

# 20 minutos

Jeep  
es el  
el

P

omienza  
anera

MÁS

## Por qué me duele la cabeza todos los días: estas son las posibles causas

20MINUTOS / NOTICIA / 23.05.2023 - 12:49H



El dolor de cabeza es crónico cuando se sufre más de 15 días al mes.

[Diabetes: claves y pautas para controlar la enfermedad una vez que te la diagnostican.](#)

[Estos son los mejores alimentos para potenciar tu sistema inmune.](#)



# 20 minutos



Una mujer con dolor de cabeza. / MEJORCONSALUD.COM

Casi todos hemos tenido alguna vez un dolor de cabeza. Nos desconecta; nos impide hacer nuestra actividad; nos hace inapetentes en todos los sentidos. En suma, en mayor o menor medida, **un dolor de cabeza nos incapacita**.

Según la [Organización Mundial de la Salud](#), aproximadamente el 50% de la población adulta a nivel mundial ha tenido **al menos un dolor de cabeza al año**. El dolor de cabeza es crónico cuando se sufre más de 15 días al mes y eso le ocurre a un 2% de la población española, casi un millón de personas.

Según la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), la **prevalencia es mayor en mujeres**, ya que hasta un 18% padece esta enfermedad neurológica y un 5% en su variante crónica. Más allá, el 13% de los españoles padece **migraña**.

**Un 2% de la población española, casi un millón de personas, sufre dolor de cabeza crónico**

Cuando nos duele la cabeza no nos duele el cerebro sino todas aquellas estructuras que lo rodean: **hueso, músculo y arterias**, aclara la doctora Sonia Santos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN. Otra cosa, peor, es si esos dolores se repiten regularmente.

## TE PUEDE INTERESAR

[Diez maneras de aumentar el ejercicio que haces en tu vida diaria](#)  
20MINUTOS

[¿Provoca el lupus la caída del cabello?](#)  
20MINUTOS

[Diabetes: Claves y pautas para controlar la enfermedad una vez que te la diagnostican](#)  
20MINUTOS

[¿Sabes cómo actúa tu cuerpo ante una alergia alimentaria? Síntomas, claves consejos recomendaciones](#)  
20MINUTOS

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Analgésicos](#)

[Migraña](#)

[Medicina](#)

# 20 minutos

Por esta razón, los dolores de cabeza crónicos diarios aparecen 15 días o más al mes, durante más de tres meses.

P



. / ARCHIVO

## Factores de riesgo

Existen ciertos factores de riesgo que pueden asociarse a dolores de cabeza más frecuentes. Es posible que **seamos más propensos** a tener dolor de cabeza crónico si:

- Sufrimos trastornos del ánimo o alteración del sueño
- Padecemos de obesidad
- Consumimos cafeína en exceso
- Estamos sometidos a períodos de estrés de forma frecuente
- Tomamos en exceso medicamentos para aliviar el dolor de cabeza

Respecto a esta última, ocurre que los pacientes que sufren de dolor de

# 20 minutos

P

## Tipos de dolor de cabeza crónico

En vez de un tipo específico de dolor de cabeza diario hay una variedad de subtipos. **Los hay de corta y de larga duración.** Los dolores de cabeza de larga duración se prolongan por más de cuatro horas. Estos son algunos de ellos:

### Dolor de cabeza crónico diario

Aparece de manera súbita y, por lo general, se presenta en personas sin antecedentes de dolor de cabeza. A partir del tercer día del primer dolor de cabeza, se vuelve constante. Este dolor afecta con frecuencia a los dos lados de la cabeza. Causa dolor -de leve a moderado- que se siente como una presión o tensión, pero no es pulsátil.

### Dolor de cabeza crónico de tipo tensional

Afecta a ambos lados de la cabeza y causa un dolor de leve a moderado, que se siente como una presión o tensión. Pero no es pulsátil.



. / ISTOCK - Archivo

### Migraña crónica

Ocurre habitualmente en personas con antecedentes de migrañas episódicas. Las migrañas crónicas afectan uno o ambos lados de la cabeza. Además, producen una sensación pulsátil y causan dolor moderado a intenso. Entre sus síntomas están las náuseas, los vómitos y la sensibilidad a la luz y al sonido.


### Hemicránea continua

Este tipo de dolor de cabeza sólo afecta a un lado de la cabeza. Es diario y continuo, es decir, no hay periodos sin dolor. Una hemicránea continua causa dolor moderado con aumentos súbitos de dolor intenso. Puede volverse intenso con la presencia de síntomas parecidos a la migraña.

# 20 minutos

- Si tenemos dos o más dolores de cabeza por semana
- Si tomamos un analgésico para el dolor de cabeza la mayoría de los días
- Si para aliviar el dolor necesitamos una dosis mayor de analgésicos que la recomendada
- Si el patrón del dolor de cabeza cambia o los dolores de cabeza empeoran
- Si los dolores de cabeza acaban siendo incapacitantes

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva *newsletter*.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

## Contenido patrocinado

por Taboola

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias  
AYUDAS SOLARES 2023

Audi Q5 por 600€/mes\* con Easy Renting a 48 meses. Entrada: 9.947€.  
AUDI

[Ver oferta](#)

Reserva tus vacaciones de verano. Todo Incluido  
RIU HOTELS & RESORTS

Descubre el nuevo Škoda Enyaq Coupé.  
ŠKODA

[Haz clic aquí](#)

Descubre 200 millones de años en un día  
OCEANOGRÁFIC

Tu vehículo de ocasión ya está en Spoticar  
SPOTICAR

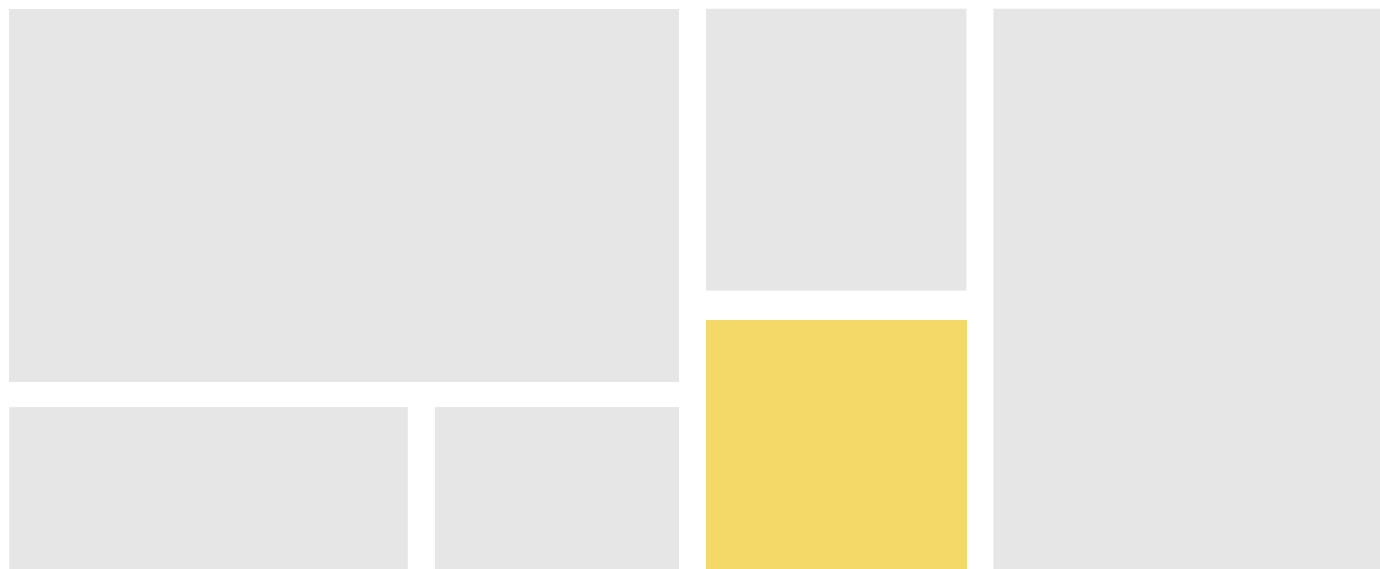
[Más información](#)

Vota y gana en los Premios Innovación Carrefour  
CARREFOUR

[Haz clic aquí](#)

Encuentra tus zapatillas favoritas en decathlon  
DECATHLON

[Leer más](#)



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

?

# BURGOS **conecta**

Contenido desarrollado para



**instituto**  
**PULEVA**  
de nutrición

[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](#)

## **Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio**

**Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina**



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.





Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[BURGOSconecta](#)

# Canarias7



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

CANARIAS LAS PALMAS DE GRAN CANARIA DEPORTES POLÍTICA SOCIEDAD ECONOMÍA SUCESOS NACIONAL REVISTA C7 VIVIR CULTURA

# Canarias7

CANARIAS LAS PALMAS DE GRAN CANARIA DEPORTES POLÍTICA SOCIEDAD ECONOMÍA SUCESOS NACIONAL REVISTA C7 VIVIR CULTURA

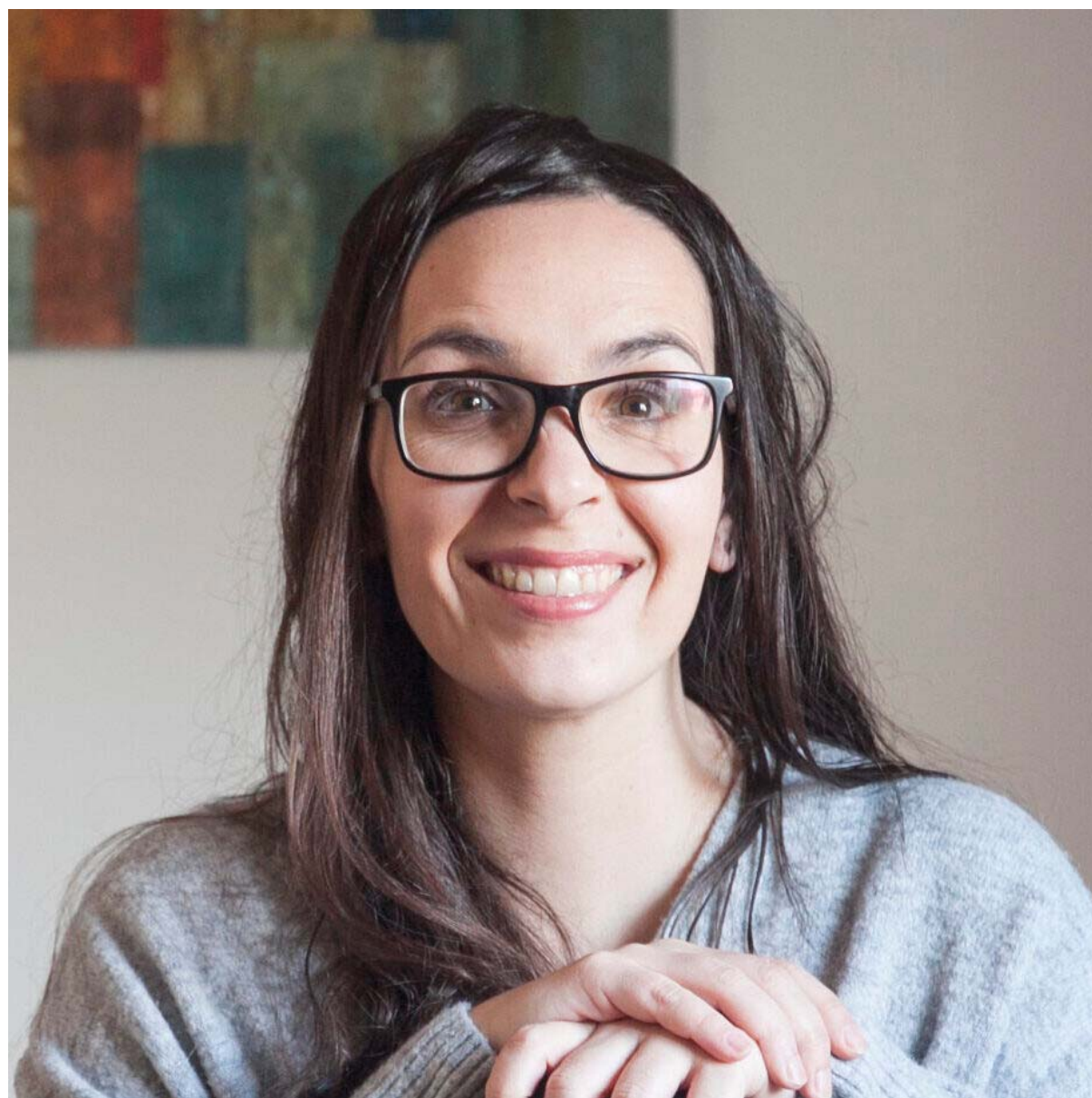
Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](#)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

**Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina**



Àngela Zorrilla

23 mayo, 2023 - 16:47

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.


Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

**Canarias7**

CANARIAS7.ES  Informaciones Canarias, S.A. (INFORCASA)

Domicilio social en C/ Profesor Lozano, n.º 7, Urbanización El Sebadal, 35008 Las Palmas de Gran Canaria

Esta empresa se ha acogido a las subvenciones del Gobierno de Canarias para los costes de transporte de la prensa local diaria de las islas.



Esta empresa se ha acogido a las subvenciones del Gobierno de España cofinanciadas por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional para las regiones ultraperiféricas para el transporte de mercancías en Canarias. "Una manera de hacer Europa".



- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- Política de cookies
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)



[🏠](#) > [VIVIR](#)

SALUD

## El 18% de los diagnósticos de epilepsia son falsos positivos

En España más de 400.000 personas padecen epilepsia, de los que 100.000 son niños, siendo la enfermedad neurológica más frecuente en la población infantil

[f](#) [🐦](#) [in](#) [🗨️](#)

El 18% de los diagnósticos de epilepsia son falsos positivos. DCSTUDIO EN FREEPIK

AGENCIA EFE

Publicado el 23/05/2023 a las 10:52

**Hasta un 10% de la población tendrá una convulsión a lo largo de su vida pero sólo el 3% padecerá epilepsia**, según informa la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del día mundial que calcula en **un 18% los diagnósticos que resultan falsos positivos**.

Activar  
Notificaciones

Según el coordinador del Grupo de Estudios de Epilepsia de la SEN, Juan José Poza, para evitar estos errores la sociedad de neurología insiste en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer la enfermedad, "principalmente una monitorización con electroencefalograma como primer paso para un correcto tratamiento y en las primeras horas tras producirse la crisis".

Desde la SEN **se pide implantar en todo el territorio nacional un 'código crisis' similar al 'código ictus' para disminuir la morbimortalidad de las crisis epilépticas urgentes** que requieren de una actuación y un diagnóstico terapéutico "precoz y preciso" por parte del personal habituado al manejo de la enfermedad.

El coordinador de la SEN explica que se denomina crisis epiléptica a cualquier episodio neurológico generado por una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales y aclara que "una persona padece epilepsia cuando ha tenido dos o más crisis".

**En España más de 400.000 personas padecen epilepsia, de los que 100.000 son niños**, siendo la enfermedad neurológica más frecuente en la población infantil y la tercera en el caso de los adultos, con 20.000 nuevos casos cada año principalmente en niños y mayores de 65 años.

Poza ha recordado que las crisis epilépticas son motivo de ingreso frecuente en los servicios de urgencias y suponen hasta el 3% de los ingresos anuales.

De hecho, la epilepsia es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica en las urgencias hospitalarias.

Según este experto, **se han clasificado más de 30 tipos de crisis epilépticas**, que pueden ir desde alteraciones breves del movimiento, de la memoria y de los sentidos a alteraciones del nivel de conciencia con desconexión del medio, contracciones musculares o convulsiones prolongadas y graves.





parciales o focales, que atanen a un grupo específico de

NAVARRA

Actualidad

Deportes

Opinión

Cultura y ocio

Vivir

Servicios DN



Iniciar Sesión

En las últimas décadas las posibilidades de tratamiento de la enfermedad han aumentado considerablemente tanto el número de **fármacos antiepilépticos disponibles que permiten al 70% de los pacientes controlar sus crisis** como los tratamientos quirúrgicos, que benefician al 5%.

En este día mundial, la SEN quiere hacer visible que **la epilepsia es una enfermedad con estigma y así lo confirman el 50% de los pacientes**, con una reducción de la expectativa de vida que oscila entre los dos y diez años y una tasa de mortalidad hasta dos veces mayor que la de la población general.

Además, el 60% de los pacientes asocia la enfermedad con comorbilidades como los trastornos psiquiátricos, neurológicos e intelectuales.

#### Te puede interesar



Día Nacional de la Epilepsia 2023: ¿por qué se celebra el 24 de mayo?

