finanzas. Durante 18 meses, los participantes que recibieron el tratamiento mostraron una reducción del 40 % en la disminución de su capacidad para realizar estas tareas.

Estos resultados fueron recibidos con entusiasmo por los expertos, que señalaron un punto de inflexión. “Estos resultados confirman que estamos entrando en la era del tratamiento del alzhéimer”, dijo Catherine Mummery, del Hospital Nacional de Neurología y Neurocirugía de Londres. Ahora será posible “esperar de manera realista poder tratar y estabilizar a una persona con enfermedad de Alzheimer, con un manejo a largo plazo, en lugar de cuidados paliativos y de apoyo”, agregó.

## **ESTANCO**

La investigación en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer estuvo estancada durante décadas. Pero recientemente se aprobaron en Estados Unidos dos nuevos tratamientos, desarrollados por la farmacéutica japonesa Eisai y la estadounidense Biogen: Leqembi (cuyo ingrediente activo se llama lecanemab) y Aduhelm (aducanumab).

La autorización del aducanumab fue controvertida porque algunos expertos señalaron la falta de evidencia sobre su efectividad, mientras el lecanemab fue el primero en demostrar una reducción del deterioro cognitivo (en un 27 %) en el contexto de un ensayo clínico.

En la enfermedad de Alzheimer, dos proteínas clave, tau y beta amiloide, se acumulan en placas que causan la muerte de las células cerebrales y conducen al encogimiento del cerebro. Esto provoca la pérdida de memoria y una creciente incapacidad para realizar las tareas cotidianas. Al igual que el lecanemab, el donanemab es una terapia de anticuerpos dirigida a la beta amiloide.

Los expertos dijeron que los resultados de ambas drogas validaron la teoría de que eliminar la beta amiloide mejora el curso de la enfermedad, y que las futuras terapias dirigidas a ambas proteínas podrían tener incluso mejores resultados. El alzhéimer afecta a más de 40 millones de personas en todo el mundo.

## Pérdida de acetilcolina



*El nuevo fármaco abre esperanzas para un tratamiento paliativo de los efectos de la enfermedad.FOTO:AFP*

Según la información proveída desde el Ministerio de Salud, el alzhéimer es una alteración neurodegenerativa primaria que suele aparecer a partir de los 65 años en promedio, aunque también puede presentarse entre gente más joven. Cada 21 de setiembre se recuerda el día de la lucha contra esta enfermedad.

Cuando una persona padece la enfermedad de Alzheimer, experimenta cambios microscópicos en el tejido de ciertas partes de su cerebro y una pérdida progresiva pero constante de una sustancia química, vital para el funcionamiento cerebral, llamada acetilcolina. Esta sustancia permite que las células nerviosas se comuniquen entre ellas y está implicada en actividades mentales vinculadas al aprendizaje, memoria y pensamiento.

Señala Salud que es difícil determinar quién va a desarrollar la enfermedad de Alzheimer, puesto que se trata de una alteración compleja, de causa desconocida, en la que, al parecer, intervienen múltiples factores.

Surgen pequeñas e imperceptibles pérdidas de memoria, pero con el paso del tiempo esta deficiencia se hace cada vez más notoria e incapacitante para el afectado, que tendrá problemas para realizar tareas cotidianas y simples, y también, otras más intelectuales, tales como hablar, comprender, leer o escribir. Se presenta mayormente en las mujeres.

## **SÍNTOMAS NEUROLÓGICOS**

- La enfermedad de Alzheimer afecta a la memoria en sus diferentes tipos. Estos son los deterioros sufridos:
- Pérdida de memoria a corto plazo: incapacidad para retener nueva información.
- Pérdida de memoria a largo plazo: incapacidad para recordar información personal como el cumpleaños o la profesión.
- Alteración en la capacidad de razonamiento.
- Afasia: pérdida de vocabulario o incompreensión ante palabras comunes.
- Apraxia: descontrol sobre los propios músculos; por ejemplo, incapacidad para abotonarse una camisa.
- Pérdida de capacidad espacial: desorientación, incluso en lugares conocidos.

- Cambios de carácter: irritabilidad, confusión, apatía, decaimiento, falta de iniciativa y espontaneidad.

## **PREVENCIÓN**

Las recomendaciones de los expertos se centran fundamentalmente en dos puntos clave: detección precoz de los primeros síntomas, y ejercitar la memoria y la función intelectual. Además, mantener una dieta equilibrada, baja en grasas, protege frente al deterioro cognitivo; además, la vitamina E ejerce un efecto protector. En general, mantener unos hábitos de vida saludables puede reducir el 40 por ciento de los casos de alzhéimer, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La enfermedad se diagnostica con datos recabados sobre los problemas del paciente de memoria y aprendizaje, para llevar adelante la vida cotidiana y preguntando a familiares o personas que conviven con el supuesto enfermo. Los análisis de sangre y orina descartan otras posibles enfermedades que causarían demencia y, en algunos casos, también es preciso analizar fluido de la médula espinal.

## **Pasar tiempo al aire libre ayuda a los adultos mayores a mejorar la salud**



*La farmacéutica, con sede en Indianápolis, fue creada en 1876 por el coronel Eli Lilly, farmacéutico y veterano de la guerra de Secesión.FOTO:ARCHIVO*

Las actividades al aire libre se relacionan con una mejor salud y calidad de vida de los adultos mayores. De hecho, está científicamente demostrado que la naturaleza otorga beneficios psicológicos, emocionales y físicos, por lo que médicos en todo el mundo recetan a los pacientes con más de 65 años pasar tiempo en espacios verdes.

Desde ir de paseo al parque, pasar tiempo en el patio de la casa o viajar un fin de semana al campo alivian los niveles de estrés, disminuyen la presión sanguínea y aumentan la expectativa de vida. Una investigación publicada en la revista científica *Leisure Sciences* informó que al fomentar las conexiones sociales en torno a la naturaleza, los adultos mayores gozan de bienestar en general.

El estudio comprobó que las personas que disfrutaban de la naturaleza, en comparación a las que pasan más tiempo encerradas, tienen un mayor sentido de propósito en la vida, lo que se relaciona con una mejor salud física y mental. “La mejora del sentido del propósito está relacionada con un mejor funcionamiento físico y cognitivo, una mayor calidad de vida y un menor miedo a la muerte”, señala el informe científico.

Solo se necesita de 60 o 90 minutos en la naturaleza por día para obtener estos beneficios. Es por ello que muchos médicos recomiendan a sus pacientes de tercera

edad incorporar como estilo de vida actividades en torno a la naturaleza para prevenir enfermedades, mejorar el estado de ánimo y fomentar las conexiones sociales.

La música tiene efectos muy positivos como combatir la ansiedad, estrés e incluso la tendencia a la depresión. Por eso, los especialistas recomiendan las caminatas al aire libre con música o las actividades de jardinería, que ayudan a los adultos mayores a sentirse realizados, aportándoles una mayor confianza en ellos mismos.

Con estas actividades, las personas mayores de 65 años se sienten más en contacto con la naturaleza, pero también es un hecho lo bien que les hace estar rodeados de personas y compartir historias. Esto ayuda al entretenimiento de los mismos y contribuye al buen estado de ánimo. Otra opción bastante válida es hacer ejercicio al aire libre, que no solo mejora la salud física, sino también aporta al equilibrio de emociones a medida que los años avanzan.

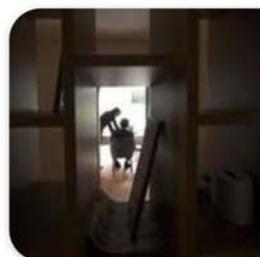
**Etiquetas:** [#lucha](#) [#contra](#) [#alzhéimer](#)

Dejanos tu comentario

---

---

También te puede interesar



**Surgen esperanzas en la lucha contra el alzhéimer**

EL GRAN DIARIO DEL DOMINGO

1D



**Fármaco experimental retrasa 35% el deterioro del alzhéimer**



## Estas son las mejores infusiones para mejorar la calidad del sueño y dormir toda la noche

El estrés es una de las causas más relacionadas con el insomnio y los problemas para poder conciliar el sueño correctamente



Carlos Jover

06·05·23 | 21:00 | **Actualizado a las 21:00**



Las mejores infusiones para dormir mejor / FREEPIK

PUBLICIDAD

**D**ormir es esencial para el organismo y para un buen estado de salud. El cuerpo necesita descansar las horas suficientes para recargar energía y el insomnio es una de las peores situaciones que podemos vivir. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** afirma que para un buen descanso es **importante dormir entre 7 y 8 horas en personas adultas**.

El **estrés suele estar relacionado directamente con el insomnio y una mala calidad del sueño**. Lo cierto es que existen muchas personas que tienen problemas para conciliar el sueño. Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **entre un 20% y un 48% de la población tiene problemas para dormir bien**. Un buen ciclo de sueño se mide con tres indicadores: el tiempo total, el tiempo de sueño profundo y el número de interrupciones de los ciclos.

Qué es el ASMR: el "método" para relajarse y dormir que triunfa en redes

EFE

**Existen muchos consejos que podemos poner en práctica a la hora de ir a dormir**. Aunque el estrés suele ser la causa principal, otros aspectos que hay que tener en cuenta es una mala alimentación o la falta de horarios concretos a la hora de ir a dormir. Según los expertos, **es importante llevar a cabo una rutina antes de ir a dormir**: levantarse y acostarse siempre a la misma hora, no utilizar el teléfono móvil justo antes de acostarse, realizar ejercicio físico diario o utilizar la habitación solo para dormir.

