

[infobae.com](https://www.infobae.com)

Hallan un nuevo factor que puede aumentar el riesgo de sufrir Alzheimer en la vejez

C. Amanda Osuna

4-5 minutos

Un doctor atiende a una persona mayor (Shutterstock)

Un doctor atiende a una persona mayor (Shutterstock)

Un estudio piloto de la Sociedad de Radiología de América del Norte apunta a que el exceso de **grasa abdominal** en adultos de mediana edad puede aumentar el riesgo de sufrir [Alzheimer](#) en la vejez. La investigación profundiza en el peligro de la grasa visceral, que es la que se acumula en la parte profunda del abdomen y rodea los órganos.

La revista *Aging and Disease* publicó el pasado mes de agosto una serie de imágenes de cerebros y vientres de decenas de

adultos con edades comprendidas entre 40 y 60 años. La conclusión que se sacó a partir de los datos es que la inflamación derivada de la grasa visceral genera **proteínas peligrosas** para el **cerebro** que pueden estar relacionadas con las primeras etapas del Alzheimer, incluso décadas antes a que se desarrolle la enfermedad.

Te puede interesar: [10 señales de deterioro cognitivo y cuáles son sus diferencias con el Alzheimer](#)

Una de estas proteínas anormales es la **amiloide**, el principal componente de las placas neuríticas de las personas que sufren Alzheimer y que se forman en los espacios interneuronales de la sustancia gris del cerebro, según Sanitas. Por ello, los expertos indican que una de las vías para prevenir el riesgo de sufrir esta enfermedad será poner el foco en **tratamientos** para la grasa visceral.

A doctor points out evidence of Alzheimer?s disease on PET scans at the Center for Alzheimer Research and Treatment (CART) at Brigham And Women?s Hospital in Boston, Massachusetts, U.S., March 30, 2023. REUTERS/Brian Snyder/

A doctor points out evidence of Alzheimer?s disease on PET scans at the Center for Alzheimer Research and Treatment (CART) at Brigham And Women?s Hospital in Boston, Massachusetts, U.S., March 30, 2023. REUTERS/Brian Snyder/
Como explica la Clínica Mayo, el exceso de grasa visceral

puede llevar consigo otros problemas para la salud, como una presión arterial alta, **enfermedades cardíacas**, nivel elevado de glucosa en la sangre y diabetes, accidentes cerebrovasculares y **muertes prematuras**.

Te puede interesar: [Por qué el ayuno intermitente puede aumentar el riesgo de una muerte prematura](#)

La mejor manera para recortar nuestra gasa profunda y prevenir enfermedades como el Alzheimer es realizar **ejercicios** enfocados en el abdomen. Sin embargo, esto no es suficiente, ya que como su propio nombre indica, es un tipo de grasa más oculta que la subcutánea, que es la que nosotros mismos podemos pellizcar. Algunos de los **consejos** a seguir para reducir la cantidad de grasa total son los siguientes:

- Mantén una **alimentación saludable**, más rica en fibra y baja en azúcares. Limita las carnes procesadas y la bollería industrial e incorpora más verduras frutas a la dieta.
- Reduce el **tamaño de las porciones**.
- **Mantente activo**. El proyecto Konexión Alzheimer relaciona la actividad física con la disminución de trastornos asociados a la demencia y a la atrofia cerebral.

Actualmente, **800.000 personas sufren Alzheimer en España** y cada año se diagnostican 40.000 casos nuevos. Con estas cifras, esta enfermedad es la que mayor discapacidad genera en nuestro país y la **principal causa de demencia** en todo el mundo.

La Sociedad Española de Neurología sostiene que el 35% de los casos de Alzheimer se atribuyen a nueve **factores de riesgo** modificables en nuestra conducta y nuestros hábitos. Potencialmente, se podrían prevenir en torno a 1 y 3 millones

de casos de Alzheimer en el mundo si se controla la diabetes, la hipertensión arterial, la **obesidad**, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia y el aislamiento social.

0 seconds of 1 minute, 19 seconds Volume 90%

La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

En nuestro país existen actualmente en curso en torno a **90 investigaciones** centradas en la lucha contra el Alzheimer, según la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). El pasado mes de julio, la farmacéutica estadounidense Eli Lilly anunció el ensayo clínico de un fármaco que podría **retrasar hasta en un 35% el deterioro cognitivo**.

[sabervivirtv.com](https://www.sabervivirtv.com)

6 ejercicios para comprobar cómo están tu memoria y tu agilidad mental

Eva Carnero

3–4 minutos

La **memoria y la agilidad mental** son claves para multitud de situaciones de nuestro día a día: desde recordar qué tenemos que comprar cuando vamos al supermercado hasta tomar decisiones rápidas que se nos planteen.

Existen diversos métodos para **potenciar la memoria y la agilidad mental** (aprender nuevas habilidades, resolver acertijos y pasatiempos, jugar a juegos de mesa...), pero antes quizás te interese **evaluar con qué rapidez tu cerebro procesa la información** que le llega a través de la vista y cuánto tarda en tomar una decisión. Para ello hemos elaborado los **6 ejercicios** que encontrarás a continuación. Puedes comprobar las respuestas correctas al final.

Ejercicios para Activar tus neuronas

Es importante que, en todos los casos, respondas rápidamente. **No te preocupes si al principio vas lento**: las neuronas son "plásticas" y, aunque no lo percibas, irán mejorando con cada uno de tus intentos.

- *"Hacerlos con regularidad es un factor importante en la eficacia"*

de estos juegos. Podríamos equipararlos al ejercicio físico: con la regularidad se consiguen los mejores resultados", nos cuenta el doctor **Juan Carlos Portilla**, Vocal de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- **Hacerlos mientras te mueves ayuda.** Científicos de la Universidad de California aconsejan activar la mente con este tipo de pruebas mientras haces bici estática. Al parecer, ¡el cerebro se vuelve aún más eficaz!
- **Aprovecha cualquier momento del día para ejercitar tu mente.** Calcula mentalmente tus compras en el súper, memoriza palabras... Verás cómo, poco a poco, te notas más ágil mentalmente.

Otras ventajas de ejercitar tu mente

- **Si sufres [ansiedad](#), te pueden ir bien.** *"Los ejercicios que obligan a mantener la atención centrada pueden facilitar la disminución del grado de ansiedad"*, afirma el doctor Portilla. *"Hay que tener en cuenta que, cuando la sufrimos, nuestro rendimiento para estas actividades se ve muy disminuido, ya que la atención es una de las funciones más afectadas por el estrés o la ansiedad"*, prosigue.
- **Ayudan a prevenir el avance del alzhéimer o la demencia.** De hecho, *"los ejercicios que trabajan la atención, la memoria o las funciones visuoespaciales forman parte del tratamiento. Son más útiles cuanto más precozmente se practiquen y pueden ayudar a hacer más lento el avance de estas enfermedades"*, concluye el neurólogo.

RESULTADOS

Test 1: Encuentra las 10 diferencias

Respuestas: Semáforo, avión, humo, puerta, nube, puerta, pájaro, globo, árbol, ventana.

- **De 0 a 4 aciertos.** Te conviene practicar. Seguro que en poco tiempo notarás una mejora.
- **Más de 4 aciertos.** ¡Enhorabuena! Te recomendamos seguir practicando juegos como estos para mantener la mente despierta.

Test 2: Observa y contesta rápido

Suma el tiempo total que has empleado para hacer todas las pruebas y revisa con calma si las respuestas son correctas.

Imágenes - Vacío: No; Tacón: Sí; Flor: No; Gafas: No; Coche: No; Cepillo: Sí

Series - Correcto; Incorrecto (74); Incorrecto (21)

Figuras - Triángulo: No; Circunferencia: No; Octágono: No; Cuadrado: Sí

Operaciones - 1 - Sí; 2 - No; 3 - No; 4 - Sí; 5 - No; 6 - Sí

- **De 1,5 a 2 minutos y mayoría de respuestas bien.** Puedes estar tranquilo, tu rapidez es perfecta.
- **Más de 2 minutos o muchos errores.** Te conviene practicar más juegos de este estilo para mejorar tus funciones cerebrales
- [Memoria](#)
- [Cerebro](#)

La Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Puerta de Hierro recibe la acreditación de calidad de la Sociedad Española de Neurología en la Comunidad de Madrid

Por **Redacción** - 15 de noviembre de 2023

Diario Majadahonda

La Unidad de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda, centro público de la Comunidad de Madrid, 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 región. 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.

Leer más: [CBM EN JUEGO 26-27 NOV](#)

- Te recomendamos -

¿Tienes seguro de salud?

Con entrega inmediata



(<https://atecebizkaia.org/>)

94 448 40 45 (tel:94 448 40 45) atecebizkaia@gmail.com (<mailto:atecebizkaia@gmail.com>)

[COLABORAR \(/colaborar/\)](#)



Encuentro coloquio sobre el Ictus.

[At3c3B \(https://atecebizkaia.org/author/at3c3b/\)](https://atecebizkaia.org/author/at3c3b/) [Actividad institucional \(https://atecebizkaia.org/category/actividad-institucional/\)](https://atecebizkaia.org/category/actividad-institucional/), [Actividades \(https://atecebizkaia.org/category/actividades-testimonios-en-video/\)](https://atecebizkaia.org/category/actividades-testimonios-en-video/), [Atece Bizkaia \(https://atecebizkaia.org/category/atece-bizkaia/\)](https://atecebizkaia.org/category/atece-bizkaia/), [ATECE en los medios \(https://atecebizkaia.org/category/atece-en-los-medios/\)](https://atecebizkaia.org/category/atece-en-los-medios/)



El pasado día 9 de noviembre ATECE BIZKAIA tuvimos un encuentro coloquio sobre el Ictus.

En esta ocasión, ATECE BIZKAIA participó en un encuentro- coloquio sobre el ictus organizado desde la Sociedad Española de Neurología en Bizkaia.