[Ir a la noticia](#)

ETIQUETAS: | [Salud](#)

### CONTENIDO PATROCINADO

por Taboola

**Burgos, todos están comprando esta alarma que disuade a los ladrones**

Securitas Direct

**Calcula cuánto podrías ganar invirtiendo €250 en Amazon CFDs**

Invest From Home

Más información

**¿Quieres acercarte a La Semana Loca de Volkswagen?**

Volkswagen

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

Experts in Money

**¡Consigue audífonos de alta calidad sin gastar ni un solo centavo!**

Experto en Audición

Leer más

**¡Invierta 250€ en Zara y otras acciones y vea crecer sus ganancias!**

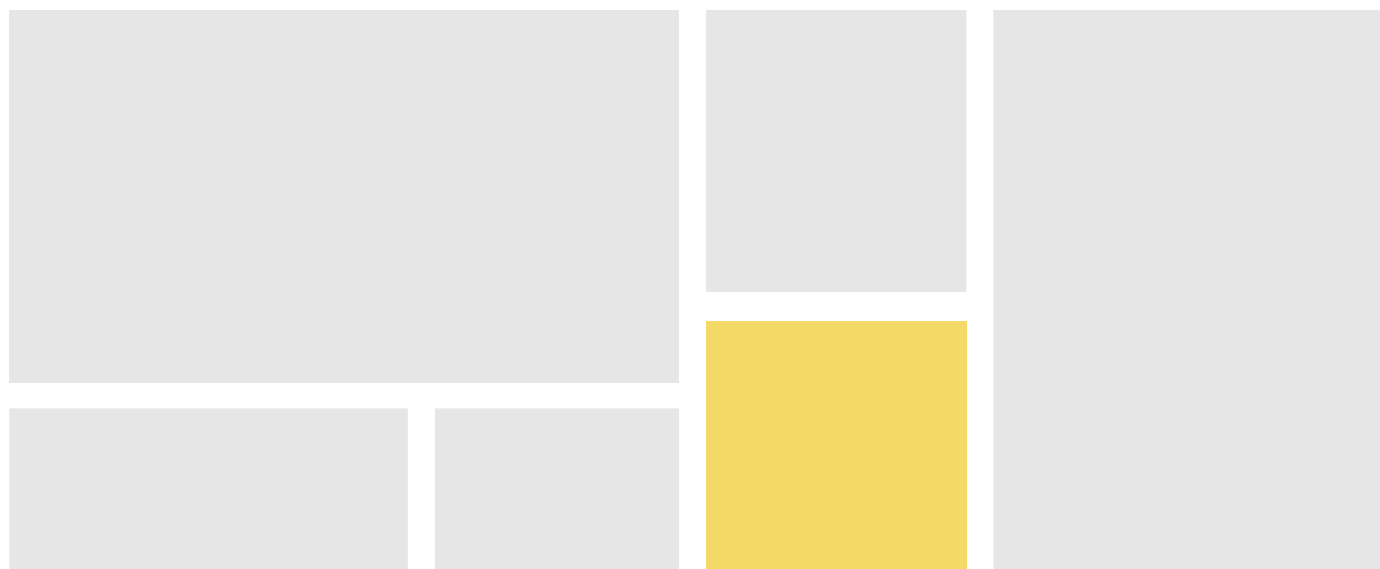
Analista Financiero

Más información

Activar Notificaciones



# EL DIARIO VASCO



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

GIPUZKOA SOCIEDAD POLÍTICA ECONOMÍA MUNDO REAL SOCIEDAD DEPORTES CULTURA PLANES GENTE TECNOLOGÍA

?

# EL DIARIO VASCO

GIPUZKOA SOCIEDAD POLÍTICA ECONOMÍA MUNDO REAL SOCIEDAD DEPORTES CULTURA PLANES GENTE TECNOLOGÍA

Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](https://www.institutopuleva.com/)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[Diario Vasco](#)

## [Vocento](#)

DIARIOVASCO.COM Sociedad Vascongada de Publicaciones, S.A.

Registro Mercantil de Gipuzkoa, Libro de Sociedades 49, Folio 118, Hoja nº 2.900, Inscripción 1ª C.I.F.: A-20004073 Domicilio social en Camino de Portuetxe, 2 San Sebastián 20018. Correo electrónico de contacto [contactanos@diariovasco.com](mailto:contactanos@diariovasco.com)

Copyright © Sociedad Vascongada de Publicaciones, S.A. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio El Diario Vasco (Sociedad Vascongada de Publicaciones, S.A.), y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

- [ABC.es](#)
- [ABCdeSevilla](#)
- [Hoy Digital](#)
- [El Correo](#)
- [La Rioja.com](#)
  
- [El Norte de Castilla](#)
- [DiarioVasco.com](#)
- [Elcomercio.es](#)
- [Ideal digital](#)
- [SUR.es](#)
  
- [Las Provincias](#)
- [El Diario Montañés](#)
- [La Voz Digital](#)
- [Laverdad.es](#)
- [Leonoticias.com](#)
  
- [Piso Compartido](#)
- [Infoempleo](#)
- [Formación](#)
- [Oferplan](#)
  
- [Finanzas](#)
- [Autocasión](#)
- [XLsemanal](#)
- [Código Único](#)
  
- [Mujerhoy](#)
- [Pisos.com](#)
- [Guapabox](#)
  
- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)
- [Master el Correo](#)



## La epilepsia es la enfermedad neurológica más frecuente en niños

Más de 400.000 personas padecen epilepsia en España, de los cuales, unos 100.000 corresponderían a casos en niños



El Médico Interactivo

23 de mayo 2023. 11:54 am



Desde la Sociedad Española de Neurología recuerdan que, desde el año 2006, cada 24 de mayo se conmemora en España el **Día Nacional de la Epilepsia**, que ya es la enfermedad neurológica más frecuente (<https://elmedicointeractivo.com/la-epilepsia-puede-responder-a-causas-geneticas-en-hasta-el-20-de-los-casos/>) en niños. Cada año se diagnostican en España unos 20.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en niños y personas mayores de 65 años. Así, se calcula que más de 400.000 personas padecen epilepsia en España, de los cuales, unos 100.000 corresponderían a casos en niños.

Hay que tener en cuenta que padecer una convulsión no significa que se padezca epilepsia. Hasta el 10 por ciento de la población tendrá una convulsión a lo largo de la vida, pero solo un 3 por ciento de la población española padecerá epilepsia”, Juan José Poza, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología.

Desde SEN llevan años trabajando con el objetivo de que se implante en todo el territorio nacional un **‘Código Crisis’, similar al ‘Código Ictus’**. Las crisis epilépticas urgentes requieren de una actuación diagnóstico-terapéutica precoz y precisa por parte de personal habituado al manejo de esta enfermedad, porque es una enfermedad tiempo-dependiente, es decir, que los pacientes tendrán un mejor pronóstico cuanto antes se trate su crisis.

Las causas de esta enfermedad en estos dos grupos poblacionales suele ser diferente. En **niños suele ir ligada a alteraciones del desarrollo cerebral y/o a causas genéticas**. Sin embargo, en edades más avanzadas es más común que se asocie a causas degenerativas o como consecuencia de problemas vasculares, ictus, tumores o traumatismos. No obstante, y a pesar de que en los últimos años se han dado grandes avances en el campo del diagnóstico de esta enfermedad, en entre el 25 y el 40 por ciento de nuevos casos de epilepsia, sobre todo en personas adultas, no se ha conseguido identificar la causa exacta.

En Europa se calcula, además, que el 50 por ciento de los pacientes viven estigmatizados, que su **expectativa de vida se ve reducida entre 2 y 10 años** y que su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general. Además, el 60 por ciento de los pacientes europeos asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.



**Rodrigo Bonilla nuevo director general de la filial de Esteve en España** (<https://elmedicointeractivo.com/rodrigo-bonilla-nuevo-director-general-de-la-filial-de-esteva-en-espana/>)

**El acuerdo de Primaria en Andalucía se ratifica por todos los sindicatos salvo el SMA** (<https://elmedicointeractivo.com/el-acuerdo-de-primaria-en-andalucia-se-ratifica-por-todos-los-sindicatos-salvo-el-sma/>)



## ÁREAS CLÍNICAS



Cardiometabólico (</blog/section/el-medico-interactivo/noticias/area-cardiometabolico/>)



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Depresión (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/depresion/>)



## CASOS CLÍNICOS



Esquizofrenia (<https://cclinicosesquizofrenia.elmedicointeractivo.com/>)

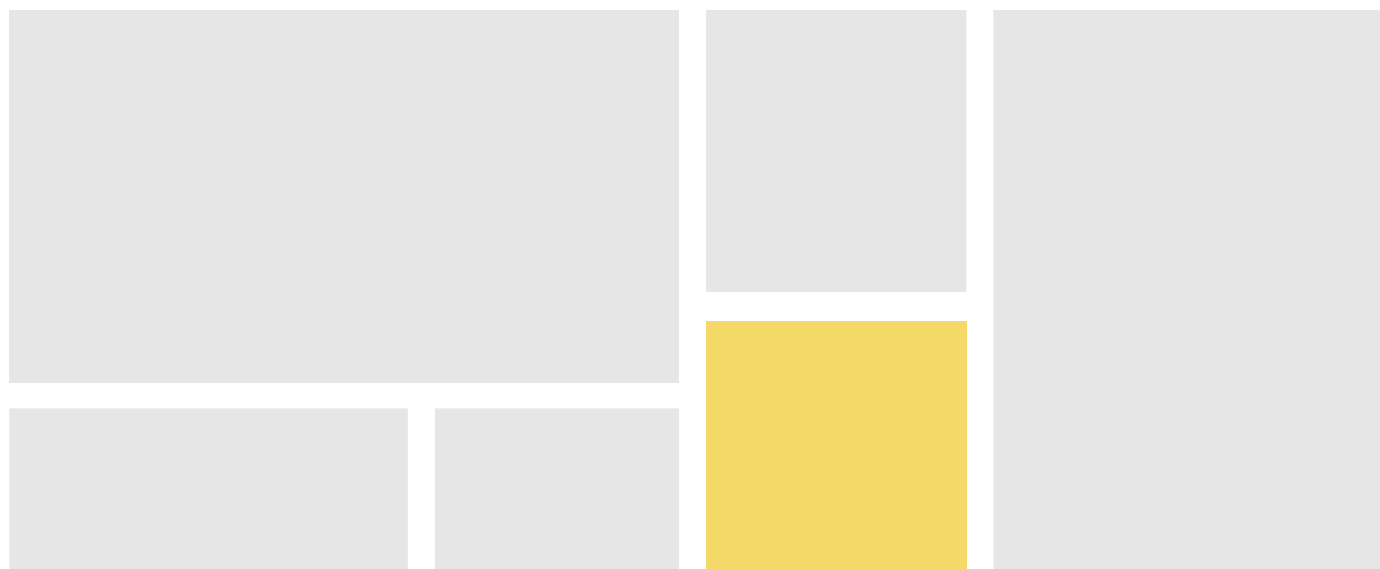


Dolor Irruptivo Oncológico (<http://cclinicosdio.elmedicointeractivo.com>)

# LA VENTANA DE



# El Norte de Castilla



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

CASTILLA Y LEÓN DEPORTES CULTURAS ECONOMÍA ESPAÑA MUNDO TECNOLOGIA GENTE PLANES LAS EDADES COMPRAS

?

# El Norte de Castilla

CASTILLA Y LEÓN DEPORTES CULTURAS ECONOMÍA ESPAÑA MUNDO TECNOLOGIA GENTE PLANES LAS EDADES COMPRAS

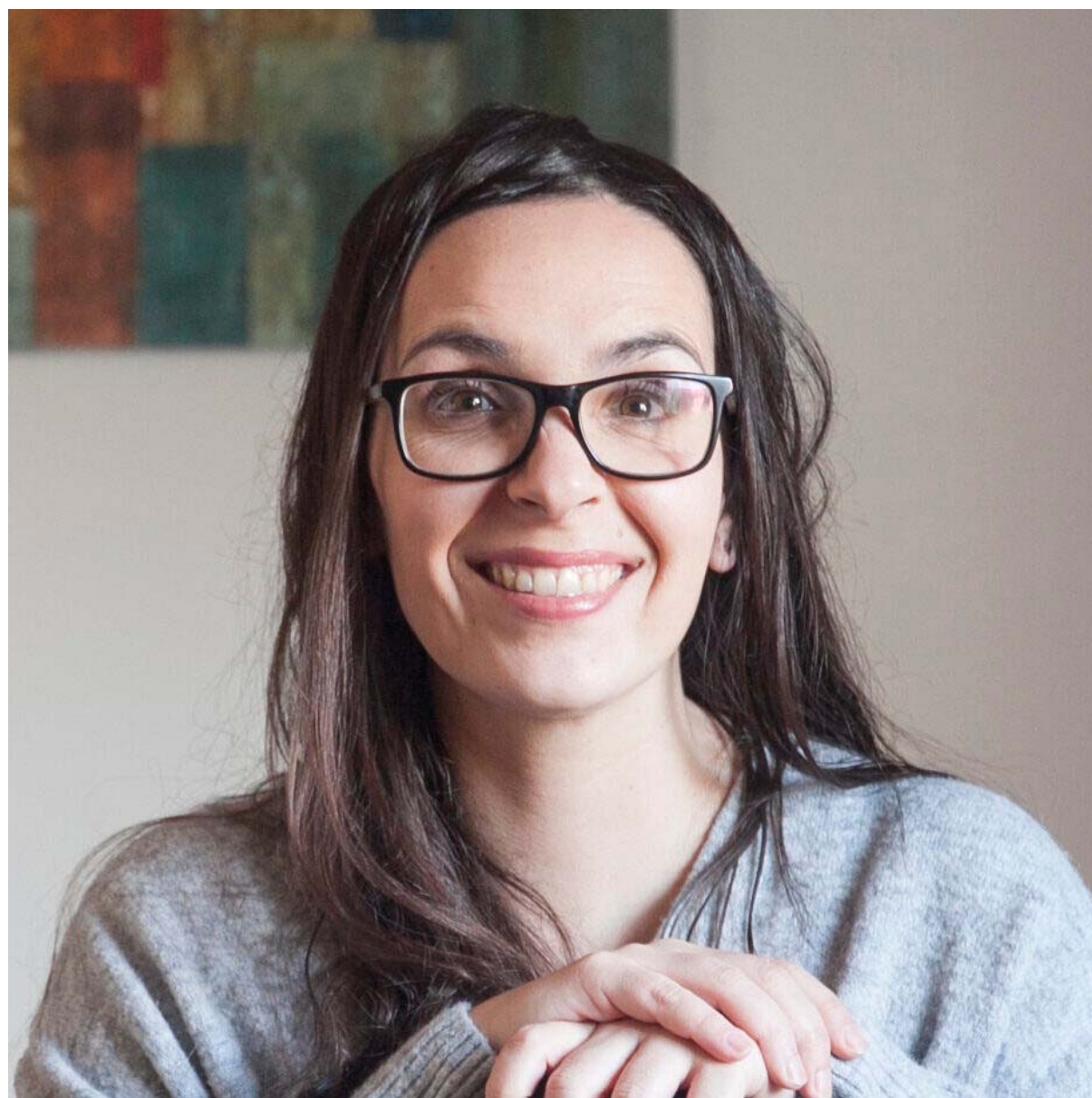
Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](https://www.institutopuleva.com/)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[El Norte de Castilla](#)

[Vocento](#)

© EL NORTE DE CASTILLA

Registro Mercantil de Valladolid, Tomo 356, Folio 162, Hoja VA1.044, Inscripción 52. C.I.F.: A47000427 Domicilio social en c/ Vázquez de Menchaca, 10, 47008 - Valladolid

Correo electrónico de contacto [ndigital@elnortedecastilla.es](mailto:ndigital@elnortedecastilla.es) ©El Norte de Castilla S.A., Valladolid, 2013. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio El Norte de Castilla, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

- [ABC.es](#)
- [ABCdeSevilla](#)
- [Hoy Digital](#)
- [El Correo](#)
- [La Rioja.com](#)
  
- [El Norte de Castilla](#)
- [DiarioVasco.com](#)
- [Elcomercio.es](#)
- [Ideal digital](#)
- [SUR.es](#)
  
- [Las Provincias](#)
- [El Diario Montañés](#)
- [La Voz Digital](#)
- [Laverdad.es](#)
- [Leonoticias.com](#)
  
- [Piso Compartido](#)
- [Empleo](#)
- [Oferplan](#)
  
- [Finanzas](#)
- [Coche](#)
- [XLSemanal](#)
- [Código Único](#)
  
- [Mujerhoy](#)
- [Pisos](#)
- [Guapabox](#)
  
- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Web Móvil](#)
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)





**EN PORTADA** SIRERA: "NO ELEGIRÉ ENTRE EL PP Y BARCELONA PARA PACTAR, FEIJÓO SABE QUE

La demencia más común

## ¿Qué es el alzhéimer precoz? Siete claves

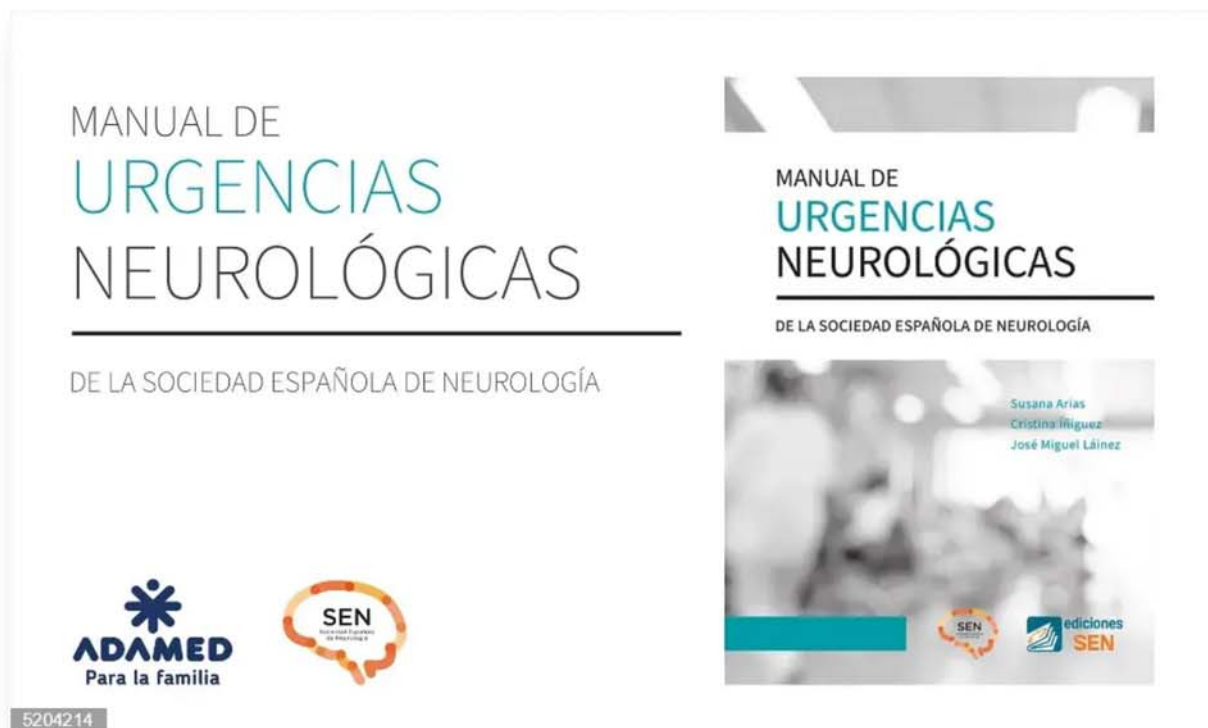
Uno de cada mil habitantes de entre 45 y 65 años sufre esta modalidad de la enfermedad

- ¿Por qué el nuevo fármaco para el alzhéimer es prometedor pese a encoger el cerebro?
- Alzhéimer a los 50: "He llegado a esperar durante tres o cuatro semáforos hasta estar segura de que podía cruzar"



Un paciente de alzhéimer en Arles, Francia. / CLEMENT MAHOUDEAU/AFP

## La Sociedad Española de Neurología publica un manual para atender a pacientes en situaciones de emergencia



**Código:** 5204214

**Fecha:** 17/05/2023

**Dimensiones:** 6250 x 3750 (1.2MB)

**Fotos del Tema:** 1

**Pie de Foto:**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado el 'Manual de Urgencias Neurológicas'

**Firma:** ADAMED



Para descargar esta foto, entre como abonado o contáctenos al teléfono: +34 91 359 26 00



infosalus / investigación

## SEN recuerda que la epilepsia es la enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más prevalente en España



Archivo - Cerebro niño, epilepsia  
- ISTOCK/ THITAREESARMKASAT - Archivo

Infosalus

Publicado: martes, 23 mayo 2023 14:51

@infosalus\_com

 Newsletter

MADRID, 23 May. (EUROPA PRESS) - Con motivo del Día Nacional de la Epilepsia, que se celebra este 24 de mayo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que la epilepsia es la enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera enfermedad neurológica más prevalente en España.