Muchas veces, a la hora de dormir, el estrés y la ansiedad juegan un papel clave que nos impiden descansar de la forma correcta. Una buena idea para ayudar a relajar el cuerpo es utilizar infusiones. De sobra es conocido los beneficios que tienen algunas

plantas en el bienestar del cuerpo y a continuación vemos **una serie de infusiones que podemos utilizar para relajarnos antes de dormir.**

## Mejores infusiones para dormir

En la mayoría de supermercados podemos encontrar muchos tipos de infusiones y según el tipo de planta con el que se producen tienen algunos beneficios u otros. Para encontrar las **mejores infusiones para dormir** es importante asegurarse que las plantas tengan efectos relajantes entre sus propiedades:

PUBLICIDAD

### Infusión de melisa

Una de las características más destacadas de la melisa son sus propiedades relajantes. Además de dormir mejor, una infusión de melisa puede ayudar a reducir y calmar el estrés, disminuir la ansiedad y favorece la digestión, otro factor importante para tener una buena calidad del sueño.

### Infusión de manzanilla y tila

Seguramente la tila sea la infusión más conocida y recomendada por las abuelas para relajarse. Sus propiedades son de sobra conocidas y ayuda a calmar en momentos de nervios. Una taza de tila poco antes de ir a dormir puede ser de mucha utilidad para conciliar el sueño sin problema, aunque sus efectos se verán multiplicados si la combinamos con la manzanilla, ya que esta ayuda a mejorar los problemas estomacales.

### Infusión de pasiflora

La pasiflora tiene muchas propiedades sedantes y también es conocida como flor de la pasión. Una infusión de pasiflora actúa como un gran somnífero natural, ya que calma las palpitaciones y es un buen relajante natural.

### Infusión de valeriana

La valeriana puede utilizarse junto a la pasiflora para potenciar sus propiedades o utilizarse de forma individual. Esta planta contiene ácido valerénico y una gran cantidad de antioxidantes que ayudan a reducir el nerviosismo y agitación, además de mejorar la calidad del sueño.

**TEMAS** Dormir - salud - infusiones - insomnio

#### CONTENIDO PATROCINADO

**Taboola** Feed

Truco contra colon irritable

**Asesor de salud**

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

**Ayudas Solares 2023**

¡Para su antivirus, elija lo que utilizan los expertos!

**Bitdefender**

Así reacciona tu cuerpo si comes kiwi a diario

**La Provincia**



**E** El País (Colombia) + Seguir

## La música, aliada contra el insomnio: un proyecto europeo busca cómo dormir mejor

Historia de Inés Sánchez-Manjavacas Castaño • miérc

La música y el sueño están relacionados desde el inicio. Las madres se la cantan a los bebés para que se calmen. Son personas que la escuchan para poder relajarse. Incluso se usan como terapias para [trastornos del sueño](#) experimentando mejores resultados. La Universidad Pompeu Fabra de Barcelona participa en un proyecto europeo que investiga cómo afecta la música al cerebro antes y durante el sueño. Las cualidades más eficaces que se pueden aprovechar. La investigación recibe el nombre de Lullabyte y estudia la relación teniendo en cuenta las necesidades y los hábitos de cada persona para conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos.

Descubre cuánto vale tu coche en solo 30 segundos

Patrocinado [compramostucoche.es](https://compramostucoche.es)



El trabajo se va a centrar en averiguar cómo [la música](#) o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino a dormir más profundamente y de forma más reparadora, explica Sergi Jordá, investigador principal del proyecto en la UPF. "Aunque nos pasamos un tercio de la vida durmiendo, es curioso lo poquísimo que se sabe [sobre el tema]", añade.

El proyecto Lullabyte (del inglés *lullaby*, "canción de cuna") une la musicología y la neurociencia con otras disciplinas como la [psicología](#), la informática y la ciencia de datos. Jordá asegura que es la primera vez que se aborda la cuestión desde una perspectiva completamente

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Comentarios



El HuffPost + Seguir

## Día mundial de la risa: ¿por qué reír? Esto es lo que dice la ciencia

Historia de Tamara González Sánchez • Ayer a las 10:00



Bebé riéndose en su cuna.  
© Manuel Brega Colmeiro/Getty Images

Ya lo dijo Charles Chaplin: "Un día sin reír es un día perdido". Este año se sustenta el Día Mundial de la Risa, que se celebra el primer domingo del mes de mayo para recordar la necesidad de reír todos los días. Precisamente en España coincide con el Día del Padre, lo que los motivos para celebrar se duplican.

### Los beneficios son innumerables

La risa tiene numerosos beneficios en la salud. Por ejemplo, con cada carcajada se activan cerca de cuatrocientos músculos del cuerpo humano. Además, se liberan hormonas como la serotonina, la dopamina, la oxitocina o endorfinas, que son fundamentales para reducir las enfermedades cardiovasculares.

Estimula el sistema inmunológico, aumenta el ritmo cardíaco y hace que llegue más oxígeno al cerebro. E incluso puede aumentar el umbral del dolor. La risa también ayuda a entablar relaciones sociales con otras personas. Es una expresión no verbal que indica felicidad y que da buena impresión a las personas que nos rodean.

Además reír alarga la vida. La Sociedad Española de Neurología indica que las personas risueñas tienen una esperanza de vida unos cuatro años y medio mayor que el resto de la población.

### ¿Por qué surge la risa?

Los científicos determinan que la risa es una respuesta a algo que el cerebro no esperaba, como una incongruencia, un chiste o la caída de una persona al suelo. Se trata de una emoción no verbal que provoca ruidos bastante extraños según el músculo del pecho que se esté apretando. Pueden ser ahogos, jadeos, gritos o incluso ronquidos.

una persona puede llegar a sonreír, de media, 7 v  
algunas que lo hacen mucho más a menudo.

MÁS DE EL HUFFPOST

Una mujer en estado crítico tras ser apuñalada en el cuello...



El Gobierno baraja poner coto a los visados de oro por la compra ...



Las claves de unas constituyentes que voltean el tablero...



 [Visitar El HuffPost](#)

Contenido patrocinado



Así se ganan 6750 euros con ayuda de la inteligencia artificial

Publicidad | De Negocios



¿50 años €? ¿Pueden sueños er

Publicidad | Fis

Más para ti

TENDENCIA



Documentos y designaciones exponen vínculos entre los personajes y los p



Home > Salud

> Las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar formas más graves de Alzheimer

Salud

# Las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar formas más graves de Alzheimer

by Alba Luz Rueda Vargas ⌚ 04/05/2023 🗨️ 0 👁️ 15

SHARE 👍 0 [f](#) [🐦](#) [📌](#)

[in](#) [t](#) [🌐](#) [📧](#)

Un informe realizado por investigadores del Clínic-IDIBAPS indica que se perciben diferencias entre sexos, en el momento del diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer de inicio precoz. Según datos del estudio, las mujeres tienen una atrofia cerebral más generalizada y un deterioro cognitivo más acusado que causa una mayor pérdida de memoria. Además, las mujeres tienen niveles de la proteína tau en líquido cefalorraquídeo, un biomarcador clave para el diagnóstico, más elevados que en los hombres cuando estos parámetros se comparan con personas sanas del mismo sexo.

El estudio sugiere que el sexo biológico podría ser un factor que tuviese alguna influencia a la hora de desarrollar la enfermedad y en su posterior evolución. Sin embargo, las conclusiones del estudio hay que analizarlas con cautela dado el reducido número de personas que han participado en el mismo. No se pueden obtener certezas absolutas, pero se señala un camino a seguir para posteriores investigaciones.

El trabajo de investigación ha involucrado a 106 participantes, 62 de los cuales son personas con enfermedad de Alzheimer de inicio precoz y 44 personas sanas, de la Unidad de Alzheimer y otros trastornos cognitivos del hospital Clínic Barcelona. La enfermedad de Alzheimer es más frecuente en mujeres, lo que parece apuntar que ser mujer es un factor de riesgo y, por tanto, identificar cómo influye el sexo en los diferentes biomarcadores de la enfermedad puede ayudar a mejorar el diagnóstico y a entender mejor la fisiopatología de la enfermedad. Las mujeres tienen aproximadamente dos veces más



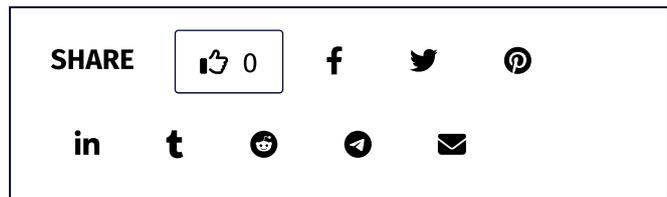
probabilidades de tener la enfermedad de **Alzheimer** que los hombres. La diferencia se debe principalmente a que las mujeres viven más años.



Actualmente, la enfermedad de Alzheimer representa la principal causa de demencia neurodegenerativa en todo el mundo, con más de 50 millones de personas afectadas. Además de provocar una pérdida de memoria, la neurodegeneración causada por la enfermedad de Alzheimer también afecta al funcionamiento de otras áreas cerebrales que se encargan de tareas cognitivas como el lenguaje, la orientación o la conducta. El estudio demuestra que se perciben diferencias por razones de sexo cuando se realiza el diagnóstico y eso es algo que podría tener relevancia en la prevención de la enfermedad de Alzheimer, en el diagnóstico o en el seguimiento de la respuesta a nuevos fármacos.

