



Existen infinidad de tipos de dolor, y es siempre el médico quien debe diagnosticar el origen y el tratamiento. / JOSEP SURIA

Según lo define la [Asociación Internacional para el Estudio del Dolor](#) (IASP), el dolor es una **experiencia sensorial y emocional desagradable** asociada o similar a la asociada con daño tisular real o potencial. En España, un **32 por ciento de la población adulta padece algún tipo de dolor**, y un 11 por ciento de ellos lo sufre de manera crónica.

Como explica a este diario la **doctora María de Madariaga** Muñoz, "el dolor debe ser siempre investigado y tratado, especialmente **si se hace constante** y repercute en las actividades diarias, en la calidad del sueño y el estado de ánimo de la persona. El dolor nunca es normal, y es siempre real".

Para intentar conocer de cerca los **dolores más prevalentes** en la sociedad española, sus causas y la forma de tratarlos, hemos consultado a fuentes expertas de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), así como el Barómetro del Dolor de la [Sociedad Española del Dolor](#) (SED).

ejecimiento cutáneo      El ingrediente que puedes añadir en las comidas      Ver Más

## LO MÁS LEÍDO



Quién es Elizabeth Duval, el 'fichaje estrella' de Yolanda Díaz para el equipo de Sumar



Así es Victoria Villarruel, la nueva vicepresidenta argentina con Milei: activista, contraria al aborto y 'admiradora' de Vox



Qué es la berberina: el 'Ozempic natural' sin receta médica en España que ayuda a adelgazar



Estos son todos los vehículos que sí podrán entrar al centro de Madrid a partir del 1 de enero de 2024



Alerta sanitaria: retiran unos helados por contener fragmentos metálicos

## 20minutos

### Diferencias entre el dolor agudo y el crónico

Existen diferentes tipos de dolor, y en función del diagnóstico son los profesionales de la salud quienes deben establecer la manera de aliviarlos o eliminarlos. A grandes rasgos, se puede hacer la división genérica entre **dolor crónico y dolor agudo**.

Mientras que el dolor agudo tiene una **duración determinada** y es la respuesta normal, fisiológica y predecible del organismo ante una agresión (química, física o traumática y fundamental para la supervivencia del organismo), el crónico persiste más **de 3 a 6 meses**, y se considera una enfermedad en sí mismo.



El dolor puede ser crónico o agudo, dependiendo de su duración. / Getty Images/Johner RF

En el caso del crónico, que padecen más de **8 millones de personas en España**, puede evolucionar con consecuencias físicas, psicológicas y emocionales. Fátima Castaño, del Servicio de Psicooncología de MD Anderson Cancer Center Madrid asegura que "las **personas con dolor crónico** pueden padecer elevados índices de psicopatología, **trastornos de ansiedad relacionados** y trastornos del estado de ánimo".

Y es que el tema que nos ocupa, el dolor, es **una experiencia subjetiva**: "por lo tanto, existen factores psicológicos como la tensión, la ansiedad, la tendencia a la anticipación del dolor o el miedo a sufrirlo pueden incrementar, modular o disminuir la experiencia de dolor", comenta Castaño.

#### NOTICIA DESTACADA



Los médicos internistas instan a cambiar el chip: hay que alejar al paciente del hospital

## Los dolores más prevalentes en España

El dolor crónico significa uno de los mayores problemas de salud pública en España, y supone un gran **impacto sobre el bienestar** y la calidad de vida de las personas que lo padecen. Todo ello repercute de manera negativa en el ámbito laboral, social, familiar y personal.



El dolor crónico puede provocar discapacidad, trastornos del sueño y ansiedad. / iStockphoto



## 20minutos

**Cefaleas**, uno de los motivos más frecuentes de consulta al médico de atención primaria y urgencias.

Aunque existen otros dolores de **gran prevalencia como el oncológico**, el menstrual y el post-operatorio, en esta ocasión vamos a centrarnos en los tres primeros, de gran impacto en nuestra sociedad.

### NOTICIA DESTACADA



**Infarto: así es como puedes reconocer los síntomas que te avisan**

## 1. Dolor de espalda, uno de los más habituales

Una de cada cinco personas tiene **dolor lumbar** de, al menos, tres meses de duración. Los dolores músculo-esqueléticos tienen orígenes variopintos: desde lesiones por contusión hasta mal funcionamiento de la **musculatura de la espalda**. Otras causas pueden ser enfermedad renal o digestiva, disfunción del sistema nervioso o, en casos excepcionales, un tumor.



El dolor de espalda es uno de los más prevalentes en España. / Getty Images

Lo más habitual es que el dolor de espalda sea mecánico, producido por un movimiento corporal lesivo. Cuando es **un origen inflamatorio**, el tratamiento es más complicado.

### ¿Cuándo debo preocuparme por mi dolor de espalda?

El momento de consultar al médico llega cuando se produce un **adormecimiento en las extremidades**, hay un dolor intenso que no desaparece con el descanso, existe dificultad para orinar, debilidad,





Cuando se adormecen las extremidades, o el dolor no desaparece con el descanso, ha llegado el momento de consultar al médico. / FLICKR/SIMON BLACKLEY - Archivo

Más allá de los medicamentos, si el dolor es crónico, podemos acudir a un fisioterapeuta. Las **compresas calientes o frías** pueden aliviar el dolor de espalda: el calor reduce los espasmos musculares, y el frío ayuda a reducir la hinchazón y adormece el dolor profundo.

Aunque la mayoría de las personas con dolor de espalda crónico no necesita cirugía, cuando todos los tratamientos han fracasado puede ser la única opción si el problema tiene que ver con **discos herniados o fracturas vertebrales**.

#### NOTICIA DESTACADA



**El paciente con migraña crónica puede llegar a perder hasta 20 años de vida**

## 2. Cefalea, principal motivo de consulta médica

Se trata de uno de los motivos más frecuentes de consulta al médico de atención primaria, y también en urgencias. Hasta el **89 por ciento de la población masculina**, y el 99 por ciento de la femenina, asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida.

La Clasificación Internacional de Cefaleas establece que existen **más de 200 tipos de dolor de cabeza** divididos en dos categorías: cefaleas primarias y secundarias o sintomáticas. En el primer apartado estarían **las migrañas**, una enfermedad en sí misma, y en el segundo aquellos dolores de cabeza que son síntoma de otro tipo de enfermedad.



## 20minutos



Los dolores de cabeza afectan especialmente a las mujeres, debido a los cambios hormonales. / Drazen Zigic

Según datos de la [Organización Mundial de la Salud](#), al menos un 50 por ciento de la población mundial ha padecido cefalea primaria al menos una vez en el último año. **En España, más de un 74 por ciento la padece**, con un 69 por ciento en hombres y un 79 por ciento en mujeres.

Para terminar con las estadísticas, hasta un 4 por ciento de la población en nuestro país padece cefalea crónica, es decir, **dolor de cabeza durante más de 15 días al mes**. Esta circunstancia genera discapacidad y un alto impacto socioeconómico.

### **Automedicación en los dolores de cabeza: el gran error**

Dependiendo de cada paciente, la cefalea puede evolucionar de formas muy distintas. Según explica el **doctor Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, "la migraña es el tipo de cefalea con **mayor tendencia a la cronificación**".

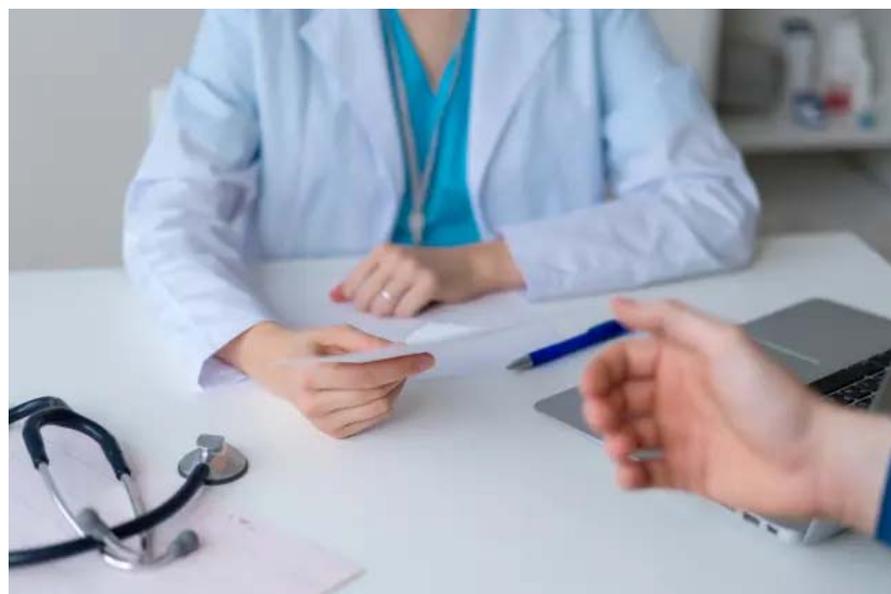


La automedicación es uno de los grandes problemas para evitar la cronificación del dolor de cabeza. / EP



## 20minutos

Una **cefalea crónica** no solo generará más discapacidad, sino que su manejo se volverá mucho más complejo. Es fundamental que cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta recurrencia, que le **incapacite en su vida diaria**, consulte con su médico".



El médico debe diagnosticar el origen del dolor siempre, para poder aplicar el tratamiento más adecuado. / Getty Images

No todos los tratamientos disponibles son válidos para todos los tipos de dolor de cabeza, y caer en la automedicación es el primer paso para que nuestro dolor de cabeza se cronifique y **tenga peor pronóstico**.

### El tratamiento de las cefaleas

La **cefalea tensional** es la más común, suele comenzar en la adolescencia y afecta sobre todo a las mujeres debido a sus **cambios hormonales**.

Para tratar las cefaleas como es debido se necesita que los profesionales sanitarios estén bien capacitados, que la detección y el diagnóstico del trastorno sean exactos, que se proporcione tratamiento con medicamentos eficaces, y que exista la prescripción de **modificaciones sencillas del estilo de vida**, así como la educación del paciente.



## 20minutos



Si tu cefalea viene acompañada de náuseas y mareos, urge consultar a un especialista. / Getty Images/iStockphoto

Para su tratamiento farmacológico están los analgésicos, **antieméticos**, **antimigrañosos** y productos profilácticos.

Ha llegado el momento de consultar con tu médico cuando sufres migrañas regulares a pesar de intentar evitar los desencadenantes. También si tus dolores de cabeza suelen ocurrir cuando estás fuera de casa o en el trabajo, **hacen que sientas mareos o náuseas**, o cuando tu actual tratamiento tarda mucho tiempo en hacer efecto.

Una **cefalea crónica** puede predisponer a la aparición de otras enfermedades como **la depresión y la ansiedad**, ambas significativamente más frecuentes en las personas aquejadas de migraña que en las sanas.

### NOTICIA DESTACADA



Alimentos que deberías comer cuando tienes la regla para mejorar el dolor menstrual

## 3. Dolor neuropático, el más intenso

El dolor neuropático se produce por un **funcionamiento anormal del sistema nervioso**, que interpreta los estímulos de forma errónea. Este tipo de dolor surge como consecuencia directa de una lesión o enfermedad del sistema somatosensorial, es difícil de reconocer, y es por ello que **está infradiagnosticado**.



## 20minutos

Se trata del dolor más frecuentemente presente entre las personas que padecen dolor crónico".

El **dolor neuropático** es muy frecuente en problemas musculoesqueléticos, enfermedades articulares o cáncer. "Está considerado como uno de los peores dolores, tanto por la dificultad del tratamiento como por su **enorme complejidad fisiopatológica**, como por la intensidad en la que lo experimentan los pacientes", explica el doctor.

### NOTICIA DESTACADA



Qué significa cada dolor de cabeza según la zona donde se produce

## Cómo afecta el dolor neuropático a la calidad de vida

Alrededor del 70 por ciento de las personas afectadas pueden llegar a presentar **algún tipo de trastorno psiquiátrico**, sobre todo del tipo ansioso-depresivo, alteraciones del sueño o fatiga crónica. Un gran reto sociosanitario también por **la incapacitación que produce** a quienes lo padecen.

En España, cada año se producen más de 400.000 nuevos casos de dolor neuropático, cifra que va en aumento por el progresivo incremento de la esperanza de vida. Y es que la prevalencia del **dolor neuropático aumenta con la edad**.



20minutos

**cerebrovasculares, cáncer..."**, comenta el especialista.

## Tratamiento del dolor neuropático

Desde la Sociedad Española de Neurología alertan de los retos que se plantean en este caso tanto en el diagnóstico como en el tratamiento. Por un lado, porque **no existe un modo objetivo de medir el dolor**, lo que lleva al infradiagnóstico.



Para tratar el dolor neuropático es necesario que intervengan en el protocolo varias especialidades médicas, en función del origen. / Getty Images

En cuanto al tratamiento, los expertos reclaman fármacos más eficaces que consigan **tratar el dolor neuropático a largo plazo**, además de un mayor número de **equipos multidisciplinares** que mejoren el espectro del tratamiento.

"En el caso del dolor neuropático, además de los neurólogos, se requiere el **apoyo de otros médicos especialistas** como los anestesiólogos en unidades del dolor, médicos rehabilitadores, neurocirujanos, traumatólogos, nutricionistas, fisioterapeutas y psicólogos clínicos", reclama del doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde.

## Referencias

Sociedad Española de Neurología (SEN). Un 32% de la población adulta padece algún tipo de dolor. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link353.pdf>



< [Press releases and news \(/media/press-releases-and-news\)](/media/press-releases-and-news) 21 Nov 2023

# La unidad de mantenimiento de Alstom España recibe la certificación de “Espacio Cerebroprotegido” de la Fundación Freno al Ictus



Antonio Rodríguez, director general de la unidad de mantenimiento de Alstom España, recibe la certificación de “Espacio Cerebroprotegido” de Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, en el centro de Alstom en Pinto

**Empleados de la unidad de mantenimiento de Alstom España han sido formados para poder detectar, alertar y activar el protocolo Código Ictus**

## **La rapidez de respuesta resulta fundamental para reducir la tasa de mortalidad y minimizar las secuelas asociadas a un ictus**

**Una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, el ictus constituye la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y ocupa el segundo lugar en términos de mortalidad, siendo la principal causa de muerte en mujeres**



La Fundación Freno al Ictus ha otorgado la certificación de "Espacio Cerebroprotegido" a la unidad de mantenimiento de Alstom España. Esta distinción avala que Alstom, líder mundial en movilidad sostenible e inteligente, cuenta en sus centros de trabajo de mantenimiento en Madrid y Barcelona con un significativo número de empleados capacitados para responder de manera eficaz en caso de que alguna persona sufra un ictus en sus instalaciones.



“El bienestar de nuestros empleados, colaboradores y socios es una prioridad para la compañía y uno de nuestros pilares en la estrategia de responsabilidad social corporativa.”