La SEN estima que más de 400.000 personas padecen epilepsia en España, de los cuales, unos 100.000 corresponderían a casos en niños. "Una persona padece epilepsia cuando ha tenido dos o más crisis epilépticas. Y se denomina crisis epiléptica a cualquier episodio neurológico generado por una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales", explica el coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN, el doctor Juan José Poza.



No obstante, el doctor Poza asegura que las crisis "pueden tener distintas presentaciones dependiendo de la parte del cerebro que se vea afectada por esta actividad eléctrica excesiva".

Aunque existen más de 30 tipos de crisis epilépticas que pueden ir desde alteraciones breves del movimiento a alteraciones del nivel de conciencia, contracciones musculares o convulsiones prolongadas y graves, generalmente "existen dos tipos de crisis epilépticas: las crisis generalizadas, cuando afecta a toda la corteza cerebral, y las crisis parciales o focales cuando afecta a un grupo específico de neuronas cerebrales", según explica el doctor Poza.

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 20.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en niños y personas mayores de 65 años. Aunque en los últimos años, distintos estudios europeos están mostrando un descenso en la incidencia de epilepsia de nuevo inicio en niños, frente a un aumento significativo en el grupo de las personas mayores de 65 años.

En todo caso, las causas de esta enfermedad en estos dos grupos poblacionales suele ser diferente: mientras que en niños suele ir ligada a alteraciones del desarrollo cerebral y/o a causas genéticas; en edades más avanzadas es más común que se asocie a causas degenerativas o como consecuencia de problemas vasculares, ictus, tumores o traumatismos.

No obstante, y a pesar de que en los últimos años se han dado grandes avances en el campo del diagnóstico de esta enfermedad, entre el 25 y el 40 por ciento de nuevos casos de epilepsia, sobre todo en personas adultas, no se ha conseguido identificar la causa exacta detrás de esta enfermedad.

"Además, no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que su acceso es desigual en el territorio nacional. Esto, unido al hecho de que hasta un 25 por ciento de las crisis pueden pasar inadvertidas tanto por los pacientes como por sus familiares, o incluso por parte del personal sanitario, dificulta los tiempos de diagnóstico", asegura el doctor Poza.

Asimismo, el doctor señala que, actualmente, el retraso en el diagnóstico de esta patología "pueda alcanzar los 10 años, lo que hace que exista un importante porcentaje de pacientes aún sin diagnosticar". Y, por otra parte, el número de diagnósticos falsos positivos en esta enfermedad "podría llegar hasta al 18 por ciento, lo que es sorprendentemente alto".

"Hay que tener en cuenta que padecer una convulsión no significa que se padezca epilepsia. Hasta el 10 por ciento de la población tendrá una convulsión a lo largo de la vida, pero solo un tres por ciento de la población española padecerá epilepsia", añade.

Para evitar estos errores y retrasos diagnósticos, desde la SEN se insisten en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad, principalmente una monitorización video-EEG prolongada, como primer paso para un correcto tratamiento de la epilepsia.

En las últimas décadas han aumentado considerablemente las posibilidades de tratamiento de esta

enfermedad. No solo ha incrementado el número de fármacos antiepilépticos disponibles, que ha permitido que cerca de un 70 por ciento de los pacientes puedan controlar sus crisis, sino que aproximadamente un cinco por ciento de los pacientes con epilepsia también pueden beneficiarse del tratamiento quirúrgico.

Sin embargo, alrededor de un 30 por ciento de los pacientes son farmacorresistentes y verán comprometida seriamente su calidad de vida. No en vano, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la epilepsia es la segunda enfermedad neurológica en años de vida potencialmente perdidos o vividos con discapacidad.

En Europa se calcula, además, que el 50 por ciento de los pacientes viven estigmatizados, que su expectativa de vida se ve reducida entre dos y 10 años y que su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general. Además, el 60 por ciento de los pacientes europeos asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.

Por otra parte, las crisis epilépticas son un motivo de ingreso frecuente en los servicios de Urgencias. Suponen en la actualidad entre el uno y el tres por ciento del total de ingresos anuales y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica en Urgencias.

Además, los ingresos por crisis epilépticas tienen una morbimortalidad relevante, bien porque pueden ser consecuencia directa de alguna causa potencialmente grave (como traumatismos, ictus,



23 mayo, 2023



## Conciliar el sueño y hacer frente al jet lag con Zendoor, de Narval Pharma

BY EDITORES EXPIRIT ON 22 MAYO, 2023 [NOTICIAS](#)

Los trastornos del sueño son un problema cada vez más común en el mundo. Concretamente en España, más de 4 millones de personas padecen algún tipo de dificultad para dormir de tipo crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Afortunadamente, gracias a los avances de la medicina natural, existen alternativas orgánicas que ayudan a [conciliar el sueño](#). Una de ellas es Zendoor. **El complemento alimenticio, fabricado por el laboratorio [Narval Pharma](#), está formulado a base de ingredientes naturales que facilitan el buen descanso durante toda la noche.**

### Conciliar el sueño frente al *jet lag* con un nutraceutico

Dormir bien es un factor esencial para el buen funcionamiento del organismo, tanto a nivel físico como mental. Cuando el cuerpo se relaja, favorece la producción de melanina y serotonina, hormonas que ayudan a contrarrestar los efectos de las hormonas del estrés y la

ansiedad. Además, ayuda a pensar con más claridad, mejorando la concentración a la hora de trabajar y estudiar.

Sin embargo, existen situaciones en las cuales alcanzar un sueño profundo es una tarea compleja. Desde Narval Pharma, **aseguran que las alteraciones orgánicas como el nerviosismo, la acumulación de tensión o las preocupaciones diarias, pueden dificultar la conciliación del sueño, haciendo que las personas tengan extensos periodos de jet lag o dificultad para dormir.**

Como una solución a este problema, la firma ha desarrollado en sus laboratorios un complemento alimenticio 100 % orgánico, libre de gluten, lactosa y sin azúcar añadido que no solo ayuda conciliar el sueño de manera más rápida, también mejora su calidad, proporcionando un descanso placentero.

## Favorecer el descanso con un comprimido bicapa

**Narval Pharma, en su compromiso con la innovación en el sector salud, apuesta por ofrecer comprimidos con doble función para garantizar un resultado más eficiente.** Muestra de eso es **Zendoor**. El complemento alimenticio tiene una formulación bicapa que le permite liberar distintos compuestos en dos fases distintas.

La primera etapa ocurre durante el inicio del sueño. En ella, se libera N-acetil-5-metoxitriptamina, mejor conocida como **melatonina**, una hormona que favorece el funcionamiento del patrón circadiano del sueño y ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño. La segunda fase tiene lugar durante la noche, cuando **actúan la valeriana, la pasiflora, la amapola californiana y la melisa, proporcionando una sensación de calma que contribuye a un buen y tranquilo descanso.**

Además de los ingredientes antes mencionados, el comprimido tiene un alto contenido de Vitamina B6, B9 y B12, que fortalece el metabolismo energético y mejora el funcionamiento del sistema inmunitario. De acuerdo a las recomendaciones del fabricante, Zendoor debe tomarse media hora antes de acostarse a dormir y la dosis recomendada para el consumo diario es de 1 comprimido diario. Por otro lado, advierten que el complemento alimenticio no debe utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.

A diferencia de las tradicionales pastillas para dormir que contienen alto contenido de sustancias químicas, apostar por alternativas orgánicas como Zendoor es una mejor opción para garantizar un descanso reparador, libre de efectos secundarios.

[Editores Expirit](#)

Redacción Expirit

martes, mayo 23, 2023

[Inicio](#) / [Sociedad](#) / Zendoor, de Narval Pharma, ayuda a conciliar el sueño y a hacer frente al jet lag

## SOCIEDAD

# Zendoor, de Narval Pharma, ayuda a conciliar el sueño y a hacer frente al jet lag

22 mayo 2023/GDWEB.ES

Concretamente en España, más de 4 millones de personas padecen algún tipo de dificultad para dormir de tipo crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los trastornos del sueño son un problema cada vez más común en el mundo.

Afortunadamente, gracias a los avances de la medicina natural, existen alternativas orgánicas que ayudan a [conciliar el sueño](#). Una de ellas es Zendoor. **El complemento alimenticio, fabricado por el laboratorio [Narval Pharma](#), está formulado a base de ingredientes naturales que facilitan el buen descanso durante toda la noche.**

## Conciliar el sueño frente al *jet lag* con un nutracéutico

Dormir bien es un factor esencial para el buen funcionamiento del organismo, tanto a nivel físico como mental. Cuando el cuerpo se relaja, favorece la producción de melanina y serotonina, hormonas que ayudan a contrarrestar los efectos de las hormonas del estrés y la ansiedad. Además, ayuda a pensar con más claridad, mejorando la concentración a la hora de trabajar y estudiar.

Sin embargo, existen situaciones en las cuales alcanzar un sueño profundo es una tarea compleja. Desde Narval Pharma, **aseguran que las alteraciones orgánicas como el nerviosismo, la acumulación de tensión o las preocupaciones diarias, pueden dificultar la conciliación del sueño, haciendo que las personas tengan extensos periodos de *jet lag* o dificultad para dormir.**

Como una solución a este problema, la firma ha desarrollado en sus laboratorios un complemento alimenticio 100 % orgánico, libre de gluten, lactosa y sin azúcar añadido que no solo ayuda conciliar el sueño de manera más rápida, también mejora su calidad, proporcionando un descanso placentero.

## Comprimido bicapa que favorece el descanso

Narval Pharma, en su compromiso con la innovación en el sector salud, apuesta por ofrecer comprimidos con doble función para garantizar un resultado más eficiente . Muestra de eso es **Zendoor** . El complemento alimenticio tiene una formulación bicapa que le permite liberar distintos compuestos en dos fases distintas.

La primera etapa ocurre durante el inicio del sueño. En ella, se libera N-acetil-5-metoxitriptamina, mejor conocida como **melatonina** , una hormona que favorece el funcionamiento del patrón circadiano del sueño y ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño. La segunda fase tiene lugar durante la noche, cuando **actúan la valeriana, la pasiflora, la amapola californiana y la melisa, proporcionando una sensación de calma que contribuye a un buen y tranquilo descanso** .

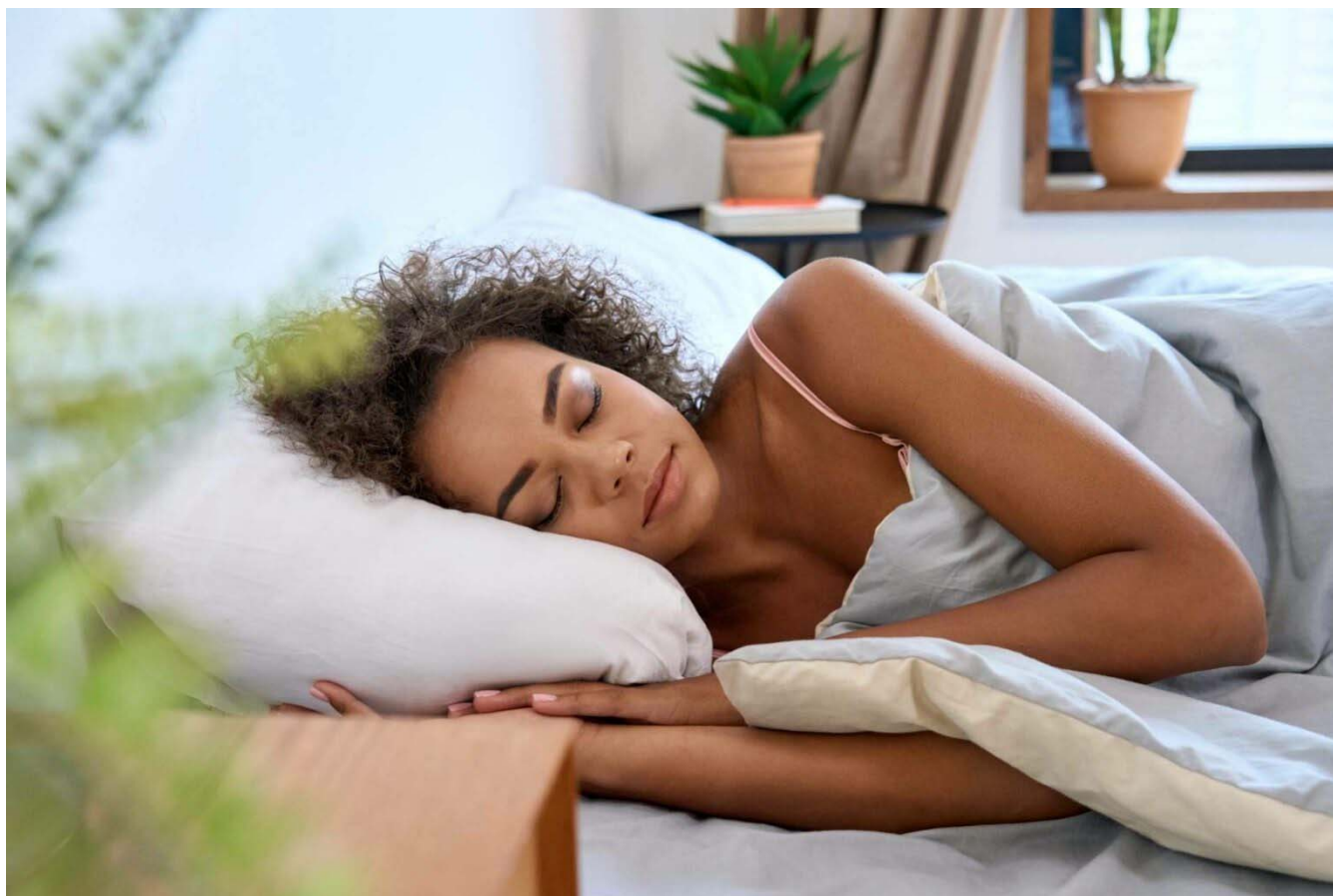
Además de los ingredientes antes mencionados, el comprimido tiene un alto contenido de Vitamina B6, B9 y B12, que fortalece el metabolismo energético y mejora el funcionamiento del sistema inmunitario. De acuerdo a las recomendaciones del fabricante, Zendoor debe tomarse media hora antes de acostarse a dormir y la dosis recomendada para el consumo diario es de 1 comprimido diario. Por otro lado, advierten que el complemento alimenticio no debe utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.

A diferencia de las tradicionales pastillas para dormir que contienen alto contenido de sustancias químicas, apostar por alternativas orgánicas como Zendoor es una mejor opción para garantizar un descanso reparador, libre de efectos secundarios.

Etiquetas: [conciliar el sueño](#), [Narval Pharma](#)



INICIO ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/](https://infoenergia.eu/)) NOTICIAS ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/](https://infoenergia.eu/noticias/)) ZENDOOR, DE NARVAL PHARMA, AYUDA A CONCILIAR EL SUEÑO Y A HACER FRENTE AL JET LAG ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS /105360/ZENDOOR-DE-NARVAL-PHARMA-AYUDA-A-CONCILIAR-EL-SUENO-Y-A-HACER-FRENTE-AL-JET-LAG/](https://infoenergia.eu/noticias/105360/zendoor-de-narval-pharma-ayuda-a-conciliar-el-sueno-y-a-hacer-frente-al-jet-lag/))



NOTICIAS ([HTTPS://INFOENERGIA.EU/NOTICIAS/](https://infoenergia.eu/noticias/))

# ZENDOOR, DE NARVAL PHARMA, AYUDA A CONCILIAR EL SUEÑO Y A HACER FRENTE AL JET LAG

Por Laura Gatell (<https://infoenergia.eu/author/admin/>) / 22 mayo, 2023

Los trastornos del sueño son un problema cada vez más común en el mundo. Concretamente en España, más de 4 millones de personas padecen algún tipo de dificultad para dormir de tipo crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Afortunadamente, gracias a los avances de la medicina natural, existen alternativas orgánicas que ayudan a conciliar el sueño (<https://www.narvalpharma.com/producto/zendor/>). Una de ellas es Zendoor. **El complemento alimenticio, fabricado por el laboratorio Narval Pharma** (<https://www.narvalpharma.com/>), **está formulado a base de ingredientes naturales que facilitan el buen descanso durante toda la noche.**

## Conciliar el sueño frente al *jet lag* con un nutracéutico

Dormir bien es un factor esencial para el buen funcionamiento del organismo, tanto a nivel físico como mental. Cuando el cuerpo se relaja, favorece la producción de melanina y serotonina, hormonas que ayudan a contrarrestar los efectos de las hormonas del estrés y la ansiedad. Además, ayuda a pensar con más claridad, mejorando la concentración a la hora de trabajar y estudiar.

Sin embargo, existen situaciones en las cuales alcanzar un sueño profundo es una tarea compleja. Desde Narval Pharma, **aseguran que las alteraciones orgánicas como el nerviosismo, la acumulación de tensión o las preocupaciones diarias, pueden dificultar la conciliación del sueño, haciendo que las personas tengan extensos periodos de *jet lag* o dificultad para dormir.**

Como una solución a este problema, la firma ha desarrollado en sus laboratorios un complemento alimenticio 100 % orgánico, libre de gluten, lactosa y sin azúcar añadido



que no solo ayuda conciliar el sueño de manera más rápida, también mejora su calidad, proporcionando un descanso placentero.