La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común de demencia. En España hay unas 800.000 personas que tienen la enfermedad de Alzheimer, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), lo que representa un 60% del total de los casos de demencia. Sin embargo, esta cifra indica que aproximadamente un 30% de los casos no están diagnosticados. En este sentido, la Encuesta de Discapacidad del Instituto Nacional de Estadística (INE) revela que únicamente hay

unos 240.000 pacientes diagnosticados. En Estados Unidos hay alrededor de 5,8 millones de personas con esta enfermedad y unas 200.000 menores de 65 con enfermedad de Alzheimer de inicio precoz. Las predicciones oficiales auguran un incremento notable del número de personas con Alzheimer y se prevé que en 2060 los casos de esta enfermedad se situarán cerca de los 14 millones.



< PREVIOUS POST

NEXT POST >

**Atención, Trujillo!**  
**Temperatura**  
**alcanzará los 29**  
**grados durante**  
**esta semana**

**¿Qué factores**  
**provocan la**  
**cirrosis**  
**hepática?**



**Alba Luz Rueda Vargas**



Salud

## Hay más de 80 trastornos del sueño distintos ¿cuál tienes tú? Quirónsalud tiene el tratamiento



Prensa NEA • 4 de mayo de 2023 • 0 comentarios • 3 me gusta • 1 minuto de lectura



Por Rodrigo Brión Insua

¿Alguna vez te has levantado de cama pensando en cuánto falta para volver a meterte en ella? Es muy posible que sí. Tal vez esta misma mañana. Porque según la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de los españoles, el 48% más concretamente, no tiene un sueño de calidad. Entre los niños, uno de cada cuatro y al menos el 50% de los adultos tiene problemas para conciliar el sueño. Desde Quirónsalud, por el Día Mundial del Sueño, buscan atajar este problema, que puede esconder muchos otros.

«El sueño es un estado biológico, fisiológico, cíclico (aparece cada 24h), que es reversible pues se puede interrumpir (por un ruido, por ejemplo) y durante el cual el cerebro permanece sumamente activo, mientras dormimos el cerebro está tan activo como en vigilia, solo que se activan otras áreas cerebrales», explica la neurofisióloga clínica Milagros Merino.

El concepto es por todos conocido, pero resolver los problemas que provoca o que derivan del sueño ya no lo son tanto. Laura Lillo, doctora y especialista en esta ciencia, subraya que el sueño «es un pilar fundamental de nuestra salud, porque a pesar de la aparente inactividad participa en múltiples funciones fisiológicas como la consolidación de la memoria, restablece y conserva la energía corporal contribuye a la regulación térmica, activa el sistema inmunológico favoreciendo la respuesta inmune y reduciendo la activación de la cascada inflamatoria...», enumera, entre una serie de muchos beneficios.

## LAS PANTALLAS

Pero los trastornos, unos 80 reconocidos según los especialistas, pueden ser un serio problema para nuestra salud. Desde el insomnio hasta los ronquidos, son muchas las dolencias que nos pueden aquejar. Dormir poco, mal o no descansar puede derivar en patologías mayores. No obstante, Merino comenta que cada trastorno «tiene una patología diferente».



# El Colegio de Médicos de Zaragoza acoge la presentación del documental 'Mirar al miedo'

Por **Redacción** - 4 mayo, 2023

**Una enfermedad devastadora**, que deja grandes secuelas y que es fruto del azar neurológico. Así definen los profesionales de la medicina a la **encefalitis herpética**, una enfermedad rara que consiste en la inflamación del cerebro y que está causada por una infección extremadamente grave y mortal. A pesar de ello, **Marta Huertas**, una joven de **Orihuela (Alicante)**, consiguió sobrevivir a ella y contar su historia en el documental **'Mirar al miedo'**, que **el próximo 10 de mayo a las 18.00 horas se presenta en la sede del Colegio de Médicos de Zaragoza** (Paseo Ruiseñores, 2).

El audiovisual, producido por Eucalyptus, cuenta con el **aval social de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** y el **aval científico de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP)**. Constituye un recorrido por la evolución de Marta, su familia y algunos de los médicos que han hecho posible que, después de seis años desde el primer diagnóstico de encefalitis herpética, pueda llevar una vida normal en su Orihuela natal.

Este encuentro, organizado por la **Asociación de Informadores de la Salud en Aragón (ANIS)** con la colaboración de la Sociedad Aragonesa de Neurología (SARAN), contará con la presencia del director del audiovisual, Javier García Gómez; la delegada de ANIS en Aragón, Melania Bentué; la presidenta de la SARAN, Elena Muñoz Farjas; el presidente del COMZ, Javier García Tirado, así como algunos de los protagonistas del documental.

## La historia de 'Mirar al miedo'

El 9 de abril de 2016, **Marta, con tan solo 12 años**, acudía a Urgencias con convulsiones y, a partir de ese momento, llegaban días de pruebas y exploraciones, varias semanas en la UCI, el **diagnóstico de encefalitis herpética** y la puesta en marcha de un tratamiento agresivo que no terminaba de controlar muchos síntomas.

La primera encefalitis le produjo a Marta importantes secuelas cognitivas, con la presencia de un **daño cerebral que produjo alteraciones en la memoria**, en la capacidad de atención, la función ejecutiva (organizar, planificar, inhibición). Pero tras el alta, cada vez presentaba un trastorno conductual más importante y una regresión

Este sitio utiliza cookies para mejorar tu experiencia como usuario. Navegando en este sitio web

autorizas su uso . [Configurar cookies](#)

provocada por el virus primario cuando, sin embargo, ese virus ya no está presente en el organismo”, explican los profesionales.

Eucalyptus  
PRESENTA




# mirar al miedo

La historia real de Marta Huertas, superando varias  
encefalitis gracias a la ciencia.

10 DE MAYO / 18.00H

Colegio Oficial  
de Médicos de Zaragoza  
P.º de los Ruiseñores, 2  
ZARAGOZA



**Intervienen**  
Marta Huertas · Fuensanta Gil · Alba Huertas · Kiko Huertas ·  
Josep Dalmau · Thaïs Armangué · Roser Colomé ·  
María Jesús Gómez · Marta González · Concepción Zazo ·  
Rocío Jadraque · Rosario Sánchez

**Dirección**  
Javier García Gómez-Die

**Guion y redacción**  
Amparo Peró

**Realización**  
Diego Fontecha

**Producción**  
Jaume Pros

**Asesoramiento realización**  
Ramón García

**Edición y montaje**  
Gabriel de Sales Isecke

**Fotografía**  
Luna Genoveva

**Diseño gráfico**  
Ella Blasi

**Prensa**  
Paco Romero

Con la colaboración de



Aval Social      Aval Científico

El caso de Marta ha ayudado a progresar en el estudio y manejo de una enfermedad rara con **una incidencia inferior a un caso por millón de habitantes**. Hasta una docena de personas aportan sus vivencias y conocimiento sobre el caso, entre ellos algunos integrantes del equipo médico que trató a Marta en el Hospital Vega Baja de Orihuela, en el Hospital General Universitario Dr. Balmis de Alicante, en el Hospital

Este sitio utiliza cookies para mejorar tu experiencia como usuario. Navegando en este sitio web autorizas su uso . [Configurar cookies](#) [ACEPTO](#)

La **encefalitis herpética** es una **grave infección del sistema nervioso central** causada por los virus del herpes, con un riesgo elevado de provocar la muerte.

**Los síntomas de esta enfermedad aparecen en menos de 48 horas desde la infección**, y suelen comenzar con cefaleas, problemas de lenguaje, comportamiento y memoria, fiebre y mareos. Posteriormente pueden aparecer otros como déficits neurológicos, convulsiones, o incluso el coma.

Dado que no hay manera de prevenir esta infección, lo mejor es acudir al médico en caso de sufrir alguno de sus síntomas, ya que el diagnóstico precoz es la mejor arma para combatirla.

---

---

**Redacción**

# La música, aliada contra el insomnio: un proyecto europeo busca cómo usarla para dormir mejor

Por [Nathali Quimis](#)

Última Actualización: 2023/05/07 at 11:20 AM

## **El País .- La Universidad Pompeu Fabra participa en una investigación que aspira a conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos**

La música y el sueño están relacionados desde el principio de la vida. Las madres se la cantan a los bebés para que se duerman, hay personas que la escuchan para poder relajarse antes de ir a dormir, e incluso terapias para **trastornos del sueño** experimentan con ella para mejorar sus resultados. La Universidad Pompeu Fabra (UPF) de Barcelona participa en un proyecto europeo que pretende averiguar cómo afecta la música al cerebro antes y durante el sueño y cuáles son las cualidades más eficaces que se pueden aprovechar para inducirlo. La investigación recibe el nombre de Lullabyte y quiere estudiar esta relación teniendo en cuenta las necesidades y los perfiles de cada persona para conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos. El trabajo se va a centrar en averiguar cómo **la música** o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino a dormir más profundamente y de forma más reparadora, explica Sergi Jordá, investigador principal del proyecto en la UPF. “Aunque nos pasamos un tercio de la vida durmiendo, es curioso lo poquísimo que se sabe [sobre el tema]”, añade.