Hablemos del Ictus



Comparte e intercambia opiniones y experiencias entre pacientes, familiares, cuidadores y profesional sanitario el día

9 de noviembre
de 18:30h a 20:30h
en EDIFICIO SOTA BILBAO
Gran Vía, 45,
48011 Bilbao

¿Has sufrido un ictus o eres candidato a sufrirlo?



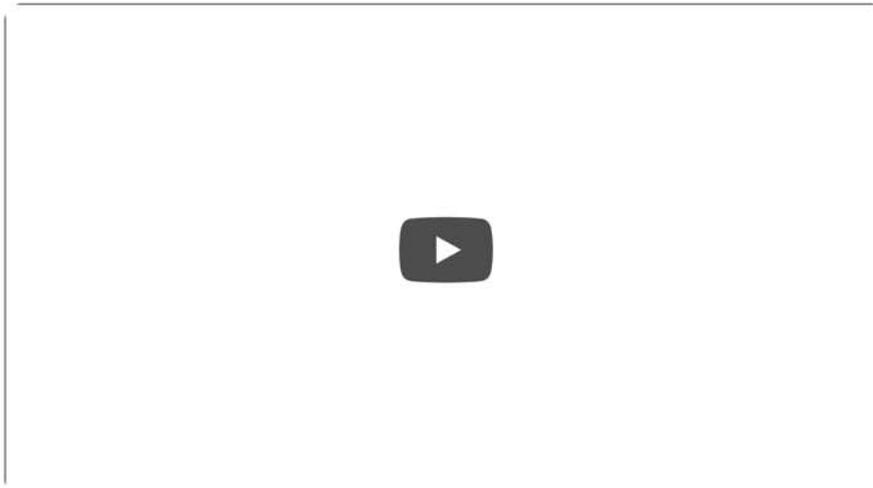
NOTICIA ANTERIOR

Día del Daño Cerebral Adquirido

([HTTPS://ATECEBIZKAIA.ORG/DIA-DEL-DANO-CEREBRAL-ADQUIRIDO/](https://atecebizkaia.org/dia-del-dano-cerebral-adquirido/))



(<https://atecebizkaia.org/>)



Palacio de Congresos de València - Entrevista a José Miguel Láinez, presidente de la SEN



Palacio de Cong...
346 suscriptores

Suscribirse

0



Compartir



4 visualizaciones 21 nov

El doctor José Miguel Láinez, presidente de la SEN 2023 (La Sociedad Española de Neurología), entrevistado por Sylvia Andrés, directora gerente del Palacio de Congresos de València. ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

Todos Palacio de Congresos de Ve >



Congreso EVER 2023 en el...
Palacio de Congre...
150 visualizacione...
Nuevo



El mundo del futuro: La voz...
Palacio de Congre...
205 visualizacione...



La Sociedad Española de...
Palacio de Congre...
19 visualizaciones...
Nuevo



Congreso de la SEPES en el...
Palacio de Congre...
53 visualizaciones...



Capítulo 3 "Brillar". La we...
Palacio de Congre...
203 visualizacione...



Sostenibilidad alimentaria...
Palacio de Congre...
56 visualizaciones...



Hablemos de inclusión |...
Palacio de Congre...
104 visualizacione...



Van Gogh Art Slideshow for...
Art Deco
4,2 M de...

Capítulo 5 "Disfrutar". La...
Palacio de Congre...
86 visualizaciones...

¿Cómo será el mundo del...
Palacio de Congre...
191 visualizacione...

AGUSTÍN IBARROLA:...
RTVE Noticias
6,8 K...
Nuevo

Cómo hablar
MIT OpenCourse...
16 M de...

Valencia Conference...
Palacio de Congre...
55 visualizaciones...

Leonardo

SUR

Tráfico

El aviso de la DGT sobre la novedad que llegará en enero con los patinetes eléctricos

La Dirección General de Tráfico facilita a los ciudadanos una herramienta con la que podrán comprobar si una marca cumple con las nuevas exigencias



Almudena Nogués

Málaga

Seguir

Miércoles, 22 de noviembre 2023, 11:41 | Actualizado 12:19h.

Comenta



Puede que, en los próximos días, aprovechando las ofertas del Black Friday, numerosas personas se planteen comprar un patinete eléctrico como regalo para las próximas Navidades. Consciente de ello, la Dirección General de Tráfico (DGT) recuerda que a partir del próximo mes de enero entra en vigor una novedad que afecta directamente a estos vehículos. La fecha marcada en rojo en el calendario es el día 22 del recién estrenado 2024. Desde entonces solamente se podrán comercializar modelos certificados con la nueva normativa, la cual establece el equipamiento obligatorio para que los patinetes y demás vehículos de movilidad personal (VMP) circulen legalmente por la vía.

Con esta medida, la DGT pretende «velar por la seguridad vial y la protección al conductor» de este tipo de vehículos, así como la del resto de usuarios de la vía y garantizar que los patinetes que se pongan en el mercado cumplan unas garantías de calidad y durabilidad mínimas. Para ello, facilita a los ciudadanos una herramienta con la que podrán comprobar si una marca cumple con las nuevas exigencias. Se trata de un listado, [disponible a través de su página web](#), donde se recogen los modelos que ya han sido certificados y que cumplen todos los requisitos recogidos en el manual de características de los VMP publicado el 12 de enero de 2022. Además, Tráfico advierte: a partir del 22 de enero de 2027 solamente podrán circular los VMP que estén certificados por las autoridades competentes.

Noticias relacionadas



Salud

La IA aplicada al ictus ayuda a salvar vidas y mejorar la calidad de vida de los pacientes anticipando el diagnóstico



Jewel Beaujolie • Hace 5 días 🔥 3 📖 2 minutos de lectura

La inteligencia artificial es clave para avanzar hacia una medicina más precisa y segura, aunque la colaboración y supervisión humana seguirán siendo esenciales.

Predicción de riesgos y casos críticos, rapidez en el diagnóstico, personalización de tratamientos y rehabilitación son algunas de las ventajas que ofrece esta herramienta en casos de ictus.

Los avances tecnológicos en salud son parte del presente y del futuro en este ámbito y la inteligencia artificial (IA) es clave para proporcionar una medicina más precisa y segura, punto fundamental en enfermedades donde el tiempo de actuación es crítico. accidente cerebrovascular como? En este sentido, la IA juega un papel crucial en el diagnóstico precoz, prevención, tratamiento y rehabilitación del ictus, consiguiendo una mejora significativa en el pronóstico y la calidad de vida de quienes padecen esta patología.

Cada año, alrededor de 120.000 personas sufren un ictus en España, de las cuales el 50% quedan con secuelas permanentes e incapacitantes o mueren. Así, el ictus es la segunda causa de muerte a nivel nacional y la primera causa de discapacidad adquirida y la segunda causa de demencia en adultos. Sin embargo, el 90% de los casos de ictus son evitables si se lleva a cabo una adecuada prevención y se siguen un estilo de vida saludable, tal y como indica la Sociedad Española de Neurología (SEN). Y, aunque existen métodos de diagnóstico de accidentes cerebrovasculares como el método FAST (Face, Arm, Slurred, and Reactive), la inteligencia artificial (IA) puede desempeñar un papel importante en la detección temprana y la anticipación de accidentes, analizando datos y señales clínicas de forma más eficaz y facilitando el acceso a la atención médica en tiempo real. La combinación del método FAST con la IA puede mejorar significativamente la eficiencia y eficacia del diagnóstico de accidentes cerebrovasculares y ayudar a los médicos a tomar decisiones de forma más rápida y eficaz. Sin embargo, es esencial que la IA se utilice en colaboración con los profesionales de la salud y se integre en el sistema de salud para garantizar un enfoque integral y ético para la detección y el tratamiento de enfermedades. De hecho, para casi la mitad de la población, acudir a una consulta virtual con un médico sigue siendo más importante que confiar en los consejos de salud ofrecidos por Internet, como revela el estudio "Cigna Well-Being 360".

"La atención médica inmediata en casos de accidente cerebrovascular puede marcar la diferencia en la recuperación y reducir las complicaciones a largo plazo. Gracias a los algoritmos de IA podemos agilizar el diagnóstico y, por tanto, realizar una intervención más rápida. Esta herramienta supone, por tanto, un gran apoyo a la labor del personal sanitario, reduciendo las complicaciones y mejorando la calidad de vida de los pacientes afectados por esta enfermedad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que se trata de herramientas de colaboración y nunca sustituyen a una persona real. Con ello conseguiremos una atención mejor y aún más personalizada", tal y como indica Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare en España.

gn haelth



Palmares Ocean Living & Golf

Palmares Resort - Golf, Clubhouse & Fine Dining Restaurant Al-Sud

Palmares Ocean Living

Open

[Home](#) / [Economy](#) /

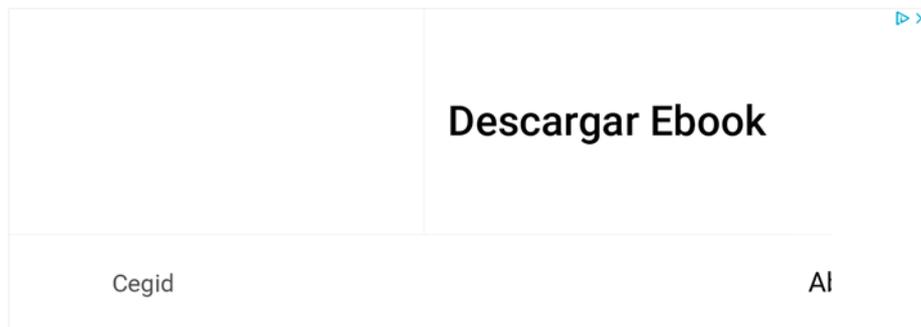
Unidad de Servicio de Alstom en España, certificada como empresa "Brain Protected" por Stopping Stroke Foundation – 22 de noviembre de 2023 a las 07:58 a.m. ET