## Comprimido bicapa que favorece el descanso

**Narval Pharma, en su compromiso con la innovación en el sector salud, apuesta por ofrecer comprimidos con doble función para garantizar un resultado más eficiente.**

Muestra de eso es **Zendoor**. El complemento alimenticio tiene una formulación bicapa que le permite liberar distintos compuestos en dos fases distintas.

La primera etapa ocurre durante el inicio del sueño. En ella, se libera N-acetil-5-metoxitriptamina, mejor conocida como **melatonina**, una hormona que favorece el funcionamiento del patrón circadiano del sueño y ayuda a reducir el tiempo de conciliación del sueño. La segunda fase tiene lugar durante la noche, cuando **actúan la valeriana, la pasiflora, la amapola californiana y la melisa, proporcionando una sensación de calma que contribuye a un buen y tranquilo descanso.**

Además de los ingredientes antes mencionados, el comprimido tiene un alto contenido de Vitamina B6, B9 y B12, que fortalece el metabolismo energético y mejora el funcionamiento del sistema inmunitario. De acuerdo a las recomendaciones del fabricante, Zendoor debe tomarse media hora antes de acostarse a dormir y la dosis recomendada para el consumo diario es de 1 comprimido diario. Por otro lado, advierten que el complemento alimenticio no debe utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.

A diferencia de las tradicionales pastillas para dormir que contienen alto contenido de sustancias químicas, apostar por alternativas orgánicas como Zendoor es una mejor opción para garantizar un descanso reparador, libre de efectos secundarios.



Laura Gatell (<https://infoenergia.eu/author/admin/>)

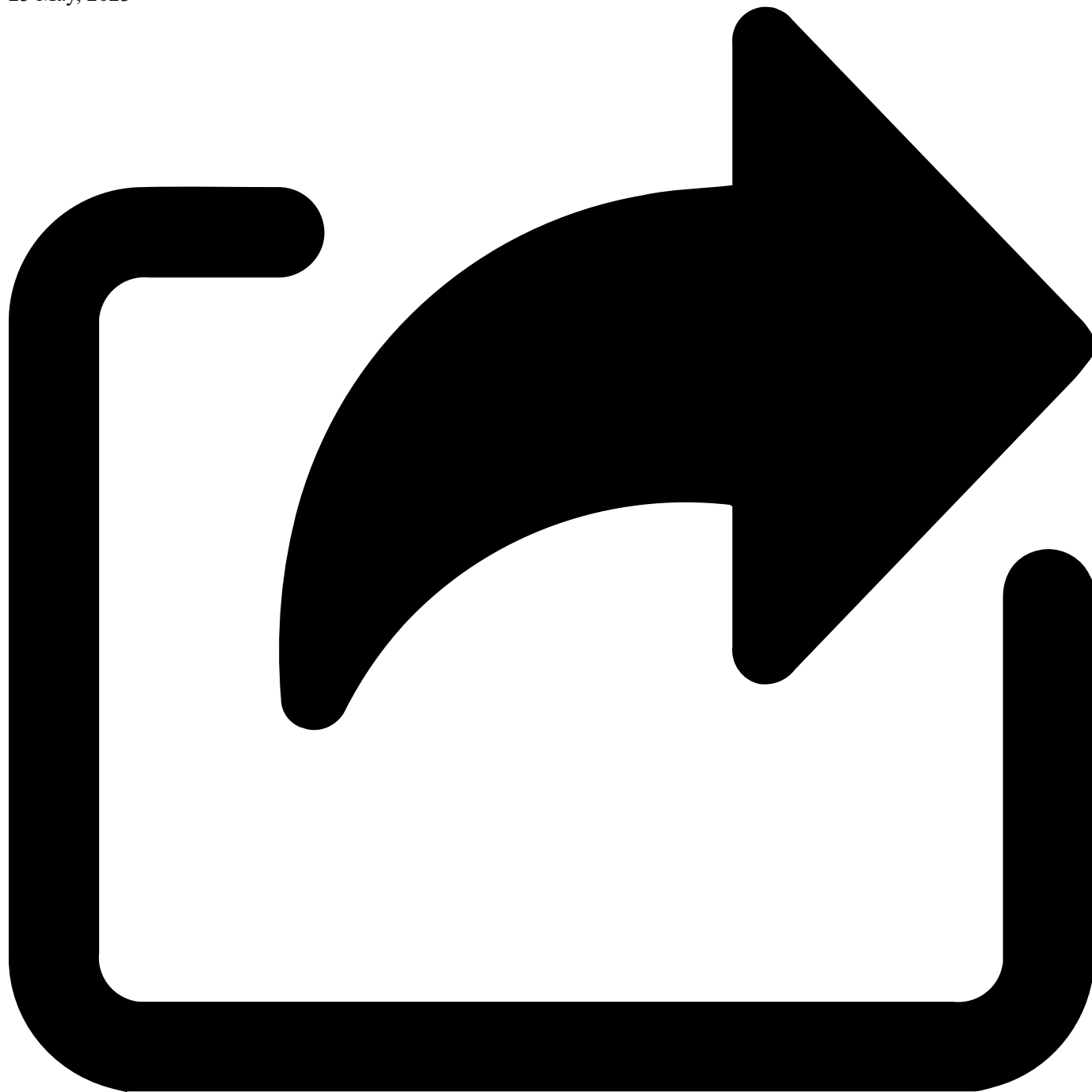
Redactora principal. Especializada en derecho y comunicaciones en prensa. Destaca por sus aportaciones en materia de normativa, sociedad y actualidad general.

Etiquetas: conciliar el sueño (<https://infoenergia.eu/etiqueta/conciliar-el-sueno/>), Narval Pharma (<https://infoenergia.eu/etiqueta/narval-pharma/>)

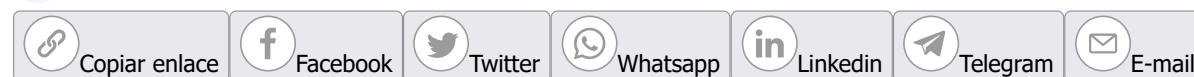
## El 18% de los diagnósticos de epilepsia son falsos positivos

Por Newsroom Infobae

23 May, 2023



Compartir  
Compartir artículo



Madrid, 23 may. Hasta un 10% de las población tendrá una convulsión a lo largo de su vida pero sólo el 3% padecerá epilepsia, según informa la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del día mundial que calcula en un 18% los diagnósticos que resultan falsos positivos.

Según el coordinador del Grupo de Estudios de Epilepsia de la SEN, Juan José Poza, para evitar estos errores la sociedad de neurología insiste en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer la enfermedad, "principalmente una monitorización con electroencefalograma como primer paso para un correcto tratamiento y en las primeras horas tras producirse la crisis".

Desde la SEN se pide implantar en todo el territorio nacional un 'código crisis' similar al 'código ictus' para disminuir la morbimortalidad de las crisis epilépticas urgentes que requieren de una actuación y un diagnóstico terapéutico "precoz y preciso" por parte del personal habituado al manejo de la enfermedad.

El coordinador de la SEN explica que se denomina crisis epiléptica a cualquier episodio neurológico generado por una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales y aclara que "una persona padece epilepsia cuando ha tenido dos o más crisis".

En España más de 400.000 personas padecen epilepsia, de los que 100.000 son niños, siendo la enfermedad neurológica más frecuente en la población infantil y la tercera en el caso de los adultos, con 20.000 nuevos casos cada año principalmente en niños y mayores de 65 años.

Poza ha recordado que las crisis epilépticas son motivo de ingreso frecuente en los servicios de urgencias y suponen hasta el 3% de los ingresos anuales.

De hecho, la epilepsia es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica en las urgencias hospitalarias.

Según este experto, se han clasificado más de 30 tipos de crisis epilépticas, que pueden ir desde alteraciones breves del movimiento, de la memoria y de los sentidos a alteraciones del nivel de conciencia con desconexión del medio, contracciones musculares o convulsiones prolongadas y graves.

Esta sociedad explica que existen dos tipos de crisis epilépticas: las generalizadas, que afectan a toda la corteza cerebral y las parciales o focales, que atañen a un grupo específico de neuronas cerebrales.

En las últimas décadas las posibilidades de tratamiento de la enfermedad han aumentado considerablemente tanto el número de fármacos antiepilépticos disponibles que permiten al 70% de los pacientes controlar sus crisis como los tratamientos quirúrgicos, que benefician al 5%.

En este día mundial, la SEN quiere hacer visible que la epilepsia es una enfermedad con estigma y así lo confirman el 50% de los pacientes, con una reducción de la expectativa de vida que oscila entre los dos y diez años y una tasa de mortalidad hasta dos veces mayor que la de la población general.

Además, el 60% de los pacientes asocia la enfermedad con comorbilidades como los trastornos psiquiátricos, neurológicos e intelectuales.EFE

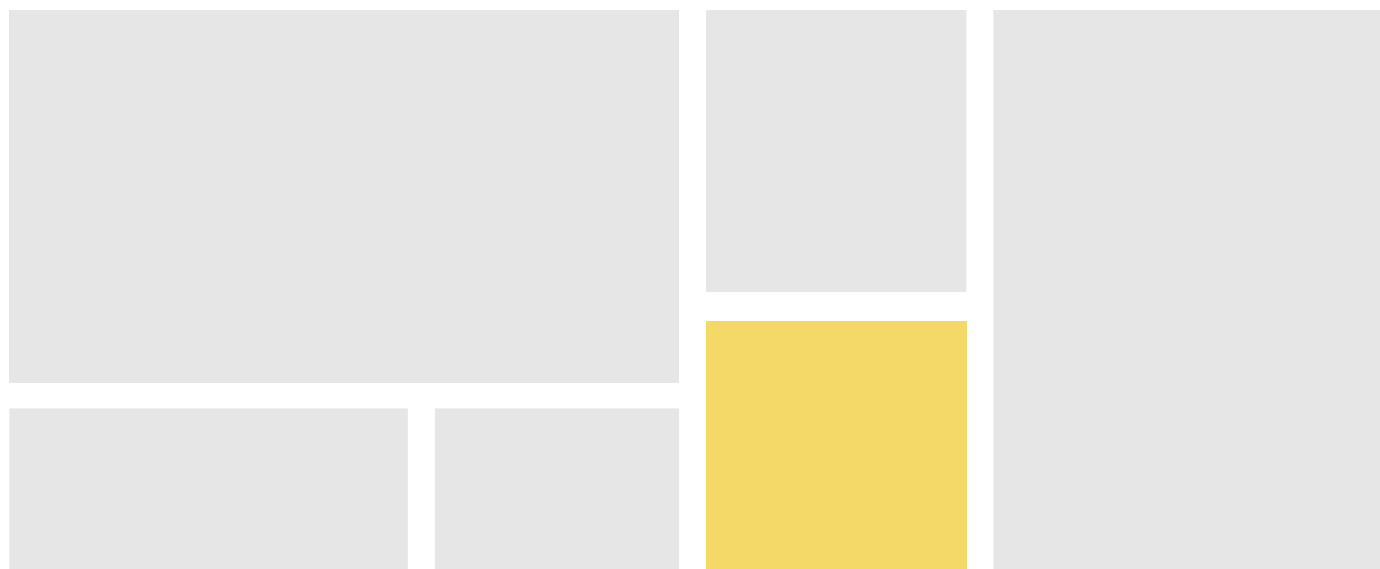
bf/aam

## **Temas Relacionados**

[EFE](#)

[\*\*DEPORTES\*\*](#)

# LA RIOJA



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

LA RIOJA DEPORTES ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA CULTURAS TECNOLOGÍA GENTE Y ESTILO PLANES DEGUSTA VINO

?

# LA RIOJA

LA RIOJA DEPORTES ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA CULTURAS TECNOLOGÍA GENTE Y ESTILO PLANES DEGUSTA VINO

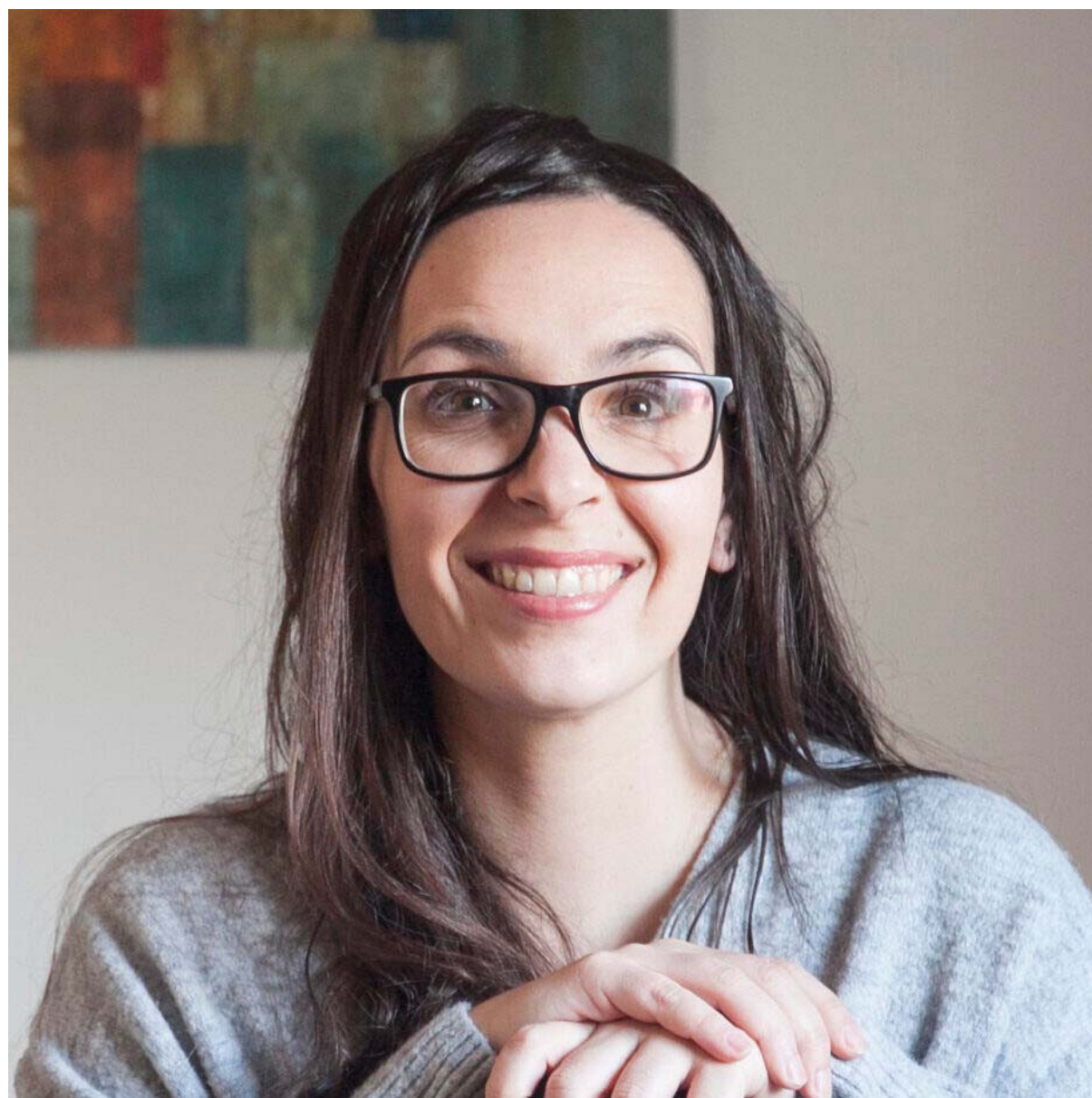
Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](https://www.institutopuleva.com/)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

**Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina**



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[La Rioja](#)

[Vocento](#)

© larioja.com

Registro Mercantil de La Rioja en el tomo 236 folio 218, hoja LO-161, cuyo domicilio se encuentra en Logroño calle Vara de Rey número 74, Bajo. correo electrónico de contacto [digital@diariolarioja.com](mailto:digital@diariolarioja.com).

Copyright Nueva Rioja S.A. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio diario LA RIOJA, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

- [ABC.es](#)
- [ABCdeSevilla](#)
- [Hoy Digital](#)
- [El Correo](#)
- [La Rioja.com](#)
  
- [El Norte de Castilla](#)
- [DiarioVasco.com](#)
- [Elcomercio.es](#)
- [Ideal digital](#)
- [SUR.es](#)
  
- [Las Provincias](#)
- [El Diario Montañés](#)
- [La Voz Digital](#)
- [Laverdad.es](#)
- [Leonoticias.com](#)
  
- [Piso Compartido](#)
- [Infoempleo](#)
- [Oferplan](#)
  
- [Finanzas](#)
- [Autocasión](#)
- [XLSemanal](#)
- [Código Único](#)
  
- [Mujerhoy](#)
- [Pisos.com](#)
- [FS Gamer](#)
- [Guapabox](#)
  
- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Web Móvil](#)
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)







Más ▾

## Sociedad

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



---

### AGENCIAS

23/05/2023 10:35

Madrid, 23 may (EFE).- Hasta un 10% de la población tendrá una convulsión a lo largo de su vida pero sólo el 3% padecerá epilepsia, según informa la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del día mundial que calcula en un 18% los diagnósticos que resultan falsos positivos.