Antonio Rodríguez

Director general de la unidad de mantenimiento de Alstom España

Antonio Rodríguez, director general de la unidad de mantenimiento de Alstom España ha destacado la relevancia del proyecto: “el bienestar de nuestros empleados, colaboradores y socios es una prioridad para la compañía y uno de nuestros pilares en la estrategia de responsabilidad social corporativa. La formación en técnicas de alerta y prevención el ictus, junto con la difusión de campañas de sensibilización, nos ha ayudado, además, a ser conscientes de una enfermedad que puede afectar a una de cada cuatro personas a lo largo de su vida”.

El proyecto de colaboración entre Alstom España y Freno al Ictus implicó, en su fase inicial, la capacitación online de 214 empleados de varios centros trabajo en Madrid y Barcelona. Estos empleados, al ser los primeros en alertar y activar el protocolo Código Ictus, podrán marcar un cambio significativo en su entorno. En fases sucesivas el objetivo de la compañía es continuar con la formación de los empleados del resto de las unidades de negocio y centros en España.

En 2019, además, Alstom España recibió la distinción “Brain Caring People Empresa”, que reconoce el compromiso de la compañía para sensibilizar a sus empleados sobre la importancia de la prevención y detección del ictus.



## Qué es un ictus

El ictus se produce cuando el flujo de sangre a una región del cerebro se interrumpe, lo que puede tener consecuencias devastadoras en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores. Se estima que, aproximadamente, una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida. Actualmente, el ictus constituye la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y ocupa el segundo lugar en términos de mortalidad, siendo la principal causa de muerte en mujeres.

Cada año, alrededor de 120.000 personas en España se ven afectadas por esta condición, resultando en un alto porcentaje de muertes o discapacidades graves. Según las proyecciones de la Sociedad Española de Neurología, en menos de 15 años el número de casos de ictus aumenta en un 35%. Si no se implementan medidas preventivas, se prevé un incremento del 45% en las muertes por ictus y un aumento del 25% en el número de sobrevivientes con discapacidad en los próximos 10 años en toda Europa.

Por esta razón es esencial la rapidez en la actuación y una formación adecuada. Solo así los empleados podrán identificar las señales de alerta de esta enfermedad, señales que suelen pasar desapercibidas en muchos casos por el desconocimiento entre la población.

En este contexto, el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, destacó la naturaleza tiempo-dependiente de esta enfermedad, enfatizando que la rapidez de respuesta resulta fundamental para reducir su tasa de mortalidad y minimizar las secuelas asociadas. Además, subrayó que la concesión de este certificado representa un importante avance en la lucha contra el ictus.

Uno de cada cuatro niños sufre trastornos del sueño: cómo ayudar a que nuestros hijos tengan un correcto descanso [f](#) [t](#) [r](#) [e](#)

Compartir



Sin Comentarios

HOY SE HABLA DE > [Amigos](#) — [Hábito](#) — [Pareja](#) — [Calendario adviento](#) — [Hogar ordenado](#) — [Bebés](#) — [Aitana](#)

PUBLICIDAD

SUSCRÍBETE A BEBÉS Y MÁS

Recibe un email al día con nuestros artículos:

SUSCRIBIR

Síguenos



PUBLICIDAD



García Grimaldi Clínica Dental

Dentista - Valencia

SILVIA DÍAZ

Según la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), un **25 por ciento de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño**, y con la vuelta al cole este tipo de situaciones suelen hacerse más evidentes, pues toca ajustar horarios y acomodar rutinas tras un largo periodo vacacional.

anuncios locales por

Los expertos recuerdan la importancia que tiene que los niños [duerman el número de horas adecuadas a su edad](#), y recomiendan a los padres adoptar las **medidas oportunas para favorecer este descanso**. ¡Te contamos cómo podemos ayudarles!

## Los trastornos del sueño en la infancia

Según la Asociación Española de Pediatría (AEP) son muchos los niños que padecen trastornos del sueño de manera transitoria, y hasta un 30 por ciento de ellos tienen problemas crónicos.

Las alteraciones del sueño en la infancia son muy diferentes a las de los adultos, tanto en frecuencia como en causas y consecuencias. Además, **los patrones de sueño en los niños van cambiando conforme crecen**, adaptándose a nuevas necesidades individuales y culturales.

Los efectos de la falta de sueño en la infancia o la mala calidad del mismo tienen repercusiones sobre el [desarrollo cognitivo](#) y físico, de ahí la importancia de detectarlos a tiempo y poner una solución inmediata:

*"Un buen sueño es importante para un mejor rendimiento físico e intelectual, por lo que el descanso debe ser de calidad y con una duración adecuada" - explica el doctor Carles Gaig, neurólogo del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.*

En este sentido, que los niños duerman mal puede acarrearles complicaciones y alteraciones en su desarrollo cognitivo y emocional, afectando al rendimiento académico y a su comportamiento (irritabilidad, nerviosismo, hiperactividad, cansancio, cambios bruscos de comportamiento...).

Además, como fruto de un sueño de mala calidad se pueden producir también [dolores de cabeza](#) y desajustes en el apetito que deriven en obesidad u otros problemas de salud como la [diabetes tipo 2](#).

## Principales trastornos del sueño

La AEP califica los siguientes trastornos del sueño en la etapa infantil:

- Narcolepsia, es un trastorno del sueño que causa somnolencia excesiva y ataques de sueño frecuentes durante el día
- [Síndrome de apneas obstructivas del sueño](#)
- [Síndrome de movimientos periódicos de las piernas](#)
- Despertares confusionales
- [Sonambulismo](#)

- [Terrores nocturnos y pesadillas](#)
- Movimientos rítmicos del sueño, caracterizado por conductas estereotipadas con movimientos repetitivos de tronco, cuello y cabeza que ocurren inmediatamente antes de iniciar el sueño y se mantienen durante el sueño ligero. Es frecuente en lactantes y niños hasta el segundo o tercer año de vida, pero puede persistir hasta la edad adulta en algunos casos.
- Somnolencia, o lo que comúnmente llamamos "hablar en sueños"
- Mioclonías del sueño, que son contracciones sincrónicas de las extremidades o del tronco que ocurren durante el sueño tranquilo en neonatos
- [Enuresis](#)

Además, habría que añadir los [trastornos ambientales](#) que impiden o dificultan el sueño (ruido, luz, temperatura...), así como la presencia de malos hábitos a la hora de irse a la cama que hace que el niño no duerma las horas recomendadas.

Medidas para fomentar el correcto descanso en niños

Cuento

Para evitar este problema y la frecuencia de los trastornos, neurólogos de la SEN y pediatras de la AEP recomiendan una **buena higiene del sueño** adoptando las siguientes medidas:

- Hábitos familiares adecuados y relajados para iniciar el sueño (por ejemplo, los [cuentos](#) o ejercicios de respiración), prestando también atención a los [horarios](#) y [rutinas](#).
- Espacio confortable, cama cómoda, temperatura adecuada y ambiente de baja intensidad lumínica.
- No demorar el momento de irse a la cama si los niños están cansados, y por el contrario, evitar llevarles a dormir si están demasiado activos.
- [Evitar el uso de pantallas](#), tablets o dispositivos móviles antes de irse a la cama.

Además, un reciente estudio llevado a cabo por la universidad suiza de Basiela y publicado en la revista científica [Sleep Medicine Reviews](#), asegura que **el deporte aumenta significativamente la cantidad y la calidad del sueño**. Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología recomiendan la práctica de ejercicio físico por la mañana o por la tarde para mejorar el descanso de los niños.

Fotos | iStock

Vía | [Copa-COVAP](#)

Más información | [Asociación Española de Pediatría](#)



[HOME](#) > [ESTILO DE VIDA](#) > [SALUD](#)

## Las secuelas más comunes después de un ictus

**Cristina Fernández Esteban**

19 nov. 2023 8:30h.



**Es una de las principales causas de discapacidad, muerte y deterioro cognitivo en la población adulta en España, donde una de cada 4 personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida.**

**El tipo de ictus, las zonas cerebrales afectadas o el tiempo transcurrido**

**desde la aparición de los síntomas hasta la atención médica influyen en la gravedad de las secuelas.**

---

---

En España, **361.500 personas tienen daño cerebral a raíz de un ictus**, según [la última Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia del INE](#). Una lesión capaz de generar un amplio conjunto de **secuelas**.

También conocido como [ataque cerebral](#) o [derrame cerebral](#), un [ACV](#) o ictus sucede cuando se interrumpe o se reduce el flujo de sangre que se dirige a una parte del cerebro.

En el **ictus isquémico**, que representa al rededor del 80% de los casos, un

vaso sanguíneo de la cabeza desarrolla un coágulo que limita el suministro de sangre al cerebro. Un **accidente cerebrovascular hemorrágico** suele ser más grave y conlleva la rotura de un vaso sanguíneo, provocando una hemorragia en el cerebro.

Se trata por tanto de una emergencia médica que requiere de atención cuanto antes. Uno de cada 4 españoles está destinada a sufrir lo largo de su vida. De los cuales al menos un 15% fallecen y en torno a un **30% queda en situación de dependencia funcional**, [informa](#) la Sociedad Española de Neurología (SEN).

## Las secuelas más comunes

Sufrir un ictus puede encaminar a tener que convivir con secuelas y complicaciones físicas, cognitivas o psicológicas. A pesar incluso de la rehabilitación puede quedar una discapacidad secundaria que afecte **al movimiento, la coordinación o el control**, [advierten](#) desde el Hospital Vallhebron.

---

PUBLICIDAD

**Cuidado con las chorraditas**  
Descubre esta y otras chorraditas

Hazlo ahora

Inspired by  inviibes

---

2 semanas después de un ictus, más de un 60% de los pacientes necesita ayuda para la realización de las actividades de la vida diaria, un 70%-80% presenta dificultad el movimiento de una mitad del cuerpo (hemiparesia), 70%-80% problemas de deambulación, 60%-70% algún tipo de déficit visual, 55% dificultad para hablar, 40% depresión, 20%-30% afasia, 15%-35% disfagia y 10%-20% alteraciones en la memoria reciente, [según](#) una investigación española de 2005.

Entre las secuelas motoras más comunes, se engloban la **falta de coordinación, debilidad y ausencia parcial de movimiento voluntario** y pérdida de función motora, Como [enumera](#) el Instituto de Rehabilitación Neurológica.

A su vez la pérdida de movilidad en el cuerpo, como con la hemiparesia, produce efectos directos sobre la salud del paciente pues **reduce la masa muscular y con ello la fuerza**. También se ve afectada la capacidad de caminar, que cuando es posible, "se ralentiza con un coste de oxígeno elevado para distancias cortas".

Otras **secuelas habituales tras un ictus** son, [según](#) la Asociación Estadounidense del Corazón:

- Coágulos de sangre o trombosis venosa profunda
- Edema cerebral
- Depresión y otros cambios de humor
- Afasia y otros trastornos del habla
- Tensión muscular involuntaria o espasticidad
- Infección del tracto urinario (ITU) y/o control de la vejiga
- Convulsiones, debido a una actividad eléctrica anormal en el cerebro
- Dolor de hombro: se debe a la falta de apoyo de un brazo debido a debilidad o parálisis

El principal factor que influye el alcance de las **secuelas posteriores a un ictus** es su gravedad inicial. En ello influye el tamaño de la arteria obstruida y del área del cerebro lesionada, [apuntan desde](#) el Clínic de Barcelona

---

## PUBLICIDAD

---

También determinante resulta la edad del paciente, ya que por lo general con los años la capacidad de recuperación se ve limitada. Tener otras enfermedades puede **complicar la evolución después de un ictus**, matizan desde la clínica.

### Cómo identificar un ictus

Identificar un ictus cuanto antes es clave no solo para sobrevivir, también para minimizar las consecuencias posteriores. Porque cuanto más tiempo pase sin flujo sanguíneo una zona del cerebro, mayores serán las consecuencias.

Los síntomas previos de aviso incluyen pérdida de fuerza en un brazo, dificultad para hablar, incapacidad para controlar el rostro, pérdida de visión o dolor intenso de cabeza. Ante la aparición de solo uno de ellos se debe llamar a urgencias. Incluso si empiezan a remitir.

Recibir atención en un centro médico en las **primeras 6 horas** reduce las

complicaciones en un 25% a 30%, estima la Clínica Universidad de Navarra (CUN).

---

### Otros artículos interesantes:

Todo lo que puedes hacer para reducir tu riesgo de tener un ictus

Cómo sobrevivir a un ictus si te sucede estando solo, según los consejos de un técnico del SAMU

**Impulsado por gibobs allbanks:** Así puedes ahorrarte hasta 250€ al mes en la cuota de tu hipoteca, según los expertos

### TE RECOMENDAMOS

[Holaluz](#)

**Energía solar al alcance de tu mano: Descubre cómo redu...**

Reducir tu factura de luz a 0€ es posible. Descubre...

[Info Ciencia](#)

**Próstata hinchada : el consejo nº1 para reducir su tamaño y...**

[Experts in Money](#)

**Los españoles nacidos entre 1954 y 1982 pueden evitar gastos...**

[Investing Magazín](#)

**[Fotos] Si tienes alguno de estos 29 objetos, eres rico**

[kikocosmetics.com](#)

**Descubre los Best Sellers de KIKO MILANO y encuentra ...**

[goldentree.es](#)

**Un médico aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, haz esto...**



OPINIÓN



tu motor  
inmuebles

## El patinete eleva los traumatismos craneoencefálicos en los menores

Sociedad



Un hombre circula por la calzada en patinete eléctrico sin ninguna protección | Aec

f t in

EP 16 DE NOVIEMBRE DE 2023, 21:23

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó del "preocupante incremento" de traumatismos craneoencefálicos por accidentes con patinetes eléctricos entre la población pediátrica por su uso sin casco.

Alrededor del 34% de los traumatismos craneoencefálicos entre menores de edad se deben al uso del patinete eléctrico y, tal y como apuntaba un estudio del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, en los últimos años, se detectaron un 40% más de accidentes en niños y los servicios de urgencias por estos siniestros se dispararon hasta el 27,5%.





## Secuelas graves

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial en recuerdo de las Víctimas por Accidentes de Tráfico el próximo 19 de noviembre, la SEN subrayó que el traumatismo craneoencefálico por accidente supone el 60% de los casos de daño cerebral adquirido, siendo la principal causa de discapacidad en jóvenes.

Por otro lado, según los datos de la Dirección General de Tráfico, cerca de 130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico, de los cuales casi 1.800 fallecieron y más de 8.500 necesitaron de hospitalización superior a 24 horas.

Además, según datos de la sociedad, el 85% de las personas hospitalizadas por accidente de tráfico sufren secuelas permanentes de carácter grave, como lesiones medulares o daño cerebral, entre otras. Los accidentes de tráfico siguen siendo la octava causa de muerte a nivel global y la primera en el grupo de edad entre cinco y 29 años, según la SEN.

A su vez, estiman que, aproximadamente, el 50% de los nuevos casos de lesión medular como consecuencia de un traumatismo se producen en accidentes de tráfico.

La Coordinadora de la Sección de Neurofisioterapia de la SEN, Selma Peláez, afirmó que "evidentemente, es necesario poner el foco en la prevención para evitar tanto las pérdidas de vidas como la discapacidad en los supervivientes, también es indiscutible la necesidad de prestar atención y asistencia a las personas con secuelas permanentes. Para ello, es imprescindible que las víctimas de accidentes de tráfico que sufren un daño cerebral o una lesión medular puedan recibir un tratamiento específico de Neurofisioterapia de forma precoz e intensiva".