ECONOMY

Unidad de Servicio de Alstom en España, certificada como empresa "Brain Protected" por Stopping Stroke Foundation – 22 de noviembre de 2023 a las 07:58 a.m. ET

noviembre 22, 2023 / Sara Yniguez

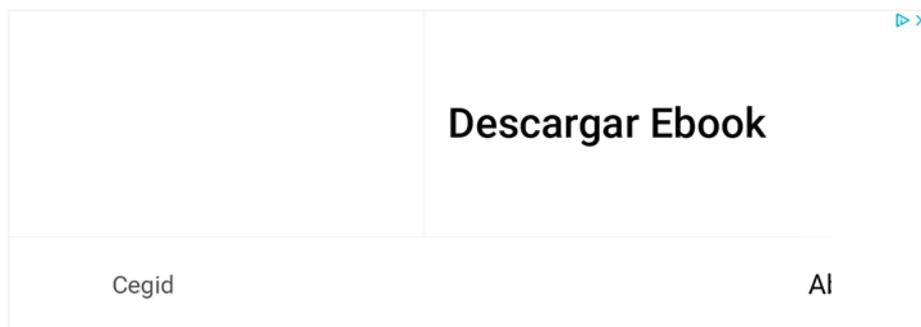
 **-30%** en toda la bodega y cervezas



FUNDACIÓN FRINO AL ICTOS (Fundación Stop Stroke) Ha sido confirmado Alstom en España La unidad funciona como una empresa «con protección cerebral».

Esta distinción confirma que Alstom líder mundial en movilidad sostenible e inteligente, cuenta con un gran número de empleados en sus centros de servicio en Madrid Y Barcelona Que estén capacitados para responder eficazmente si alguien sufre un derrame cerebral en sus instalaciones.

Antonio Rodríguez Director General de la Unidad de Servicios en España Y Portugal Destacó la importancia del proyecto diciendo: «El bienestar de nuestros empleados, colaboradores y socios es una prioridad para la empresa y uno de los pilares de nuestra estrategia de responsabilidad social. La formación en técnicas de alerta y prevención del ictus, junto con la sensibilización». campañas, también nos ha ayudado a concienciar sobre una enfermedad que puede afectar a una de nuestras vidas, cada cuatro personas en su vida.



Proyecto colaborativo entre Alstom en España y Freneau al. Fundación Ictos En su fase inicial incluyó formación online a 214 empleados de diversas localizaciones de Madrid Y Barcelona. Al ser los primeros en alertar y activar el Protocolo de Ictus, estos empleados podrán marcar una gran diferencia en su entorno. En las próximas etapas, la compañía pretende seguir formando en el resto de unidades de trabajo y localizaciones de las mismas España.

En 2019, Alstom en España También recibió el premio "Brain Caring People", que reconoce el compromiso de la compañía en concienciar a los empleados sobre la importancia de la prevención y detección del ictus.

Cada año entran unas 120 mil personas. España Contraen esta enfermedad, que resulta en una alta tasa de muerte o discapacidad severa. De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología En menos de 15 años, el número de casos de ictus aumentará un 35%. Si no se toman medidas preventivas, Europa En conjunto, se espera que veamos un aumento del 45 % en las muertes por accidentes cerebrovasculares y un aumento del 25 % en el número de supervivientes con discapacidades en los próximos 10 años.

[READ Noticias Brexit: un experto francés le dice a la BBC que Gran Bretaña está "en una mejor posición" que la Unión Europea Política | Noticias](#)

Por eso es esencial la acción inmediata y la formación. Sólo así las personas podrán reconocer las señales de alerta de esta enfermedad, señales que muchas veces pasan desapercibidas por el desconocimiento de la población.

En ese contexto, el titular de la institución dijo: Freno al Ictus, Julio Agredano Destacó la naturaleza dependiente del tiempo de esta enfermedad y destacó que una respuesta rápida es esencial para reducir la tasa de mortalidad y reducir sus consecuencias. También destacó que este certificado representa un importante paso adelante en la lucha contra el ictus.

comunicación:

Teléfono: 33 (0)1 57 06 90 00

(c) Publicación de noticias electrónicas en 2023, fuente Agencia Europea de Noticias de Vecindad





Jueves, 23 de noviembre de 2023

Comunidad de Madrid
4.94°C

📍 Torrejón

Torrejón.- La Asociación de Esclerosis Múltiple saca a la venta su calendario solidario

EUROPA PRES
| TORREJÓN
ARDOZ
| 22 NOVIEMBRE
2023



El calendario solidario de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón

Lo más leído del mes

¿Te vas? Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Correo electrónico

Estoy de acuerdo con los Términos y condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!



el día de Todos



id: nuevas
Ivarro y Móstoles-





Ayuso alerta de que PSOE y Sumar son la fórmula mortal para argentinizar la economía



Metro de Madrid, galardonado por el empleo del Big Data para tramitar la información que generan sus instalaciones

Ardoz (ADEMTA) ya está a la venta y en él han posado desinteresadamente algunos de los componentes de la Unidad Militar de Emergencias (UME), acompañar a miembros de la entidad.



del tráfico en la protestas contra el

¿Te vas? Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!



orbes

Boletines

Recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio ?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

ario

le **Las Rozas** (semanal)

le **Valdemorillo** (semanal)

le **Humanes** (semanal)

le **Alcorcón** (semanal)

le **Sevilla la Nueva** (semanal)

le **Colmenar Viejo** (semanal)

le **Fuenlabrada** (semanal)

le **Arganda del Rey** (semanal)

le **Tres Cantos** (semanal)

le **Galapagar** (semanal)

le **Arroyomolinos** (semanal)

s de la región de Madrid

le Torrejón de A.



Rubén Ibeas repasa en el libro 'Los siete pecados de Aaron Rodgers' la trayectoria del 'quarterback'

lectrónico

icuerdo con los **Términos y**
y los **Política de privacidad**

¡Vale, me suscribo!

¿Te vas? Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!

o último de

nana

interesar

io confirma la condena de 36 años de .Ibondiguilla' por 'Gürtel' descartando su confesión



Según recoge el Consistorio en un comunicado, el alcalde, Alejandro Navarro Prieto, el concejal de **bienestar**, Educación e Inmigración, Rubén Martínez, y el presidente de ADEMTA, Javier de **La Serna**, han presentado esta

Madrid lidera la llegada de pasajeros internacionales en aerolínea tradicionales hasta octubre

mañana el almanaque cuyas fotos se pueden ver todos ellos posando con mucha ilusión concienciada la enfermedad esclerosis múltiple y para conseguir ingresos para actividades de la asociación.

El calendario compuesto por distintas fotografías, realizadas por altruistas

¿Te vas? Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!

24, 25 y 26 de

los fotógrafos Luis Miguel Ortiz y Juan Martínez y se ha realizado una primera tirada de 500 ejemplares. El precio es de 5 euros y se pueden conseguir en la sede de ADEMTA que está situada en el Centro Polivalente Abogados de Atocha los jueves de 11 a 13 horas.



Dos fallecidos y cuatro heridos en un coche frontal de dos turismos en la M-505 en Santa María de la Alameda

También se podrán comprar el 29 de

noviembre
mercadillo
Mesas Aso
de la Sema
Diversidad
Funcional y
Voluntariad
de diciemb
mesa inform
que se insta
la Plaza Ma
motivo del
Nacional de
Esclerosis M
Según dato
Sociedad E
de Neurolog
(SEN), actu
se estima c
más de dos

¿Te vas?

Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!

erzo" de la
Castro en su 110°

millones y medio de
afectados por
esclerosis múltiples
en todo el mundo.



Además, en **España**
hay unos 50.000
enfermos, a los que
cada año hay que
sumar unos 1.800
nuevos casos. Esta
enfermedad
neurodegenerativa,
que se considera la
segunda causa de
discapacidad en
adultos jóvenes,
suele iniciarse entre
los 20 y 40 años de

**Mueren dos jóvenes motoristas en dos accidentes
en El Vellón y Brea de Tajo**

edad y, por
que aún se
desconocen
más frecue
mujeres qu
hombres.

"Hay que de
la gran labo
trabajo tan
importante
realiza la
Asociación
Esclerosis M
de la ciudad
(ADEMTA),
ayudar a las
personas q
sufren esta
enfermedad
que además

¿Te vas?

Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las
noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y
condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!

desconocen y
queremos
apoyarles en todo
lo que podamos",
ha remarcado
Alejandro Navarro.

En su momento un
grupo de vecinas y
vecinos afectados
promovieron con el
apoyo de las
concejalías de
Bienestar y
Voluntariado, la
constitución de
esta nueva entidad,
la Asociación de
Esclerosis Múltiple

de Torrejón
Ardoz (ADE

La Esclerosis
Múltiple se
una enferm
cuyos prim
síntomas s
manifestar
pérdida de
sensibilida
extremidad
desequilib
torpeza en
manejo de
manos,
alteracione
marcha y
trastornos

Actualment



EN PORTADA

 **La Audiencia Nacional avala al juez de 'Púnica' y exonera definitivamente a Esperanza Aguirre**

 **Ridley Scott y Joaquin Phoenix se despiden de Madrid visitando el 'Duelo a garrotazos' en el Museo del Prado**

gará a cerca de
dido de luces
a de Odón tendrán
mentos en la
n 7,9% respecto a

¿Te vas? Un momento...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!

desconocen las causas que la producen, aunque se sabe a ciencia cierta que hay diversos mecanismos autoinmunes involucrados y puede presentar una serie de síntomas que aparecen en brotes o que progresan lentamente a lo largo del tiempo.

A causa de sus efectos sobre el

sistema neurológico central, la

Esclerosis Múltiple

puede tener consecuencias

de movilidad reducida

e invalidez.

casos más graves.