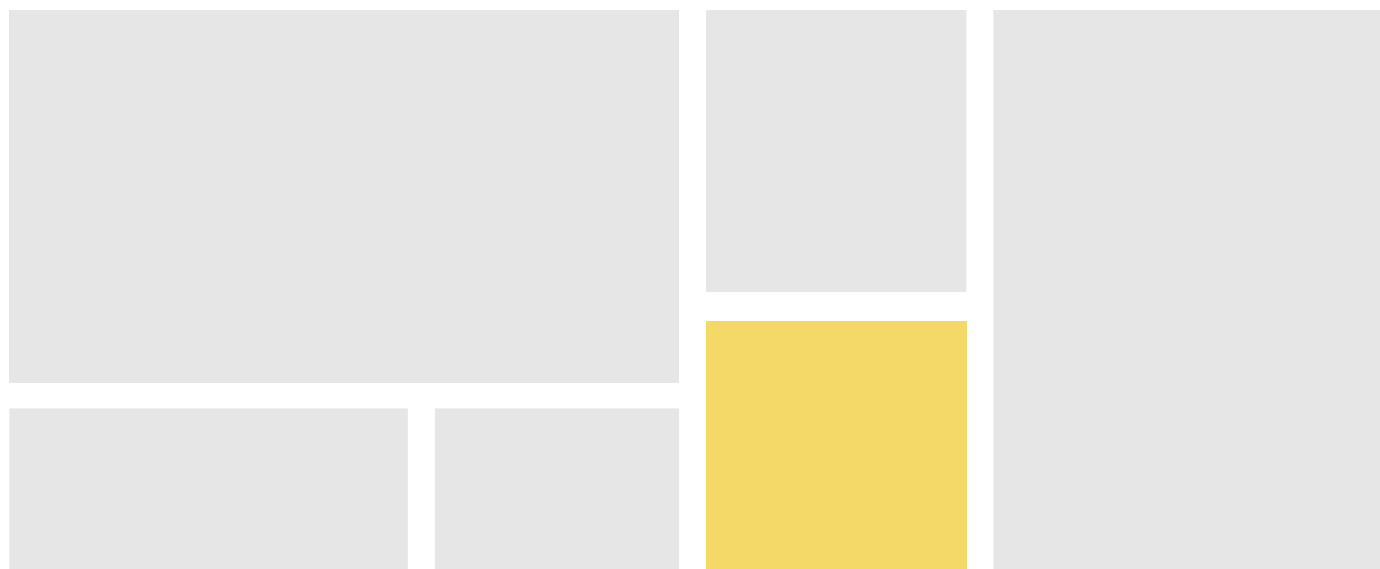
Según el coordinador del Grupo de Estudios de Epilepsia de la SEN, Juan José Poza, para evitar estos errores la sociedad de neurología insiste en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer la enfermedad, "principalmente una monitorización con electroencefalograma como primer paso para un correcto tratamiento y en las primeras horas tras producirse la crisis".







# LA VERDAD



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

REGIÓN MURCIA CARTAGENA DEPORTES ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA CULTURAS TECNOLOGÍA GENTE PLANES BLOGS

?

# LA VERDAD

REGIÓN MURCIA CARTAGENA DEPORTES ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA CULTURAS TECNOLOGÍA GENTE PLANES BLOGS

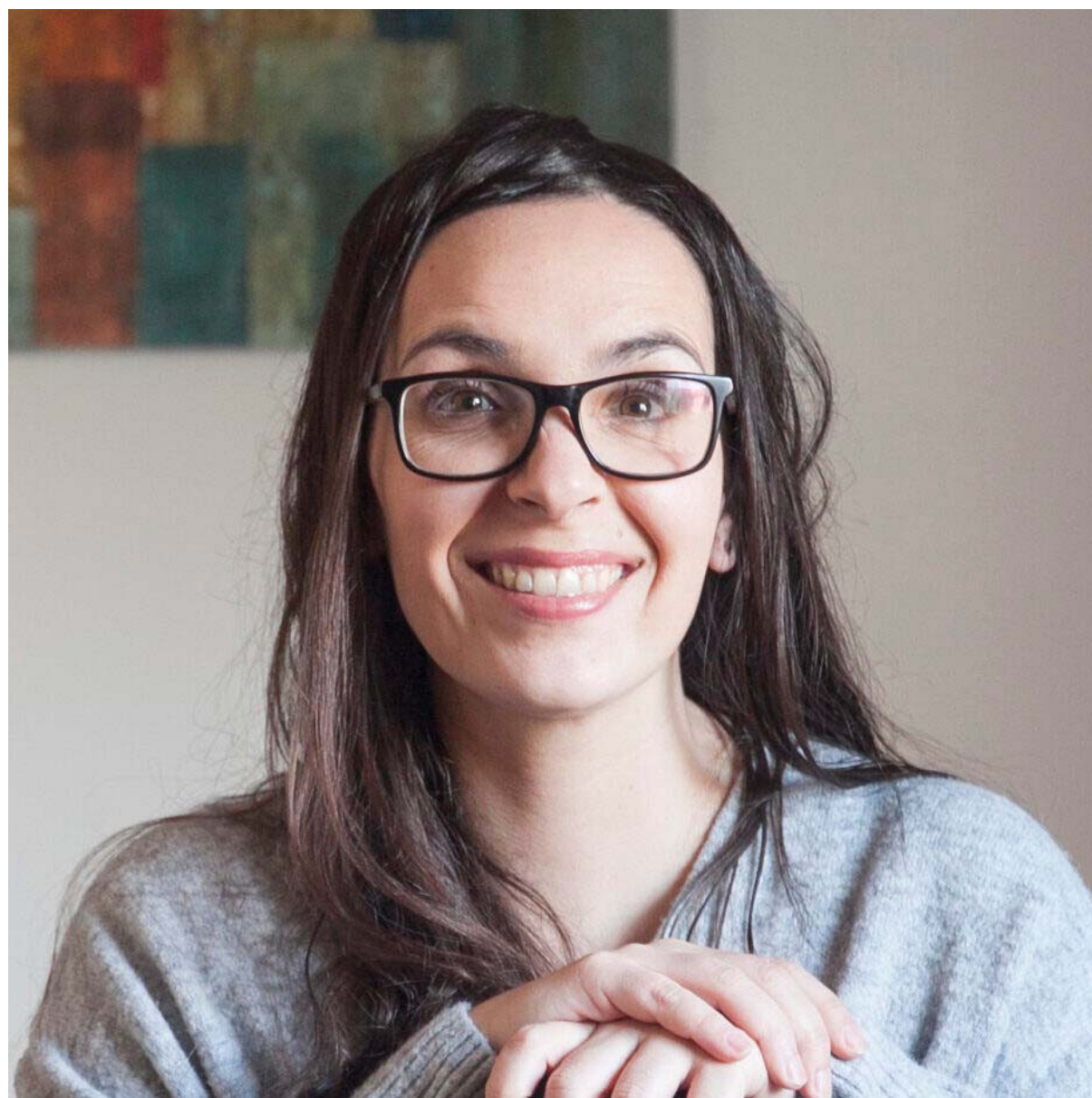
Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](https://www.institutopuleva.com/)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

**Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina**



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[La Verdad](#)

[Vocento](#)

© LA VERDAD MULTIMEDIA, S.A.

Registro Mercantil de Murcia, Tomo 2.626, Libro 0, Folio 24, Hoja nº MU866, Inscripción 45. C.I.F.: A78865433. Domicilio social en .Camino Viejo de Montegudo s/n. 30160. Murcia. [Contacto](#).

Copyright © .La Verdad Multimedia, S.A. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio La Verdad, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

- [ABC.es](#)
- [ABCdeSevilla](#)
- [Hoy Digital](#)
- [El Correo](#)
- [La Rioja.com](#)
  
- [El Norte de Castilla](#)
- [DiarioVasco.com](#)
- [Elcomercio.es](#)
- [Ideal digital](#)
- [SUR.es](#)
  
- [Las Provincias](#)
- [El Diario Montañés](#)
- [La Voz Digital](#)
- [Laverdad.es](#)
- [Leonoticias.com](#)
  
- [Piso Compartido](#)
- [Infoempleo](#)
- [Formación](#)
- [Oferplan](#)
  
- [Finanzas](#)
- [Autocasión](#)
- [XLsemanal](#)
- [Código Único](#)
  
- [Mujerhoy](#)
- [Pisos.com](#)
- [FS Gamer](#)
- [Guapabox](#)
  
- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Web Móvil](#)
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)







(/)

# La Ceuta que mereces

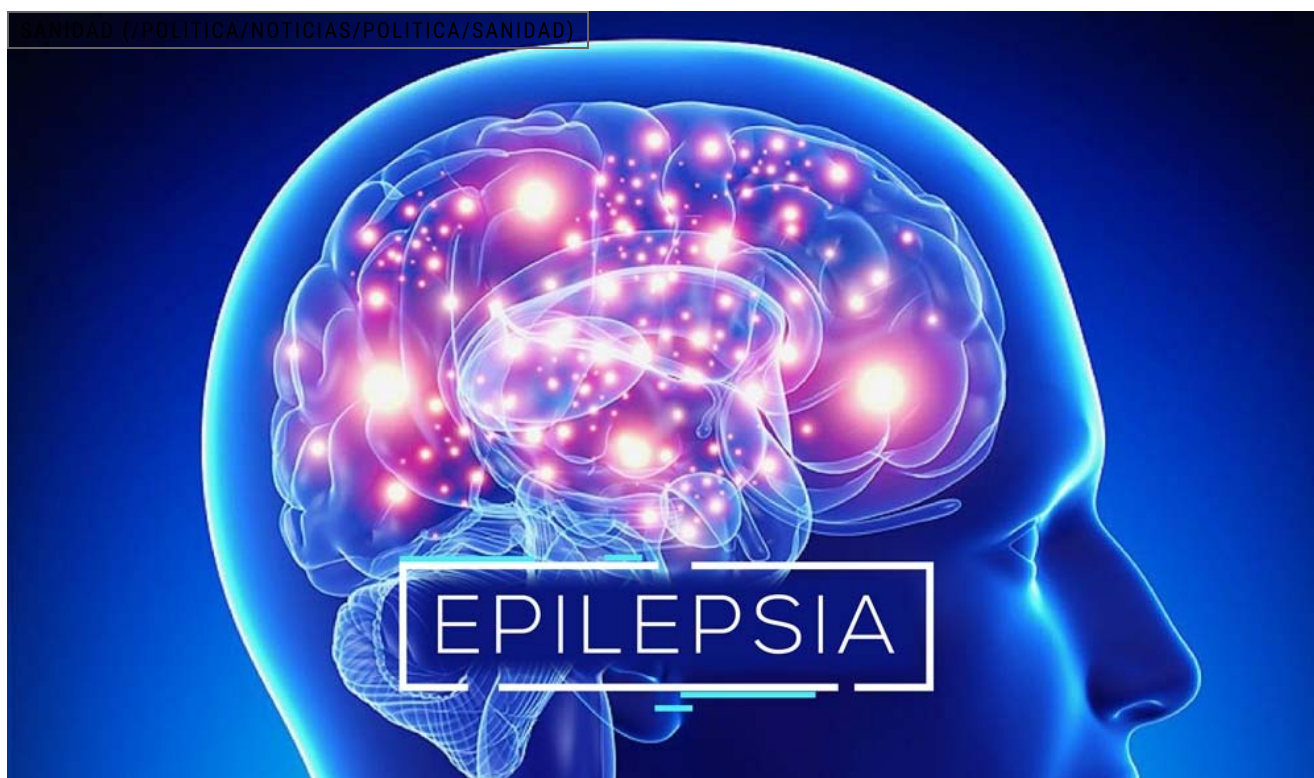
**JUAN  
GUTIÉRREZ**

**VOTA**



## La epilepsia es la enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más prevalente en España (/sanidad/noticias/politica/sanidad/la-epilepsia-es-la-enfermedad-neurologica-mas-frecuente-en-ninos-y-la-tercera-mas-prevalente-en-espana)

LA VERDAD DE CEUTA / POLÍTICA (/POLITICA/NOTICIAS/POLITICA) / 23 MAYO 2023



La epilepsia es la enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más prevalente en España



TWITTER



FACEBOOK



Desde el año 2006, cada 24 de mayo se conmemora en España el Día Nacional de la Epilepsia con el objetivo de concienciar sobre esta enfermedad que es el trastorno neurológico más frecuente en niños, además de la tercera enfermedad neurológica más prevalente en España.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que más de 400.000 personas padecen epilepsia en España, de los cuales, unos 100.000 corresponderían a casos en niños.

*“Una persona padece epilepsia cuando ha tenido dos o más crisis epilépticas. Y se denomina crisis epiléptica a cualquier episodio neurológico generado por una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales”, explica el Dr. Juan José Poza, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología. “Dependiendo de la parte del cerebro que se vea afectada por esta actividad eléctrica excesiva, las crisis pueden tener distintas presentaciones. Se han clasificado más de 30 tipos de crisis epilépticas, que pueden ir desde alteraciones breves del movimiento, de la memoria, de los sentidos, a alteraciones del nivel de conciencia con desconexión del medio, contracciones musculares o convulsiones prolongadas y graves. Aunque generalmente podemos decir que fundamentalmente existen dos tipos de crisis epilépticas: las crisis generalizadas, cuando afecta a toda la corteza cerebral, y las crisis parciales o focales cuando afecta a un grupo específico de neuronas cerebrales”.*

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 20.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en niños y personas mayores de 65 años. Aunque en los últimos años, distintos estudios europeos están mostrando un descenso en la incidencia de epilepsia de nuevo inicio en niños, frente un aumento significativo en el grupo de las personas mayores de 65 años. En todo caso, las causas de esta enfermedad en estos dos grupos poblacionales suele ser diferente: mientras que en niños suele ir ligada a alteraciones del desarrollo cerebral y/o a causas genéticas; en edades más avanzadas es más común que se asocie a causas degenerativas o como consecuencia de problemas vasculares, ictus, tumores o traumatismos. No obstante, y a pesar de que en los últimos años de han dado grandes avances en el campo del diagnóstico de esta enfermedad, en entre el 25 y el 40% de nuevos casos de epilepsia, sobre todo en personas adultas, no se ha conseguido identificar la causa exacta detrás de esta enfermedad.

*“Además, no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya*

que su acceso es desigual en el territorio nacional. Esto, unido al hecho de que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas tanto por los pacientes como por sus familiares, o incluso por parte del personal sanitario, dificulta los tiempos de diagnóstico. Actualmente, el retraso en el diagnóstico de esta patología pueda alcanzar los 10 años, lo que hace que exista un importante porcentaje de pacientes aún sin diagnosticar. Y, por otra parte, el número de diagnósticos falsos positivos en esta enfermedad podría llegar hasta al 18%, lo que es sorprendentemente alto", señala el Dr. Juan José Poza. "Hay que tener en cuenta que padecer una convulsión no significa que se padezca epilepsia. Hasta el 10% de la población tendrá una convulsión a lo largo de la vida, pero solo un 3% de la población española padecerá epilepsia".

Para evitar estos errores y retrasos diagnósticos, desde la SEN se insiste en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad, principalmente una monitorización video-EEG prolongada, como primer paso para un correcto tratamiento de la epilepsia.

En las últimas décadas ha aumentado considerablemente las posibilidades de tratamiento de esta enfermedad. No solo ha aumentado considerablemente el número de fármacos antiepilépticos disponibles, que ha permitido que cerca de un 70% de los pacientes puedan controlar sus crisis, sino que aproximadamente un 5% de los pacientes con epilepsia también pueden beneficiarse del tratamiento quirúrgico. Sin embargo, alrededor de un 30% de los pacientes son farmacorresistentes y verán comprometida seriamente su calidad de vida. No en vano, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la epilepsia es la segunda enfermedad neurológica en años de vida potencialmente perdidos o vividos con discapacidad. En Europa se calcula, además, que el 50% de los pacientes viven estigmatizados, que su expectativa de vida se ve reducida entre 2 y 10 años y que su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general. Además, el 60% de los pacientes europeos asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.

Por otra parte, las crisis epilépticas son un motivo de ingreso frecuente en los servicios de Urgencias. Suponen en la actualidad entre el 1 y 3% del total de ingresos anuales y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica en Urgencias. Además, los ingresos por crisis epilépticas tienen una morbimortalidad relevante, bien porque pueden ser consecuencia directa de alguna causa potencialmente grave (como traumatismos, ictus, meningoencefalitis...) o a complicaciones como el estatus epiléptico. El estado epiléptico es una emergencia neurológica que representa aproximadamente el 10% de crisis epilépticas urgentes y se asocia una mortalidad del 20% a corto plazo.



- [Música](#)
- [Teatro](#)
- [Toros](#)
- [MuseoABC](#)
- [Ruta Quetzal](#)
- [San Fermín](#)
- [Plan B](#)
- [Gente&Estilo](#)
  - [Gente](#)
  - [Moda](#)
  - [Belleza](#)
  - [Gastronomía](#)
  - [Loff.it](#)
  - [MujerHoy](#)
- [Multimedia](#)
  - [Videos](#)
  - [Fotos](#)
- [Blogs](#)
- [Servicios](#)
  - [Gasolineras Baratas](#)
  - [El Tiempo](#)
  - [Horóscopo](#)
- [Mi Tienda](#)
  - [ABC Kiosko y Más](#)
  - [ABC Foto](#)
  - [Ofertplan ABC](#)
  - [Entradas ABC](#)
  - [Guapabox ABC](#)
- [ABCSEVILLA](#)

?