Peláez concluyó con la necesidad de ofrecer un servicio individualizado que esté basado en el ejercicio terapéutico "siempre teniendo en cuenta las preferencias y objetivos de la persona afectada, así como los condicionantes familiares y de su entorno de forma que se establezca un plan neurorrehabilitador integral y personalizado".

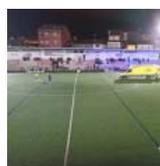
Sociedad accidentes neurólogos patinete eléctrico adolescentes traumatismos craneoencefálicos accidentes de tráfico

## Lo más visto



Los apasionados del mundo del motor hacen rugir sus vehículos en Sanxenxo

ALBA PIÑEIRO



Trasladan a Zaira al hospital tras recibir un balonazo en la cara

GONZALO SÁNCHEZ



Los ribeirenses Manuel y Flora Lesmes logran el Premio Nacional "Quijote" de Fotografía de Boda en Ciudad Real

CHECHU LÓPEZ



Demasiado castigo para el Arosa ante el nuevo líder

GONZALO SÁNCHEZ





📅 20 de noviembre del 2023

♻️ ACTUALIZADO Lunes, 20 Noviembre 2023 | 13:22

## Salud

Está aquí: [El Económico](#) / [Salud](#)

Entre ellas la distrofia muscular, la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), la miastenia gravis o la enfermedad de Charcot-Marie-Tooth

# Unas 60.000 personas padecen algún tipo de enfermedad neuromuscular en España

tamaño de la fuente 🔍 🔍 | [Imprimir](#)

Lunes, 20 Noviembre 2023 12:57

Las enfermedades neuromusculares son un grupo de más de 200 enfermedades que afectan los nervios y los músculos, lo que puede llevar a generar debilidad muscular y/o deterioro de la función motora, entre otros síntomas. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que unas 60.000 personas padecen algún tipo de enfermedad neuromuscular en España, siendo la distrofia muscular (sobre todo la enfermedad de Duchenne), la esclerosis lateral amiotrófica



Las enfermedades neuromusculares, en su conjunto, pueden llegar a suponer el 18% de los motivos de consulta en un Servicio de Neurología. La gran mayoría de las enfermedades neuromusculares son enfermedades crónicas y en un alto porcentaje degenerativas, por lo que producen diferentes grados de discapacidad, pérdida de autonomía personal y cargas psicosociales aunque, por lo general, suelen generar una importante discapacidad y dependencia. Más del 50% de los afectados por una enfermedad neuromuscular en España presenta un Grado de Gran Dependencia.

Publicidad



PEUGEOT SERVICE  
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

VACACIONES DE INVIERNO SIN SORPRESAS

CONTROL DE INVIERNO GRATUITO Y 20% DTO EN PIEZAS\*

(\*) CONSULTAR CONDICIONES DE PROMOCIÓN

**SAUTO, S.L.**  
Su servicio PEUGEOT en Sagunto - Tel 96 265 41 08

Por otra parte, las enfermedades neuromusculares son el grupo más prevalente dentro de las denominadas como enfermedades raras o poco frecuentes. Se estima que aproximadamente el 20% de los casos de enfermedades raras corresponden a enfermedades neuromusculares. Esto hace que, en muchos casos, se produzcan retrasos en el diagnóstico: la SEN estima que, actualmente, los pacientes con una enfermedad neuromuscular tardan una media de 3 años en obtener un diagnóstico. Un retraso diagnóstico que se hace aún más evidente cuanto menos habitual sea esa enfermedad.

**«Aunque las enfermedades neuromusculares son muy heterogéneas, cuando hablamos de enfermedades neuromusculares raras generalmente estamos hablando de enfermedades que tienen una causa genética y éstas, además, suelen darse con mayor frecuencia en la infancia. Ya que aunque las enfermedades neuromusculares pueden debutar en cualquier etapa de la vida, aproximadamente más del 50% de ellas debutan en la infancia»**, explica el Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN.

Además, asegura: **«En todo caso, detrás del origen de las enfermedades neuromusculares también pueden estar implicadas causas adquiridas o incluso desconocidas. Por ejemplo, en una de las enfermedades neuromusculares con mayor incidencia en España, como es la ELA, sabemos que en un 10% se debe a un defecto genético, pero en el 90% de los casos restantes aún se desconoce cuál es el origen de esta enfermedad. Es por lo tanto, imprescindible seguir dedicando recursos para conseguir identificar el origen de muchas de estas enfermedades, porque solo así conseguiremos mejorar los tiempos de diagnóstico y buscar tratamientos más eficaces»**.

Aunque hace unos 15 años no había ningún ensayo clínico ni fármaco en desarrollo para las enfermedades neuromusculares, actualmente se están realizando diversos estudios clínicos y

ueñas de muchas de estas enfermedades, lo que también ha permitido avanzar en las terapias génicas. Este cambio en la tendencia investigadora ha permitido que se hayan producido importantes avances en el tratamiento de alguna enfermedad neuromuscular, como ha sido el caso de la enfermedad de Pompe, la distrofia muscular de Duchenne, la atrofia muscular espinal y la polineuropatía familiar por transtirretina.

Publicidad



«En todo caso, sigue siendo necesario dedicar recursos a este fin. Hoy en día muy pocas enfermedades neuromusculares disponen de tratamientos que aborden la causa de la enfermedad, por lo que la mayoría de los tratamientos disponibles van dirigidos a intentar paliar los síntomas, generalmente con terapias multidisciplinares que permiten retrasar la progresión de la enfermedad. Pero, para ello, es imprescindible que los pacientes tengan acceso a las unidades especializadas. Por ello, un año más, desde la SEN reivindicamos la necesidad de crear más unidades especializadas o, al menos, contar con un neurólogo experto en enfermedades neuromusculares en todos los Servicios de Neurología», finaliza señala el Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera.

Si le ha interesado esta información, puede unirse a nuestro canal de Telegram y recibirá todas las noticias que publicamos para el Camp de Morvedre. Síguenos en <https://t.me/eleco1986>



Publicado en [Salud](#)

Etiquetado como [#neurologia](#) [#sen](#) [#enfermedades](#)

### Artículos relacionados (por etiqueta)

## Inician una campaña de concienciación sobre la importancia del uso del preservativo como medida de protección frente a las ITS

en [Salud Por Redacción](#)

La Conselleria de Sanidad va a poner en marcha una nueva campaña de concienciación sobre la importancia del uso del preservativo como medida de protección frente a las infecciones causadas por enfermedades de transmisión sexual. Esta campaña se desarrollará desde el 26 de noviem [↗](#)

El Norte de Castilla

## Arroyo presenta un libro sobre historias de pacientes de miastenia gravis

La Biblioteca municipal organizó la presentación del libro «Mis ángeles miasténicos. Historia de vida» de Luismy del Saz.



Acto de presentación del libro 'Mis ángeles miasténicos' El Norte



**Laura Negro**  
Valladolid

Seguir

Sábado, 18 de noviembre 2023, 11:46

Comenta



La Casa de Cultura de Arroyo de la Encomienda, acogió en la tarde del viernes, el acto de presentación del libro «Mis ángeles miasténicos. Historia de vida» (Ed. Círculo Rojo) de Luismy del Saz, que fue organizado por la Biblioteca Municipal y la Concejalía de Cultura. El libro recopila 37 testimonios de personas que padecen Miastenia Gravis con diversos diagnósticos y en distintas fases de la enfermedad, y profundiza en cómo estos pacientes hacen frente a su día a día.

La responsable de la biblioteca, Maika Renedo, fue la encargada de conducir la presentación de este libro, que según su propio autor, cada una de las voces que recoge el libro «es un canto de fortaleza y de optimismo, pero también de lucha por dar visibilidad a esta enfermedad rara». Del Saz consigue que con cada testimonio, el lector tome conciencia de esta enfermedad y, sobre todo, que los que la padecen no estén desprotegidos.

Durante el acto de presentación la arroyana Begoña Ruiz, de 38 años, contó en primera persona cómo es convivir con esta dura enfermedad poco frecuente que afecta a unas 10.000 personas en toda España y de la que cada año se diagnostican unos 700 casos, según la Sociedad Española de Neurología. Ella contó cómo hace 8 años fue diagnosticada de miastenia, una enfermedad de la que nunca había oído hablar. «La miastenia es una enfermedad muy física, porque te paraliza y debilita, pero es que mentalmente te destroza. Avanzas 4 pasos y retrocedes 5. Hay temporadas en las que parece que todo está tranquilo y que ha desaparecido y de repente, hace acto de presencia, dándote un guantazo y poniéndote en la casilla de salida otra vez», explicó. «La sensación que tenemos los enfermos es como si nos hubieran colocado una losa encima», añadió.

Temas    Arroyo de la Encomienda    Libros en Valladolid

 Comenta

 Reporta un error

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



18 noviembre 2023 45 Views

## LA UNIDAD DE TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO DEL PUERTA DE HIERRO RECIBE LA ACREDITACIÓN DE CALIDAD DE LA SEN



([https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/11/Acreditacion\\_Unidad-Trastornos-del-Movimiento-HUPHM-2-scaled.jpg](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2023/11/Acreditacion_Unidad-Trastornos-del-Movimiento-HUPHM-2-scaled.jpg))

Redacción, 18-11-2023.- La **Unidad de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda** ha recibido la acreditación de calidad que concede el **Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, convirtiéndose en la primera Unidad de Trastornos del Movimiento no quirúrgica en la Comunidad de Madrid.

**Se trata de un reconocimiento a la excelencia de esta Unidad y es una distinción que sitúa a este centro sanitario como referencia para estas patologías.**

Tal y como recoge el Hospital, en 1988, el **Dr. Juan José López Lozano**, inició la **consulta de Parkinson y trasplantes celulares** y, en 1995 junto a la **Dra. Pilar Sánchez**, se creó la **consulta monográfica de Trastornos del Movimiento en este hospital**. Desde 1988 han pasado por esta Unidad más de 10.000 pacientes y solo en el año 2022 se atendió a más de 2.000 personas de las que más de 300 fueron primeras visitas.

**La Unidad establece un abordaje integral y multidisciplinar con cualquiera de las patologías que se enmarcan dentro de los Trastornos de Movimiento y sustenta su atención en valores como la orientación al paciente, la alta capacitación técnica y científica, la ética asistencial o el orgullo de pertenencia.**

El **equipo de la Unidad de Trastornos del Movimiento** destaca por la excelente relación de todos los miembros del equipo y el claro compromiso para dar la mejor atención al paciente. También destaca -como uno de los **pilares de este abordaje multidisciplinar de la Unidad- la inversión de recursos en formación, tanto del personal de la Unidad, como de los pacientes, familiares y sociedad, para los que también se realizan actividades formativas.**

---

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-unidad-de-trastornos-del-movimiento-del-puerta-de-hierro-recibe-la-acreditacion-de-calidad-de-la-sen/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-unidad-de-trastornos-del-movimiento-del-puerta-de-hierro-recibe-la-acreditacion-de-calidad-de-la-sen/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-unidad-de-trastornos-del-movimiento-del-puerta-de-hierro-recibe-la-acreditacion-de-calidad-de-la-sen/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-unidad-de-trastornos-del-movimiento-del-puerta-de-hierro-recibe-la-acreditacion-de-calidad-de-la-sen/>)

---

## PUBLICIDAD



## PROTAGONISTAS



**Dr. Sarbelio Rodríguez**



**Juan Carrión**

MENÚ

NOTICIAS

DEPORTES

WTF

# 'Caminemos Con Chanclas', la carrera solidaria con la esclerosis múltiple que llega este fin de semana a Madrid

BY SHARON ARISPE



17/11/2023 - 17:06



Lectura fácil

X

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



La fisioterapia especializada en el ámbito neurológico se hace imperativa. (Foto: Pixabay)

## EL FOCO EN LA PREVENCIÓN

# El 85% de las personas hospitalizadas por accidente de tráfico sufren secuelas permanentes de carácter grave

En el último año, en España, cerca de 130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico, de los cuales casi 1.800 fallecieron y más de 8.500 necesitaron de hospitalización. Atención a los patinetes eléctricos

Hechosdehoy / [SEN](#) / [A. K.](#) / Actualizado 18 noviembre 2023

ETIQUETADO EN: [Neurología](#)

Este domingo, 19 de noviembre, se conmemora el **Día Mundial en recuerdo de las Víctimas por Accidentes de Tráfico**, una efeméride que impulsa Naciones Unidas desde el año 2005 con el objetivo de tratar de reducir el número de víctimas en accidentes en carretera. Y es que, cada año, en todo el mundo, 1,3 millones de personas fallecen como consecuencia de un siniestro vial y más de 50 millones resultan heridas, muchas de ellas con secuelas permanentes.

En España, según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), **en el último**

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, más de 8.500 necesitan de hospitalización. Atención a los patinetes eléctricos

**Día Mundial en recuerdo**

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

AJUSTES

**año, cerca de 130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico, de los cuales casi 1.800 fallecieron y más de 8.500 necesitaron de hospitalización superior a veinticuatro horas.** Además, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** el 85% de las personas hospitalizadas por accidente de tráfico sufren secuelas permanentes de carácter grave, como lesiones medulares o daño cerebral, entre otras.

La SEN estima que, aproximadamente, el 50% de los nuevos casos de lesión medular debido a un traumatismo se producen en accidentes de tráfico. Por su parte, el traumatismo craneoencefálico por accidente supone **el 60% de los casos de daño cerebral adquirido, siendo la principal causa de discapacidad en jóvenes.**

A pesar del esfuerzo realizado en los últimos años para reducirlos, los accidentes de tráfico, siguen siendo la octava causa de muerte a nivel global y la primera en el grupo de edad entre 5 y 29 años. Asimismo, desde la SEN también se quiere poner el foco en el preocupante incremento de traumatismos craneoencefálicos por accidentes con patinetes eléctricos entre la población pediátrica por su uso sin caso. **Alrededor del 34% de los traumatismos craneoencefálicos entre menores de edad se deben al uso del patinete eléctrico** y, tal y como apuntaba un reciente estudio del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, en los últimos años, se han detectado un 40% más de accidentes de niños en patinete eléctrico, lo que ha hecho que los casos de traumatismos craneoencefálicos atendidos en los servicios de urgencias asociados a estos siniestros se hayan disparado un 27,5%.

“Aunque, evidentemente, es necesario poner el foco en la prevención para evitar tanto las pérdidas de vidas como la discapacidad **en los supervivientes, también es indiscutible la necesidad de prestar atención y asistencia a las personas con secuelas permanentes.** Para ello, es imprescindible **que las víctimas de accidentes de tráfico que sufren un daño cerebral o una lesión medular reciban un tratamiento específico de Neurofisioterapia de forma precoz e intensiva**”, indica **Selma Peláez**, Coordinadora de la Sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología.