Es, tras la epilepsia,

la enfermedad neurológica

neurodegenerativa más

frecuente en España.

adultos jóvenes.

causa más frecuente de

parálisis espásmica en

países

occidentales.

Afecta

a aproximadamente

Las noticias de tu municipio o distrito



Selecciona un municipio...



Selecciona un distrito...



¿Te vas?

Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las noticias de tu municipio?

Si no te convence, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!

1 de cada 1.000
personas, en
particular a las
mujeres. La
mayoría de los
casos se presentan
cuando los
pacientes tienen
entre 20 y 40 años.



¿QUIERES...

... enviar un
whatsapp a nuestra
redacción?

... suscribirte a
nuestro boletín?

... escribir una
carta al Director?

... responder a una

encuesta rá
sobre Madr
Actual?

... darnos u
exclusiva p
publicar?

... seguir la
noticias en
Telegram?

... anunciar
alguno de l
periódicos
Grupo Mad
Actual?

**Escribir u
comentar**

¿Te vas? Un momentito...

¿Quieres recibir el boletín semanal con las
noticias de tu municipio?

Si no te conviene, ¡darse de baja es un clic!

- Boletín diario
- Noticias de Las Rozas (semanal)
- Noticias de Valdemorillo (semanal)
- Noticias de Humanes (semanal)
- Noticias de Alcorcón (semanal)
- Noticias de Sevilla la Nueva (semanal)
- Noticias de Colmenar Viejo (semanal)
- Noticias de Fuenlabrada (semanal)
- Noticias de Arganda del Rey (semanal)
- Noticias de Tres Cantos (semanal)
- Noticias de Galapagar (semanal)
- Noticias de Arroyomolinos (semanal)
- Municipios de la región de Madrid
- Noticias de Torrejón de A.

Estoy de acuerdo con los Términos y
condiciones y los Política de privacidad

¡Vale, me suscribo!



informativos
TELECINCO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO



informativos
TELECINCO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA [SOCIEDAD](#)

¿Cómo son los nuevos patinetes eléctricos homologados, obligatorios a partir de 2024?



Redacción digital Informativos Telecinco

22/11/2023 19:02h.

SUCESO EN BURGOS La mujer secuestrada escapó por una ventana y llegó al hospital con la caden

informativos
TELECINCO

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

¿Se puede hablar por teléfono mientras se conduce un patinete eléctrico?

Un número único que lo identifique, un lugar donde poder colocar la futura matrícula, un sistema de alumbrado suficiente o un simple pito, son algunas de las **características exigidas en los nuevos patinetes**, porque hasta ahora falta total de regulación como vehículo, pero en 2024 la ley cambia y en las tiendas ya no se podrán vender patinetes sin homologar.

PUBLICIDAD

enos actúen sobre las dos ruedas, que tengan
, que **no pasen de 25 kilómetros por hora**. Se
e velocidad o posibles incendios en las baterías.

Obligados a bajar de la bici y del patinete en Barcelona: la señal para evitar conflictos con peatones

Prohibido acceder en patinete eléctrico al transporte público de Madrid: 200 euros de multa

Herida grave una conductora de patinete eléctrico tras chocar con un autobús en Barcelona

1 víctimas en ciudades hay implicado un
40% de los atropellos, lo mismo.

matismos craneoencefálicos en

SUCESO EN BURGOS

La mujer secuestrada escapó por una ventana y llegó al hospital con la caden



informativos
TELECINCO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

La Sociedad Española de Neumología subraya que el traumatismo craneoencefálico por accidente supone el 60% de los casos de **daño cerebral** adquirido, siendo la principal causa de discapacidad en jóvenes.

Síguenos en [nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Patinete eléctrico

DGT Dirección General Tráfico

Te Recomendamos

Enlaces Promovidos por Taboola

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

Ayudas solares 2023

¿Cuánto dinero puedes ahorrar con un seguro de decesos?

El Comparador Seguro

Black Friday: Viaja como nunca con hasta un 50% de dto.

Meliá

Los expertos ruegan a la gente que deje de consumir este alimento

Ojo con las compras en Black Friday y nunca las hagas con sueño: estas son las consecuencias

El sueño, que nos puede convertir en "malos consumidores", según advierte la Sociedad Española de Neurología

Por **Nova Ciencia** - Nov 23, 2023

Se acerca el **Black Friday**, una cita con las **compras prenavideñas** llena de ofertas interesantes y que muchas personas aprovechan para adquirir productos a un precio más ventajoso. Sin embargo, la euforia por las ofertas puede jugar malas pasadas, sobre todo si la compra se hace de forma compulsiva y no se reflexiona bien antes de adquirir el producto. Pero todavía hay un factor de riesgo más, **el sueño, que nos puede convertir en «malos consumidores»**, según advierte la Sociedad Española de Neurología.

Comprar el Black Friday comporta sus riesgos si no se hace de la manera adecuada.

Se denomina **autocontrol a la habilidad para modular nuestros impulsos y reacciones y un bajo autocontrol se ha relacionado directa o indirectamente con problemas** diversos de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente. El control de impulsos, necesario igualmente para regular las compras que hacemos, también puede ser

esencial en fechas como las que se acercan, cuando recibimos **incontables estímulos invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet.**

Qué consecuencias tienen comprar en Black Friday con sueño

Comprar a través de Internet y con sueño en fechas como Black Friday o Cyber Monday nos puede llevar a realizar compras compulsivas y adquirir productos que realmente no necesitamos. **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo**, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday. Y es que, **en el control de impulsos está implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal** y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad”, explica la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerdan que una duración de sueño adecuada es aquella tras la que nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias. Aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, **cuando el sueño es menor al recomendado** (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) **se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.**

“Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal ya mencionada. Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño”, comenta la Dra. Celia García Malo, Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Es recomendable realizar compras por la noche?

En un principio, **no es recomendable realizar compras por la noche**. “Desde la implantación de las tiendas online, comprar por la noche es ya un hábito habitual, porque quizás sea el momento del día en que el que tengamos más tiempo para realizar ciertas tareas que en otro horario sean más complicadas. Sin embargo, **es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día**, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que postpondríamos a un momento más adecuado. Por esta razón, es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos.

“La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones. En este momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. **Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño** más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental”, apunta la Dra. Celia García Malo.

Por lo tanto, cuando nuestra mente está cansada, nuestra fuerza de voluntad está mermada y nuestro cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones del coste, es más probable que gastemos más dinero: comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en “malos consumidores”.

“Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud”, concluye la Dra. Ana Fernández Arcos. “Cualquier compra que hagamos es recomendable hacerla teniendo consciencia del gasto y de si lo que estamos comprando es verdaderamente necesario. Por lo tanto, recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve ‘más impulsivo’ y ‘menos consecuente’ y recordar que las compras durante la noche también afectan a nuestro sueño y descanso normal”.



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



> (<https://www.webconsultas.com/noticias/>)

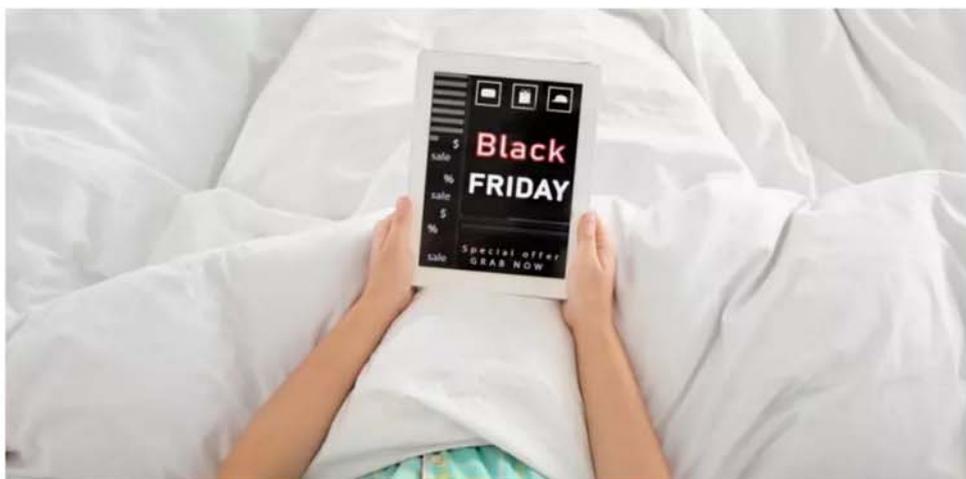


Noticias de Mente y emociones

> (<https://www.webconsultas.com/noticias/mente-y-emociones/>)

Por esta razón no deberías hacer compras de Black Friday por la noche

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta de que comprar faltos de sueño o a última hora del día en fechas como el Black Friday o el Cyber Monday puede aumentar el riesgo de realizar compras compulsivas, y dificultarnos conciliar el sueño.



Compartido: 1



Por: [JOSÉ GONZÁLEZ SANCHO \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/JOSE-GONZALEZ/\)](https://www.webconsultas.com/AUTORES/JOSE-GONZALEZ/)
23/11/2023

[X\(https://twitter.com/jgwebconsultas\)](https://twitter.com/jgwebconsultas)

[in\(https://www.linkedin.com/in/josegonzalezsancho/\)](https://www.linkedin.com/in/josegonzalezsancho/)

A casi todos nos pasa. Estamos esperando el Black Friday para comprar esa chaqueta que teníamos vista o esos altavoces que nunca comprábamos por su precio pero que seguro este día de locura en los descuentos lo encontrábamos a buen precio. Pero nos vamos a trabajar, recogemos a los niños del cole, la compra, las extraescolares, esa charla con tu madre que se alarga y te dan las 10 de la noche y aún no has abierto el móvil o la tablet para rematar la compra o bichear a ver si ves alguna oportunidad de última hora. Los expertos dicen ahora que quizá no es buena idea hacerlo a estas horas si no quieres que se convierta en *Bad Friday*.