# LA VOZ DE CÁDIZ

Síguenos en

- [España](#)
- [Internacional](#)
- [Economía](#)
- [Opinión](#)
- [Deportes](#)
- [Conocer](#)
- [Motor](#)
- [Familia](#)
- [Gente & Estilo](#)
- [Cultura & Ocio](#)
- [Multimedia](#)
- [Madrid](#)
- [ABCSevilla](#)

Contenido desarrollado para

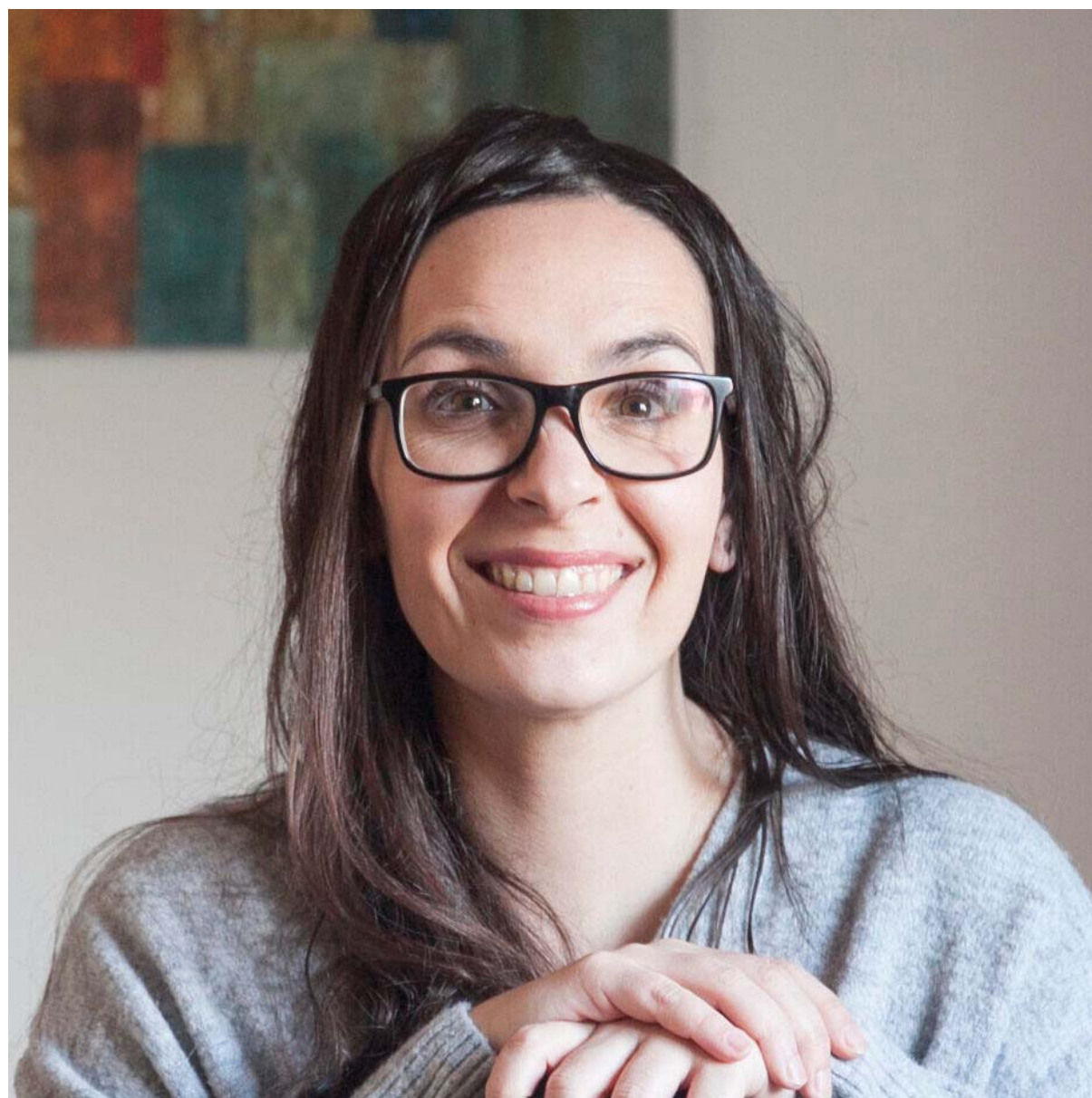


instituto  
**PULEVA**  
de nutrición

[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](#)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

- 
- 
- 

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir

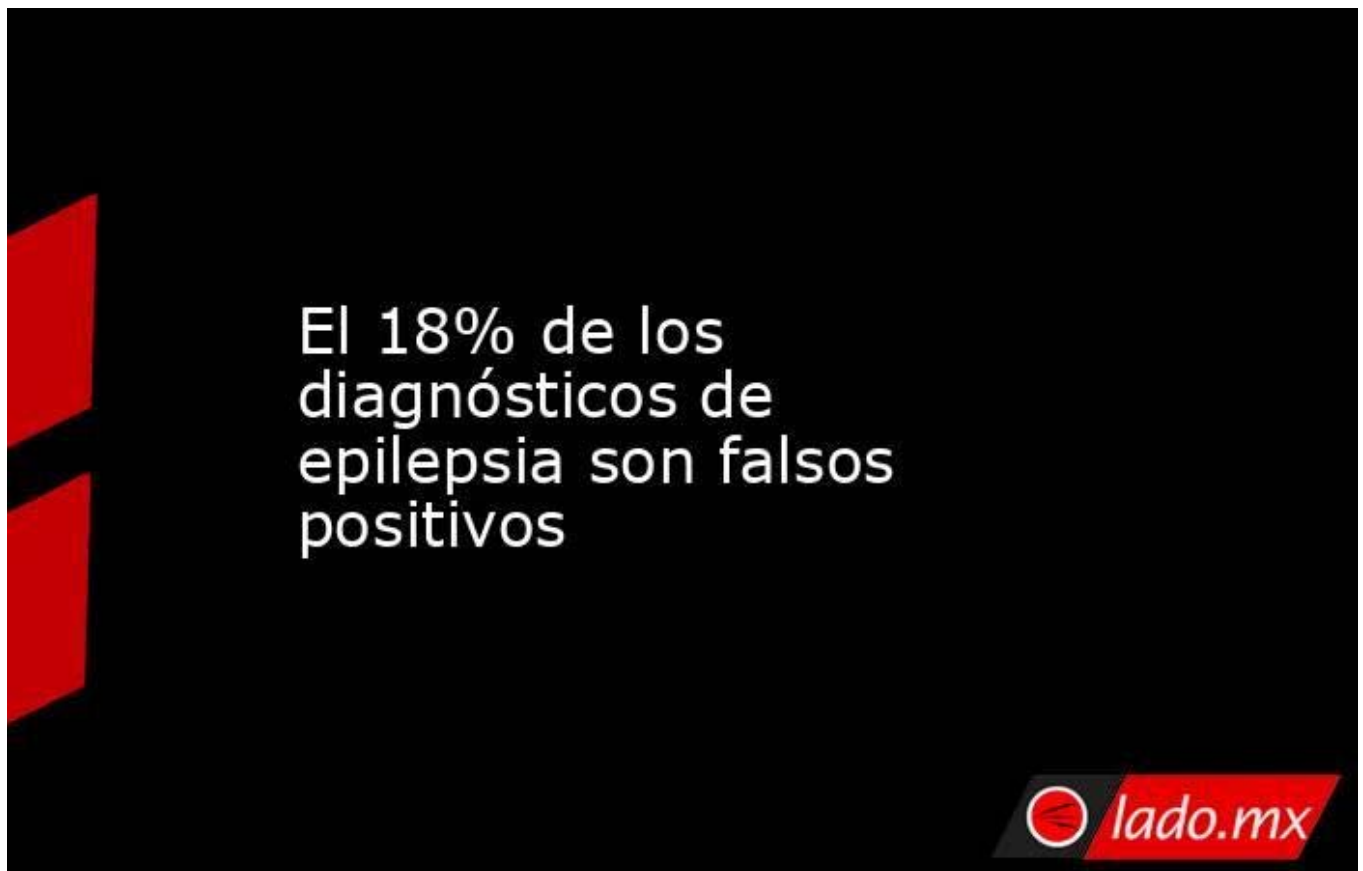


Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

**ABC** Copyright © DIARIO ABC, S.L. [RSSBuscar](#)

2023 (trending.php?id=9806) / Empresa (trending.php?id=3075) / Ley (trending.php?id=8802) / Oposición (trending.php?id=9821)  
/ Grupo México (trending.php?id=1797) / España (trending.php?id=742) / Inflación (trending.php?id=1749)  
/ Madrid (trending.php?id=2265) / Contingencia (trending.php?id=9394) / Expropiación (trending.php?id=10076)  
/ SpaceX (trending.php?id=5043) / Astronauta (trending.php?id=4591) / Rusia (trending.php?id=4) / Trabajo (trending.php?id=3000)  
/ Inteligencia Artificial (trending.php?id=5459) / Ferrosur (trending.php?id=10070)

## El 18% de los diagnósticos de epilepsia son falsos positivos Infobae



03:06

Califica esta nota

☆☆☆☆☆



Madrid, 23 may. Hasta un 10% de la población tendrá una convulsión a lo largo de su vida pero sólo el 3% padecerá epilepsia, según informa la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del día mundial que calcula en un 18% los diagnósticos que resultan falsos positivos.

Según el coordinador del Grupo de Estudios de Epilepsia de la SEN, Juan José Poza, para evitar estos errores la sociedad de neurología insiste en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer la enfermedad, "principalmente una monitorización con electroencefalograma como primer paso para un correcto tratamiento y en las primeras horas tras producirse la crisis".

Desde la SEN se pide implantar en todo el territorio nacional un 'código crisis' similar al 'código ictus' para disminuir la morbimortalidad de las crisis epilépticas urgentes que requieren de una actuación y un diagnóstico terapéutico "precoz y preciso" por parte del personal habituado al manejo de la enfermedad.

El coordinador de la SEN explica que se denomina crisis epiléptica a cualquier episodio neurológico generado por una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales y aclara que "una persona padece epilepsia cuando ha tenido dos o más crisis".

En España más de 400.000 personas padecen epilepsia, de los que 100.000 son niños, siendo la enfermedad neurológica más frecuente en la población infantil y la tercera en el caso de los adultos, con 20.000 nuevos casos cada año principalmente en niños y mayores de 65 años.

Poza ha recordado que las crisis epilépticas son motivo de ingreso frecuente en los servicios de urgencias y suponen hasta el 3% de los ingresos anuales.

De hecho, la epilepsia es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica en las urgencias hospitalarias.

Según este experto, se han clasificado más de 30 tipos de crisis epilépticas, que pueden ir desde alteraciones breves del movimiento, de la memoria y de los sentidos a alteraciones del nivel de conciencia con desconexión del medio, contracciones musculares o convulsiones prolongadas y graves.

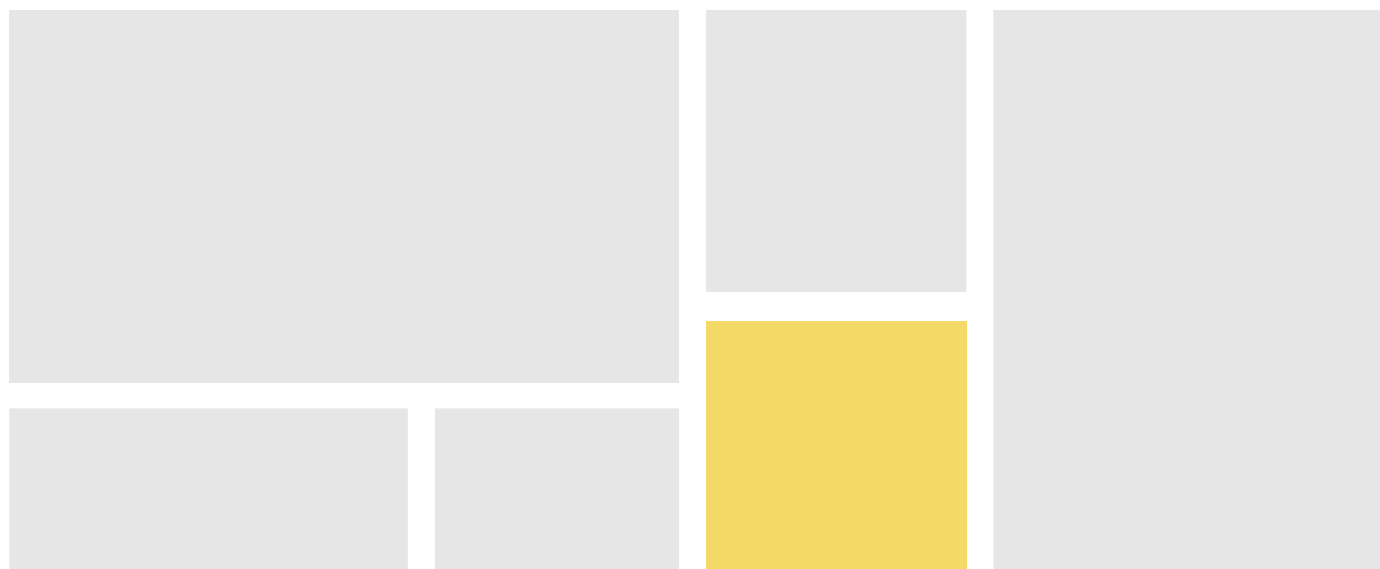
Esta sociedad explica que existen dos tipos de crisis epilépticas: las generalizadas, que afectan a toda la corteza cerebral y las parciales o focales, que atañen a un grupo específico de neuronas cerebrales.

En las últimas décadas las posibilidades de tratamiento de la enfermedad han aumentado considerablemente tanto el número de fármacos antiepilépticos disponibles que permiten al 70% de los pacientes controlar sus crisis como los tratamientos quirúrgicos, que benefician al 5%.

En este día mundial, la SEN quiere hacer visible que la epilepsia es una enfermedad con estigma y así lo confirman el 50% de los pacientes, con una reducción de la expectativa de vida que oscila entre los dos y diez años y una tasa de mortalidad hasta dos veces mayor que la de la población general.

Además, el 60% de los pacientes asocia la enfermedad con comorbilidades como los trastornos psiquiátricos, neurológicos e

# LAS PROVINCIAS



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

VALENCIA DEPORTES ECONOMIA POLITICA MUNDO SUCESOS CULTURAS TECNOLOGIA GENTE Y ESTILO PLANES

?

# LAS PROVINCIAS

VALENCIA DEPORTES ECONOMIA POLITICA MUNDO SUCESOS CULTURAS TECNOLOGIA GENTE Y ESTILO PLANES

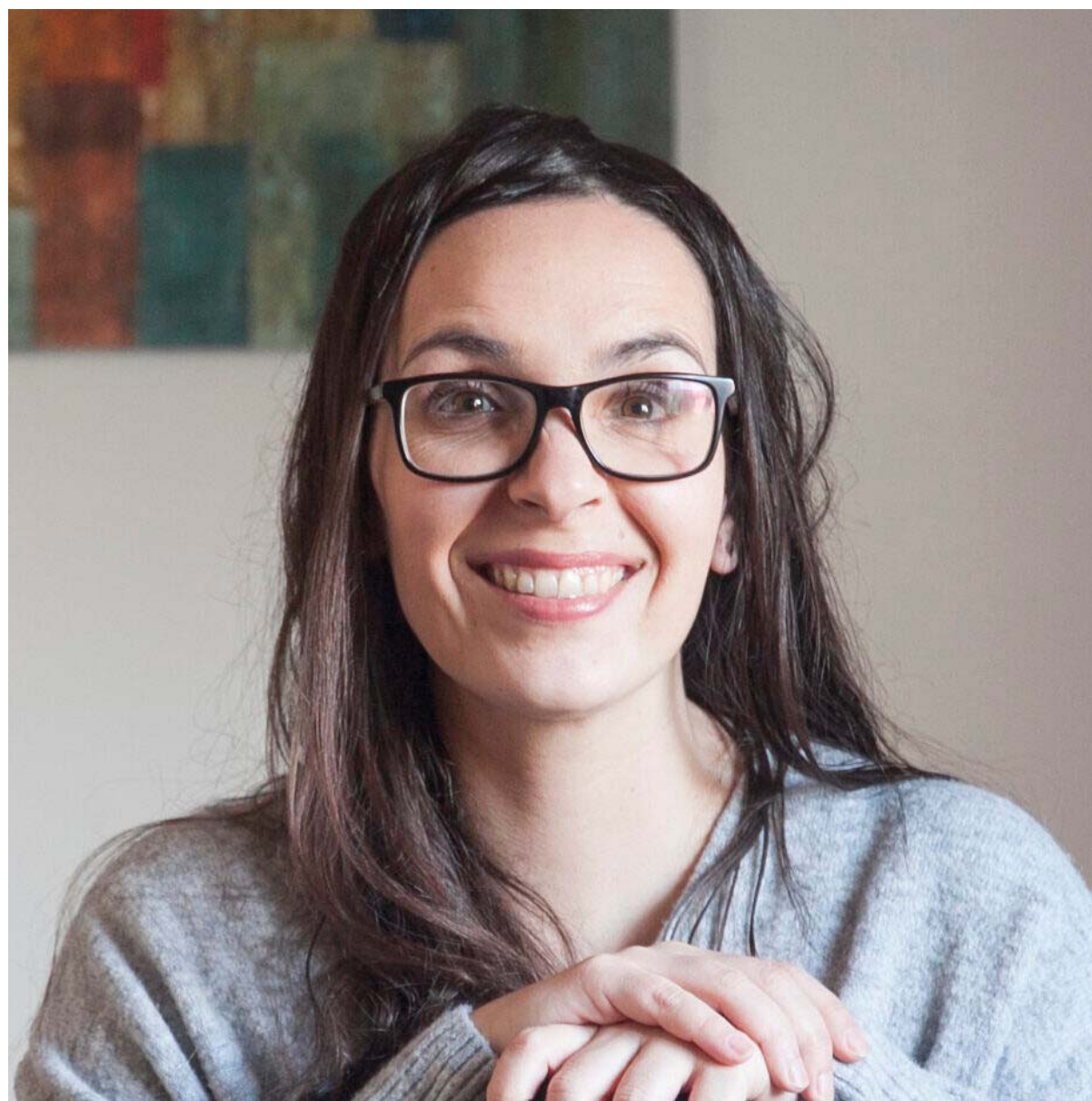
Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](https://www.institutopuleva.com/)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

**Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina**



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[Las Provincias](#)

[Vocento](#)

© LASPROVINCIAS.ES.

Registro Mercantil de Valencia, Tomo 4993, Folio 187, Sección 8, Hoja V36941, Inscripción 1ª C.I.F.: A-46007126. Domicilio social en la calle Gremis nº 1 (46014) Valencia.