**“La fisioterapia especializada en el ámbito neurológico (Neurofisioterapia) se hace imperativa para minimizar las secuelas que puedan conllevar una merma en su autonomía y calidad de vida. Y dicho abordaje deberá tener un enfoque individualizado y basado en el ejercicio terapéutico, siempre teniendo en cuenta las preferencias y objetivos de la persona afectada, así como los condicionantes familiares y de su entorno de forma que se establezca un plan neurorrehabilitador integral y personalizado”.**

Con motivo del Día Mundial en recuerdo de las Víctimas por Accidentes de Tráfico, la SEN recuerda que en [https://www.sen.es/attachments/article/2907/Manual\\_Seguridad\\_Vial\\_2021.pdf](https://www.sen.es/attachments/article/2907/Manual_Seguridad_Vial_2021.pdf) se puede consultar el “Manual de

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes

socializadas y analizar el uso de nuestro sitio web.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con

nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes

podrán combinarla con otra información que les haya

proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus

servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

AJUSTES

**Neurología y Conducción”, un trabajo elaborado por la SEN en colaboración con la DGT donde se analizan los aspectos neurológicos que influyen en la conducción de vehículos, el efecto de los fármacos y la repercusión de las principales enfermedades neurológicas sobre la capacidad de obtención o prórroga de la licencia de conducción.**

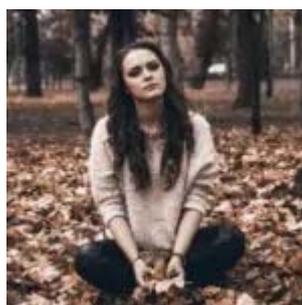
NOTICIAS RELACIONADAS:

**[La distonía afecta a un 10% de los músicos y a un 35% de los jugadores de golf](#)**

**[Realidad virtual para crear experiencias terapéuticas: de rehabilitación de maltratadores a fobias](#)**

---

OTRAS NOTICIAS:



IMPORTANTE ESTUDIO

**[Aplicaciones para la depresión: eficaces, pero con margen de mejora](#)**



CALIDAD DE VIDA

**[10 beneficios de la dieta mediterránea con alimentos de temporada, frescos y poco procesados](#)**



PROCESO DE RENOVACIÓN

**[¿Se puede evitar la intensa y molesta caída del cabello en otoño?](#)**



Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

[AJUSTES](#)



## ¿Te cuesta dormir o tienes trastornos del sueño? Presta atención a estos consejos de los expertos

Margarita Carrasco y Francisco Rey, expertos en el sector de la salud, analizan la importancia cada vez mayor de tener una buena calidad del sueño como base de un bienestar físico, emocional y social



Mar Vives

Ofrecido por **BBVA**

17-11-23 | 22:30 | Actualizado a las 09:12



Es preciso que para tener una vida saludable logremos una buena calidad de sueño.

Un **sueño de calidad** es fundamental para nuestro **bienestar físico, mental y social**. Sin embargo, casi **la mitad de la población adulta española** y **uno de cada 4 niños no tiene un sueño de calidad**, según afirman los estudios de la Sociedad Española de Neurología. Pero, ¿a qué se debe? ¿Cómo podemos ponerle remedio? Para dar respuesta a estas y otras cuestiones relacionadas con el sueño y la relevancia que tiene en nuestra salud, **INFORMACIÓN** y **BBVA** organizaron el pasado martes un encuentro con **Margarita Carrasco Fernández**, psicóloga de BluaU de Sanitas; y **Francisco Rey**, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros, quienes expusieron la **importancia creciente de tener una buena calidad del sueño** como base de una buena salud física y emocional.

Moderado por Carmen Lizán, jefa de Sección de INFORMACIÓN, y bajo el título «Dormir bien para vivir mejor», los dos expertos en la materia analizaron la **necesidad de ganar en calidad de vida a través de la prevención** y el cuidado de la salud y ofrecieron **consejos** para conseguir una mejor conciliación del sueño, un asunto al que «históricamente le hemos dado muy poca importancia, ya que tenemos que producir de día, pero **solo podemos producir bien y estar bien emocionalmente de día si hemos dormido bien**», indica Margarita Carrasco.



Según la **Sociedad Española de Neurología**, **12 millones de españoles no descansan de forma adecuada** y padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico o grave. «Hay una gran parte de la población que no tiene un descanso de calidad. Esto ocurre porque **no ponemos la atención suficiente a nuestros hábitos de higiene del sueño**. El problema suele ser que esos hábitos los usamos de forma inadecuada. Ocurre mucho con el **uso de pantallas en las horas previas antes de ir a dormir**, que no tenemos un ambiente de orden en la habitación o no seguimos rutinas», explica Margarita Carrasco.

Es preciso que para tener una vida saludable logremos una buena calidad de sueño. «El sueño se convierte en una de las **principales preocupaciones de nuestros clientes**», comenta Francisco Rey, quien muestra que «a cierre de octubre, hay **80.000 nuevos clientes** que han contratado con nosotros su **seguro de salud**, lo cual quiere decir que efectivamente existe esa preocupación por el bienestar, y nosotros intentamos poner remedio».

Según la Sociedad Española de Neurología, 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada / FREEPIK

El experto de la entidad destacó también la notable cifra de más de cien mil nuevos clientes por tercer año consecutivo en el seguro de salud que BBVA mantiene con **Sanitas**, donde los clientes cuentan con la **Unidad del Sueño enclavada en el departamento de Neurología**. En ella, de una forma transversal, tratan de dar **solución a los posibles trastornos** que puedan tener los clientes, así como de una manera preventiva.

Pero ¿cómo pueden ayudar los **seguros de salud** en esta prevención? Rey puso en valor la prevención de las distintas patologías, ya que «prevenir es tan importante o más que acudir al médico cuando nos encontramos mal», matizó. Los seguros de salud de BBVA cuentan con los programas de salud que ayudan en esa **prevención** en ese tránsito del día a día. «Nuestros programas de salud cuentan con **140 profesionales sanitarios**, tanto médicos como enfermeras, nutricionistas o entrenadores personales, que acompañan a nuestros clientes ofreciéndoles **alternativas para que puedan tener vidas más sanas** y evitar estados más avanzados».

Así, hasta agosto, la utilización de estos programas «ha crecido un 14% y se han gestionado 190.000 consultas, una prueba del éxito que está teniendo entre nuestros asegurados estas contrataciones», detalla el experto.

### Factores que influyen en un buen descanso

Durante la mesa de debate, Carrasco lanzó una pregunta para su reflexión: ¿Cuántas veces habéis descansado mal y habéis empezado el día con esas prisas de llegar tarde? Según explicó la experta, «**los días que dormimos mal, tanto nuestra capacidad de atención como de memoria disminuyen**, y esto compromete todas las tareas y obligaciones que tenemos pendientes de hacer ese día». Es decir, **a menor rendimiento, mayor es el tiempo que tengo que invertir en terminar las tareas que tenemos pendiente**, lo que da como consecuencia que se penalice y eliminen esos tiempos de ocio y descanso.

«**Compensamos** esta sensación de tener un mal día con **estímulos que sean placenteros** y muy inmediatos, y de esta forma solo conseguimos estimular nuestro organismo en un momento en el que lo tendríamos que tener **desactivado y relajado**, comenzando un **ciclo no beneficioso**», indica Carrasco. Durante el sueño se restaura nuestro organismo, tanto a nivel físico como psicológico, de ahí la gran importancia de tener una buena calidad del sueño.

Cabe destacar que en la sociedad española **sólo está diagnosticado el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño**. «Lo bueno es que la gran mayoría de estos trastornos es que se pueden prevenir y tratar, sin embargo sólo por ahora un tercio de la población pide ayuda», indicó la experta.

La experta afirma que «hay que evitar estresores justo antes de dormir, como por ejemplo los correos del trabajo que muchas veces los tenemos muy accesibles» / FREEPIK

En BBVA llevan varios años intentando aportar soluciones a sus clientes con el fin de **mejorar su salud financiera** y, si esta es adecuada, aporta **tranquilidad**. Hace cinco años, la entidad lanzó el **Plan EstarSeguro**, que permite agrupar en un solo recibo las primas de **todos los seguros incluidos**, y así fraccionar sus **pagos en 12 mensualidades sin intereses**. Además, se consigue más ahorro en el pago de los seguros con cada póliza que se incluya.

«De esta forma **se evitan sobresaltos e imprevistos de la prima anual**, que parece que siempre llega en el momento más inoportuno. El pago es cierto y conocido», aseguró Rey.

**BBVA trabaja con el objetivo de facilitarle la vida a las personas**. Ejemplo de ello es la reciente incorporación en la **App** de la entidad un **nuevo espacio en el que los clientes pueden acceder al uso de todos los seguros**, incluso pueden concertar una cita con su médico y cuentan con toda la información que precisan para hacer gestiones en el ámbito de los seguros.

«Queremos que nuestros clientes puedan tener acceso a los seguro y además **les sea muy sencillo utilizarlo**», comenta Rey. Y es que «invertir en salud es la mejor decisión, y **si invertimos en seguros de salud invertimos en el estado inicial, en la prevención**», asegura el experto. En BBVA contribuyen a aportar vidas más saludables y felices, y para conseguirlo apuestan por otorgarle un valor fundamental a la prevención.

«**Con Sanitas nos apoyamos mucho en soluciones que nos aporta la tecnología** y generamos un espacio en el que damos a nuestros clientes la opción de acceder a nuestros seguros de salud», añadía Rey. Como apunta el profesional, «la tecnología es un aliado», tanto en la personalización de cada paciente como en la **prevención, el diagnóstico y el tratamiento** de cualquier afección.

### Conseguir calidad de vida a través de un sueño reparador

Margarita Carrasco Fernández, psicóloga de **BluaU de Sanitas**, expuso durante su intervención que los trastornos del sueño más comunes son los relacionados con el **insomnio**, existiendo diferentes tipos y los que más se necesitan solucionar en consulta. El primero de ellos es la **conciliación del sueño**, para lo que se recomienda la **técnica del tiempo fuera**. «Si a los 20 o 30 minutos no me he dormido, salgo de la habitación, hago una actividad relajada y, cuando me vuelva a sentir adormecida, vuelvo a la habitación, y esto hay que repetirlo las veces que haga falta», explicaba la psicóloga.

Otro tipo de insomnio son los **despertares durante la noche**. En este caso, aplicamos la misma técnica, pero menos tiempo. «**Si en 15 minutos no nos hemos dormido** ahí el nivel de activación es muy alto, así que **salimos de la habitación**, nos calmamos, hacemos esa actividad tranquila, como leer, hacer un sudoku o un pasatiempo, no abrimos el ordenador del trabajo ni recojo la casa».

Carrasco recomienda reducir la intensidad luminica de la pantalla dos horas antes de ir a dormir / FREEPIK

El tercer trastorno más frecuente según la experta es el **despertar temprano**. «Por ejemplo, me tengo que levantar a las ocho de la mañana, pero desde las seis y media estoy despierta. En este caso hay que **seguir de forma estricta las pautas de higiene del sueño** para que nuestro cerebro condicione la habitación con la respuesta de conciliación del sueño». Carrasco recomienda **evitar mirar la hora y cerrar bien las persianas** para no ver nada de luz. Si no son suficientes, podemos utilizar una técnica de

relajación como la **respiración abdominal**, que consiste en meter el aire en la zona del abdomen y soltar, o realizar una **meditación guiada**.

Además puso el foco en que es importante saber **cuándo hay que pedir ayuda profesional**. «Si no dormimos las suficientes horas durante la noche que me permitan estar descansado y tienes somnolencia durante el día, es el momento de hacerlo».

### Consejos a seguir para tener una higiene del sueño:

- **Mantener una rutina:** acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora, independiente del tiempo que hayamos dormido porque hay que ajustar nuestro cuerpo y organismo a ritmos circadianos que sean estables.
- **No dormir durante el día:** se recomienda llegar a la noche con sueño y con cansancio. La siesta se debe hacer de 20-30 minutos con el fin de no compensar de día aquello que no se ha dormido de noche.
- **El entorno en el que se duerme:** la habitación tiene que ser un lugar de orden y descanso y no es recomendable tener la agenda o el ordenador en el cuarto. El cerebro se debe desactivar en el momento de dormir.
- Seguir un estilo de **vida saludable**, con ejercicio, evitar cenas copiosas y el consumo de excitantes o cafeína.

Carrasco recomienda **reducir la intensidad luminica de la pantalla dos horas antes de ir a dormir** porque la luz azul inhibe la secreción de melatonina, la hormona que nos ayuda a inducir el sueño. De igual forma, se debe **evitar ver redes sociales o noticias** en las horas previas a dormir, ya que de esta forma el cerebro se pone en alerta y de lo que se trata es de evitar información que nos active el área de las **preocupaciones**. Asimismo, la experta afirma que «hay que evitar estresores justo antes de dormir, como por ejemplo los **correos del trabajo** que muchas veces los tenemos muy accesibles».