El proyecto Lullabyte (del inglés *lullaby*, “canción de cuna”) une la musicología y la neurociencia con otras disciplinas como la **psicología**, la informática y la ciencia de datos. Jordá asegura que es la primera vez que se aborda la cuestión desde una perspectiva completamente interdisciplinar. Además de la universidad catalana, en la investigación participan otras nueve instituciones de Alemania, Países Bajos y Dinamarca, entre otros. La investigación, que ha empezado este año, durará hasta 2026 y está dotada con casi dos millones y medio de euros del programa Horizon Europe.

El trabajo de la UPF dentro de este proyecto es estudiar a pacientes mientras duermen y además investigar cómo convertir en música o sonido la información extraída de sus ondas cerebrales. Jordá cuenta que empezarán con sonidos sintéticos, “algo así como música electrónica”, generados en tiempo real. “De alguna forma, lo que pase en **su propio cerebro** controlará lo que suene”, amplía. De esta forma pretenden lograr una forma de tratamiento completamente personalizada.

Ana Fernández, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que conocer esta relación puede ayudar a mejorar **el sueño**, sobre todo a personas con dificultades para conciliarlo y para mantenerlo. “Es un tratamiento de bajo coste, no tiene efectos secundarios y sería una buena intervención no farmacológica”, destaca convencida. Entre el 25% y el 35% de las personas en España padecen insomnio transitorio, y más de cuatro

millones de personas lo sufren de forma crónica, según datos de la SEN.

Algunos trabajos anteriores ya han observado que, cuando hay **problemas de sueño**, la música supone una mejoría con respecto a no hacer nada y a escuchar audiolibros o ruido blanco, comenta la neuróloga. Aunque reconoce que los estudios sobre el tema todavía son escasos porque hace poco que se investiga.

### **Beneficios probados, pero limitados**

En 2021, un metaanálisis publicado en la revista *Behavioral Sleep Medicine* comprobó que la intervención con música ayudaba a mejorar a los pacientes ingresados en unidades coronarias y de cuidados intensivos, así como el sueño de los adultos mayores. Sus autores vieron que era más eficaz a partir de las tres primeras semanas y cuando la exposición duraba menos de 30 minutos. La utilidad no era enorme, pero sí le atribuyeron pequeños beneficios en la calidad, la eficacia y la latencia de inicio del sueño (el tiempo que tarda una persona en quedarse dormida).

**Otra revisión** publicada el mismo año en *Journal of the American Geriatrics Society* afirmaba que entre el 40% y el 70% de los ancianos tienen problemas para dormir y más del 40% sufren insomnio. En esta línea, según los autores, la música mejoraba la calidad del sueño de estas personas, que vivían en su casa, cuando la escuchaban entre 30 minutos y una hora antes de acostarse. Los investigadores achacaron su efecto a la capacidad de la música de reducir la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, lo que disminuye la ansiedad y el estrés. Ana Fernández, de la SEN, está de acuerdo con esta afirmación y habla de un efecto de enmascaramiento del **ruido**. Hay personas con insomnio a las que cualquier estímulo les despierta y les pone en estado de alerta, así que la música les aísla de los sonidos externos e impide que su sueño se interrumpa. Hay otras cualidades que también se barajan, pero están menos comprobadas: como la relajación psicológica y la capacidad de disminuir los pensamientos rumiantes o las ideas intrusivas durante la noche, explica la neuróloga.

“ Los medicamentos nos duermen, pero lo hacen mal

*Sergi Jordá investigador principal del proyecto Lullabyte en la UPF*

Sin embargo, no toda la literatura científica está de acuerdo con que esta relación sea buena. Hace dos años, **un estudio** de la Universidad de Baylor publicado en la revista *Psychological Science* aseguraba que escuchar música cerca de la hora de dormir podía producir lo que estos investigadores llamaron *earworms* (literalmente, “gusanos en los oídos”), cuando una canción o una melodía se reproducen continuamente en la cabeza de una persona. Algo que podría pasar incluso mientras se está dormido. Los autores afirmaban que quienes experimentan esta sensación tenían seis veces más posibilidades de tener una mala calidad de sueño.

Actualmente, **para el insomnio** y otros problemas para dormir se emplean tratamientos que usan benzodiazepinas y drogas-Z (similares a las primeras, como el zolpidem), que tienen numerosos efectos secundarios que van desde la somnolencia diurna hasta la pérdida de memoria. “Son medicamentos que nos duermen, pero lo hacen mal”, asevera Sergi Jordá, de la UPF. El investigador cuenta que inducen un sueño que no es natural y que resulta menos reparador. El objetivo de Lullabyte es conseguir mejoras notables en las personas que sufren estos problemas y

que, así, no tengan que recurrir a fármacos para poder descansar, concluye.



ACTUALIDAD CULTURAL DEPORTES ECOLOGÍA ESPECTÁCULOS EMPRESA

GASTRONOMÍA MODA Y ESTILO DE VIDA SALUD TECNOLOGÍA TURISMO



# Seccion Noticias



Actualidad

## Mejora tu calidad de vida: recomendaciones para entrenar tu cerebro a través

Buscar



993 660 348

### Deliciosos SABORES marinos

Atención: Lunes a Domingo de 9:00 am a 5:00 pm

Jr. Arequipa N° 122 con Av. Javier Prado Este, Cdra. 65 Urb. Santa Patricia II - La Molina

**¡REGÍSTRATE AHORA!**



ACTUALIDAD CULTURAL DEPORTES ECOLOGÍA ESPECTÁCULOS EMPRESA

GASTRONOMÍA MODA Y ESTILO DE VIDA SALUD TECNOLOGÍA TURISMO

La importancia de realizar actividades mentales se compara con la del ejercicio físico, ya que leer genera en el cerebro el mismo efecto que una rutina de gimnasio en el cuerpo, estimulando la memoria a corto y largo plazo, mejorando el vocabulario y promoviendo la creatividad. Según la Sociedad Española de Neurología, la lectura es una de las mejores actividades mentales porque obliga al cerebro a pensar, ordenar ideas, interrelacionar conceptos, ejercitar la memoria e imaginar.

“La lectura puede ser extremadamente positiva para ancianos, previniendo enfermedades neurodegenerativas; para niños pequeños, estimulando su desarrollo cerebral; y para adultos, recuperando la capacidad de concentración y retención de información que los dispositivos digitales tienden a mermar. Todo libro involucra el acto de leer; por lo tanto, indistintamente de si es de ocio o lectura ligera, tendrá el efecto positivo esperado en el cerebro”, explica Luis Felipe Casas, Country Manager de Buscalibre Perú.

Sin embargo, este hábito es poco común en el Perú. De acuerdo con el Ministerio de Cultura, en el 2022, el 47,3% de los peruanos entre 18 y 64 años leyó al menos un libro, aunque la tasa de asistencia a bibliotecas en el último año fue del 6,5% de la población entre 28 y 64 años. En el ámbito urbano, esta cifra aumenta a un 7,2%, mientras que en el rural se reduce a un 3,1%. Estos datos destacan la necesidad de implementar políticas efectivas para fomentar la lectura en el país.

Para incentivar al público en general a practicar la lectura, mejorar su calidad de vida y fortalecer la conexión entre neuronas, el especialista recomienda tres autores que pueden ayudar a conocer más acerca de este tema:

1. **Fernando Savater.** “El placer de la lectura” es una publicación que celebra el goce de leer y ofrece un recorrido por autores y obras que le han parecido memorables a Savater. En esta obra, el autor comparte el placer de la



refugioselvatico.com

## Entradas y Páginas Populares



Samsung Perú anuncia el concurso nacional de cortometrajes “S23 Film Fest”



El BRITÁNICO presenta ‘Seres Fantásticos’, un espectáculo sobre mitos y leyendas del Perú



Día de la Madre Xiaomi: regalos tecnológicos que la sacarán de apuros



Primera cita con el ginecólogo: ¿Cuándo ir?



Consejos de seguridad para navegar en internet e instalar

[ACTUALIDAD](#)[CULTURAL](#)[DEPORTES](#)[ECOLOGÍA](#)[ESPECTÁCULOS](#)[EMPRESA](#)[GASTRONOMÍA](#)[MODA Y ESTILO DE VIDA](#)[SALUD](#)[TECNOLOGÍA](#)[TURISMO](#)

no solo para el crecimiento individual de cada persona, sino también como elemento esencial para la construcción de una mejor sociedad. La autora establece que la clave es la empatía, los libros y sus historias nos atrapan porque nos sentimos identificados con un argumento y unos personajes.

3. **Fran Nuño.** Con el libro 'Ideas prácticas para animar a la lectura desde casa: Manual para pequeños lectores', el autor nos plantea un nuevo manual que responde a una demanda específica, la de la animación a la lectura por parte de padres o tutores en el ámbito doméstico.

Luis Felipe sugiere a aquellos que no tienen el hábito de la lectura, que busquen un tema de interés, un autor atractivo o un género apasionante. "Es recomendable comenzar poco a poco, leyendo algunos minutos al día, y con el tiempo, notarás cómo se te hace más fácil y disfrutarás aún más de este maravilloso ejercicio mental", finalizó.