Copyright © Federico Domenech S.A., Valencia.. Incluye contenidos de LAS PROVINCIAS (Federico Domenech S.A.) y de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

- [ABC.es](#)
- [ABCdeSevilla](#)
- [Hoy Digital](#)
- [El Correo](#)
- [La Rioja.com](#)
  
- [El Norte de Castilla](#)
- [DiarioVasco.com](#)
- [Elcomercio.es](#)
- [Ideal digital](#)
- [SUR.es](#)
  
- [Las Provincias](#)
- [El Diario Montañés](#)
- [La Voz Digital](#)
- [Laverdad.es](#)
- [Leonoticias.com](#)
  
- [Piso Compartido](#)
- [Infoempleo](#)
- [Formación](#)
- [Oferplan](#)
  
- [Finanzas](#)
- [Autocasión](#)
- [XLsemanal](#)
- [Código Único](#)
  
- [Mujerhoy](#)
- [Pisos.com](#)
- [FS Gamer](#)
- [Guapabox](#)
  
- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)



# elbierzonoticias



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

LEÓN BIERZO CASTILLA Y LEÓN DEPORTES ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA CULTURAS GENTE PLANES

# elbierzonoticias

LEÓN BIERZO CASTILLA Y LEÓN DEPORTES ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA CULTURAS GENTE PLANES

Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](https://www.institutopuleva.com/)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

**Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina**



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir



- 
- 
- 

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[Leonoticias](#)

[Vocento](#)

© LEONOTICIAS

DESDE LEÓN AL MUNDO, S.L. | B 24642597 | INSCRITA EN EL REGISTRO MERCANTIL DE LEÓN, TOMO 1234, FOLIO 49, HOJA LE-21830, INSCRIPCIÓN 1º Domicilio social en C/ Ancha, 4,1º, 24003 León

Correo electrónico de contacto [administracion@leonoticias.com](mailto:administracion@leonoticias.com) DESDE LEON AL MUNDO, S.L. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio Leonoticias, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

- [ABC.es](#)
- [ABCdeSevilla](#)
- [Hoy Digital](#)
- [El Correo](#)
- [La Rioja.com](#)
  
- [El Norte de Castilla](#)
- [DiarioVasco.com](#)
- [Elcomercio.es](#)
- [Ideal digital](#)
- [SUR.es](#)
  
- [Las Provincias](#)
- [El Diario Montañés](#)
- [La Voz Digital](#)
- [Laverdad.es](#)
- [Leonoticias.com](#)
  
- [Piso Compartido](#)
- [Empleo](#)
- [Oferplan](#)
  
- [Finanzas](#)
- [Coche](#)
- [XLSemanal](#)
- [Código Único](#)
  
- [Mujerhoy](#)
- [Pisos](#)
- [Guapabox](#)
  
- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Web Móvil](#)
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)



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

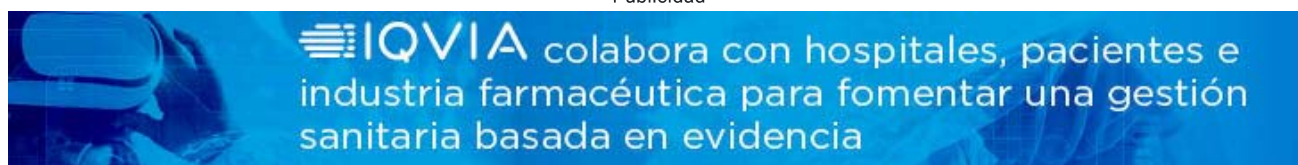
**Podcast**

Más categorías

IM Meetings

Ver revistas ▾

Publicidad



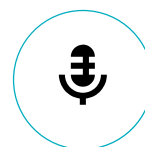
**IQVIA** colabora con hospitales, pacientes e  
industria farmacéutica para fomentar una gestión  
sanitaria basada en evidencia

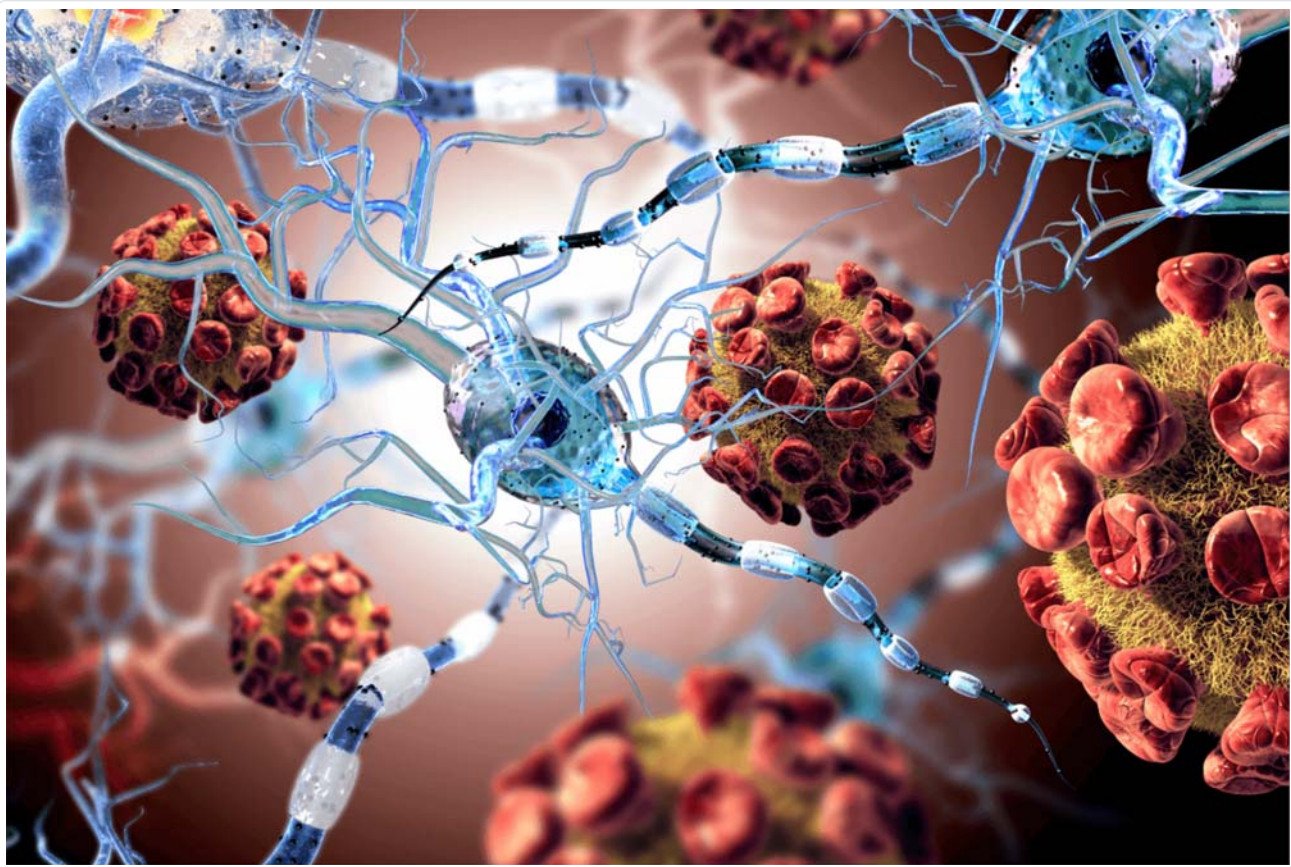
Atención Primaria

Neurología

## La epilepsia es la enfermedad neurológica más frecuente entre la población infantil

Más de 400.000 personas padecen epilepsia en España, de los cuales, unos 100.000 corresponderían a casos en niños.





23/05/2023



Desde el año 2006, cada 24 de mayo se conmemora en España el Día Nacional de la Epilepsia con el objetivo de concienciar sobre esta enfermedad que es el trastorno neurológico más frecuente en niños, además de la tercera enfermedad neurológica más prevalente en España. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que más de 400.000 personas padecen epilepsia en España, de los cuales, unos 100.000 corresponderían a casos en niños.

*"Una persona padece epilepsia cuando ha tenido dos o más crisis epilépticas. Y se denomina crisis epiléptica a cualquier episodio neurológico generado por una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales", explica el Dr. **Juan José Poza**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología. "Dependiendo de la parte del cerebro que se vea afectada por esta actividad eléctrica excesiva, las crisis pueden tener distintas presentaciones. Se han clasificado más de 30 tipos de crisis epilépticas, que pueden ir desde alteraciones breves del movimiento, de*



*memoria, de los sentidos, a alteraciones del nivel de conciencia con desconexión del medio, contracciones musculares o convulsiones prolongadas y graves. Aunque generalmente podemos decir que fundamentalmente existen dos tipos de crisis epilépticas: las crisis generalizadas, cuando afecta a toda la corteza cerebral, y las crisis parciales o focales cuando afecta a un grupo específico de neuronas cerebrales".*

Según datos de la SEN, **cada año se diagnostican en España unos 20.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en niños y personas mayores de 65 años.** Aunque en los últimos años, distintos estudios europeos están mostrando un descenso en la incidencia de epilepsia de nuevo inicio en niños, frente un aumento significativo en el grupo de las personas mayores de 65 años. En todo caso, las causas de esta enfermedad en estos dos grupos poblacionales suelen ser diferente: mientras que en niños suele ir ligada a alteraciones del desarrollo cerebral y/o a causas genéticas; en edades más avanzadas es más común que se asocie a causas degenerativas o como consecuencia de problemas vasculares, ictus, tumores o traumatismos. No obstante, y a pesar de que en los últimos años se han dado grandes avances en el campo del diagnóstico de esta enfermedad, en entre el 25 y el 40% de nuevos casos de epilepsia, sobre todo en personas adultas, no se ha conseguido identificar la causa exacta detrás de esta enfermedad.

*"Además, no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que su acceso es desigual en el territorio nacional. Esto, unido al hecho de que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas tanto por los pacientes como por sus familiares, o incluso por parte del personal sanitario, dificulta los tiempos de diagnóstico. Actualmente, el retraso en el diagnóstico de esta patología pueda alcanzar los 10 años, lo que hace que exista un importante porcentaje de pacientes aún sin diagnosticar. Y, por otra parte, el número de diagnósticos falsos positivos en esta enfermedad podría llegar hasta al 18%, lo que es sorprendentemente alto",* señala el Dr. Juan José Poza. *"Hay que tener en cuenta que padecer una convulsión no significa que se padezca epilepsia. **Hasta el 10% de la población tendrá una convulsión a lo largo de la vida, pero solo un 3%***



## ***población española padecerá epilepsia".***

Para evitar estos errores y retrasos diagnósticos, desde la SEN se insiste en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad, principalmente una monitorización video-EEG prolongada, como primer paso para un correcto tratamiento de la epilepsia.

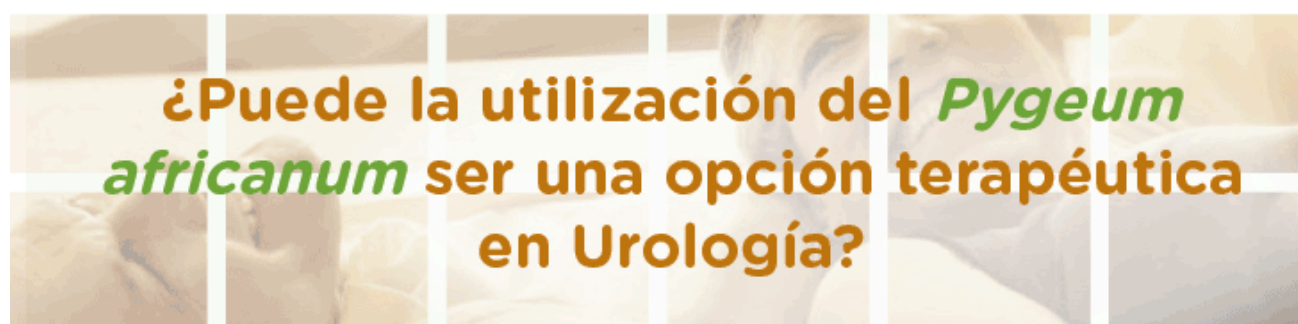
En las últimas décadas ha aumentado considerablemente las posibilidades de tratamiento de esta enfermedad. No solo ha aumentado considerablemente el número de fármacos antiepilépticos disponibles, que ha permitido que cerca de un 70% de los pacientes puedan controlar sus crisis, sino que aproximadamente un 5% de los pacientes con epilepsia también pueden beneficiarse del tratamiento quirúrgico. Sin embargo, alrededor de un 30% de los pacientes son farmacorresistentes y verán comprometida seriamente su calidad de vida. No en vano, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la epilepsia es la segunda enfermedad neurológica en años de vida potencialmente perdidos o vividos con discapacidad. En Europa se calcula, además, que el 50% de los pacientes viven estigmatizados, que su expectativa de vida se ve reducida entre 2 y 10 años y que su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general. Además, el 60% de los pacientes europeos asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.

Por otra parte, las crisis epilépticas son un motivo de ingreso frecuente en los servicios de Urgencias. Suponen en la actualidad entre el 1 y 3% del total de ingresos anuales y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica en Urgencias. Además, los ingresos por crisis epilépticas tienen una morbimortalidad relevante, bien porque pueden ser consecuencia directa de alguna causa potencialmente grave (como traumatismos, ictus, meningoencefalitis...) o a complicaciones como el estatus epiléptico. El estado epiléptico es una emergencia neurológica que representa aproximadamente el 10% de crisis epilépticas urgentes y se asocia a una mortalidad del 20% a corto plazo.



"Por esa razón, desde la SEN, llevamos años trabajando con el objetivo de que se implante en todo el territorio nacional un `Código Crisis`, similar al `Código Ictus`. **Las crisis epilépticas urgentes requieren de una actuación diagnóstico-terapéutica precoz y precisa por parte de personal habituado al manejo de esta enfermedad**, porque es una enfermedad tiempo-dependiente, es decir, que los pacientes tendrán un mejor pronóstico cuanto antes se trate su crisis, y porque la sensibilidad de las pruebas diagnósticas, como el EEG, es mayor en las primeras horas tras producirse una crisis", destaca el Dr. Juan José Poza.

#epilepsia #infantil #neurología



Publicidad

Videsil®  
Colecalciferol

Gebro Pharma

cionados





MARTES, 23 MAYO DE 2023

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

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

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

(HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/)

PUBLICA%2E%20EN%20LA+IN

LA- URL=HTTP%2F

ENFERMEDAD%2F LA- /EPILEPSIA-

Portada (https://www.saludadiario.es/) > » Epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente en la infancia

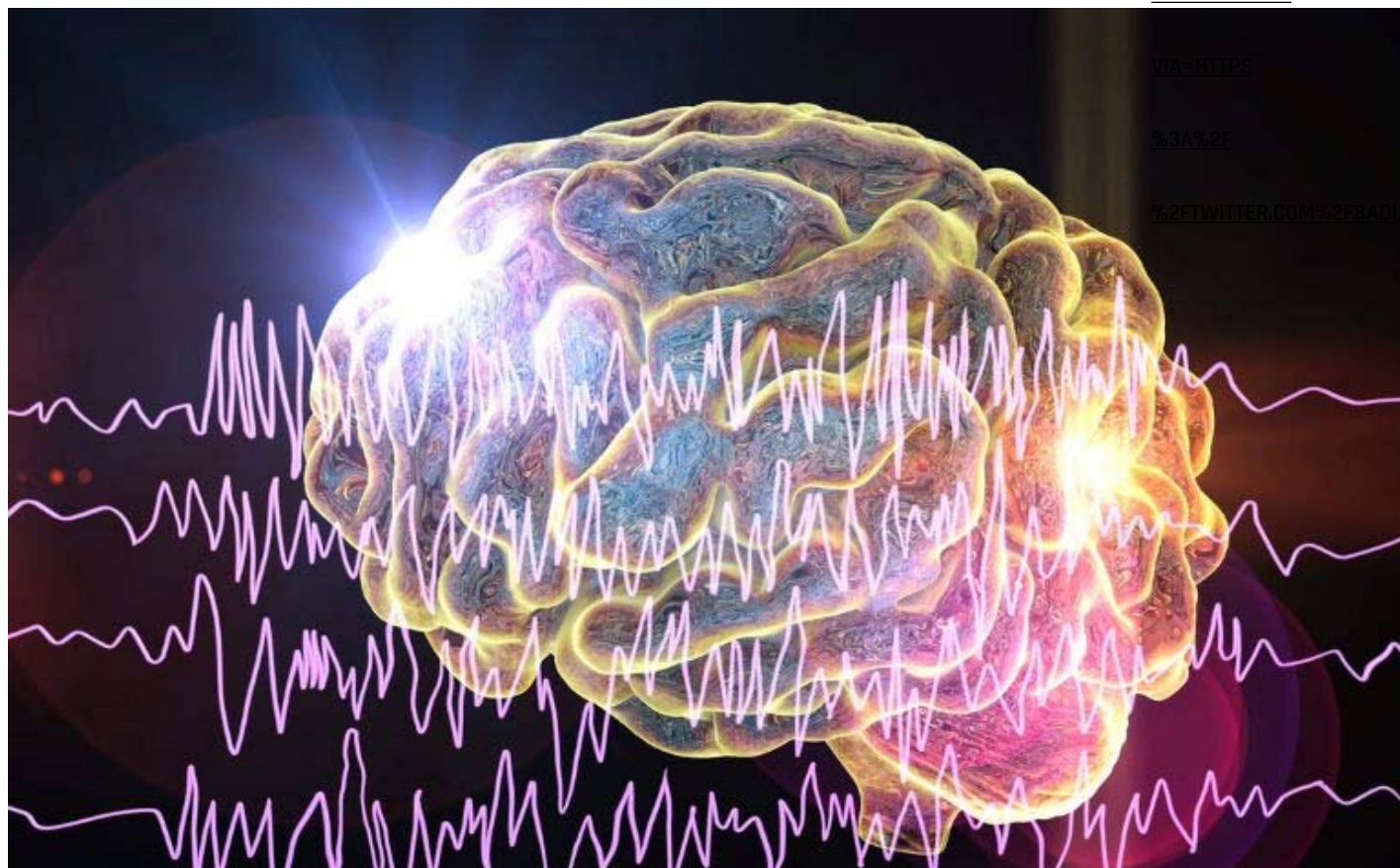
SALUD PÚBLICA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/) DÍA NACIONAL DE LA EPILEPSIA

# Epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente en la infancia

Es, además, la tercera enfermedad neurológica con mayor prevalencia en España / Más de 400.000 personas la padecen en nuestro país, de las cuales alrededor de una cuarta parte son niños

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 23 DE MAYO DE 2023

o (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/EPILEPSIA-LA-ENFERMEDAD-NEUROLOGICA-MAS-FRECUENTE-EN-LA-INFANCIA/#RESPOND)



Prepara el MIR de forma divertida



**Epilepsia con el objetivo de concienciar sobre esta enfermedad que es el trastorno neurológico más frecuente en niños, además de la tercera enfermedad neurológica más prevalente en España. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que más de 400.000 personas padecen epilepsia en España, de los cuales, unos 100.000 corresponderían a casos en niños.**

“Una persona padece epilepsia cuando ha tenido dos o más crisis epilépticas. Y se denomina crisis epiléptica a cualquier episodio neurológico generado por una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales”, explica el doctor Juan José Poza, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (<http://epilepsia.sen.es/>).