#### TE PUEDE INTERESAR

2023-11-20

Dormir bien para vivir mejor

**Papel de horno sobre el radiador: la práctica que más gente hace dentro de casa en otoño ...**



2023-11-18

**Chenoa: 'Mi vida es mía, por más que opine tanta gente y haya tantísimo ruido'**



2023-11-20

**Cáncer de mama y calidad de vida**



**TEMAS** Sueño - salud - Prevención - BBVA - cerebro

**Escapadas culturales en Cataluña: riqueza patrimonial y gastronómica**



2023-11-19

**Adiós a las pelusas pegadas en la escoba: el método de Ikea con el que no necesitarás ...**



Ofrecido por 

**Andalucía en otoño, el mejor plató de cine**



#### MÁS EN ALICANTE

UNIVERSIDAD

**La UA se suma a los actos del día contra la violencia de género**



ALICANTE

**La niebla obliga a cancelar cuatro vuelos y desviar uno en el aeropuerto Alicante-Elche**



ALICANTE

**DIRECTO ALICANTE | Últimas noticias de hoy**

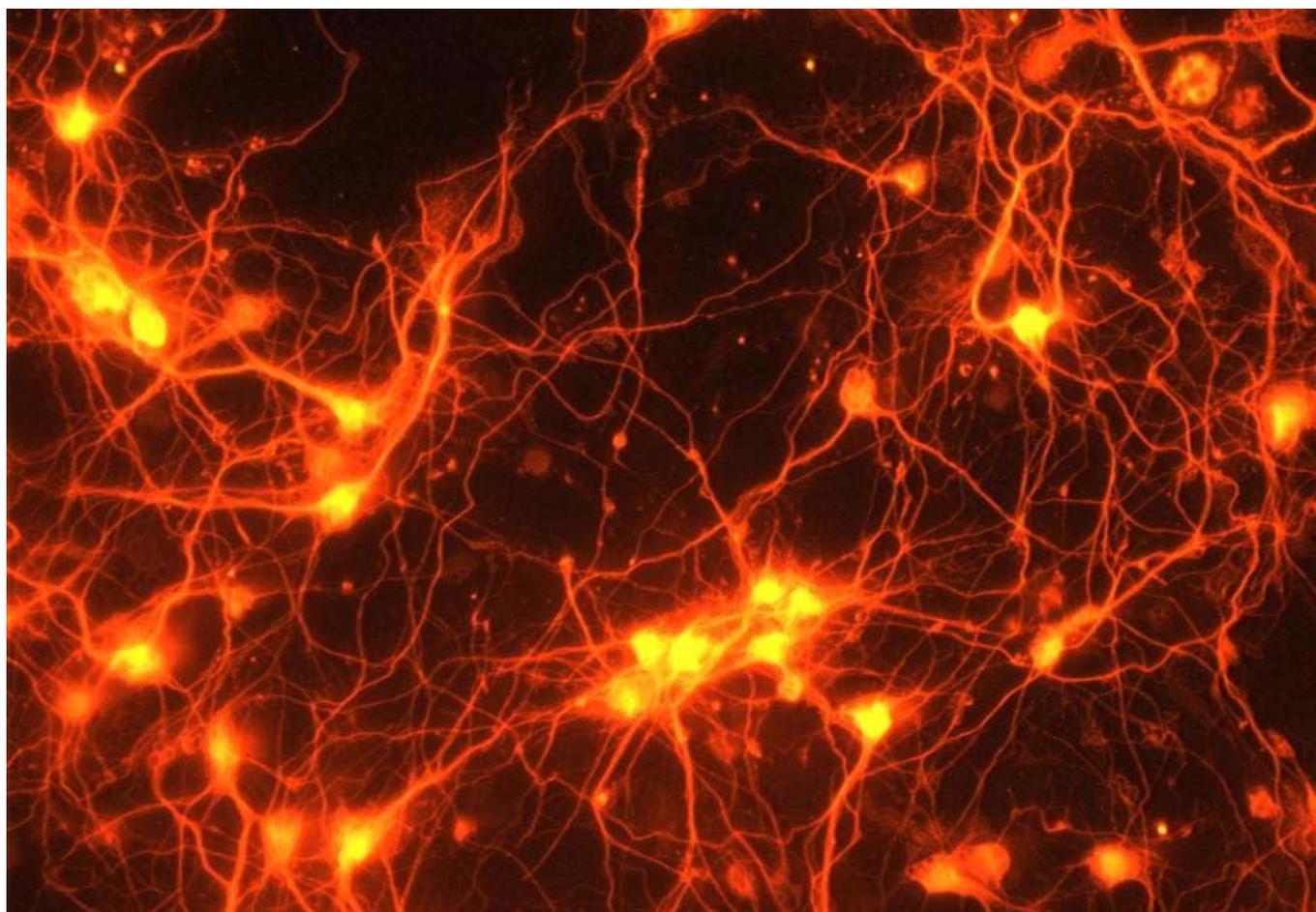


CA ES

Categoría: Becas

# II Beca de rotación en Neurooncología de la SEN

20 NOVIEMBRE 2023 / VISTO: 63



La **II Beca de Rotación en Neurooncología** financiará una **rotación** en un servicio externo de Neurooncología, a **dos neurólogos residentes** de **último año** o que hayan **finalizado la residencia** en Neurología vía MIR en España en el **último año**.

La rotación se debe realizar durante el periodo comprendido entre Enero de 2024 y Abril del 2025, con una duración de 1 a 3 meses.

### **Dotación Económica**

Se otorgarán 2 becas a dos candidatos distintos. La dotación de la beca para cada uno de ellos es de 1.500 € brutos.

### **Solicitudes**

La fecha límite para la recepción de solicitudes es el día 15 de diciembre de 2023 a las 15:00 h.

La resolución de la concesión de la beca será el 10 de Enero del 2024.

### **Documentos de interés**

Consulta aquí las bases completas de la II Beca de Rotación en Neurooncología.

[Fuente: Sociedad Española de Neurología. 08/11/2023]

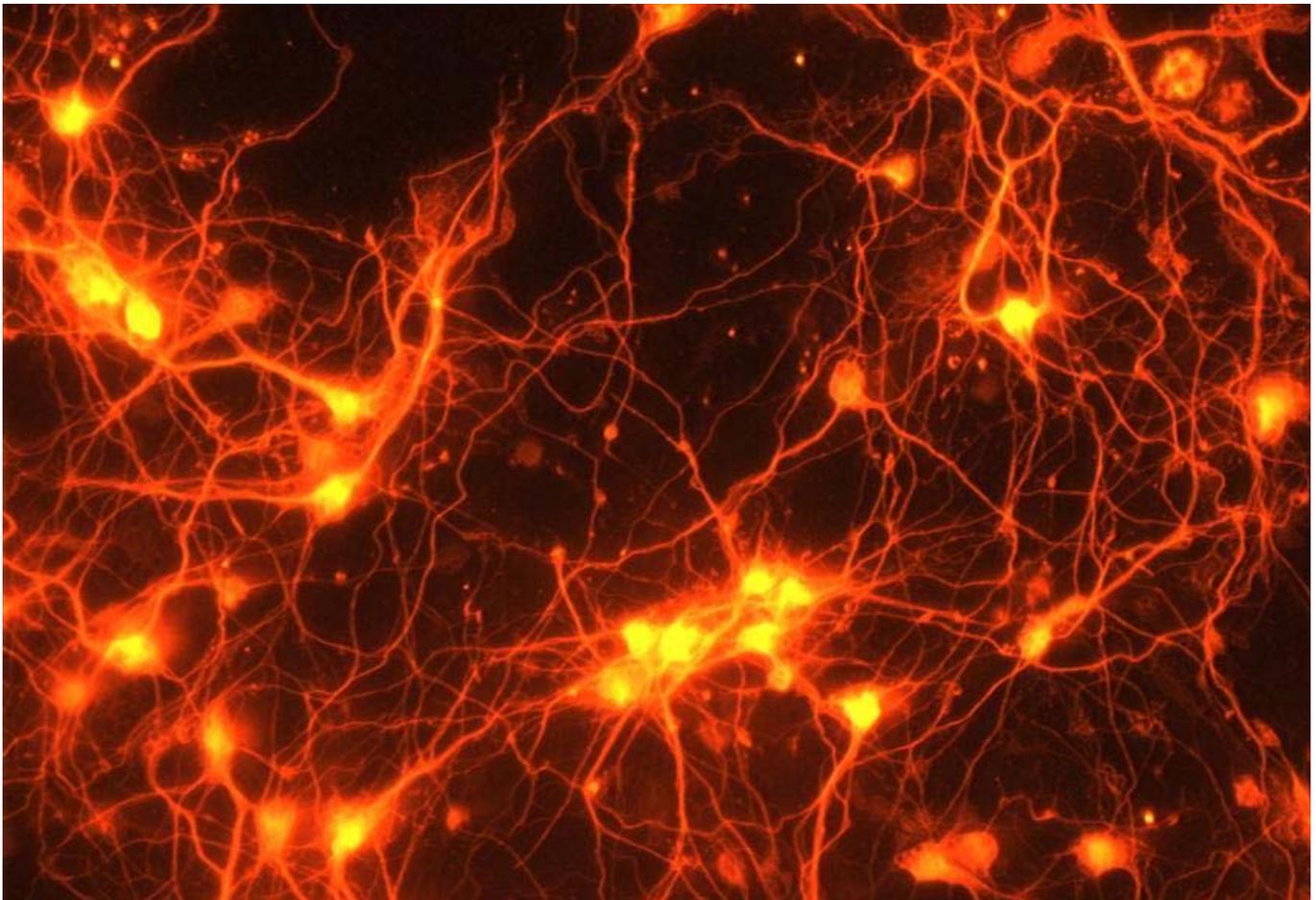
[Foto: NIH Image Gallery / GDF10 protein forms new brain cell connections / CC BY-NC 2.0]

CA ES

Categoria: Beques

# II Beca de rotació en Neurooncologia de la SEN

20 NOVEMBRE 2023 / VIST: 62



La **II Beca de rotació en Neurooncologia** finançarà una **rotació** a un servei extern de Neurooncologia, a **dos neuròlegs residents de darrer any** o que hagin **finalitzat la residència** en Neurologia via MIR **en el darrer any**.

La rotació s'haurà de dur a terme entre el gener de 2024 i l'abril de 2025, amb una durada d'un a

tres mesos.

### **Dotació Econòmica**

Es concediran dues beques a dos candidats distints. La dotació de la beca per a cada un d'ells és de 1.500 € bruts.

### **Sol·licituds**

La data límit de recepció de sol·licituds és el dia 15 de desembre de 2023, a les 15 h.

La concessió de la resolució de la beca serà el 10 de gener de 2024.

### **Documents d'interès**

Consulta aquí les bases completes de la II Beca de rotació en Neurooncologia.

[Font: Societat Espanyola de Neurologia. 08/11/2023]

[Foto: NIH Image Gallery / GDF10 protein forms new brain cell connections / CC BY-NC 2.0]



martes, 21 de noviembre de 2023

# La Tribuna de Toledo



10°

Kiosko



## La Tribuna de Toledo

[TOLEDO](#) [TALAVERA](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [PUNTO Y APARTE](#) [AGENDA](#) [GALERÍAS](#)

SANIDAD

### Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

F. J. R. - martes, 21 de noviembre de 2023

**En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas**

#### ➔ Pautas para un sueño reparador



Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el

Privacidad

sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.



Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay que complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación:

nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.

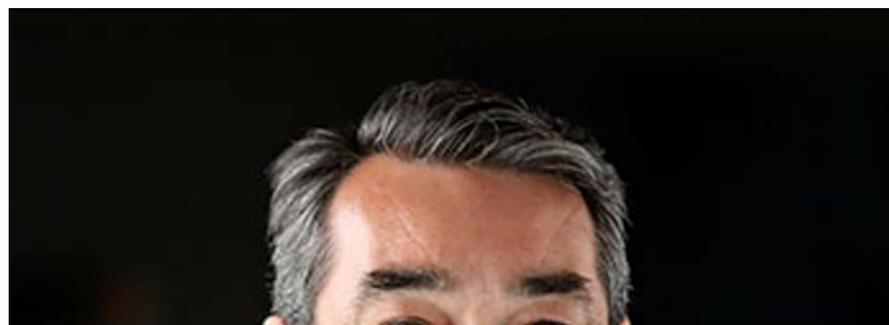


Margarita Carrasco, psicóloga de BluaU de Sanitas - Foto: LT

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes « priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo terminarán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.





Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. - Foto: LT

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

«Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año.

Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto

hay que repetirlo las veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco.

El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora».

Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey.

La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles.

Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés,... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

martes, 21 de noviembre de 2023

# La Tribuna de Guadalajara



7°

Kiosko



# La Tribuna de Guadalajara

GUADALAJARA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SANIDAD

## Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

F. J. R. - martes, 21 de noviembre de 2023

**En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas**

### ➔ Pautas para un sueño reparador



Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le

Privacidad

puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.



Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las

horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



Margarita Carrasco, psicóloga de BluaU de Sanitas - Foto: LT

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo terminarán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.





Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. - Foto: LT

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

«Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año.

Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salir de la habitación, hago una actividad tranquila,

relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco.

El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora».

Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey.

La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles.

Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés,... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir

mejor».

---

---

## Contenido patrocinado

Recomendado por 

La inscripción para 2023 cerrará pronto: solicite la tarjeta verde de EE. UU.

[Patrocinado por usagco.org](#)

"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos...

Descarga la Guía gratis  
[Patrocinado por Fundación Pa...](#)

¿Cuáles son las compañías eléctricas más baratas?

Luz y Gas: los operadores más baratos de 2023  
[Patrocinado por Energía más b...](#)

Estos son los 18 mejores regalos para este 2023

Los 18 dispositivos más vendidos, ¡consíguelos...  
[Patrocinado por Top Gadgets](#)

San Sebastián De Los Reyes: Por qué los mayores van a dejar su...

[Patrocinado por top-audifonos...](#)

Llega Black Friday con ventas exclusivas cada día

The Macallan, CVNE, Azpilicueta, Tharsys y...  
[Patrocinado por BODEBOCA](#)

¿Tienes que cambiar tus neumáticos?

Encuentra el neumático MICHELIN más adaptado ...  
[Patrocinado por Michelin](#)

¿Son suficientes 500.000 € para una jubilación acomodada?

[Patrocinado por Fisher Invest...](#)

Black Friday 2023, hasta -900€ por persona!

Sólo del 21 al 28 de noviembre. Aprovecha la...  
[Patrocinado por Club Med](#)

Una joven marca suiza replantea la relojería tradicional

[Patrocinado por CODE41](#)

¿Puedo emigrar a Canadá? Descubre si calificas

[Patrocinado por canadaims.org](#)

Protege lo que más te importa con seguridad digital para tu negocio y...

[Patrocinado por Vodafone Red...](#)

martes, 21 de noviembre de 2023

# La Tribuna de Albacete



8°

Suscríbete



## La Tribuna de Albacete

[ALBACETE](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [PUNTO Y APARTE](#) [GALERÍAS](#)

SANIDAD

### Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

F. J. R. - martes, 21 de noviembre de 2023

**En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas**

#### ➔ Pautas para un sueño reparador



Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el

Privacidad

sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.



Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay que complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación:

nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.

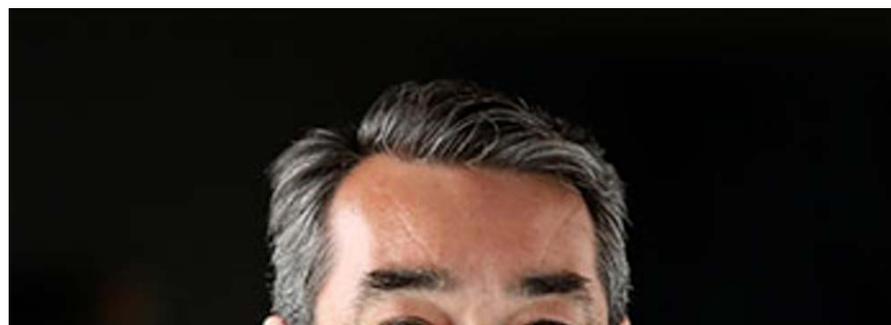


Margarita Carrasco, psicóloga de BluaU de Sanitas - Foto: LT

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes « priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo terminarán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.





Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. - Foto: LT

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

«Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año.

Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto

hay que repetirlo las veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco.

El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora».

Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey.

La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles.

Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés,... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

martes, 21 de noviembre de 2023

# La Tribuna de Ciudad Real



10°

Kiosko



## La Tribuna de Ciudad Real

[CIUDAD REAL](#) [PUERTOLLANO](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [AGENDA](#) [GALERÍAS](#)

SANIDAD

### Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

F. J. R. - martes, 21 de noviembre de 2023

**En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas**

#### ➔ Pautas para un sueño reparador



Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le

Privacidad

puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.



Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las

horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



Margarita Carrasco, psicóloga de BluaU de Sanitas - Foto: LT

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo terminarán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.





Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. - Foto: LT

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

«Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año.

Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salir de la habitación, hago una actividad tranquila,

relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco.

El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora».

Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey.

La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles.

Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés,... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir

mejor».