← [Campaña Día de la Madre: 6 consejos para emprender tu negocio de pastelería desde casa](#)

[Tres paradeportistas de Boccia clasificaron a Santiago 2023](#) →

## También te puede gustar



5 consejos para construir una vivienda segura

07/13/2021



Mitos de elegir un seminuevo como mi primer vehículo

04/25/2023



Mujeres Emprendedoras : Valentía y coraje en pandemia para impulsar la

[nosotros](#)

Lima - Perú

seccionnoticias2018@gmail.com

[Meta](#)

[Acceder](#)

[Feed de entradas](#)

[Feed de comentarios](#)

[WordPress.org](#)



ACTUALIDAD

CULTURAL

DEPORTES

ECOLOGÍA

ESPECTÁCULOS

EMPRESA

GASTRONOMÍA

MODA Y ESTILO DE VIDA

SALUD

TECNOLOGÍA

TURISMO

Copyright © 2023 [Seccion Noticias](#). Todos los derechos reservados.

Tema: [ColorMag](#) por ThemeGrill. Funciona con [WordPress](#).



[≡ MENÚ](#)[Q BUSCA](#)[AJUNTAMENT DE TERRASSA](#) > [AYUNTAMIENTO](#) > [PRENSA](#) > [NOTICIAS](#) > NOTÍCIA

# NOTÍCIA

## El Ayuntamiento de Terrassa entrega los Premios Muncunill a la Innovación en una gala celebrada en el Teatro Principal

04/05/2023 [innovació](#) , [premis muncunill](#)

*Los proyectos ganadores de la séptima edición de los galardones han sido Bio2Coat, ABLE Human Motion, Pep Salazar y Specialisterne. La Doctora Mercè Boada ha recibido el premio Muncunill a la Innovación Honorífico*



El Teatro Principal ha sido el escenario, este jueves, del acto de entrega de la séptima edición de los Premis Muncunill a la Innovación. Unos galardones impulsados y organizados por el Ayuntamiento de Terrassa con el objetivo de acercar la innovación a la ciudadanía desde todas sus vertientes y en reconocimiento al trabajo de aquellas personas, empresas o proyectos que apuestan por la innovación como modelo integral, contribuyendo así a la mejora

de la calidad de vida de las personas. Durante la gala se han entregado un total de cinco premios, correspondientes a las distintas categorías de los galardones.

El premio Muncunill a la Innovación de ámbito local a la persona, entidad o empresa que haya desarrollado tareas que constituyan una aportación innovadora relevante para la ciudad de Terrassa y para la sociedad en general ha recaído este año en Bio2Coat, empresa que trabaja con la voluntad de contribuir a la reducción del desperdicio alimentario. La tecnología que Bio2Coat utiliza para el diseño de los recubrimientos alimenticios está desarrollada y creada por investigadores de la Universidad Politècnica de Catalunya. Un producto que aumenta el beneficio económico, reduciendo las pérdidas y la tasa de desecho en la producción hortofrutícola. Este recubrimiento mantiene los productos frescos, sabrosos y saludables durante más tiempo, conservando la humedad y aromas propios de cada producto.

El Premio Muncunill a la Innovación Empresarial de ámbito estatal a la empresa que haya desarrollado tareas que constituyan una aportación innovadora relevante para la sociedad en el sector empresarial o

de la emprendeduría ha sido para ABLE Human Motion. Una startup que diseña, desarrolla y comercializa tecnología de exoesqueleto. Un proyecto que proporciona una mejor movilidad y mayor independencia, empoderando a las personas con problemas de movilidad. La empresa ha creado el primer exoesqueleto robótico ligero y accesible que permite a personas con dificultades de movilidad, poder andar otra vez durante la rehabilitación clínica. Le acompañan con ABLE Care, una aplicación móvil para realizar una terapia personalizada y basada en datos.

El premio Muncunill a la Innovación Cultural de ámbito estatal a la persona, entidad o empresa que haya desarrollado tareas que constituyan una aportación innovadora relevante para la sociedad en el sector cultural ha recaído en Pep Salazar, director del festival OFFF. Mediante los distintos proyectos que ha liderado, Pep Salazar ha contribuido a acercar la innovación a la ciudadanía. Iniciativas y proyectos como el festival OFFF o la exposición Digital Impact, entre otros, han ayudado a la innovación de profesionales de la creatividad y han puesto de manifiesto que esta disrupción se hace exponencial. El OFFF se ha internacionalizado y ya dispone de ediciones en distintos países, impulsando así la promoción de la creación catalana a nivel internacional.

El Premio Muncunill a la Innovación Social de ámbito estatal a la persona, entidad o empresa que haya desarrollado tareas que constituyan una aportación innovadora relevante para la sociedad en el sector social, ha recaído este año en Specialisterne. Una organización social que ofrece formación y empleo a personas adultas con autismo (TEA) en el ámbito de las tareas informáticas y administrativas, entre otros. Un proyecto que reconoce el talento y pone en valor las capacidades que estas personas poseen, especialmente por estos ámbitos y muestran a las empresas cómo integrar personas con autismo en sus organizaciones.

Por último, el Premio Muncunill a la Innovación Honorífico ha sido para Mercè Boada. Neuróloga, doctora en Medicina por la Universidad de Barcelona, directora médica y Cofundadora de la Fundación Ace Alzheimer Center Barcelona. Mercè Robira ha sido galardonada, entre otros, con el Premio a la Excelencia Profesional por el Consejo de Colegio de Médicos de Catalunya (2008), el Premio ACRA (Asociación Catalana de Recursos Asistenciales) a la trayectoria profesional 2015, la Medalla Josep Trueta al mérito sanitario (2012), el Premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología en 2021, el Premio Fenin a la Innovación Tecnológica Sanitaria (2022) o la Cruz de Sant Jordi, en 2016, por su trayectoria vinculada a la investigación y la investigación para combatir el Alzheimer.

La periodista Sheila Alen ha sido la encargada de conducir un acto que ha estado presidido por el alcalde de Terrassa, Jordi Ballart, y que ha contado también con la participación del director general de Innovación, Economía Digital y Emprendimiento de la Generalitat de Catalunya, Lluís Juncà. La actuación de la neocupletista feminista e innovadora, Glòria Ribera, ha puesto el punto y final a la entrega de los premios Muncunill a la Innovación de este año.

## Información relacionada

---

➤ [Premios Muncunill a la innovación](#)

## Comparte

---

## THEOBJECTIVE

Lifestyle

# Adelgazar mientras duermes es posible si sigues estos trucos avalados por la ciencia

Podemos adelgazar más rápido y más fácilmente si seguimos consejos simples, sobre todo a la hora de acostarnos



Una mujer durmiendo. | Gtres



**María Palmero**

@MariaPalmero\_  
mp@theobjective.com

Publicado: 08/05/2023 • 03:30

**A**delgazar sin hacer ejercicio ni dieta parece un cuento chino, pero no lo es. Al final, **nuestro éxito en la vida** y en los objetivos que nos marcamos dependen, en su gran mayoría, en **las decisiones que tomamos** para conseguirlos. Si uno anhela una cosa, por ejemplo, **perder peso**, y no lleva a cabo técnicas y tácticas que le ayuden a lograrlo, difícilmente lo podrá alcanzar.

Pero si uno va cambiando poco a poco sus rutinas e incorporando trucos que le ayuden a adelgazar, más pronto que tarde podrá **ver los resultados** en la báscula sin apenas esfuerzo.

PUBLICIDAD



**Hasta 25% dto con cancelación gratuita!**

**Reserva**

Además, aunque llevar una **correcta alimentación** y **hacer ejercicio** es sumamente **beneficioso para la salud**, podemos acelerar el proceso de adelgazamiento con trucos como estos, avalados por la ciencia, y que demuestran que se puede adelgazar mientras dormimos (siempre y cuando no nos hinchemos a comer, claramente).



**Adelgazar: lo que los japoneses hacen nada más despertarse para perder peso**

María Palmero

## **Baja la temperatura de la habitación**

Tan sencillo como **bajar la temperatura del dormitorio** nos puede ayudar a adelgazar, debido a que **las células tienen que quemar grasa** para mantener la temperatura corporal y la actividad, tal como demostró este estudio llevado a cabo por el doctor Christopher Winter, director médico de *Charlottesville Neurology & Sleep Medicine*.

¿Y a qué temperatura debe estar la habitación exactamente? Pues, según Winter, lo ideal sería dejar el dormitorio **entre los 15 y los 19 grados**. Asimismo, hemos de evitar que baje de 12 grados y que suba de 23.