Dependiendo de la parte del cerebro que se vea afectada por esta actividad eléctrica excesiva, las crisis pueden tener distintas presentaciones. Se han clasificado más de 30 tipos de crisis epilépticas, que pueden ir desde alteraciones breves del movimiento de la memoria, de los sentidos, a alteraciones del nivel de conciencia con desconexión del cuerpo, contracciones musculares o convulsiones prolongadas y graves. Aunque generalmente podemos decir que fundamentalmente existen dos tipos de crisis epilépticas (<https://www.saludadiario.es/hospital/documento-de-consenso-pionero-para-optimizar-el-tratamiento-de-pacientes-con-crisis-epilepticas-urgentes/>): las crisis

generalizadas, cuando afecta a toda la corteza cerebral, y las crisis parciales o focales, cuando afectan a un grupo específico de neuronas cerebrales”.

## 20.000 nuevos diagnósticos de epilepsia al año

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 20.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en niños y personas mayores de 65 años. Aunque en los últimos años distintos estudios europeos están mostrando un descenso en la incidencia de epilepsia de nuevo inicio en niños, frente un aumento significativo en el grupo de las personas mayores de 65 años. En todo caso, las causas de esta enfermedad en estos dos grupos poblacionales suele ser diferente: mientras que en niños suele ir ligada a alteraciones del desarrollo cerebral y/o a causas genéticas, en edades más avanzadas es más común que se asocie a causas degenerativas o como consecuencia de problemas vasculares, ictus, tumores o traumatismos.

No obstante, y a pesar de que en los últimos años de han dado grandes avances en el campo del diagnóstico de esta enfermedad, en entre el 25 y el 40% de nuevos casos de epilepsia, sobre todo en personas adultas, no se ha conseguido identificar la causa exacta de esta enfermedad.

## Dificultad para el diagnóstico

“Además, no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas de diagnóstico, ya que su acceso es desigual en el territorio nacional. Esto, unido al hecho de que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas tanto por los pacientes como por sus familiares, o incluso por parte del personal sanitario, dificulta los tiempos de diagnóstico.

Actualmente, el retraso en el diagnóstico de esta patología pueda alcanzar los 10 años, lo que hace que exista un importante porcentaje de pacientes aún sin diagnosticar. Y, por otra parte, el número de diagnósticos falsos positivos en esta enfermedad podría llegar hasta al 18%, lo que es sorprendentemente alto”, señala el doctor Juan José Poza. “Hay que tener en cuenta que padecer una convulsión no significa que se padezca epilepsia. Hasta el 10% de la población tendrá una convulsión a lo largo de la vida, pero solo un 3% de la población española padecerá epilepsia”.

Para enviar estos errores y retrasos diagnósticos, desde la SEN se insiste en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad, principalmente una monitorización video-EEG prolongada, para un correcto tratamiento de la epilepsia.

## Más y mejores tratamientos contra la epilepsia

En las últimas décadas ha aumentado considerablemente las posibilidades de tratamiento de esta enfermedad. No solo ha aumentado considerablemente el número de fármacos antiepilépticos disponibles, que ha permitido que cerca de un 70% de los pacientes puedan controlar sus crisis, sino que aproximadamente un 5% de los pacientes con epilepsia también pueden beneficiarse del tratamiento quirúrgico.

Sin embargo, alrededor de un 30% de los pacientes son farmacorresistentes y verán comprometida seriamente su calidad de vida. No en vano, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la epilepsia es la segunda enfermedad neurológica en años de vida potencialmente perdidos o vividos con discapacidad. En Europa se calcula, además, que el 50% de los pacientes viven estigmatizados, que su expectativa de vida se ve reducida en entre 2 y 10 años y que su tasa de mortalidad es de dos a tres veces mayor que la de la población general. Además, el 60% de los pacientes europeos asocian otras comorbilidades como trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales.

## ‘Código Crisis’ para abordar mejor las urgencias en torno a esta enfermedad

Por otra parte, las crisis epilépticas son un motivo de ingreso frecuente en los servicios de Urgencias. Suponen en la actualidad entre el 1 y 3% del total de ingresos anuales y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica en Urgencias. Además, los ingresos por crisis epilépticas tienen una morbilidad relevante, bien porque pueden

ser consecuencia directa de alguna causa potencialmente grave (como un traumatismo craneoencefalal, un ictus, meningoencefalitis...) o por complicaciones, como el estatus epiléptico. El estado epiléptico es una **emergencia neurológica** que representa aproximadamente el 10% de las crisis epilépticas urgentes y se asocia una mortalidad del 20% a corto plazo.

“Por esa razón, desde la SEN, **llevamos años trabajando con el objetivo de que se implante en todo el territorio nacional un ‘Código Crisis’, similar al ‘Código Ictus’**. Las crisis epilépticas urgentes requieren de una actuación diagnóstico-terapéutica precoz y precisa por parte de personal habituado al manejo de esta enfermedad, porque es una enfermedad tiempo-dependiente, es decir, que los pacientes tendrán un mejor pronóstico cuanto antes se trate su crisis, y porque la sensibilidad de las pruebas diagnósticas, como el EEG, es mayor en las primeras horas tras producirse una crisis”, destaca el doctor Poza.

Advertisement

FRECUENTE-LA- MAS- NEUROLOGICA

EN-LA- ENFERMEDAD FRECUENTE MAS-

INFANCIA NEUROLOGICA LA- FRECUENTE-

MAS- INFANCIA/EN-LA-

FRECUENTE- INFANCIA/)

EN-LA-

INFANCIA%2F&amp;

VIA=HTTPS

%3A%2F

%2FTWITTER.COM%2FSADIARIO)

TAGS ▶ EPILEPSIA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/EPILEPSIA/).

EPILEPSIA NIÑOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/EPILEPSIA-NINOS/).

ANTERIOR NOTICIA

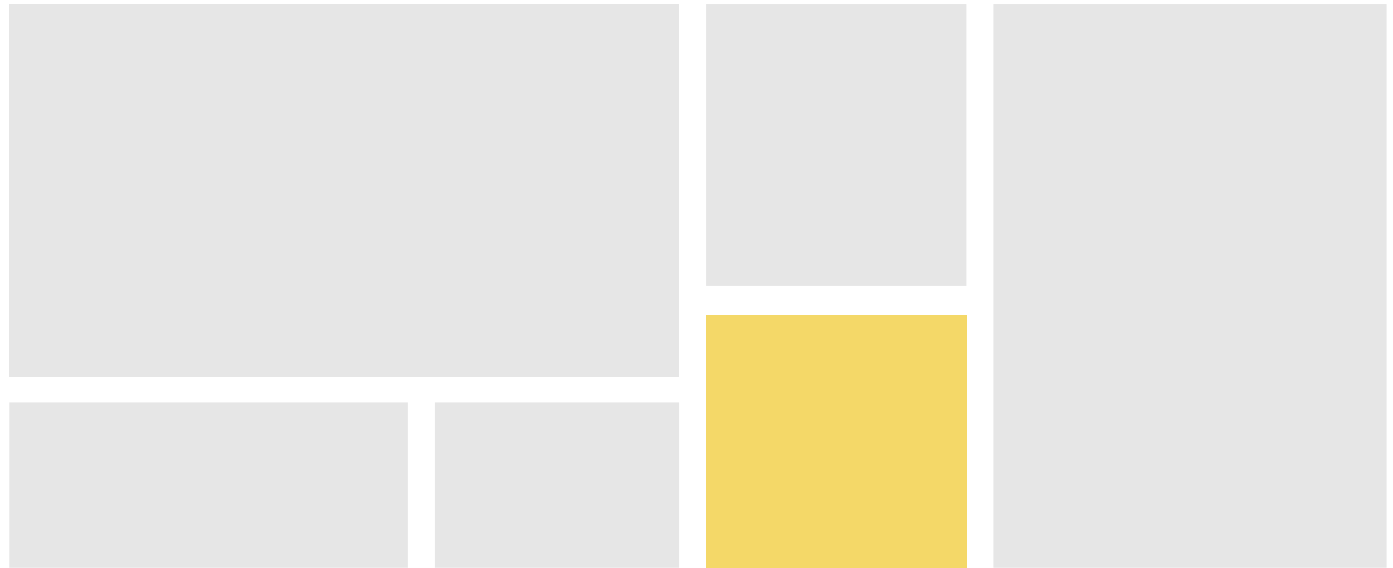
**Un equipo español presenta el primer fármaco para mejorar el síndrome del corazón rígido**  
(<https://www.saludadiario.es/hospital/un-equipo-espanol-presenta-el-primer-farmaco-amiloidosis-cardiaca-transtiretina/>).

SIGUIENTE NOTICIA

**El tamaño del cerebro humano y su longevidad, posibles explicaciones de nuestra 'aorta de gorila'**  
(<https://www.saludadiario.es/investigacion/el-tamano-del-cerebro-humano-y-su-longevidad-posibles-explicaciones-de-nuestra-aorta-de-gorila/>).

## Contenidos relacionados

# SUR



Este contenido ha sido desarrollado para el Instituto Puleva de Nutrición por Content Factory, la unidad de contenidos de marca de Vocento. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

MÁLAGA ANDALUCÍA ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA MÁLAGA CF DEPORTES CULTURAS TECNOLOGÍA GENTE Y ESTILO PLANES

?

# SUR

MÁLAGA ANDALUCÍA ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA MÁLAGA CF DEPORTES CULTURAS TECNOLOGÍA GENTE Y ESTILO PLANES

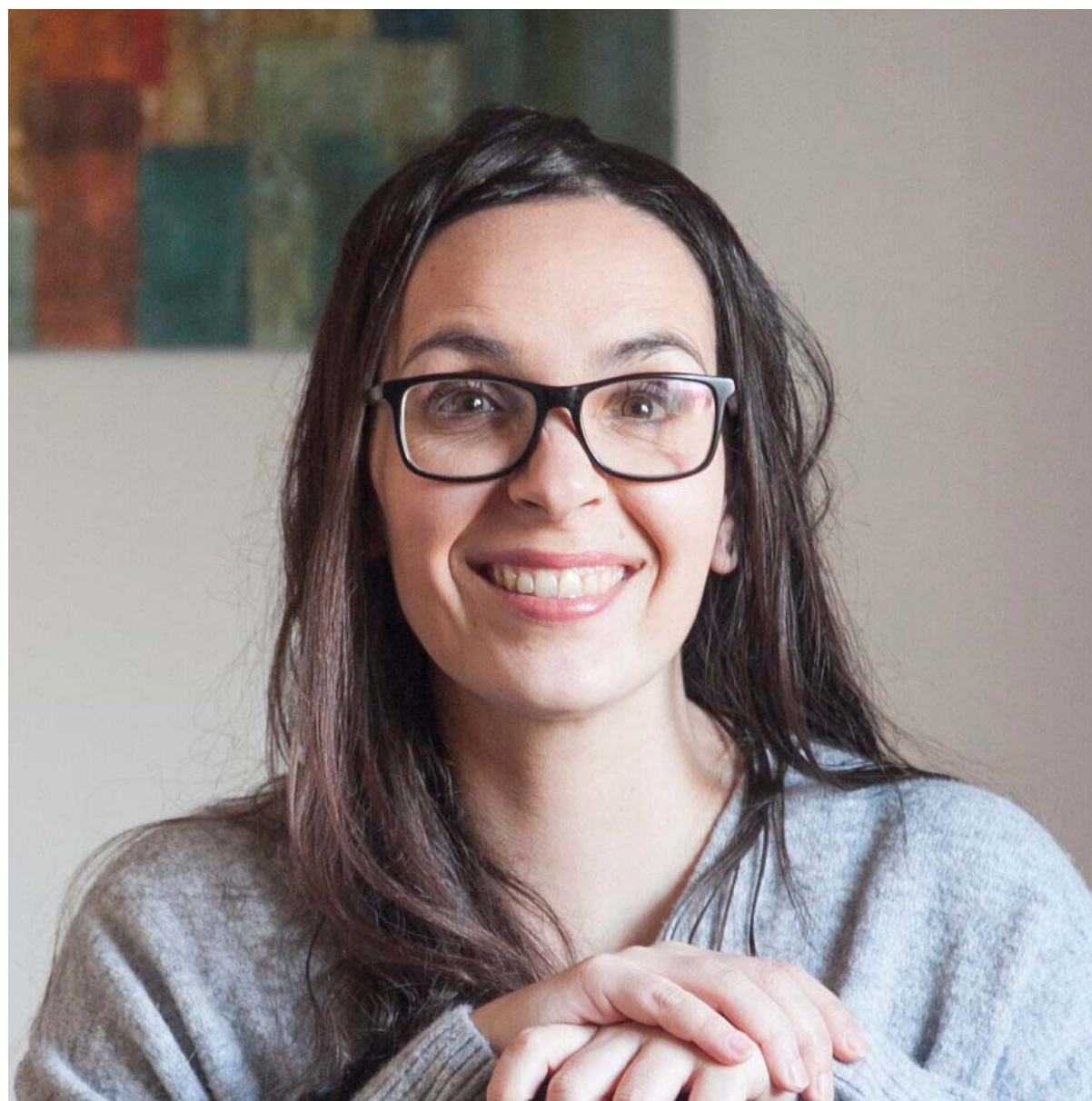
Contenido desarrollado para



[INSTITUTO PULEVA DE NUTRICIÓN](https://www.institutopuleva.com/)

## Dormir mucho y bien: el secreto para conciliar el sueño y decir adiós al insomnio

**Tomar un vaso de leche antes de irse a la cama no solo es un placer, sino que también favorece la relajación. Para ayudarnos a conciliar el sueño Puleva presenta Puleva Buenas Noches, una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm®, una combinación de extracto de tila y de melisa, que favorecen la relajación e inducción al sueño, y triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina**



23 mayo, 2023 - 16:47

Àngela Zorrilla

Compartir

•  
•  
•

Que el sueño es importante es, actualmente, una obviedad y uno de aquellos mantras que ya ha encontrado su lugar fijo en la conciencia de todos. Tanto es así que gran parte de las personas padece mala calidad del sueño o un sueño insuficiente. De hecho, más de la mitad de la población española presenta trastornos del sueño, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, con mayor prevalencia en el caso de las mujeres. En concreto, el 50,6% de los hombres y el 58,1% de las mujeres tiene problemas de sueño. Pero esta situación no solo se da en adultos. En torno a un 20% de los niños españoles también tiene dificultades con el sueño a lo largo de su desarrollo y, según datos del estudio Mintel 2022, fuera de nuestras fronteras el 61% de los ingleses reconoce tener problemas de sueño tras la pandemia.

Los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) agregan que más de 12 millones de españoles «no descansa de forma adecuada» y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno crónico y grave, siendo el insomnio el más frecuente, seguido del síndrome de las piernas inquietas y del síndrome de apneas-hipopneas del sueño. Problemas todos que suponen un factor de riesgo para la salud como recuerda la SEN: «Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras enfermedades que parezcamos. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capacidad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental».



## Los lácteos mejoran la calidad del sueño

En este contexto, no es de extrañar que el descanso y el sueño sean una preocupación creciente en todas las etapas de la vida y que cada vez más personas se busquen más remedios naturales para favorecerlos. Según un estudio publicado en [Advances in Nutrition](#), una dieta saludable es sinónimo de buena salud. Y eso también quiere decir que la alimentación juega un papel determinante en la calidad del sueño. Dicho informe señala que consumir lácteos podría mejorar la calidad del sueño al aumentar la producción endógena de melatonina.



Un vaso de Puleva Buenas Noches con Naturcalm® aporta más del 30% de la cantidad diaria de triptófano, un aminoácido presente en la leche y precursor de la melatonina

Y esto tiene una explicación científica. Las principales fuentes de proteína en los lácteos –la caseína, el suero y la  $\alpha$ -lactalbúmina (A-LAC)– son ricas en TRP, y dado que es un precursor de la hormona melatonina que promueve el sueño, las proteínas lácteas pueden afectar favorablemente la calidad del sueño al aumentar la ingesta de TRP.

Conscientes de que en España el consumo de leche es de 3.000 millones de litros, de los que más de 210 millones de litros se consumen entre la cena y después de cenar, como apunta un estudio de Kantar de 2022, [Puleva](#), marca comprometida con el bienestar de toda la familia, acaba de lanzar [Puleva Buenas Noches](#), una leche desnatada y sin lactosa enriquecida con NaturCalm® que ayuda a conciliar el sueño de una manera eficaz. Su fórmula contiene extracto de tila, para ayudar a la relajación; extracto de melisa, para inducir al sueño; y triptófano, un aminoácido presente de forma natural en la leche y precursor de la melatonina.

Puleva Buenas Noches, única en el mercado, es una leche ligera y muy fácil de digerir y aporta al organismo con un solo vaso más del 30% de la cantidad diaria recomendada de triptófano. Además, ese vaso de leche de antes de acostarnos tiene cuatro veces más extracto activo de melisa que la exigencia de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y el 50% del principio activo de la tila que encontraríamos en una pastilla de venta en farmacias.

Compartir



Este contenido ha sido desarrollado para el **Instituto Puleva de Nutrición** por **Content Factory**, la **unidad de contenidos de marca de Vocento**. En su elaboración no ha intervenido la redacción de este medio.

[Diario Sur](#)



## [Vocento](#)

© Prensa Malagueña, S.A.

Prensa Malagueña, S.A. Registro Mercantil de Málaga, Tomo 173, Libro 814, Folio 173, Hoja MA-652, Inscripción 1ª C.I.F.: A-29115672 Domicilio social en Málaga, Av. Dr. Marañón, 48 Correo electrónico de contacto [surdigital@diariosur.es](mailto:surdigital@diariosur.es)

Copyright © Prensa Malagueña, S.A. - Málaga. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio SUR, El periódico de Málaga y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

- [ABC.es](#)
- [ABCdeSevilla](#)
- [Hoy Digital](#)
- [El Correo](#)
- [La Rioja.com](#)
  
- [El Norte de Castilla](#)
- [DiarioVasco.com](#)
- [Elcomercio.es](#)
- [Ideal digital](#)
- [SUR.es](#)
  
- [Las Provincias](#)
- [El Diario Montañés](#)
- [La Voz Digital](#)
- [Laverdad.es](#)
- [Leonoticias.com](#)
  
- [Piso Compartido](#)
- [Empleo](#)
  
- [Finanzas](#)
- [Coches](#)
- [11870.com](#)
  
- [Mujerhoy](#)
- [Pisos](#)
- [Vadejuegos](#)
  
- [Contactar](#)
- [Aviso legal](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Mapa Web](#)
- [Publicidad](#)