▼ PUBLICIDAD

El autocontrol es la habilidad para modular nuestros impulsos y reacciones, y un bajo nivel de autocontrol suele asociarse directa o indirectamente con problemas diversos de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente. El control de impulsos, necesario igualmente para regular las compras que hacemos, también puede ser esencial en fechas como las que se acercan, cuando recibimos incontables estímulos invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet. Pero entonces, ¿tiene relación el sueño con la impulsividad a la hora de comprar?

“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al *Black Friday* o al *Cyber Monday*. Y es que, en el control de impulsos está implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad”, explica la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

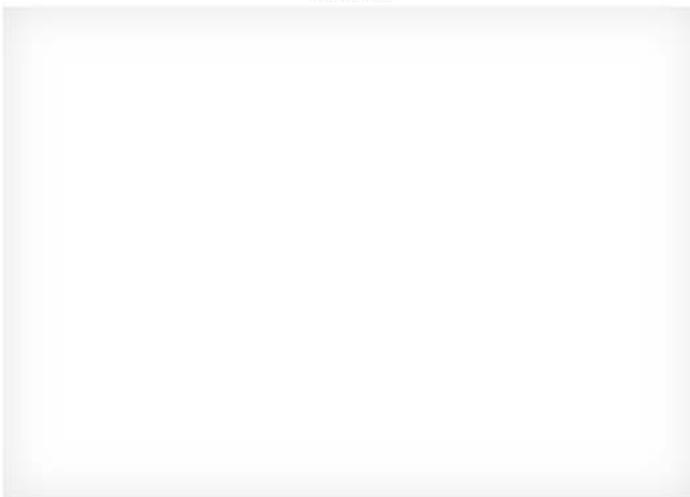
▼ PUBLICIDAD

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerdan que una duración de sueño adecuada es aquella tras la que nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias. Aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

“Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal ya mencionada. Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño”, comenta la Dra. Celia García Malo, Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

▼ PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



En todo caso, sea de forma puntual o crónica, la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo su actividad con afectación de la atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones.

■ Por qué no es recomendable realizar compras por la noche

“Desde la implantación de las tiendas online, comprar por la noche es ya un hábito habitual, porque quizás sea el momento del día en que el que tengamos más tiempo para realizar ciertas tareas que en otro horario sean más complicadas. Sin embargo, es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que postpondríamos a un momento más adecuado. Por esta razón, es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos.

▼ PUBLICIDAD

“La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones. En este momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental”, apunta la Dra. Celia García Malo.

[SIGUIENTE](#)

▼ PUBLICIDAD

“Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud”, concluye la Dra. Ana Fernández Arcos. “Cualquier compra que hagamos es recomendable hacerla teniendo consciencia del gasto y de si lo que estamos comprando es verdaderamente necesario. Por lo tanto, recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve ‘más impulsivo’ y ‘menos consecuente’ y recordar que las compras durante la noche también afectan a nuestro sueño y descanso normal”.

Fuente: Sociedad Española de Neurología (SEN)

Actualizado: 23 de noviembre de 2023

ETIQUETAS:

[Trastorno del control de impulsos \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/trastorno-del-control-de-impulsos\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/trastorno-del-control-de-impulsos)

[Internet \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/internet\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/internet)

[Adicciones \(https://www.webconsultas.com/categoria/tags/adicciones\)](https://www.webconsultas.com/categoria/tags/adicciones)

[Adicciones \(https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones\)](https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones)

▼ PUBLICIDAD

💡 También te puede interesar...

[Ludopatía, perderlo todo por el juego \(https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones/que-es-la-ludopatia\)](https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones/que-es-la-ludopatia)

[Adicción a Internet y nuevas tecnologías, cómo desenchufarte \(https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones/por-que-somos-adictos-a-internet\)](https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/adicciones/por-que-somos-adictos-a-internet)

SIGUIENTE



Compras online. (Foto: Freepik)

CS REDACCIÓN CONSALUD
23 NOVIEMBRE 2023 | 09:55 H



Archivado en:
SEN · CONSUMO · SUEÑO

Desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** recuerdan que una duración de sueño adecuada es aquella tras la que nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias. Aunque esta cantidad de **horas de sueño** es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) se alteran funciones cerebrales tales como **la atención**, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

El **autocontrol** es aquella habilidad de la que disponemos, algunos más y otros menos, para modular nuestros impulsos y reacciones. Esta habilidad se ha relacionado directa e indirectamente con problemas desde **procrastinar tareas pendientes** hasta algunos otros de mayor gravedad como cometer un crimen. Este control de impulsos también juega un papel importante en el momento en el que realizamos **compras**, cuando recibimos tantos impulsos que nos incitan a comprar y cuando, además, resulta tan fácil hacerlo debido a la gran diversidad de productos y sobretodo, **internet**, una herramienta que nos permite realizar cualquier tipo de compra, desde la cama. Pero, ¿tiene relación el sueño con la impulsividad a la hora de comprar?

“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al **Black Friday** o al **Cyber Monday**. Y es que, en el control de impulsos está implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad”, explica la **Dra. Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol”

“Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal ya mencionada. Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño”, comenta la **Dra. Celia García Malo**, Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En todo caso, sea de forma puntual o crónica, la **falta de sueño** afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo su actividad con afectación de la atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones.

¿ES RECOMENDABLE REALIZAR COMPRAS POR LA NOCHE?

“Desde la implantación de las tiendas online, comprar por la noche es ya un **hábito** habitual, porque quizás sea el momento del día en que el que tengamos más tiempo para realizar ciertas tareas que en otro horario sean más complicadas. Sin embargo, es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos a un momento más adecuado. Por esta razón, es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche”, señala la **Dra. Ana Fernández Arcos**.

“Es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche”

“La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones. En este momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental”, apunta la **Dra. Celia García Malo**.

Por lo tanto, cuando nuestra mente está cansada, nuestra fuerza de voluntad está mermada y nuestro cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones del coste, es más probable que gastemos más dinero: comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en “malos consumidores”.

“Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los **estímulos** y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud”, concluye la **Dra. Ana Fernández Arcos**. “Cualquier compra que hagamos es recomendable hacerla teniendo consciencia del gasto y de si lo que estamos comprando es verdaderamente necesario. Por lo tanto, recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve ‘más impulsivo’ y ‘menos consecuente’ y recordar que las compras durante la noche también afectan a nuestro sueño y descanso normal”.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

BIENESTAR

¿Por qué hacer compras de Black Friday o de Cyber Monday por la noche o con sueño es una pésima idea?

La Sociedad Española de Neurología alerta de que comprar muy cansados o a última hora del día nos puede convertir en 'malos consumidores'. La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo nuestra capacidad de controlar los impulsos.

REDACCIÓN ZEN

Actualizado Jueves, 23 noviembre 2023 - 09:34

Comentar

Se denomina autocontrol a la **habilidad para modular nuestros impulsos y reacciones**. Un bajo autocontrol se ha relacionado directa o indirectamente con problemas diversos de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

Este control de los impulsos, que en sus niveles más bajos puede llegar a ocasionarnos problemas bastante gordos, resulta vital en algo tan cotidiano como es **regular las compras que hacemos**, especialmente, en fechas señaladas del año en las que se nos bombardea más intensamente con **estímulos que nos incitan al consumismo de una forma asombrosamente sencilla: a golpe de click sin movernos del sofá, la cama o el wc**.

PUBLICIDAD



Repetir el video

cansancio. "El sueño reparador es fundamental para un **funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday. Y es que, **en el control de impulsos está implicada la corteza prefrontal, un área cerebral es vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad**", explica la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), recuerdan que **una duración de sueño adecuada es aquella tras la que nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias**. Aunque esta cantidad de horas necesarias para alcanzar este estado depende de cada persona e, incluso, puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el tiempo de descanso es menor al recomendado (aproximadamente, **menos de siete horas** en adultos sanos) o de **baja calidad** (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) **se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial**.

"Tras **una noche sin dormir**, pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y, por ello, **dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal ya mencionada**. Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño", comenta la doctora Celia García Malo, vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

¿ES RECOMENDABLE COMPRAR POR LA NOCHE?

"Desde la implantación de las tiendas online, comprar por la noche es ya un hábito habitual, porque quizás sea el momento del día en que el que tengamos más tiempo para realizar ciertas tareas que en otro horario resulan más complicadas. Sin embargo, es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen **más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que postpondríamos** a un momento más adecuado. Por esta razón, es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche", señala Fernández Arcos.

García Malo, por su parte, apunta que "la experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones. En este momento del día, deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. **Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño** más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental".

Por lo tanto, cuando nuestra mente está cansada, nuestra fuerza de voluntad está mermada y nuestro cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones del coste, es más probable que gastemos más dinero: **comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en "malos consumidores"**.

Más en El Mundo



Reynders extiende su
vigilancia sobre la



de las cámaras,
separado y padre de...

"Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que **las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud**", asevera la doctora Fernández Arcos.

Por eso, concluye, "cualquier compra que hagamos es aconsejable que la hagamos teniendo **consciencia del gasto y de si lo que estamos comprando es verdaderamente necesario**. Recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve 'más impulsivo' y 'menos consecuente' y recordar que las compras durante la noche también afectan a nuestro sueño y descanso normal".

 **Comer, beber, salir**



prensa.neurologia@gmail.com

[Cambiar](#)

[Apuntarme](#)

[Black Friday](#) [Internet](#) [Neurología](#)

Ver enlaces de interés 

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter

CALENDARIO ESCLEROSIS

Varios políticos de Torrejón y la UME posan en un cartel solidario por la esclerosis

Torrejón de Ardoz, 23 nov (EFE).- La Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA) ha presentado su calendario solidario en el que han posado representantes de la entidad acompañados por componentes de la Unidad Militar de Emergencias (UME).