---

---

## Contenido patrocinado

Recomendado por 

**EEUU sorteá miles de Green Cards para ciudadanos españoles.**

[Patrocinado por usagco.org](#)

**Black Friday 2023, hasta -900€ por persona!**

Sólo del 21 al 28 de noviembre. Los mejores Resorte de playas para este...

[Patrocinado por Club Med](#)

¿Son suficientes  
500.000 € para una  
jubilación...

[Patrocinado por Fisher ...](#)

**Los españoles nacidos entre 1954 y 1982 pueden evitar gastos funerarios desorbitados**

[Patrocinado por Experts in Money](#)

"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos...

[Patrocinado por Funda...](#)

**¿Cuáles son las compañías eléctricas más baratas?**

Luz y Gas: los operadores más baratos de 2023

[Patrocinado por Energía más barata](#)

**Llega Black Friday con ventas exclusivas cada día**

The Macallan, CVNE, Azpilicueta, Tharsys y muchos más

[Patrocinado por BODEBOCA](#)

martes, 21 de noviembre de 2023

La Tribuna de Cuenca

La Tribuna de Cuenca



4°

Kiosko

[CUENCA](#) [PROVINCIA](#) [REGIÓN](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [PUNTO Y APARTE](#) [GALERÍAS](#)

SANIDAD

## Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

F. J. R. - martes, 21 de noviembre de 2023

**En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas**

### ➔ Pautas para un sueño reparador



Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le

Privacidad



horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación: nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



Margarita Carrasco, psicóloga de BluaU de Sanitas - Foto: LT

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes «priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo terminarán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.





Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. - Foto: LT

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

«Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año.

Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salir de la habitación, hago una actividad tranquila,

relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto hay que repetirlo las veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco.

El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora».

Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey.

La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles.

Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés,... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir

mejor».

## Contenido patrocinado

Recomendado por 

¿Cuáles son las compañías eléctricas más baratas?

Luz y Gas: los operadores más baratos de 2023

Patrocinado [Energía más barata](#)

Un médico aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, haz esto cad...

Patrocinado [goldentree.es](#)

Llega Black Friday con ventas exclusivas cada día

The Macallan, CVNE, Azpilicueta, Tharsys y...

Patrocinado [BODEBOCA](#)

Herramientas jurídicas en la enfermedad de...

Patrocinado [Fundación...](#)

Si necesitas pasar el tiempo, este juego clásico es imprescindible. Juega sin instalar.

Patrocinado [Forge of Empires](#)

Una joven marca suiza replantea la relojería tradicional

Patrocinado [CODE41](#)

Black Friday 2023, hasta -900€ por persona!

Sólo del 21 al 28 de noviembre. Aprovecha la...

Patrocinado [Club Med](#)

¿Son suficientes 500.000 € para una jubilación acomodada?

Patrocinado [Fisher Investment...](#)

Aprovecha la oferta exclusiva y estrena tu Nissan con entrega...

Del 15 al 25 de noviembre, visita tu concesionario,...

Patrocinado [10 días Nissan](#)



Estos son los 18 mejores regalos para este 2023

Los 18 dispositivos más vendidos, ¡consíguelos...

Patrocinado [Top Gadgets](#)

¿Quieres Reducir La Grasa Abdominal? Prueba Este Método

Patrocinado [Recetas Modernas](#)

MICHELIN Primacy 4+, seguridad desde el primer hasta el último...

Click para más información

Patrocinado [Michelin](#)

martes, 21 de noviembre de 2023

# La Tribuna de Talavera



10°  
Kiosko



## La Tribuna de Talavera

TOLEDO TALAVERA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERIAS

SANIDAD

### Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

F. J. R. - martes, 21 de noviembre de 2023

**En España 12 millones de personas sufren algún trastorno del sueño y los seguros se han especializado en los últimos años en prevenir y curar este tipo de patología. Desde BBVA se potencia la accesibilidad, tecnológica y económica, a sus consultas**

#### ➔ Pautas para un sueño reparador



Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, mental y social. A nadie que ha experimentado su ausencia le cabe duda. Cuando una persona descansa plenamente, y se levanta totalmente descansado, al día siguiente rinde mejor. Sin embargo, hay estudios de la Sociedad Española de Neurología que indican que casi la mitad de la población adulta española, y uno de cada cuatro niños, no tienen un sueño de calidad. ¿A qué se debe este factor? ¿Cómo se le puede poner remedio? Todos estos interrogantes, y otros más vinculados con el

Privacidad

sueño, han sido respondidos en una mesa de redacción organizada por Grupo Promecal con BBVA bajo el título 'Dormir bien para vivir mejor', que ha contado con dos especialistas del tema: Margarita Carrasco Fernández, psicóloga general sanitaria de BluaU de Sanitas; y Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros.

Los estudios de sueño realizados por la Sociedad Española de Neurología indican que 12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno de sueño crónico. Se puede afirmar que los españoles duermen mal y que, por regla general, les cuesta descansar adecuadamente.

Esto se debe, según explica la psicóloga Margarita Carrasco, a los malos hábitos en las horas previas al sueño; como puede ser el uso de pantallas de dispositivos móviles justo antes de dormir, el no seguir rutina de forma adecuada o el no tener un clima de orden en la habitación donde se duerme.



Solo un 10% de trastornos del sueño están diagnosticados

Para tratar de poner remedio a la falta de sueño, Carrasco señala que hay que empezar «por poner la atención suficiente y necesaria a nuestra higiene del sueño».

«La primera de las recomendaciones es seguir una rutina. Tenemos que ajustar a nuestro organismo a un ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) y que sea regular. Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. De la misma forma, tenemos que evitar dormir durante el día. Podemos dormir siesta, pero máximo de 20 a 30 minutos. Porque el objetivo es llegar cansados y con sueño a la hora de dormir», expone la psicóloga de BluaU de Sanitas.

Ese clima de orden y relajación también es necesario en el sitio de descanso, y por eso hay que evitar las cosas que pueden ponernos en modo de alerta (ordenador de trabajo, agenda, móvil...). «Necesitamos que nuestro cerebro y nuestro organismo se pongan en un modo de descanso y desconexión. Así que tenemos que cuidar ese ambiente de la habitación», añade Margarita Carrasco, para finalizar con que, además, hay que complementar todo esto con un «estilo de vida saludable en cuanto a la realización de ejercicio físico». Eso sí, no en las horas próximas al sueño, en las que además se debe cuidar la alimentación:

nada de comidas copiosas y evitar estimulante y azúcares.



Margarita Carrasco, psicóloga de BluaU de Sanitas - Foto: LT

Desde BBVA Seguros han detectado un aumento de la preocupación de los ciudadanos por los trastornos del sueño. Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros, afirma que sus clientes « priorizan la búsqueda de buenas soluciones para su salud, que les ayuden tanto en la prevención como en tener un buen estado físico, mental y en concreto en el ámbito del sueño».

Así, con BBVA Seguros han contratado en lo que va de año 80.000 nuevos clientes, lo que supone que por tercer año consecutivo terminarán por encima de las 100.000 nuevas pólizas de salud.

El sueño y sus problemáticas es una de las atenciones que más se reclaman últimamente, y para ello BBVA cuenta con su servicio de neurología, y enclavado dentro del mismo está su unidad del sueño, «que de una manera multidisciplinar acomete cualquier tipo de afección o de posible afección de los asegurados, tanto con pediatras, neumólogos, otorrinos o cirujanos maxilofaciales... que de una manera coordinada atienden cualquier necesidad en el ámbito del sueño de nuestros clientes», comenta Francisco Rey.





Francisco Rey, director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. - Foto: LT

Los actuales modos de vida, con elevadas cargas de actividad, estrés y trabajo, provocan que busquemos estímulos rápidos que para nada favorecen la conciliación de un buen sueño. Todo esto se junta en una espiral que provoca cansancio por no dormir bien y frustración, olvidándonos de que «dormir bien es tan importante porque en el sueño se reparan los procesos a nivel físico y psicológico», explica Margarita Carrasco.

«Si dormimos más, rendimos más. Hay muchos estudios que avalan esto. Y, cómo no, están los factores emocionales: el día que yo he descansado peor, estoy más irritable, me enfado con más facilidad, tengo más tendencia a tener un conflicto en lo personal, en lo laboral», explica la psicóloga de BluaU.

Y es que, un dato relevante es que solo en España están diagnosticados el 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño. Afortunadamente, la mayoría de los casos, como señala Francisco Rey, se pueden «prevenir o tratar», pero solo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

«Una de las muchas ventajas que tiene el seguro de salud de BBVA es el poder tener acceso a unos interesantes programas, en los cuales trabajan 140 profesionales de sector sanitario, tanto médicos como nutricionistas; también trabajan enfermeros, entrenadores personales... que de esa manera nos ayudan a tener unos hábitos más saludables y de esa manera trabajar desde la prevención las posibles afecciones que puedan existir o detectarlas en sus comienzos. Considero que apoyarnos precisamente en estos programas de salud que tienen nuestros seguros es una excelente opción que viene muy bien a nuestros clientes», comenta Francisco Rey, que añade que hasta agosto se han incrementado un 14% el uso de estos programas de salud y se han utilizado 190.000 veces en lo que va de año.

Las problemáticas más comunes que se suelen encontrar son las relacionadas con el insomnio. «Sobre todo, ese insomnio de conciliación, que es cuando me voy a la cama y no me puedo dormir. Pues allí la recomendación que hacemos es que si a los 20 o 25 minutos no te has podido dormir aún, uses la técnica del tiempo fuera; que es salgo de la habitación, hago una actividad tranquila, relajada y cuando me vuelva a sentir adormecido, vuelvo a la habitación. Y esto

hay que repetirlo las veces que haga falta», destaca Margarita Carrasco.

El despertar nocturno es otro de los trastornos más detectados, que se contrarresta de la misma forma, y finalmente esta el despertar temprano, que provoca que te despiertes antes de tiempo y pierdas horas de sueño y que se combate siguiendo «a rajatabla las técnicas de higiene del sueño para poder conciliar bien. Bajar las persianas para no ver luz y quitarnos también el reloj, el móvil de cerca, para que no veamos la hora».

Los seguros de salud han crecido en los últimos años, y también parte de su auge se debe a que están al alcance de cualquier bolsillo. En el ámbito de los seguros, hace algo más de cinco años, BBVA lanzó el 'Plan EstarSeguro' «que posibilita juntar todos los seguros que tienen los clientes en BBVA para fraccionar su pago mensualmente, evitando así sobresaltos y ayudando a tener la economía bajo control», explica Rey.

La accesibilidad económica se ha visto también potenciada con la irrupción de las nuevas tecnologías con accesibilidad directa, ya que los clientes pueden hacer uso de sus seguros a través de una completa aplicación en sus teléfonos móviles.

Estos dispositivos son una de las causas de los trastornos del sueño pero, a la vez, pueden convertirse en un aliado muy importante para tratar de alcanzar un sueño de calidad, con programas específicos de monitorización y otra serie de prestaciones. «Lo primero que nos demandan los clientes a cualquier empresa dentro del sector servicio es disponibilidad 24 horas del día, 7 días de la semana. Y eso la tecnología nos lo permite. Y luego está la posibilidad de relacionarse con nosotros presencialmente o bien telefónicamente, o por vídeo, y él va a ser el que va a elegir en cada momento cómo lo quiere hacer y cuál es el momento para hacerlo: cómodamente desde el sofá de su casa o venir a nuestra consulta. Y también hoy tenemos algo que puede parecer de ciencia ficción, pero simplemente con mirar durante 30 segundos a la pantalla de nuestro teléfono móvil con nuestro seguro de salud, con Sanitas, en 30 segundos te hace un chequeo de nuestras principales constantes vitales. Te mide la tensión arterial, te mide las pulsaciones, te mide el nivel de estrés,... con total precisión», afirma Francisco Rey.

«El sueño es vital para nuestro bienestar. Y como cualquier asunto relacionado con la salud debe ser abordado desde la prevención para, de esta manera, tener una vida más satisfactoria. Por eso, en BBVA trabajamos para aportar a nuestros clientes soluciones. Soluciones para mejorar su vida diaria. Y, en este sentido, en un contexto en el que la salud física y emocional se demuestra que es lo más importante y lo más valioso, tenemos que ser, precisamente, aliados de nuestros clientes a la hora de tratar de cuidar esas afecciones y prevenirlas de la mano de nuestros socios estratégicos de Sanitas con los que, de una manera global, lo que hacemos es aprovechar las capacidades digitales de las dos organizaciones para que trasladaran a nuestros clientes productos personalizados que contribuyan a que nuestros clientes puedan tener hábitos de vida más saludables que les permitan tener vidas más felices, más sanas y más duraderas. Estoy firmemente convencido de que la inversión en seguros de salud tiene un impacto muy positivo en la vida de las personas, porque facilita esa prevención y una detección temprana de las posibles patologías que pudieran tener nuestros asegurados», sentencia el director de desarrollo de negocio de BBVA Seguros. En definitiva, «tratar de dormir bien para lograr vivir mejor».

**LA VERDAD** 

## Un segundo que lo cambia todo: «Durante años soñé que me volvían a atropellar»

Gonzalo, Sandra y Guzmán, tres víctimas de accidentes graves de tráfico, advierten de los peligros al volante y dan ejemplo con su testimonio de la «dureza y el dolor» que suponen las secuelas



Gonzalo Carod, Sandra Benítez y Guzmán Martín. Ros Caval / AGM



Isabel Manzano

Seguir

Domingo, 19 de noviembre 2023, 07:32

 Comenta



Hasta tres golpes cambiaron la vida de Gonzalo Carod en apenas quince años, después de que el conductor del coche en el que viajaba se saltase «por un despiste» un semáforo en rojo cuando circulaban por el centro de Barcelona. «Mi vida no se transformó en ese instante, pero todo lo que vino después fue consecuencia de ese momento», matiza este vecino de Murcia. Tenía 28 años y una colisión lateral seguida de otra frontal lo llevaron en el año 2000 a someterse a dos operaciones a vida o muerte en una misma noche. «Sufrí una hemorragia interna, tuvieron que meterme hasta seis litros de sangre, pero consiguieron salvarme la vida», asegura.

Son precisamente los pequeños despistes, que se repiten cada vez con mayor frecuencia al volante, los responsables de seis de cada diez muertes en las carreteras de la Región de Murcia, según alerta la Dirección General de Tráfico, que señala que la Comunidad es la tercera con la tasa más alta de siniestros viales por cada 100.000 habitantes (375,9), solo por detrás de Andalucía y Cataluña. Según los datos de Tráfico, los siniestros con víctimas mortales hasta octubre han caído un 15,7%, al pasar 38 a 32 fallecidos. Los heridos graves también van en descenso: hasta agosto se habían registrado 57 en la Comunidad.

La Sociedad Española de Neurología avisa, con motivo del Día Mundial en recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico, que se celebra este domingo, de que el 85% de hospitalizados por un siniestro vial sufren secuelas permanentes de carácter grave como daño cerebral o, como en el caso de Gonzalo, lesiones medulares.