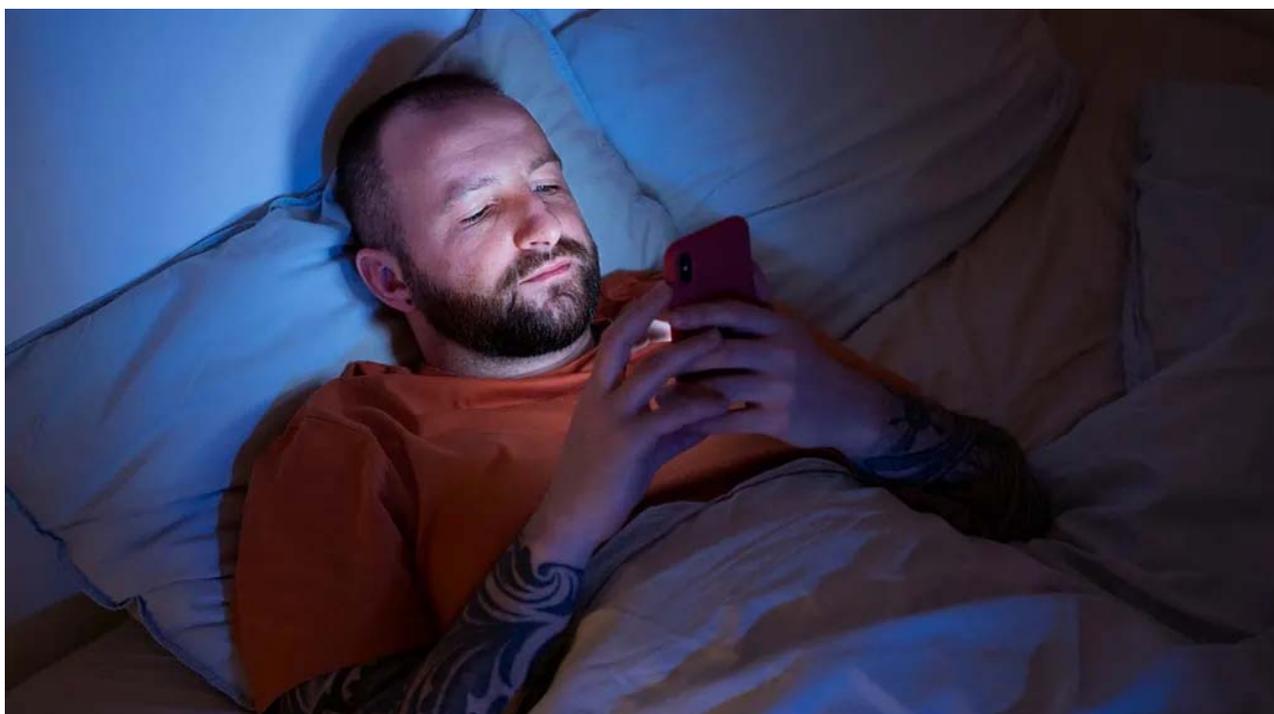
Una persona durmiendo

## Dormir más y mejor (simplemente)

El insomnio y el sobrepeso están estrechamente relacionados. Y las dos cosas son, de hecho, los males que asolan a la mayoría de personas del primer mundo. En España, sin ir más lejos, a la mitad de nosotros nos sobra grasa (el 36,6% de los españoles padece sobrepeso y el 13,7% obesidad, según el INE), y el 35% tenemos problemas de sueño (según datos de la Sociedad Española de Neurología).

Si te percatas, ambos porcentajes son muy similares, y no es casualidad. La ciencia ha demostrado que dormir mal y tener kilos de más suelen ir de la mano.

Un estudio publicado en la revista científica *JAMA Internal Medicine*, descubrió, tras analizar a 120.000 personas, que las personas obesas (con un IMC igual o superior a 30) tenían **duraciones de sueño ligeramente más cortas y patrones de sueño más variables**. Es decir, dormían peor y descansaban menos que los individuos no obesos. Y, como resultado, activaban un gen llamado *Period*, que se encarga de regular los horarios de sueño y los cambios de humor estacionales y se relaciona con la obesidad y el riesgo cardiovascular. Así que, ya sabes, duerme más si quieres adelgazar.



## Prueba el ayuno intermitente

El ayuno intermitente consiste en no ingerir nada sólido ni calórico durante determinadas horas del día, normalmente 16 horas. Durante el periodo de inanición, **el cuerpo utiliza la grasa almacenada como fuente de energía**, lo que conduce a adelgazar de forma natural, también mientras dormimos.

Sobre todo porque este patrón alimentario **acelera el metabolismo** del 3,6 al 14%, tal y como han comprobado varios estudios. Además, modifica los niveles hormonales para **facilitar la quema de grasa**, como aumentar la liberación de **noradrenalina**, una hormona que facilita la pérdida de peso.

## Haz entrenamiento de fuerza por las noches

El entrenamiento de fuerza puede **acelerar nuestro metabolismo**, según la Clínica Mayo. Esto implica que el simple hecho de levantar pesas puede ayudarnos a **quemar más calorías**, incluso mientras estamos en reposo o durmiendo. Para maximizar los beneficios, podríamos **hacer pesas o ejercicios de fuerza por la noche**, para así acelerar quemar grasa bajo las sábanas.



## Duerme a oscuras

Si queremos perder peso mientras dormimos, hemos de dormir con la habitación a oscuras. Y la 'culpable' es la melatonina, una hormona que segrega nuestro cuerpo mientras dormimos, que ralentiza el envejecimiento y nos ayuda a adelgazar, tal y como detalló un estudio publicado en el *Journal of Pineal Research* y realizado por la Universidad de Granada, el Hospital La Paz-Carlos III de Madrid y el Centro Científico de Salud de la Universidad de Texas (Estados Unidos).

Nuestro cuerpo **deja de segregar melatonina cuando nuestros ojos detectan luz**, por eso es vital dormir con la habitación lo más oscura posible.



Estos son los diez mejores hidratos de carbono para adelgazar y quemar la grasa acumulada

María Palmero

## Cena proteínas y mastica despacio

Para adelgazar es fundamental cenar proteínas, sobre todo porque la Universidad Estatal de Florida descubrió que **las personas que consumen 30 gramos de proteína antes de irse a dormir experimentaban un mayor gasto energético en reposo.**

Y no solo pro la noche, ya que numerosas investigaciones han determinado que **aquellos que comen proteínas tienden a tener menos grasa** en el cuerpo. También se ha demostrado que el consumo de alimentos proteicos ayuda a adelgazar y a **acelerar el metabolismo** hasta en un 30% durante algunas horas después de ingerirlos. Así lo han reflejado numerosos estudios, las cuales han demostrado que estos alimentos **aumentan más el efecto térmico del cuerpo.**



Asimismo, has de cenar despacio, ya que el cerebro necesita tiempo para procesar que has comido lo suficiente. Y se ha demostrado que masticar bien los alimentos te hace comer más despacio, lo que se asocia con **una menor ingesta de alimentos**, una mayor saciedad y porciones más pequeñas.

Además, **la rapidez con la que terminas de comer también puede hacerte adelgazar o engordar.**

Una revisión reciente de 23 estudios determinó que las personas que comen más rápido tienen más probabilidades de aumentar de peso que las personas que lo hacen más lento.



La mejor proteína para adelgazar la grasa del vientre (la más difícil de eliminar)

María Palmero

Más información

ADELGAZAR

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SANA

ALIMENTOS

DIETAS

DORMIR

INSOMNIO

PERDER PESO

SALUD

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

[Quien soy yo](#)[Blog](#)[Esclerosis Múltiple](#)[Mi Camino de Santiago](#)[Mi Libro](#)

## ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La **Esclerosis Múltiple (EM)** es una enfermedad neurológica, degenerativa y actualmente no tiene cura. Actúa a modo de brotes y afecta al Sistema Nervioso Central, formado por el cerebro y la médula espinal.

Es una enfermedad que tiene carácter inflamatorio y desmielinizante, es decir, que actúa atacando a la mielina de las células nerviosas, esa mielina es como la protección que tiene un cable eléctrico, si no protege bien el cable, si está «pelado» la electricidad que viaja por él, se pierde por el camino, no llega a su destino en las condiciones que debería de llegar, pues lo mismo pasa con esa cobertura de nuestros nervios, si se daña, las ordenes que viajan entre el cerebro y el resto de nuestro cuerpo, no llega correctamente, se pierde información por el camino, tanto en una dirección como en la otra.

Los nervios se extienden a lo largo de todo el cuerpo, así que la Esclerosis Múltiple **puede manifestarse** en muchas partes del organismo y hacerlo **de maneras muy diferentes**, por eso se suele llamar **“la enfermedad de las mil caras”**.


[Quien soy yo](#)
[Blog](#)
[Esclerosis Múltiple](#)
[Mi Camino de Santiago](#)
[Mi Libro](#)


IMAGEN TOMADA de: [¿Cuáles son los síntomas de la esclerosis múltiple? – Una de cada mil](#)

La mayoría de los casos se diagnostican en personas que tienen entre **20 y 40 años** de edad, en un alto porcentaje, afecta más a mujeres que a hombres, pero también puede aparecer en niños, adolescentes y ancianos.

Aproximadamente 2.500.000 personas tienen EM en el mundo, 770.000 de ellas en Europa y más de **55.000 personas en España** tienen Esclerosis Múltiple.

Es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes después de los accidentes de coche, según la Sociedad Española de Neurología. y la primera causa de discapacidad no traumática en España, según la Sociedad Española de Neurología.

Podemos decir que existen **cuatro tipos** (formas/fenotipos) básicos de EM son:

[Quien soy yo](#)[Blog](#)[Esclerosis Múltiple](#)[Mi Camino de Santiago](#)[Mi Libro](#)

- **Esclerosis Múltiple remitente recurrente (EMRR):** es la más habitual, se suele dar en un 85% de las personas con Esclerosis Múltiple. Los brotes son imprevisibles y pueden aparecer síntomas en cualquier momento -nuevos o ya conocidos- que duran algunos días o semanas y luego desaparecen totalmente o dejando alguna secuela.

- **Esclerosis Múltiple secundaria progresiva (EMPS):** este tipo de esclerosis afecta cerca de un 50-70 % de las personas con EM, su característica es suele empeorar según va

**Conoce noticias sobre la Esclerosis Múltiple**

pasando el tiempo. Se caracteriza por una progresión continua con o sin recaídas ocasionales, pocas fases de mejora y más fases de estabilidad.

- **Esclerosis Múltiple primaria progresiva (EMPP):** es la menos habitual y se suele dar en menos del 15% de las personas diagnosticadas. No suelen experimentar recaídas, pero su

Funciona con WordPress

discapacidad sigue empeorando gradualmente con el paso del tiempo. Inspira WordPress Theme por WPZOOM



HOSPITALES VITHAS / SALA DE PRENSA / EL DR. PEDRO SERRANO DIRIGIRÁ LOS PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIDAD DE ESCLEROSIS MÚL...

## El Dr. Pedro Serrano dirigirá los proyectos de investigación de la unidad de esclerosis múltiple del Hospital Vithas Sevilla



*Relevo del Dr. Serrano al Dr. Izquierdo en la unidad de esclerosis múltiple del Hospital Vithas Sevilla*





04/05/2023

Compartir



- Con su incorporación se refuerza la labor investigadora llevada a cabo por la unidad, la única de estas características en un hospital privado andaluz
- Releva al Dr. Guillermo Izquierdo, responsable del servicio desde 2018 y uno de los mayores especialistas mundiales en esclerosis múltiple

El Dr. [Pedro Serrano](#) se ha incorporado al Hospital Vithas Sevilla para liderar la unidad de esclerosis múltiple, la única de estas características en el ámbito privado andaluz. Bajo su dirección, se implementarán proyectos de investigación dentro del ámbito de las patologías neurológicas, reforzando, además, la labor asistencial prestada por la unidad.

“Para nosotros es un gran reto asumir la dirección de una unidad con una vocación investigadora tan fuerte. Nuestra idea es mantener dicha trayectoria y, en la medida de lo posible, ampliar su ámbito de actuación, incorporando más actividad investigadora ligada a otras áreas de la neurología, como son la epilepsia o las enfermedades neurodegenerativas” afirma el Dr. Pedro Serrano. Además, añade, “ello debe acompañarse de un desarrollo sincrónico de la actividad asistencial en neurología en el [Hospital Vithas Sevilla](#)”.

La esclerosis múltiple es el paradigma de patologías neurológicas en las que la investigación científica se ha traducido de manera directa en la mejoría de la calidad de vida de los pacientes, así como en el cambio del propio curso de la enfermedad gracias al desarrollo de herramientas terapéuticas muy dirigidas a mecanismos básicos de la enfermedad. “Hemos pasado de una época en la que solo podíamos tratar los síntomas de esta enfermedad a la era actual, en la que actuamos directamente sobre las bases fisiopatológicas de la misma. El avance ha sido espectacular y la investigación científica está en el centro del mismo”, asegura el Dr. Serrano.

Por su parte, el Dr. Ángel Ayuso, director gerente de Fundación Vithas y director científico corporativo de Vithas, destaca que “disponer de una unidad de esclerosis múltiple facilita el acceso a tratamientos en desarrollo, a través de ensayos clínicos, permitiendo que un número importante de pacientes puedan beneficiarse de tratamientos antes incluso de que estos lleguen al mercado”. Además, añade que,





Su dilatada experiencia clínica e investigadora y su total dedicación a los pacientes, ha permitido llevar a cabo proyectos de gran calado”.

### Referente a nivel nacional

Con más de 25 años de experiencia, el Dr. Serrano es un reputado especialista en neurología. En la actualidad trabaja, además, como jefe del servicio de neurología en los hospitales Vithas Málaga y Vithas Xanit Internacional de Benalmádena. Además de su dilatada experiencia asistencial, **ha enfocado su carrera a la docencia y a la investigación**, siendo autor de más de 130 publicaciones científicas de alto impacto, 80 de ellas como autor principal. Actualmente, es el investigador responsable del grupo “Neuroinmunología y Neuroinflamación” del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA), así como vicedirector científico de dicha institución.

**En 2015 fue galardonado con el Premio Científico "Epilepsia"** de la [Sociedad Española de Neurología](#) y en el año 2022 recibió el galardón de investigación científica de la Sociedad Andaluza de Neurología.

### Dilatada trayectoria investigadora

El Dr. Pedro Serrano se incorpora a una unidad que desde 2018 ha estado liderada por el Dr. Guillermo Izquierdo, uno de los mayores especialistas mundiales en esclerosis múltiple. El Dr. Izquierdo ha participado en 20 proyectos de I+D+i I, ha liderado uno de los grupos de la red española de Esclerosis Múltiple y ha sido el director científico del Nodo Biobanco Hospitalario Virgen Macarena (Biobanco del Sistema Sanitario Público de Andalucía). Destaca, además, su extensa producción bibliográfica, con más de 250 artículos científicos, en revistas nacionales e internacionales, con un índice de impacto medio superior a 9,5.

La unidad de esclerosis múltiple del Hospital Vithas Sevilla ha trabajado en la implementación de ensayos clínicos y estudios epidemiológicos, que incluyen epidemiología descriptiva y analítica en relación con probables desencadenantes de la enfermedad. Además, se emplean nuevas técnicas como el estudio de los neurofilamentos, de cara al diagnóstico, pronóstico y respuesta al tratamiento. La concentración de esta proteína en el líquido cefalorraquídeo puede predecir el nivel de actividad de la esclerosis múltiple.

Otra de las áreas de la unidad es la neurofisioterapia, con trabajos muy centrados en las caídas, el suelo pélvico y el análisis del deterioro de la marcha en pacientes esclerosis múltiple, para lo que se cuenta con el pasillo digital más largo de España.





investigadoras de nuestros especialistas, estableciéndose, por una parte, como referencia para la realización de cualquier Proyecto de Investigación en Hospitales Vithas y, por otra, como órgano de soporte, asesoramiento y gestión sobre este tipo de proyectos. Adicionalmente, nuestra Fundación se implica de forma destacada en el **ámbito formativo** mediante la creación y lanzamiento de programas y cursos en abierto que buscan potenciar, aprovechar y aplicar el lado práctico del aprendizaje. La necesidad de ofrecer respuestas a determinadas cuestiones que surgen dentro del ámbito médico-científico, y de **acercar el conocimiento en ciertas materias tanto a profesionales sanitarios como a pacientes o familiares de pacientes y la población en general**, constituye otra de las máximas de nuestra Fundación, y es por ello por lo que impulsa la celebración de numerosas jornadas científicas y sesiones informativas. La Fundación Vithas contribuye además de forma activa al desarrollo de **actuaciones de carácter social**, colaborando con proyectos de diversa índole en pro de la mejora colectiva. La **Fundación Vithas** forma parte de la Asociación Española de Fundaciones. [fundacion.vithas.es](https://fundacion.vithas.es) **Sobre Vithas** El grupo **Vithas** está integrado por 20 hospitales y 36 centros médicos y asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 12.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la **Fundación Vithas**, **Vithas Red Diagnóstica** y la central de compras **PlazaSalud**. Vithas, respaldada por el grupo **Goodgrower**, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](https://vithas.es) [Goodgrower.com](https://goodgrower.com) Síguenos en: [LinkedIn](#)[Instagram](#)[Facebook](#)[Twitter](#)[YouTube](#)

---

## Datos de la noticia



Profesional: **Dr. Serrano Castro , Pedro**



Especialidad: **Neurología**

Compartir





INTERIOR → Militares piden regular el tráfico de Madrid: urgen a Defensa y a Almeida a alcanzar un acuerdo

BIENESTAR

## Dormir poco y mal: estas son las graves consecuencias que puede tener para tu salud

Millones de personas confiesan tener problemas para dormir. Algo que, según los expertos, a largo plazo puede ocasionar graves consecuencias para la salud que se pueden evitar



Dormir poco y mal: estas son las graves consecuencias que puede tener para tu salud. *Pexels*

PATRICIA NÚÑEZ

PUBLICADO 08/05/2023 04:45

ACTUALIZADO 08/05/2023 04:50

Según los expertos, **dormir bien**

nuestra salud como tener una **buen alimentación o practicar ejercicio físico** de manera habitual. Sin embargo, los datos confirman que no tenemos una correcta higiene del sueño. Así lo confirma la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** que señala que cerca del 40 por ciento de la población mundial sufre **insomnio**, el trastorno del sueño más común.

MÁS INFO



Esta es la bebida más hidratante, según la ciencia, y no es el agua



Unos datos que no mejoran en nuestro país, pues tal y como apuntan desde la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), más de **12 millones de españoles duermen mal**. Unos datos preocupantes, sobre todo teniendo en cuenta que la mayoría no solicita ayuda o atención médica para solucionarlo. **Algo que puede acarrear serios problemas.**



Pexels



## ¿Cuántas horas hay que dormir cada día?

Aunque hay que tener en cuenta las condiciones individuales, desde Sanitas recogen las recomendaciones de la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos sobre [las horas que se deben dormir en función de la edad](#).

Así, sin contar a recién nacidos y bebés, cuyo tiempo de sueño se encuentra entre las 14 y 17 horas diarias para el primer grupo, o entre las 12 y 15 horas del segundo, **los niños pequeños no deberían dormir menos de nueve horas** (entre 15 y 16 para los de uno y dos años; y entre 10 y 13 horas para los menores de cinco años). A partir de los 6 años, y hasta los 13, recomiendan dormir entre nueve y once horas, y entre ocho horas y media y diez para los adolescentes de entre 14 y 17.



A partir de los 18, y hasta los 64 años, el tiempo recomendable de sueño está entre las siete y las nueve horas, mientras que a partir de los 65 años, lo más saludable es que el sueño ocupe entre siete y ocho horas.



Pexels

## Las graves consecuencias para la salud de dormir poco

Tal y como comentábamos, dormir bien es más importante de lo que creemos. Y es que, aunque la falta de sueño **puede ocasionar muchas molestias a corto plazo** como cansancio, falta de concentración y memoria, mal humor e incluso irritabilidad, **son las consecuencias a largo plazo las que preocupan a los expertos**.

- **Problemas cerebrales**: tal y como desvelan diferentes estudios, dormir pocas horas durante varios días consecutivos **puede matar las células del cerebro**. Además, estar sin dormir afecta a nuestro cerebro impidiendo que nos proteja de enfermedades como el **Alzhéimer** o la demencia.

- **Presión arterial**: según afirman los expertos, no dormir las horas necesarias puede provocar un pronunciado aumento de la presión arterial. Además, en casos de personas con **hipertensión**, la falta de sueño puede **empeorar notablemente la situación**.

- **Aumento de peso**: varios estudios señalan que las personas que tienen problemas para dormir **tienen más probabilidades de sufrir obesidad**. Así, según desvela un estudio de la Universidad de Stanford, el Índice de Masa Corporal es hasta un 3,6 por ciento mayor de media en aquellas personas que de media duermen menos de cinco horas. También hay que tener en cuenta que la falta de sueño altera las hormonas del apetito, haciendo que este sea mayor.

- **Disminución del deseo sexual**: el sueño, la falta de energía y la irritabilidad que suelen acompañar a la falta de sueño pueden afectar al deseo sexual **disminuyendo la libido** y las ganas de encontrar momentos para el placer.



Pexels

- **Riesgo de sufrir infecciones:** dormir ayuda al sistema inmunológico en diferentes procesos, por lo que no dormir las horas necesarias impedirá que este pueda combatir infecciones, poniendo en riesgo el organismo.
- **Aumento de los síntomas de ansiedad y depresión:** dormir bien ayuda a restaurar las funciones del organismo y a mejorar los niveles de energía, ayudando a mantener un buen estado de ánimo. La falta de sueño, y lo que ello conlleva, consigue el efecto contrario. Tal y como apuntan los expertos, el insomnio o los problemas crónicos para dormir pueden provocar cuadros de ansiedad y depresión.
- **Diabetes:** según desvela un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale, dormir de media menos de seis horas al día **incrementa hasta en el doble las posibilidades de sufrir diabetes.**
- **Mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón:** como comentábamos, dormir poco y mal puede producir un aumento de la presión arterial, que **juega un papel principal en las enfermedades cardíacas.** Además, según un estudio de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología en Trondheim, aquellas personas que tuvieron problemas para conciliar el sueño casi a diario tenían un 45 por ciento más de posibilidades de sufrir un infarto.

[Dormir](#) [Enfermedades](#) [Insomnio](#)

[Sueño](#)

## Dejar un comentario

Debes [iniciar sesión](#) para dejar un comentario.

### Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

**El truco para mejorar la audición que está causando furor en España**

Hear Clear

**Los mejores zapatos para caminar y estar de pie para hombre**

MIXSO

[Leer más](#)

**Vicky Martín: "Mira qué delgada estoy. Para perder peso, tuve que..."**

thenewdecsions.com

**Burgos: No vendas tu casa en España hasta que hayas leído**

## **LA MÚSICA, ALIADA CONTRA EL INSOMNIO: UN PROYECTO EUROPEO BUSCA CÓMO USARLA PARA DORMIR MEJOR**

*La Universidad Pompeu Fabra participa en una investigación que aspira a conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos*

By **admin** - mayo 5, 2023

La música y el sueño están relacionados desde el principio de la vida. Las madres se la cantan a los bebés para que se duerman, hay personas que la escuchan para poder relajarse antes de ir a dormir, e incluso terapias para trastornos del sueño experimentan con ella para mejorar sus resultados. La Universidad Pompeu Fabra (UPF) de Barcelona participa en un proyecto europeo que pretende averiguar cómo afecta la música al cerebro antes y durante el sueño y cuáles son las cualidades más eficaces que se pueden aprovechar para inducirlo. La investigación recibe el nombre de Lullabyte y quiere estudiar esta relación teniendo en cuenta las necesidades y los perfiles de cada persona para conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos.

El trabajo se va a centrar en averiguar cómo la música o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino a dormir más profundamente y de forma más reparadora, explica Sergi Jordá, investigador principal del proyecto en la UPF. "Aunque nos

pasamos un tercio de la vida durmiendo, es curioso lo poquísimo que se sabe [sobre el tema]”, añade.

El proyecto Lullabyte (del inglés lullaby, “canción de cuna”) une la musicología y la neurociencia con otras disciplinas como la psicología, la informática y la ciencia de datos. Jordá asegura que es la primera vez que se aborda la cuestión desde una perspectiva completamente interdisciplinar. Además de la universidad catalana, en la investigación participan otras nueve instituciones de Alemania, Países Bajos y Dinamarca, entre otros. La investigación, que ha empezado este año, durará hasta 2026 y está dotada con casi dos millones y medio de euros del programa Horizon Europe.

Canciones de cuna y ‘pop’ coreano: un análisis revela cuál es la música preferida para dormir

El trabajo de la UPF dentro de este proyecto es estudiar a pacientes mientras duermen y además investigar cómo convertir en música o sonido la información extraída de sus ondas cerebrales. Jordá cuenta que empezarán con sonidos sintéticos, “algo así como música electrónica”, generados en tiempo real. “De alguna forma, lo que pase en su propio cerebro controlará lo que suene”, amplía. De esta forma pretenden lograr una forma de tratamiento completamente personalizada.

Ana Fernández, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que conocer esta relación puede ayudar a mejorar el sueño, sobre todo a personas con dificultades para conciliarlo y para mantenerlo. “Es un tratamiento de bajo coste, no tiene efectos secundarios y sería una buena intervención no farmacológica”, destaca convencida. Entre el 25% y el 35% de las personas en España padecen insomnio transitorio, y más de cuatro millones de personas lo sufren de forma crónica, según datos de la SEN.

Algunos trabajos anteriores ya han observado que, cuando hay problemas de sueño, la música supone una mejoría con respecto a no hacer nada y a escuchar audiolibros o ruido blanco, comenta la neuróloga. Aunque reconoce que los estudios sobre el tema todavía son escasos porque hace poco que se investiga.

### Beneficios probados, pero limitados

En 2021, un metaanálisis publicado en la revista *Behavioral Sleep Medicine* comprobó que la intervención con música ayudaba a mejorar a los pacientes ingresados en unidades coronarias y de cuidados intensivos, así como el sueño de los adultos mayores. Sus autores vieron que era más eficaz a partir de las tres primeras semanas y cuando la exposición duraba menos de 30 minutos. La utilidad no era enorme, pero sí le atribuyeron pequeños beneficios en la calidad, la eficacia y la latencia de inicio del sueño (el tiempo que tarda una persona en quedarse dormida).

Otra revisión publicada el mismo año en *Journal of the American Geriatrics Society* afirmaba que entre el 40% y el 70% de los ancianos tienen problemas para dormir y más del 40% sufren insomnio. En esta línea, según los autores, la música mejoraba la calidad del sueño de estas personas, que vivían en su casa, cuando la escuchaban entre 30 minutos y una hora antes de acostarse. Los investigadores achacaron su efecto a la capacidad de la música de reducir la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, lo que disminuye la ansiedad y el estrés.

Ana Fernández, de la SEN, está de acuerdo con esta afirmación y habla de un efecto de enmascaramiento del ruido. Hay personas

con insomnio a las que cualquier estímulo les despierta y les pone en estado de alerta, así que la música les aísla de los sonidos externos e impide que su sueño se interrumpa. Hay otras cualidades que también se barajan, pero están menos comprobadas: como la relajación psicológica y la capacidad de disminuir los pensamientos rumiantes o las ideas intrusivas durante la noche, explica la neuróloga.

Los medicamentos nos duermen, pero lo hacen mal

Sin embargo, no toda la literatura científica está de acuerdo con que esta relación sea buena. Hace dos años, un estudio de la Universidad de Baylor publicado en la revista *Psychological Science* aseguraba que escuchar música cerca de la hora de dormir podía producir lo que estos investigadores llamaron earworms (literalmente, "gusanos en los oídos"), cuando una canción o una melodía se reproducen continuamente en la cabeza de una persona. Algo que podría pasar incluso mientras se está dormido. Los autores afirmaban que quienes experimentan esta sensación tenían seis veces más posibilidades de tener una mala calidad de sueño.

Actualmente, para el insomnio y otros problemas para dormir se emplean tratamientos que usan benzodiazepinas y drogas-Z (similares a las primeras, como el zolpidem), que tienen numerosos efectos secundarios que van desde la somnolencia diurna hasta la pérdida de memoria. "Son medicamentos que nos duermen, pero lo hacen mal", asevera Sergi Jordá, de la UPF. El investigador cuenta que inducen un sueño que no es natural y que resulta menos reparador. El objetivo de Lullabyte es conseguir mejoras notables en las personas que sufren estos problemas y que, así, no tengan que recurrir a fármacos para poder descansar, concluye.