AGENCIAS

23/11/2023 10:05

Torrejón de Ardoz, 23 nov (EFE).- La Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA) ha presentado su calendario solidario en el que han posado representantes de la entidad acompañados por componentes de la Unidad Militar de Emergencias (UME).

El calendario está compuesto por distintas fotografías, realizadas altruistamente por los fotógrafos Luis Miguel Ortiz y Juan Martínez y se ha realizado una primera tirada de 500 ejemplares que se venderán a 5 euros cada uno.

El alcalde, Alejandro Navarro , el concejal de Bienestar, Educación e Inmigración, Rubén Martínez, y el presidente de ADEMTA, Javier de la Serna, participan en el almanaque con fotos en las que se les puede ver posando para concienciar sobre la enfermedad de la esclerosis múltiple y conseguir ingresos para las actividades de la asociación.



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que hay más de dos millones y medio de afectados por esclerosis múltiple en todo el mundo. Además, en España hay unos 50.000 enfermos, a los que cada año hay que sumar unos 1.800 nuevos casos.

"Hay que destacar la gran labor y el trabajo tan importante que realiza la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA), para ayudar a las personas que sufren esta enfermedad de la que además se desconocen y queremos apoyarles en todo lo que podamos", ha indicado el Consistorio en un comunicado. EFE

gmm/msp

1012114

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



De Cristóbal Soria a Nicolás Coronado: los primeros desnudos de 'Desnudos por la vida'

por Taboola

Todos los autos tienen esto, pero 94% no sabe usarlo





(<https://www.miracorredor.tv/>)



La UME posa en un calendario solidario con la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón

📅 MIÉRCOLES, 22 DE NOVIEMBRE DE 2023

📍 REDACCIÓN MIRACORREDOR ([HTTPS://WWW.MIRACORREDOR.TV/AUTHOR/MIRACORREDOR/](https://www.miracorredor.tv/author/miracorredor/))

El calendario ya está a la venta por 5 euros y se puede conseguir en la sede de ADEMTA

El calendario solidario de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA) **para el que han posado desinteresadamente algunos de los componentes de la Unidad Militar de Emergencias (UME)**, acompañando a los miembros de esta entidad ya está a la venta.

El alcalde, Alejandro Navarro Prieto, el concejal de Bienestar, Educación e Inmigración, Rubén Martínez, y el presidente de ADEMTA, Javier de la Serna, han presentado esta mañana el almanaque en cuyas fotografías se pueden ver a todos ellos posando con mucha ilusión **para concienciar sobre la enfermedad de la esclerosis múltiple y conseguir ingresos** para las actividades de la asociación.

El calendario está compuesto por distintas fotografías, realizadas altruistamente por los fotógrafos Luis Miguel Ortiz y Juan Martínez y se ha realizado una primera tirada de 500 ejemplares. **El precio es de 5 euros y se pueden conseguir en la sede de ADEMTA** que está situada en el Centro Polivalente Abogados de Atocha. Su horario es los jueves de 11:00 a 13:00 horas.

También se podrán comprar los próximos 29 de noviembre en el mercadillo de las Mesas Asociativas de la Semana de la **Diversidad Funcional y el Voluntariado** y el 18 de diciembre en la mesa informativa que se instalará en la Plaza Mayor con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, ha informado el Ayuntamiento de la localidad.

La Comunidad de Madrid refuerza los hospitales

públicos con 1.800 sanitarios por la gripe

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que hay más de dos millones y medio de afectados por esclerosis múltiples en todo el mundo. Además, **en España hay unos 50.000 enfermos**, a los que cada año hay que



Presentación del calendario solidario de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA)

Municipios

TORREJÓN DE ARDOZ/ La UME se solidariza con la lucha por la esclerosis múltiple

El calendario solidario tiene un coste de 5 euros y se puede adquirir en la sede de ADEMTA

por **Lucía González Carrasco**

23 noviembre, 2023

La **Unidad Militar de Emergencias (UME)** ha posado para el calendario organizado por la **Asociación de Esclerosis Múltiple** de Torrejón de Ardoz (ADEMTA).

Actualmente, más de **dos millones y medio de personas** sufren de esclerosis múltiple en el mundo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Asimismo, las causas de la enfermedad se desconocen. En España existen unos **50.000 enfermos**, a los que cada año se suman unos 1.800 nuevos casos. Es la segunda causa de discapacidad en adultos jóvenes.

Venta de calendarios

Las fotografías las han realizado los fotógrafos **Luis Miguel Ortiz y Juan Martínez**. Se ha sacado una primera tirada de 500 ejemplares, que se podrán conseguir en la sede de ADEMTA por un precio de 5 euros. La sede se encuentra en el Centro Polivalente Abogados de Atocha.



Fachada Centro Abogados de Atocha

Los vecinos interesados en hacerse con el calendario también podrán adquirirlo **en el mercadillo de las Mesas Asociativas de la Semana de la Diversidad Funcional y el Voluntariado** el día 29 de noviembre, así como el 18 de diciembre en la mesa informativa de la Plaza Mayor.

Por su parte, el alcalde, **Alejandro Navarro**, ha señalado que “hay que destacar la gran labor y el trabajo tan importante que realiza la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA), **para ayudar a**

las personas que sufren esta enfermedad de la que además se desconocen y queremos apoyarles en todo lo que podamos”.

“Hay que recordar que a fin de apoyar a las personas afectadas por esta patología y dar a conocer su punto de vista y sus necesidades, **un grupo de vecinas y vecinos afectados promovieron con el apoyo de las concejalías de Bienestar y Voluntariado, la constitución de esta nueva entidad, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz**”, indican desde el Ayuntamiento.

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.

© 2023 Copyright.

Orgullosamente impulsado por Newspack de Automattic

Inicio > Noticias > La UME, protagonista del calendario solidario de la Asociación de Esclerosis Múltiple...



Imagen: Ayuntamiento de Torrejón

La UME, protagonista del calendario solidario de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz

22 de noviembre de 2023

Presentado el calendario solidario de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA) para el que han posado representantes de la entidad acompañados por componentes de la Unidad Militar de Emergencias (UME).

El calendario solidario de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA) para el que han posado

desinteresadamente algunos de los componentes de la Unidad Militar de Emergencias (UME), acompañando a los miembros de esta entidad ya está a la venta.

El alcalde, Alejandro Navarro Prieto, el concejal de Bienestar, Educación e Inmigración, Rubén Martínez, y el presidente de ADEMTA, Javier de la Serna, han presentado esta mañana el almanaque en cuyas fotografías se pueden ver a todos ellos posando con mucha ilusión para concienciar sobre la enfermedad de la esclerosis múltiple y conseguir ingresos para las actividades de la asociación.

El calendario está compuesto por distintas fotografías, realizadas altruistamente por los fotógrafos Luis Miguel Ortiz y Juan Martínez y se ha realizado una primera tirada de 500 ejemplares. El precio es de 5 euros y se pueden conseguir en la sede de ADEMTA que está situada en el Centro Polivalente Abogados de Atocha. Su horario es los jueves de 11:00 a 13:00 horas.

También se podrán comprar los próximos 29 de noviembre en el mercadillo de las Mesas Asociativas de la Semana de la Diversidad Funcional y el Voluntariado y el 18 de diciembre en la mesa informativa que se instalará en la Plaza Mayor con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que hay más de dos millones y medio de afectados por esclerosis múltiples en todo el mundo. Además, en España hay unos 50.000 enfermos, a los que cada año hay que sumar unos 1.800 nuevos casos.

Esta enfermedad neurodegenerativa, que se considera la segunda causa de discapacidad en adultos jóvenes, suele iniciarse entre los 20 y 40 años de edad y, por causas que aún se desconocen, es más frecuente en mujeres que en hombres.

“Hay que destacar la gran labor y el trabajo tan importante que realiza la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA), para ayudar a las personas que sufren esta enfermedad de la que además se queremos apoyarles en todo lo que podamos”, indicó

Ignacio Vázquez.

En este sentido, hay que recordar que a fin de apoyar a las personas afectadas por esta patología y dar a conocer su punto de vista y sus necesidades, un grupo de vecinas y vecinos afectados promovieron con el apoyo de las concejalías de Bienestar y Voluntariado, la constitución de esta nueva entidad, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA).

La Esclerosis Múltiple

Se trata de una enfermedad cuyos primeros síntomas se manifiestan con la pérdida de sensibilidad en las extremidades, desequilibrio, torpeza en el manejo de las manos, alteraciones de la marcha y trastornos visuales.

Actualmente, se desconocen las causas que la producen, aunque se sabe a ciencia cierta que hay diversos mecanismos autoinmunes involucrados y puede presentar una serie de síntomas que aparecen en brotes o que progresan lentamente a lo largo del tiempo.

A causa de sus efectos sobre el sistema nervioso central, la Esclerosis Múltiple puede tener como consecuencia una movilidad reducida e invalidez en los casos más severos. Es, tras la epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente entre los adultos jóvenes y la causa más frecuente de parálisis en los países occidentales. Afecta aproximadamente a 1 de cada 1.000 personas, en particular a las mujeres. La mayoría de los casos se presentan cuando los pacientes tienen entre 20 y 40 años.

De momento no hay cura, pero su detección precoz permite que los pacientes tengan un mejor tratamiento para combatir los efectos y la discapacidad progresiva que genera. La única solución son los medicamentos y fármacos que posibilitan disminuir el número de brotes, la cantidad de lesiones y las alteraciones que se producen en la corteza cerebral.

Todo parece indicar que en los próximos años se descubrirán nuevos
Privacidad que permitan ofrecer un mejor control de los síntomas,

debido a que es una de las enfermedades neurológicas en las que más dinero se está invirtiendo en su investigación.

 ¡Síguenos en Telegram! [a través de este enlace](#) o síguenos en Facebook [aquí](#).