Gonzalo Carod circula en su silla de ruedas motorizada por la zona norte de Murcia. Ros Caval / AGM

Él conserva muy nítido el recuerdo del dolor de las semanas que siguieron al accidente. Los médicos no detectaron en un primer momento una fractura vertebral en la zona lumbar, de la que fue intervenido en Madrid semanas más tarde. Ese fue el primer golpe. «Supuso mucho esfuerzo y dolor, pero tras meses de rehabilitación conseguí recuperar mi vida, volver a correr, a nadar», explica.

Cuando el accidente ya empezaba a quedar atrás, a Gonzalo le detectaron en 2008 varios quistes medulares derivados de una cicatriz que apareció por no haber tratado desde el principio la fractura. «Nadie era consciente de que me podía pasar. Tuvieron que abrirme toda la espalda y realizar una intervención aún más compleja que la primera. Rompieron muchos nervios, que luego hubo que coser, y vértebras para poder eliminar esos bultos. El dolor era insoportable y la recuperación, durísima. Pasé meses con morfina y dolor 24 horas, 7 días a la semana». Las secuelas de la colisión seguían poniéndole obstáculos: tuvo que volver a aprender a andar, «primero con andador, luego con muletas». No fue hasta 2010 cuando consiguió retomar su vida casi como la había dejado antes de la operación, ya que, aunque no lo alejó por completo de la práctica deportiva, a la que era muy aficionado, sí la limitó.

Sin embargo, en 2013 llegó el tercero y peor de los impactos derivados del accidente: empezó a mostrar síntomas de pérdida de equilibrio y fue viendo cómo su capacidad motora se iba limitando hasta quedar en 2016 en silla de ruedas. «Fue poco a poco, hasta que ya no hubo vuelta atrás y no podía caminar ni con muletas. Es duro de asimilar y a lo largo de los años he tenido días de bajón», reconoce. «Tengo una lesión grave y a priori no puedo hacer casi nada, por eso hasta las más pequeñas me hacen muy feliz», explica. Lo que más disfruta es compartir tiempo con su hijo, que nació en 2014 y al que él mismo enseñó a montar en bici: «Yo ya iba en silla de ruedas, pero lo recuerdo como un gran hito, estoy muy orgulloso, no pensaba que pudiera conseguirlo», confiesa.

«No tengo trauma y me gusta conducir mi coche adaptado, pero hay que tener mucho cuidado de con quién te montas, qué condiciones atmosféricas hay, vigilar los movimientos del resto de vehículos. No es simplemente montarte y ya está porque puede ocurrir cualquier cosa en un momento», insiste.

### **Sandra Benítez: «Cuando veo un paso de peatones paro dos metros antes»**



Sandra Benítez cruza el paso de peatones en Murcia en el que fue atropellada hace seis años. Ros Caval / AGM

La vida de Sandra Benítez dio también un giro de 180 grados en apenas unos segundos, los que tardó en cruzar con su bici un paso de peatones en Murcia hace ahora seis años. Esperó a que el semáforo se pusiera en verde y con el ciclo entre las piernas, caminando, avanzó varios metros, pero una conductora con prisa no frenó a tiempo y se la llevó por delante. Desde entonces, Sara, de 54 años y vecina de Puente Tocinos, no ha podido practicar ciclismo, lleva ocho operaciones a su espalda, perdió el olfato y ha sumado 20 kilos por la medicación. Trabajaba con personas con discapacidad y ahora tiene una incapacidad permanente.

«Recuerdo perfectamente cómo impactó contra mí: mi casco desapareció del

golpe y fui a parar contra el asfalto, no dejé que nadie me tocara porque tenía miedo de seccionar la femoral, me dolía muchísimo la pierna». Aún continúa inmersa, junto a sus abogados de Pérez Gil y Traficalia, en un proceso legal para reclamar una «indemnización justa» que no va a devolverle su vida anterior, pero que espera que le haga más fácil esta nueva a la que aún se está adaptando y en la que el dolor es una mochila de la que nunca se deshace.

A las secuelas físicas se le suman las psicológicas. «Cada vez que veo un paso de peatones paro dos metros antes porque tengo pánico, cuando veo a un ciclista cometiendo alguna imprudencia o conductores para los que los pasos de cebra no existen lo paso muy mal», confiesa. Este miedo desarrollado a consecuencia de su accidente la llevó a visitar al psicólogo: «Ahora duermo con pastillas porque durante años, por las noches, soñaba que me volvían a atropellar a mí o a mi familia, o que yo atropellaba a alguien».

### **Guzmán Martín: «A veces sigo pensando 'por qué a mí'»**



Guzmán Martín posa en su silla de ruedas para LA VERDAD. Ros Caval / AGM

«El coche o la moto son máquinas de matar. Para ti y para otros vehículos o peatones. Hay que estar atento siempre. En una milésima de segundo cambia todo», asegura Guzmán Martín, de 38 años y vecino de La Ribera de Molina. Él da testimonio con su propio cuerpo de que cualquier imprevisto en la carretera puede resultar fatal. Cuando tenía 15 años e iba como paquete en una moto por la localidad de San Pedro, una piedra que transportaba un camión saltó de la zona de carga y acabó en el carril por el que circulaba con su amigo. No lograron esquivarla, perdieron el control y Guzmán salió disparado hacia un quitamiedos. «Estuve en coma dos semanas, no sabían si saldría adelante. No recuerdo nada de ese verano, el accidente sucedió en agosto y yo un mes antes había conseguido ser campeón de España de atletismo, no guardo ningún recuerdo de aquello», lamenta.

Cuando dejaron de temer por su vida llegó la noticia: no volvería a caminar. «Siempre tienes momentos de bajón, me sigue ocurriendo 23 años después, pienso por qué a mí. Pero todo el mundo vive situaciones complicadas y yo me quedé sin movilidad de cintura para abajo, pero si el golpe hubiera sido unos centímetros más arriba no lo estaría contando. Al poco de recibir la noticia decidí que si había sido campeón de atletismo lo intentaría ser también en silla de ruedas», explica.

Hoy participa en maratones y carreras populares, pero la recuperación no ha sido sencilla: «Pasé cuatro meses en el hospital, volver a moverme fue complicado y doloroso, la rehabilitación es muy dura». Con toda esa experiencia, Guzmán, al igual que Gonzalo, intenta concienciar a través de Aspaym sobre los peligros de las distracciones al volante, además de mostrar que, pese a que la silla de ruedas pueda limitarles, con esfuerzo pueden recuperar cierta normalidad.

Gonzalo, Sandra y Guzmán dan fe de que «un pequeño error te fastidia la vida entera». Los tres hacen frente ahora a las secuelas, sabiendo que el camino para mantener su autonomía no será fácil. Ellos al menos podrán recorrerlo.

Temas [Región de Murcia](#) [Accidentes de tráfico](#)

 Comenta

 Reporta un error



# Tres heridos en la A-1 Shakira y Hacienda Triunfo de Javier Milei Fotos: Triunfo del Baskonia

[ARABA](#) > [LA BLANCA 2023](#) [GASTEIZ](#) [AÑANA](#) [AYALA](#) [GORBEIALDEA](#) [LLANADA ALAVESA](#)

## EMERGENCIAS

Rescate de los Bomberos en la calle Prado

# Álava supera ya el número de muertes en carretera de todo 2022

Solo entre abril y noviembre se han registrado ocho fallecimientos, por colisiones, atropellos o salidas de calzada. El año pasado seis personas perdieron la vida en la red viaria alavesa | Mañana es el Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico

PUBLICIDAD



Txus Díez

18-11-23 | 08:45 | **Actualizado a las 08:47**



Buena parte de los accidentes con fallecidos que se producen en la carretera los sufren personas que se encontraban trabajando cuando perdieron la vida, y de hecho tres de las ocho víctimas mortales registradas este año en la red



**E**ste domingo es el Día Mundial en Recuerdo de las Víctimas de Accidentes de Tráfico, una jornada que invita a reflexionar a los conductores sobre la necesidad de extremar las precauciones al volante, puesto que a pesar de que los vehículos son hoy día mucho más eficientes que antaño tanto a la hora de prevenir accidentes como de minimizar sus consecuencias cuando se producen, se siguen perdiendo vidas en las carreteras todos los años.

En Álava, en concreto, en lo que llevamos de 2023 han fallecido ocho personas en accidentes y atropellos, frente a las seis muertes registradas en el territorio el año pasado.



Los accidentes de turismos en vías de doble sentido, las colisiones y vuelcos de camiones en las carreteras principales, y los atropellos en los núcleos urbanos o en sus inmediaciones han marcado este balance.

**Un total de 8 personas han fallecido en la red viaria alavesa en lo que llevamos de año, dos más que en todo el ejercicio 2022**

Tras cerrar 2022 con un accidente a finales de diciembre que se saldó con una víctima mortal en Barrundia, las carreteras alavesas vivieron unos meses de tranquilidad hasta





un ciclista de Legutio de 68 años moría arrollado por una furgoneta en la N-240.



### **Muere un camionero al volcar su vehículo en la AP-68 en Zambrana**

Sara Cortés

Esa misma madrugada, ya en el día 18, el conductor de otro camión falleció en la A-1, en Ribera Baja. El vehículo, que circulaba en sentido Eibar, se salió de la calzada y se precipitó por un barranco. El conductor quedó atrapado en su interior, fue liberado, pero no pudo ser reanimado.





Accidente en la A-1 / CEDIDA

Poco más de un mes más tarde, el 26 de mayo, el que fuera alcalde de Laguardia por el Partido Popular, José Manuel Amezaga, y posteriormente concejal, falleció tras ser atropellado por un camión en la carretera de circunvalación de la villa, lugar donde ya se habían producido otros sucesos similares con anterioridad.

Cinco días después, un camionero murió en un accidente entre cinco vehículos en la A-1 en Agurain, un siniestro en el otras dos personas resultaron heridas tras el choque por alcance entre un camión cisterna, otros dos camiones y dos turismos.



### Fallece atropellado el exalcalde de Laguardia José Manuel Amézaga

Pablo José Pérez

## Un verano tranquilo

Tras la trágica primavera en la red viaria alavesa, en verano no hubo que lamentar accidentes mortales, hasta que, el pasado 18 de septiembre, un profesor de 32 años de edad falleció tras colisionar su coche contra un camión en la carretera A-624, a la altura del término municipal de Amurrio.



### Fallece un joven de 34 años en un accidente en La Puebla de Arganzón

Begoña Martín





resultaron heridos, de 28, 18 y 17 años. Pocas después y en la misma zona, otro vehículo también se salió de la calzada, en esta ocasión sin que se produjeran víctimas.

La última persona fallecida en la red viaria alavesa se produjo hace una semana, cuando una mujer de 34 años fue atropellada en uno de los accesos de entrada a Vitoria por Portal de Foronda.

## Accidentes de Tráfico

- **Día mundial.** Mañana, 19 de noviembre, se conmemora el Día Mundial en recuerdo de las Víctimas por Accidentes de Tráfico, una efeméride que impulsa Naciones Unidas desde el año 2005 con el objetivo de tratar de reducir el número de víctimas en accidentes en carretera.
- **En el mundo.** Cada año, en todo el mundo, 1,3 millones de personas fallecen como consecuencia de un siniestro vial y más de 50 millones resultan heridas, muchas de ellas con secuelas permanentes.
- **En el Estado.** En España, según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), en el último año, cerca de 130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico, de los cuales casi 1.800 fallecieron y más de 8.500 necesitaron de hospitalización superior a veinticuatro horas.
- **Secuelas.** Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) el 85% de las personas hospitalizadas por accidente de tráfico sufren secuelas permanentes de carácter grave, como lesiones medulares o daño cerebral, entre otras. La SEN estima que, aproximadamente, el 50% de los nuevos casos de lesión medular debido a un traumatismo se producen en



## tras la tormenta



## TRAS LA TORMENTA

Jesús  
Porta -  
Saber  
pedir  
ayuda

20/11/2023 56:13

En *Tras la tormenta* camina con nosotros el prestigioso neurólogo Jesús Porta-Etessam, que nos transmite su pasión por el cerebro. Nuestra psicóloga Ana de Luis nos enseña a pedir ayuda cuando más lo necesitamos.

En *Tras la tormenta* camina con nosotros uno de los **neurólogos** más prestigiosos de nuestro tiempo, **Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología. Su vocación y pasión por el cerebro son contagiosas; desde su despacho en el Hospital Clínico de Madrid, nos

-56:13

IR AL DIRECTO

TRAS LA TORMENTA  
Jesús Porta - Saber pedir ayuda

parte del camino,  
tras la tormenta **nuestra psicóloga, Ana de Luis**, nos da pautas para **saber pedir ayuda cuando más lo necesitamos**. En este refugio de **bienestar emocional** también hay hueco para disfrutar de la **música** y escuchar los **mensajes** de nuestros oyentes. Bienvenido a esta hora de **autocuidado sonoro** y gracias por ser caminante tras la tormenta.

## AYUDA

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Accesibilidad](#) [Mapa web](#) [Contacto](#)

[Normas de Participación](#)

-56:13

[IR AL DIRECTO](#)



TRAS LA TORMENTA  
Jesús Porta - Saber pedir ayuda

**SUR**

## La dura advertencia de la Sociedad de Neurología sobre el uso de patines eléctricos entre menores

Un tercio de los traumatismos craneoencefálicos entre este colectivo se deben al mal uso de estos vehículos



**Almudena Nogués**  
Málaga

Seguir

Sábado, 18 de noviembre 2023, 13:46

Comenta



Este domingo, 19 de noviembre, se conmemora el Día Mundial en recuerdo de las Víctimas por Accidentes de Tráfico, una efeméride que impulsa Naciones Unidas

desde el año 2005 con el objetivo de tratar de reducir el número de víctimas en accidentes en carretera. Y es que, cada año, en todo el mundo, 1,3 millones de personas fallecen como consecuencia de un siniestro vial y más de 50 millones resultan heridas, muchas de ellas con secuelas permanentes. Entre todas ellas, a la Sociedad Española de Neurología (SEN) le preocupa especialmente un colectivo: el de menores que utilizan patinetes eléctricos, una moda que ha ido a más en los últimos años. Así, la organización médica alerta del «preocupante incremento» de traumatismos craneoencefálicos por accidentes con estos patinetes entre la población pediátrica por su uso sin caso (causa que está detrás ya de un tercio de los traumatismos en esta franja de edad).

Un reciente estudio del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona concluye que en los últimos años se han detectado un 40% más de accidentes de niños en patinete eléctrico, lo que ha hecho que los casos de traumatismos craneoencefálicos atendidos en los servicios de urgencias asociados a estos siniestros se hayan disparado un 27,5%.

En España, según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), en el último año, cerca de 130.000 personas se vieron involucradas en un accidente de tráfico, de los cuales casi 1.800 fallecieron y más de 8.500 necesitaron de hospitalización superior a 24 horas. Además, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 85% de las personas hospitalizadas por accidente de tráfico sufren secuelas permanentes de carácter grave, como lesiones medulares o daño cerebral, entre otras.

La SEN estima que, aproximadamente, el 50% de los nuevos casos de lesión medular debido a un traumatismo se producen en accidentes de tráfico. Por su parte, el traumatismo craneoencefálico por accidente supone el 60% de los casos de daño cerebral adquirido, siendo la principal causa de discapacidad en jóvenes.

A pesar del esfuerzo realizado en los últimos años para reducirlos, los accidentes de tráfico, siguen siendo la octava causa de muerte a nivel global y la primera en el grupo de edad entre 5 y 29 años. «Es imprescindible que las víctimas que sufren un daño cerebral o una lesión medular reciban un tratamiento específico de neurofisioterapia de forma precoz e intensiva», advierte Selma Peláez, coordinadora de la sección de Neurofisioterapia de la Sociedad Española de Neurología. «La fisioterapia especializada en el ámbito neurológico se hace

imperativa para minimizar las secuelas que puedan conllevar una merma en su autonomía y calidad de vida. Y dicho abordaje deberá tener un enfoque individualizado y basado en el ejercicio terapéutico, siempre teniendo en cuenta las preferencias y objetivos de la persona afectada, así como los condicionantes familiares y de su entorno de forma que se establezca un plan integral y personalizado».

Temas    Accidentes    Patinetes eléctricos

---

 Comenta

 Reporta un error

PUBLICIDAD

Wi-Fi — Fire TV — Netflix — Apple TV — Cine — Android TV — — IKEA — Sony — WiFi



X

PUBLICIDAD

## descanso de ensueño y mejorar tu salud

Cambiar de posición el colchón es algo que normalmente no hacemos, aunque pasamos casi un tercio de la vida en la cama

Sin comentarios    

17 Noviembre 2023



**Jose Antonio Carmona**



4830 publicaciones de Jose Antonio Carmona

Es uno de los lugares de casa en los que, normalmente, más tiempo pasamos. Un espacio en el que pasamos la tercera parte de nuestras vidas: la cama. Esta cifra se puede deducir si consideramos que dormimos unas 8 horas diarias y lo mezclamos con la media de la esperanza de vida actual. **Pasamos en la cama casi 25 años** y por eso es fundamental cuidar el estado del colchón para cuidar la [calidad de nuestro descanso](#).

PUBLICIDAD

Y aunque no lo parezca, el colchón es algo fundamental. Lo mismo que ya hemos visto al tratar de la [temperatura adecuada para lograr un buen descanso](#), la cama, el colchón, también son importantes. Es un elemento que requiere un mínimo de mantenimiento puesto que, aunque no lo parezca, si está en mal estado puede terminar repercutiendo en nuestra salud. Por eso vamos a explicar **que es lo que podemos hacer para cuidarlo** y de paso alargar su vida útil.

### La importancia de un buen descanso



PUBLICIDAD

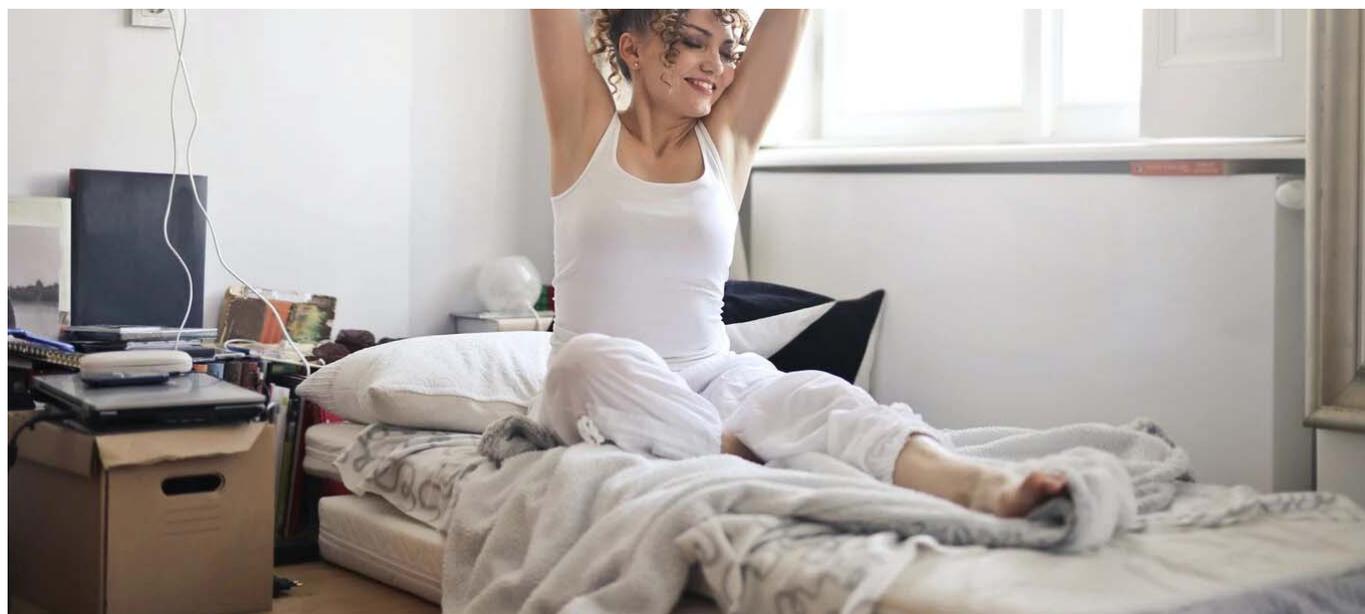


Foto de Andrea Piacquadio

El colchón, un buen colchón, no es precisamente barato y de ahí que sea conveniente cuidarlo para **mantenerlo en buen estado, por nuestra salud pero también por nuestro bolsillo.**

Los expertos afirman que es conveniente cambiar de colchón en un plazo que gira **entre los 8 y 10 años**. El motivo es que con el paso del tiempo, los componentes del colchón van perdiendo calidad y efectividad hasta llegar un punto en el que su uso puede perjudicar nuestro descanso. ¿Te levantas con dolor de espalda, te cuesta conciliar el sueño o te cuesta conciliar el sueño o ha



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Pero **antes de cambiarlo, hay algunas cosas que puedes hacer** para alargar su vida útil. Son pequeños gestos, al alcance de todos, que ayudan a que el colchón se conserve mejor a lo largo de los años que lo vamos a usar. Y una de las cosas que podemos hacer es cambiarlo de postura.



PUBLICIDAD



Foto de Skylar Kang

**Cambiar la posición del colchón** es importante por varias razones, y hacerlo con cierta frecuencia puede contribuir al mantenimiento de su calidad y durabilidad. De entrada, no hay un intervalo fijo que se aplique a todos a la hora de cambiar la posición del colchón, ya que esto puede depender de varios factores como el tipo de colchón, la frecuencia de uso y las preferencias personales. Sin embargo, como regla general, se recomienda hacerlo cada seis meses o al menos una vez al año.

Es aconsejable rotar y voltear el colchón, ya que esto ayuda a **garantizar un desgaste más uniforme**. Al cambiar la posición del colchón, se favorece un desgaste más uniforme de los materiales, lo que ayuda a mantener su forma y soporte original.

Los colchones están diseñados para proporcionar un cierto nivel de **firmeza y soporte**. Cambiar la posición del colchón ayuda a mantener estas características, evitando que se forme un patrón de uso que pueda afectar negativamente la estructura del colchón.

PUBLICIDAD

X

PUBLICIDAD



EN XATAKA SMART HOME

**Esto es lo que nos dice la ciencia para lograr el mejor ambiente para dormir y tener un descanso óptimo**

Si siempre duermes en la misma área del colchón, es posible que esa zona se desgaste más rápidamente, lo que podría **afectar negativamente la comodidad y el soporte** y terminar repercutiendo en tu salud.

De esta forma **evitamos la aparición de hundimientos y deformaciones**. Los colchones tienden a hundirse con el tiempo, especialmente en las áreas donde se aplica más peso. Al cambiar la posición del colchón, se reduce la presión en áreas específicas, lo que puede ayudar a prevenir hundimientos y deformaciones prematuras.

Eso por no hablar de la **reducción de la acumulación de alérgenos y ácaros**. Cambiar la posición del colchón permite ventilar y airear el material, lo que puede ayudar a reducir la acumulación de alérgenos como el polvo y los ácaros. Esto es especialmente importante si eres propenso a alergias.



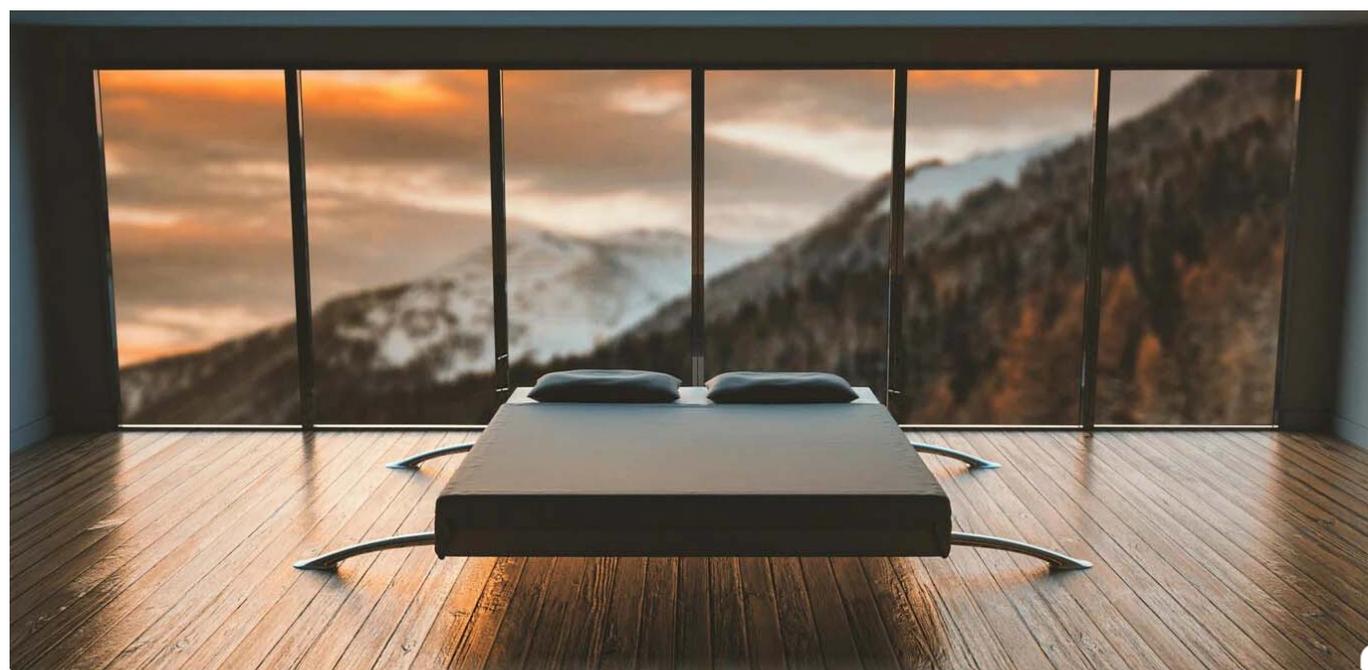
PUBLICIDAD

Siempre es aconsejable **consultar las instrucciones específicas del fabricante**, ya que algunos colchones pueden tener recomendaciones particulares en cuanto al mantenimiento y la rotación. Así por ejemplo, hay modelos que no permiten más que rotarlos, pero no darles la vuelta, porque son de una sola cara o hay otros que tienen una cara para invierno y otra para verano.

Además, **hay algunos indicios que pueden servir a modo de alerta** para avisarte que es necesario tomar alguna medida con el colchón. Si notas que una zona o todo el colchón presenta hundimientos, se aprecia la forma de tu cuerpo, notas los muelles al descansar o aprecias si tu pareja se mueve, son síntomas que avisan que tu colchón ya no está en buen estado. Es muy importante que prestes atención a cómo te sientes al dormir y si notas que el colchón ha perdido su comodidad o soporte original, podría ser un buen momento para cambiar su posición o considerar la posibilidad de reemplazarlo.

PUBLICIDAD

## Una correcta limpieza



PUBLICIDAD

Foto de Freemockups.org

Además, hay otra cosa que conviene hacer. Se trata de mantener una correcta higiene en el colchón limpiándolo de forma habitual y periódica. **Limpiar el colchón es importante** por varias razones que afectan tanto la salud como la durabilidad del colchón y es algo que no siempre hacemos.

Según un estudio de 2020 del [The American Cleaning Institute \(ACI\)](#), un 25% de los encuestados decían que limpiaban sus dormitorios, pero el 19% admitía que la ropa de cama y el colchón no eran zonas en las que prestasen atención. Y eso que los expertos suelen recomendar **una limpieza al menos dos veces al año**, que coincida con la llegada de la primavera y el otoño y el cambio de ropa de cama.



EN XATAKA SMART HOME

**Llevo años usando un robot aspirador conectado y ahora uso una aspiradora sin cables: estos son los pros y contras de cada uno**

Aunque parezca limpio, el colchón **puede acumular ácaros del polvo, sus heces, las bacterias, los virus, bacterias, hongos y otros alérgenos** que con el tiempo podrían afectar a tu bienestar mientras duermes. La limpieza regular ayuda a reducir la presencia de estos agentes, lo que puede ser especialmente beneficioso para personas con alergias o problemas respiratorios.

Los ácaros, por ejemplo, se alimentan de la caspa y de las células muertas de la piel y su inhalación, ingestión o contacto de los ácaros, sus alérgenos o sus heces **pueden provocar problemas de salud** en personas sensibles como asma, rinitis alérgica, dermatitis de contacto...

Ojo si duermes con tu mascota en la cama por la noche, porque en este caso es más importante aún mantener una limpieza continua y periódica

Una acumulación de suciedad y humedad además puede crear un ambiente propicio para la proliferación de insectos como los chinches. La limpieza regular ayuda a **prevenir infecciones no deseadas** y de paso a prevenir la formación de manchas y minimizar los olores no deseados provocados por los derrames accidentales, el sudor y otros líquidos.

X

PUBLICIDAD



EN DECOESFERA

### La mejor temperatura para lavar la ropa de cama (y matar bacterias y ácaros) no está entre 60 y 90 grados Celsius

La suciedad y los residuos en el colchón **pueden afectar negativamente su comodidad y apoyo**. La limpieza ayuda a preservar estas características, asegurando un descanso más cómodo y un mejor soporte para el cuerpo y de paso contribuir a mantener la integridad del colchón, evitando la acumulación de suciedad y residuos que podrían acelerar su desgaste. Un colchón limpio y bien cuidado tiende a durar más tiempo.

PUBLICIDAD

TEMAS — A fondo Salud Descanso Cama Colchones

**ás**, que también hay que cuidar la limpieza en la ropa de cama. Es aconsejable **lavar las sábanas y las mantas** con una [temperatura adecuada de entre 60° y 90°](#) como medio para eliminar y acabar con los alérgenos, ácaros y otros contaminantes.

**Imagen portada** | Bing Creator  
**Cómo mejorar la cobertura WiFi en casa con tres sencillos ajustes en el router**

xatakahome.com

**En Xataka SmartHome** | [Tener la cama y el sofá calentitos sin encender la calefacción: las mejores opciones para lograrlo ahorrando en la factura de la luz](#)

PUBLICIDAD