Menú

Estilo de Vida



Maneras para distinguir si se sufres de Alzheimer

Captar las primeras señales y síntomas es primordial



Archivo - Anciana, Parkinson, Alzheimer. OLYMPIA QUIRONSALUD - Archivo

Por Freddy González Gil

22 de noviembre 2023 a las 10:12 hrs.

[El Alzheimer](#) es un trastorno neurológico en el que se observa un progresivo deterioro de las neuronas cerebrales que menoscaba lentamente la memoria, los recuerdos y el pensamiento, considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la causa de demencia más común en el mundo.



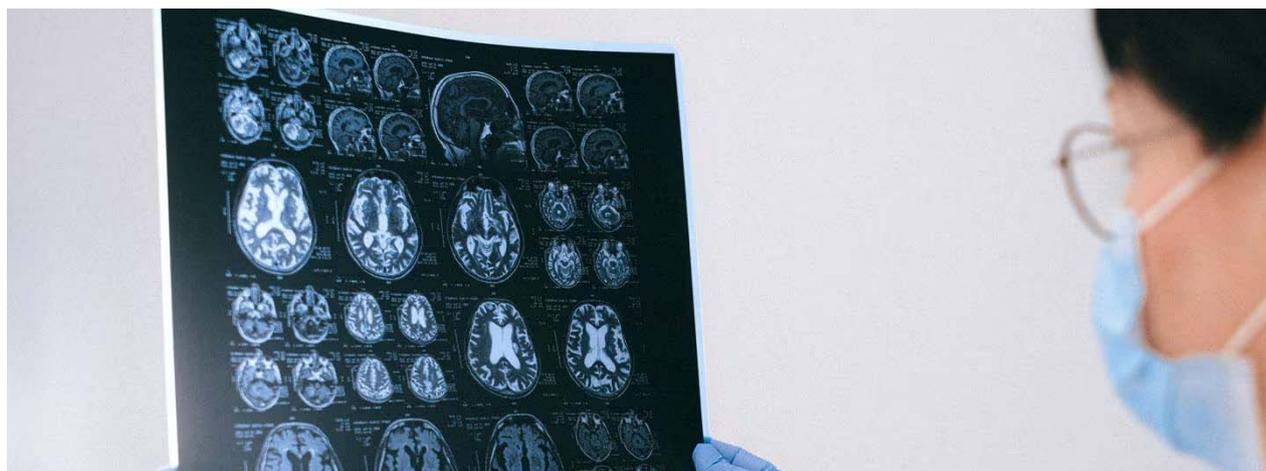


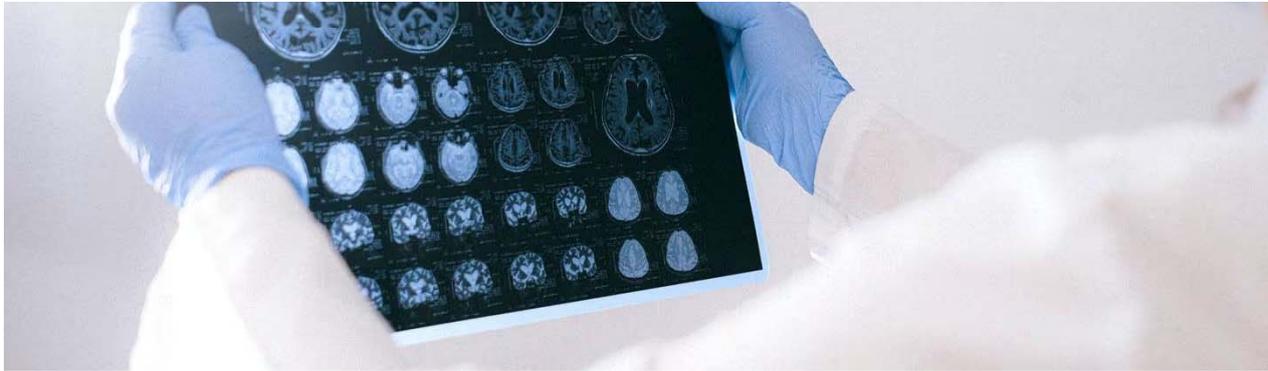
A veces, los primeros síntomas pueden causar confusión en quién lo padece y quienes rodean, por ello, es importante identificar si se sufre o no de esta patología, ya que es la medida más primordial para atacarlo a tiempo y controlarlo en la medida de lo posible debido a que esta enfermedad lamentablemente hasta los momentos no tiene cura alguna.

[[También puedes leer: Una simple prueba puede predecir los riesgos de Alzheimer](#)]

La importancia de identificarlo

Las señales más comunes en la primera etapa se relacionan con el trastorno de la memoria y síntomas asociados con el olvido de eventos recientes o de información recién aprendida, así lo asegura una investigación desarrollada por la Fundación del Cerebro, organización española sin fines de lucro.



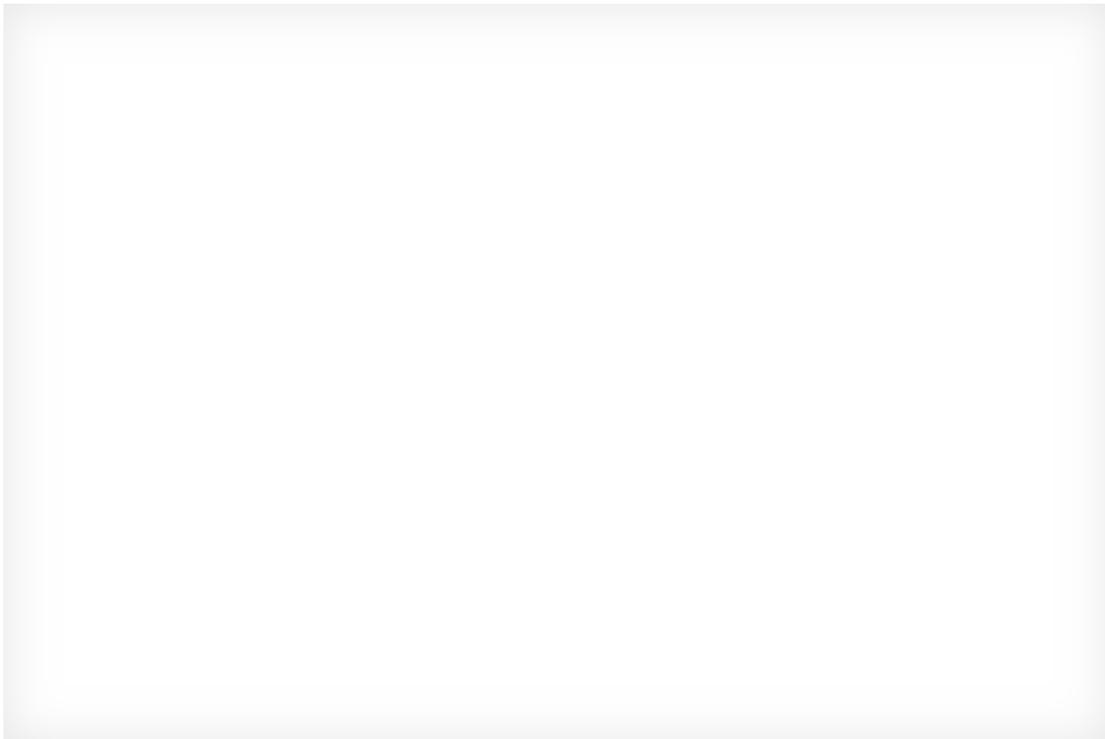


Médica analizando cerebro de paciente con Alzheimer / Pexels Médica analizando cerebro de paciente con Alzheimer / Pexels

Según la organización citada, el Alzheimer afecta a más de 115,4 millones de personas, en sus inicios es casi imperceptiblemente, por lo que es difícil identificar su inicio preciso. La organización también alerta sobre la duración típica del avance de la enfermedad que estipula en aproximadamente ocho a doce años y la divide en tres etapas básicas: temprana, intermedia y tardía.

Según la Alzheimer's Association, organización de salud dedicada a la atención de investigación de la enfermedad, estos son los mejores indicadores para tomar previsión:

PUBLICIDAD



- Planificar o resolver problemas, como ejemplo algunas tareas numéricas y enfrentar dificultades para gestionar asuntos financieros.

- Desempeñar tareas cotidianas.
- Desorientación y olvido de fechas especiales.
- Dificultad en la comprensión de imágenes visuales.
- Olvido de palabras al hablar o escribir.
- Cambios en el humor o la personalidad. Pueden experimentar confusiones, desconfianza, depresión, miedo o ansiedad.

Las lesiones del Real Madrid

El parón de selecciones ha incrementado el número de jugadores del Real Madr...

TAGS

LO ÚLTIMO



Metro World News
..... en Telegram

Suscríbete y recibe gratis lo mejor de nuestros contenidos

The banner features a green and blue background with a globe icon on the left and a Telegram paper plane icon on the right. A series of white dots is positioned between the text 'Metro World News' and 'en Telegram'.

Neurólogos alertan de los riesgos de comprar durante la noche o estando somnoliento en el Black Friday

Por **Servimedia** - 23 noviembre, 2023

MADRID, 23 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este jueves realizar compras de Black Friday o Cyber Monday "faltos de sueño o a última hora del día" predispone a los consumidores a caer en "compras compulsivas" y también roba horas de sueño a quienes las realizan.

La razón es que la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del cerebro, disminuyendo la capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones. Según los especialistas en Neurología, "el cansancio y la somnolencia hace que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas".

Según la SEN, el control de impulsos y el descanso son esenciales en fechas de cara a las compras del Black Friday. "El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday", explicó la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

Leer más: [Baleares cerró el año 2022 con un balance demográfico negativo, con 241 fallecimientos más que nacimientos](#)

Desde la sociedad científica recuerdan que, aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es menor al recomendado, menos de 7 horas en adultos sanos, o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) «se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial».

"Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos», detalló la SEN.

Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más

impulsivos, con problemas de autocontrol, «podrían achacarlo a una privación crónica de sueño», aseguró la doctora Celia García Malo , Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.



¡Ven a Sanitas!

Contrata ahora y consigue 1 año
GRATIS de BluaU

Patrocinado por Sanitas

Leer más: [La violencia psicoemocional es el tipo más frecuente de maltrato en mujeres con discapacidad en Canarias, de acuerdo a un estudio](#)

COMPRAS NOCTURNAS ONLINE

En cuanto a las compras por la noche por internet, «es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos a un momento más adecuado», como afirmó la doctora Ana Fernández Arcos.

Por ello, existe un mayor riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche. La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones para la salud.

«Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental», detalló la doctora Malo.

“Durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud”, remachó la doctora Fernández Arcos.

Leer más: [El Reino Unido anuncia recortes en impuestos junto con una reducción en las proyecciones de crecimiento](#)

Atresplayer 

BIENESTAR

Salud y Enfermedades

Ejercicio

Psicología

Alimentación

Sexu

Sueño y falta de autocontrol

Dos razones de peso para no comprar (online) de noche en el Black Friday: la explicación de los neurólogos

Según desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en malos consumidores, algo que puede ser muy malo para el bolsillo, pero también para nuestro descanso.

▼ EN BREVE

- [Estas son las dos cosas que te harán dormir más y mejor, según los médicos del sueño](#)

3 hábitos para dormir y descansar mejor: "El 50% de la población española no



Una chica con su móvil en el sofá. | FreePik

laSexta.com 

23 nov 2023 | 10:50



Estamos en la semana y en el mes del **Black Friday, el llamado 'viernes negro' donde los descuentos y los ofertas** se disparan, siendo probablemente los mayores que haya en todo el año. Pero hay que tener cuidado, no sólo con las **estafas**, sino con el autocontrol ya que las compras -y la cuenta bancaria- se nos pueden ir de las manos. También es importante tener en cuenta el momento del día en que compramos: no, no es lo mismo hacerlo de noche que de día.

Tanto es así que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** nos alerta de que comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en malos consumidores. Todos tenemos claro que "el sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas de Black Friday o Cyber Monday", explica la **Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.**

Y es que, "en el control de impulsos está implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la **falta de sueño o al sueño de poca calidad**", añade la experta. De forma

general, una duración de sueño adecuada es "aquella tras la que nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias". Es decir, que hayamos descansado lo suficiente para que al día siguiente no tengamos sueño y estemos bien para enfrentarnos a nuestro día.

"Aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial", explica la doctora.

Así, y "tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la llamada corteza prefrontal", comenta por su parte la **Dra. Celia García Malo , vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.**

Por esta misma razón, "algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño". En todo caso, alcara que "sea de forma puntual o **crónica**, la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo su actividad con afectación de la atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones".

Si compras de noche, puedes comprar más y además no dormir bien

Seguramente muchas veces, más ahora en esta época de Black Friday y de descuentos, estemos mirando las tiendas online y haciendo 'scroll'

con nuestro móvil para ver qué nos gusta y qué nos podemos comprar. Comprar de noche, al final del día, es un hábito habitual porque lógicamente tenemos más tiempo para hacerlo.

Sin embargo, tal como señala la doctora Fernández, "**es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día**, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que postpondríamos a un momento más adecuado. Por esta razón, es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche".

La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones. En este caso en el sueño y nuestro descanso nocturno. "En este momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. **Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante**, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental", apunta la doctora Malo.

Por lo tanto, cuando nuestra mente está cansada, nuestra fuerza de voluntad está mermada y nuestro cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones del coste, es más probable que gastemos más dinero: comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en 'malos consumidores'.

MÁS NOTICIAS

 Discamedia

servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

CONSUMO

Los neurólogos alertan sobre los peligros de hacer compras de Black Friday por la noche o con sueño

- Comprar compulsivas o falta de descanso, entre las consecuencias

23 NOV 2023 | 11:07H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este jueves realizar compras de Black Friday o Cyber Monday “faltos de sueño o a última hora del día” predispone a los consumidores a caer en “compras compulsivas” y también roba horas de sueño a quienes las realizan.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)



Los neurólogos alertan sobre los peligros de hacer compras de Black Friday por la noche o con sueño

- Comprar compulsivas o falta de descanso, entre las consecuencias



SERVIMEDIA

23/11/2023 11:07

MADRID, 23 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este jueves realizar compras de Black Friday o Cyber Monday “faltos de sueño o a última hora del día” predispone a los consumidores a caer en “compras compulsivas” y también roba horas de sueño a quienes las realizan.

La razón es que la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del cerebro, disminuyendo la capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones. Según los especialistas en Neurología, “el cansancio y la somnolencia hace que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas”.



PUBLICIDAD

Powered By [WeMass](#)

Según la SEN, el control de impulsos y el descanso son esenciales en fechas de cara a las compras del Black Friday. “El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday”, explicó la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

Desde la sociedad científica recuerdan que, aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es menor al recomendado, menos de 7 horas en adultos sanos, o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) "se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial".



“Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos”, detalló la SEN.

Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, "podrían achacarlo a una privación crónica de sueño”, aseguró la doctora Celia García Malo , Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

COMPRAS NOCTURNAS ONLINE

En cuanto a las compras por la noche por internet, "es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos a un momento más adecuado", como afirmó la doctora Ana Fernández Arcos.

Por ello, existe un mayor riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche. La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones para la salud.

"Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental”, detalló la doctora Malo.

“Durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud”, remachó la doctora Fernández Arcos.



CIENCIA Y SALUD

Los neurólogos alertan sobre los peligros de hacer compras de Black Friday por la noche o con sueño

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del cerebro, disminuye la capacidad de atención y el control de impulsos, entre otras razones



Promoción de Black Friday, en Liverpool. PAUL ELLIS | AFP

SERVIMEDIA Madrid

Actualizado Jueves, 23 noviembre 2023 - 11:23

Ciencia y Salud

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este jueves realizar compras de **Black Friday** o Cyber Monday "faltos de sueño o a última hora del día" predispone a los consumidores a caer en "**compras compulsivas**" y también roba horas de sueño a quienes las realizan.

La razón es que la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del cerebro, disminuyendo la capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones. Según los especialistas en Neurología, "el cansancio y la somnolencia hace que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas".

Decoración Zara Home Black Friday 2023: todo lo que necesitas para renovar tu casa con estilo

Transporte Autobuses gratis por el Black Friday en Madrid: fechas y horarios

Consumo Cuándo es el Black Friday 2023 en España

Acl ✨ SunMedia

PARA SABER MÁS



Bienestar. ¿Por qué hacer compras de Black Friday o de Cyber Monday por la noche o con sueño es una pésima idea?

REDACCIÓN ZEN

Ciencia y Salud



EL MUNDO Madrid

Según la SEN, **el control de impulsos y el descanso son esenciales** en fechas de cara a las compras del Black Friday. "El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday", explicó la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

Desde la sociedad científica recuerdan que, aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, **cuando el sueño es menor al recomendado, menos de 7 horas en adultos sanos**, o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) "se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial".

PUBLICIDAD



"Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, **por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol** y por ello dominar peor sus impulsos", detalló la SEN.

Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, "podrían achacarlo a una privación crónica de sueño", aseguró la doctora Celia García Malo, Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

COMPRAS NOCTURNAS ONLINE

En cuanto a las compras por la noche por internet, "es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día, ya que el **cansancio y la somnolencia** también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos a un momento más adecuado", como afirmó la doctora Ana

Ciencia y Salud

Por ello, existe un mayor riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche. La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones para la salud.

Más en El Mundo



Los vestidos de Mango que estamos esperando rebajado...



El abogado de Shakira: "Si se hubiera enamorado..."

"Navegar por Internet y comprar produce un **estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina** que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental", detalló la doctora Malo.

"Durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud", remachó la doctora Fernández Arcos.

✉ Coronavirus



prensa.neurologia@gmail.com

Cambiar

Apuntarme

Black Friday

Ver enlaces de interés



El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter

infosalus / investigación

Black Friday, ¿por qué no debes realizar tus compras si estas cansado?



Archivo - Compras compulsivas. - ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: jueves, 23 noviembre 2023 11:32

@infosalus_com



✉ Newsletter

MADRID, 23 Nov. (EUROPA PRESS) - El cansancio y la somnolencia aumentan el deseo de realizar compras compulsivas por la noche, teniendo consecuencias para la salud física y mental, según



... está mermada y el cerebro no reflexiona todo lo que se compra. Esto aumenta la posibilidad de gastar "impulsivos e irracionales", según afirma la Coordinadora del Grupo de Estudios de Neurociencias de la SEN, la doctora Ana Fernández Arcos.

... cerebral denominada corteza prefrontal y esta área es responsable de la "baja calidad", añade la doctora. Además, alerta de

las consecuencias que supone la compra impulsiva nocturna para la salud y funcionamiento óptimo físico y mental, además de afectar a "nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday".

"Desde la implantación de las tiendas 'on line', comprar por la noche es ya un hábito habitual, porque quizás sea el momento del día en que el que tengamos más tiempo para realizar ciertas tareas que en otro horario sean más complicadas. Sin embargo, es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que postpondríamos a un momento más adecuado", añade.

Thank you for watching

La sociedad recuerda la importancia del control de impulsos en fechas próximas como Navidad o 'Black Friday', debido al recibimiento de incontables estímulos que incentivan a realizar compras de manera fácil y al alcance gracias a Internet.

La vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo alerta de que "la experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones. En este momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día".

CONSECUENCIAS

"Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental", añade la doctora García Malo.

En esta línea, la SEN afirma que una duración de sueño adecuada es aquella tras la que se pueden para llevar a cabo las actividades diarias en condiciones óptimas. Aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

La doctora García Malo concluye que "tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol".