

HACE 55 MINUTOS

Riesgos de comprar con sueño durante el Black Friday

Más especialistas alertaron sobre esta situación.



El descanso y el estar bien despiertos, garantiza una mejor toma de decisiones.

Comienza el denominado **Black Friday o viernes negro**, una tradición que se celebra el **último viernes de noviembre de cada año** para alentar las compras, situación que **muchas personas aprovechan dada la proximidad**

Expertos en **neurología, psiquiatría y otras áreas afines, alertan sobre la importancia de encontrarse bien despiertos y conscientes** al momento de acceder a realizar compras. El estar faltos de sueño o a última hora del día tiene sus riesgos y nos puede afectar a nosotros y a los consumidores", alertaron desde la Sociedad Española de Neurología.

Es importante tener en cuenta el bienestar **mental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también cuidar nuestro bolsillo**, más aún en estas fechas. Y es que, **en el control de**

MÁS POPULAR

NOTAS

PROTAGONISTAS

Almada un área cerebral denominada la falta de sueño o al sueño de p
 coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología (SEN).

¿Querés recibir notificaciones de nuestro sitio?

NO, GRACIAS

ACEPTAR

CIÓN GENERAL

**...á para “champán caro”:
 Pullaro adelantó cambios en
 Billetera Santa Fe**

expertos de la SEN **navegar por Internet y comprar por la noche también**
o de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos **dificultará**
más adelante, generando sueños cortos y una peor forma física y mental.

2

Milei suspendió el “viaje espiritual” a Estados Unidos previsto para este viernes

El control de los impulsos

3

TELEVISIÓN

Otra versión sobre la “persona especial” a la que De Paul dedicó el triunfo de Argentina

in del sueño recomendada es aquella que permita estar en condiciones a cabo las actividad diarias. La SEN recuerda que la cantidad de horas una persona a otra e incluso puede cambiar a lo largo de la vida.

omendación es de al menos 7 horas de sueño para los adultos sanos. as o con una peor calidad hace que **se alteren algunas funciones a atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción**

4

Milei sobre los créditos UVA: “Si usted tomó una decisión incorrecta, se tiene que hacer cargo”

5

Los clubes rechazaron las Sociedades Anónimas Deportivas: la votación finalizó 45 a 0

che ¿Sí o no?

comercio online y las compras por la noche se han vuelto una acción las personas porque es el momento del día con **más tiempo libre para de tareas.**

urólogos explican que la somnolencia y el cansancio hace tomar y realizar compras que de otra manera serían mejor seleccionadas, más incluso se pospondrían a un momento más adecuado o de mayor necesidad.

mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas si la compra se realiza por la noche”, señaló Fernández Arcos.

doctora Celia García Malo explicó que la experiencia de **comprar al atardecer** **e tiene también otras repercusiones**, ya que debería ser un momento para irar nos produce un **estado de hiperalerta que nos dificulta el sueño.**

lo la mente está cansada, la fuerza de voluntad está mermada y **ixiona todo lo que debería sobre las implicaciones del costo de las** ólogos señalan, por lo tanto, que es más probable que se gaste más dinero al ueño.

evitar comprar cuando estamos privados de sueño, porque **nuestro ‘más impulsivo’ y ‘menos consecuente’ y recordar que las compras**



también afectan a nuestro sueño

Arcos.

¿Querés recibir notificaciones de nuestro sitio?

NO, GRACIAS

ACEPTAR



SUEÑO.

ANDALUCÍA

Con sueño compramos mal y de forma compulsiva, avisan los neurólogos

En el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores "malos" y "compulsivos", **especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el 'Black Friday'**.

En un comunicado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos, ha explicado que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que el cansancio y la compulsión también nos hacen más

< CCOO y UGT piden medidas para reducir "estrés" y "riesgos psicosociales"

Detenido por agredir sexualmente a la hija de 15 años de su pareja en Almería >

proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada o más económica".

En esta línea, la doctora ha revelado que **en el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"**.

De esta forma, un sueño menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por trastornos frecuentes) altera las funciones cerebrales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

Además, los neurólogos advierten de que navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que "dificulta conciliar el sueño y produce una peor forma física y mental".

"Recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve más impulsivo y menos consecuente", ha subrayado Fernández Arcos.

TE RECOMENDAMOS



SUEÑO.

ANDALUCÍA

Con sueño compramos mal y de forma compulsiva, avisan los neurólogos

En el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores "malos" y "compulsivos", **especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el 'Black Friday'**.

En un comunicado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos, ha explicado que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que el cansancio y la compulsión también nos hacen más

< Muere el conductor de un turismo al colisionar con un camión en Vilardevós

Hallan el cráneo del vecino de A Coruña que desapareció en diciembre del año pasado >

proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada o más económica".

En esta línea, la doctora ha revelado que **en el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"**.

De esta forma, un sueño menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por trastornos frecuentes) altera las funciones cerebrales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

Además, los neurólogos advierten de que navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que "dificulta conciliar el sueño y produce una peor forma física y mental".

"Recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve más impulsivo y menos consecuente", ha subrayado Fernández Arcos.

TE RECOMENDAMOS



SUEÑO.

ANDALUCÍA

Con sueño compramos mal y de forma compulsiva, avisan los neurólogos

En el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores "malos" y "compulsivos", **especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el 'Black Friday'**.

En un comunicado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos, ha explicado que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que el cansancio y la compulsión también nos hacen más

< Muere el conductor de un turismo al colisionar con un camión en Vilardevós

Hallan el cráneo del vecino de A Coruña que desapareció en diciembre del año pasado >

proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada o más económica".

En esta línea, la doctora ha revelado que **en el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"**.

De esta forma, un sueño menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por trastornos frecuentes) altera las funciones cerebrales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

Además, los neurólogos advierten de que navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que "dificulta conciliar el sueño y produce una peor forma física y mental".

"Recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve más impulsivo y menos consecuente", ha subrayado Fernández Arcos.

TE RECOMENDAMOS

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

Integrar la Atención Primaria en Neurología "reducirá el tiempo de espera"

El neurólogo Jesús Martín defiende delimitar cuál es el papel del neurólogo para evitar más saturación en las consultas



Jesús Martín, Coordinador del Grupo de Estudio de Gestión Clínica de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



27 nov 2023. 07.00H

SE LEE EN 4 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [LISTAS DE ESPERA](#) [ESPAÑA](#) [NEURÓLOGOS](#)

Tras su nombramiento como nueva ministra de Sanidad, **Mónica García** deberá encontrar soluciones para hacer frente a uno de los **problemas crónicos** que afecta a muchas especialidades médicas, como es las **largas listas de espera**. Neurología es una de las especialidades más damnificadas en este sentido y **Jesús Martín**, Coordinador del Grupo de Estudio de Gestión Clínica de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), destaca que la solución no pasa únicamente por **aumentar el número de especialistas**, sino "dimensionar y **proyectar las necesidades del neurólogo** en todos los

posibles actores implicados, como es la **Atención Primaria**. La atención a la patología neurológica debe reorientarse para evitar que toda la carga recaiga en los neurólogos”.

Los [listas de espera que sufren los pacientes](#) a la hora de ser atendidos por el neurólogo son, en palabras del especialista, “de una media de **113 días** que varían en función de la comunidad autónoma”. Martín asegura que en España “hay **4,3 neurólogos por 100.000 habitantes** y la necesidad demanda que haya entre 5 y 7”. Ante la opción de incrementar el número de especialistas para reducir este déficit, el neurólogo destaca que “los profesionales no crecen de los árboles, hay que formarlos y eso requiere tiempo. Debido a ello, es fundamental **orientar** cuál es el **papel del neurólogo** para evitar más saturaciones”.

La receta que el especialista considera más fructífera es **orientar la atención sanitaria de manera conjunta**, “implicando la patología neurológica al resto de personal sanitario que tienen un papel importante en cada una de las fases, como es la [Atención Primaria](#)”. Además, Martín afirma que la orientación no va solamente “al paciente atendido que tiene consulta, sino a las **necesidades que tiene la población** en relación con la patología neurológica”.

“Es fundamental orientar cuál es el papel del neurólogo para evitar más saturaciones”

Según el especialista, existen múltiples situaciones ligadas a las enfermedades neurológicas que “pueden ser manejadas por Atención Primaria, junto con los neurólogos. Orientar las necesidades de la **atención sanitaria** es el **actual paradigma** para conseguir resultados en salud”. Para Martín, es necesario alejarse de que “el paciente pida cita al neurólogo directamente, ya que se debe ser eficiente y sumar la contribución de otras profesionales”.

Interconsultas entre AP y atención especializada

La **interconsulta** entre la Atención Primaria y la **atención especializada** es uno de los caminos propuestos por el especialista para [evitar más listas de espera en Neurología](#): “No es siempre necesario que el neurólogo realice desde el primer momento el seguimiento y la valoración del paciente, este proceso debe ser integrado para disminuir el tiempo de espera”.

“El primer proceso de seguimiento y valoración del paciente debe ser integrado para disminuir el tiempo de espera”

En relación al papel que debe tomar el [Ministerio de Sanidad](#) en este aspecto, según afirma Martín, es “**orientar sus estrategias** en base a resultados. No se debe incentivar la llamada a la puerta de consulta, sino a la integración de procesos en los cuales estén todos los actores implicados”. Si se consigue iniciar este camino, el especialista augura “una proyección de las necesidades del neurólogo de una manera más concreta y eficiente. Es fundamental reorientar la atención a la patología neurológica”.

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)



“Neurología y Mujer”: Un libro para el manejo de las enfermedades neurológicas

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado un libro llamado “Neurología y Mujer” en el que pone en valor la necesidad de mejorar el manejo de las enfermedades neurológicas en las mujeres, atendiendo a los factores hormonales, de edad y de situación vital de cada una de las pacientes.

DIRECTO Siguen los cortes en Cercanías: los trenes entre Atocha y Recoletos continúan interrumpidos

SUCESO Detenido un hombre por el presunto asesinato de su expareja y la hija de ambos, de 5 años, en Carabanchel

¿Prohibir el móvil a los niños o educar en un uso responsable? El debate salta del corrillo de padres en el parque a las instituciones

LOLITA BELENGUER / NOTICIA / 27.11.2023 - 05:15H



Los especialistas consultados por **20minutos** consideran que el debate no es "móvil sí o no, sino para qué". Solo tres comunidades regulan los móviles en el ámbito escolar: Castilla-La Mancha, Galicia y Madrid. [Dos madres han reunido más de 40.000 firmas para pedir que se prohíba en menores de 16 años.](#)



Un niño de 12 años mirando un móvil, en una imagen de recurso tomada en octubre de 2023 en Gales. / Getty Images

NACIONAL

han surgido de forma simultánea y piden controlar el uso del móvil en adolescentes que pasan del colegio al instituto. La primera, promovida por dos madres y profesoras, reúne más de **62.000 firmas** favorables de prohibir el *smartphone* a menores de 16 años. La segunda, de la plataforma Adolescencia libre de móviles —nacida en el Poble Nou barcelonés— se ha extendido a más 11 comunidades en pocos días con un centenar de grupos acólitos, busca "ponerse de acuerdo, cuantos más mejor, para no dar por sentado que, al pasar de Primaria a Secundaria, hay que dar un móvil a los niños".

"La idea es hacer piña, ir todos a la par, o al menos la mitad, para que los que vayan sin móvil no sean los raros", relata a **20minutos**, Tamara Fernández, la portavoz de esta iniciativa que echó a andar el pasado 18 de septiembre. Si plataforma considera que los **16 años es una edad "adecuada" para empezar a tener móvil**, un momento en el que, por el nivel de maduración de los menores, los beneficios del dispositivo superan a los perjuicios porque "tienen capacidad de gestionar posibles situaciones de riesgo en su exposición a contenidos inapropiados", expone esta madre de dos hijos en la escuela pública. Agrega que también hay muchas familias de la concertada, si bien afrontan esta situación de forma distinta porque los centros concertados suelen ofrecer continuidad entre las diferentes etapas educativas.

Tal ha sido la repercusión del debate que varios representantes de Adolescencia libre de móviles ya han conseguido reunirse con el alcalde de Barcelona, **Jaume Collboni**, que les mostró su apoyo para trabajar en un "pacto social" que aborde este debate que arrastra mareas de familias y pidió. **El Ayuntamiento de Barcelona ha pedido a la Generalitat garantizar la prohibición de móviles** en todos los centros, empezando por Primaria y Secundaria, en diálogo con la comunidad educativa. La Conselleria de Educación y el Consell Escolar de Catalunya (CEC) orientarán a los centros a partir de enero sobre cómo regular el móvil en el ámbito educativo, pero previamente están realizando una **encuesta a familias y docentes, a través de los Consejos Escolares de los centros**, para hacer una radiografía de las diferentes opiniones.

NOTICIA DESTACADA



Cataluña encarrila la regulación del uso del móvil en las aulas mediante una consulta a familias y escuelas

Fernández deja claro que ellas no quieren prohibir los móviles, sino retrasar la edad en la que se normalice su uso por parte de los menores y que cada familia valore y tome la decisión "sin presión social". Sí consideran que en la escuela no deberían permitirse, porque **"genera**

LO MÁS LEÍDO



Ala Octa, el fármaco que ha dejado ciegos a centenares de pacientes: 'Nunca veré el rostro de mis nietos'



Fin a la pesadilla de la pequeña Abigail: cumplió los 4 años siendo rehén de Hamás



Pedro Sánchez y la mala memoria



Los efectos para la salud de beber vino tinto que probablemente desconoces



El primer ministro griego compara que el Museo Británico tenga los Mármoles de Elgin con tener 'la Mona Lisa partida por la mitad'

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Internet
- Redes sociales
- ESO
- Niños
- Colegios
- Menores
- Móviles y dispositivos
- Salud mental



La recientemente renombrada ministra de Educación, **Pilar Alegría** (que suma a sus responsabilidades la portavocía del Gobierno), ha descartado prohibir los móviles. **"Prohibir las nuevas tecnologías es casi como querer poner puertas al campo"**, dijo este viernes, al tiempo que optó por "educar en el uso racional" de las tecnologías, y no solo en la escuela, que tiene "un tiempo limitado" al día, sino también en casa. Alegría abogó por la **"cogobernanza" entre el sistema educativo y las familias**.

Similar es la postura de la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (**Ceapa**), que tampoco es partidaria de prohibir sino de "educar en un uso responsable". Su presidenta, María Capellán, sostiene que **"prohibir a estas alturas es ridículo** porque es una tecnología que usamos todos y puede ser útil. Lo que hay que hacer es enseñarles a manejarlo en condiciones".

Desde la Ceapa consideran que "prohibir a estas alturas es ridículo" y abogan por "educar en un uso responsable" de los 'smartphones'

En cambio, la recogida de firmas de las dos madres y profesoras en la plataforma *Change.org* sí defiende la prohibición por ley del uso de smartphones hasta los 16 años porque **la "adicción" que generan "repercuten en su concentración y atención de forma significativa"**. Agregan que "el uso excesivo del teléfono móvil puede tener consecuencias perjudiciales para la salud física y mental de los niños".

El vocal de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Javier Camiña, afirma a *20minutos* que **"es difícil dar una opinión desde el punto de vista de la evidencia científica"**, pues hasta el momento no se han demostrado cambios estructurales en el cerebro por su uso, si bien los *smartphones* es algo relativamente reciente: llevan con nosotros poco más de diez años. "Desde el punto de vista neurológico, el mayor interés es ver hasta qué punto el uso de estos dispositivos puede afectar a la capacidad de atención", continúa, al tiempo que apunta que las **redes sociales** ofrecen un alto estímulo en poco tiempo guiados por algoritmos que buscan el placer del usuario. "Ese es parte del problema de las horas que dedican muchos niños y adolescentes, pero **no es algo diferente, sobre papel, a los videojuegos de hace 20 o 30 años**".

NOTICIA DESTACADA



Solo tres comunidades prohíben el uso de móviles en colegios y una lo regulará en enero



NACIONAL

exposición más continua. El problema de base es el uso, que puede agravar algunas conductas".

Jordi Perales es psicopedagogo y profesor de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). En su opinión, no hay una edad estándar a partir de la cual un menor esté capacitado para usar un móvil con internet, sino que esta dependerá de la capacidad y la maduración de cada adolescente. Cuenta que hay muchas casuísticas y que esta decisión depende de las necesidades de cada familia. No es lo mismo un pequeño que ha de coger el autobús para trasladarse a otro pueblo para asistir al instituto, que uno que puede ir andando desde casa o incluso acompañado. **"El debajo tendría que ser más amplio. No se trata de móvil sí o móvil no, sino para qué"**, asiente.

El especialista considera que estos movimientos buscan "una justificación" como puede ser una decisión colectiva para no dar el móvil a los hijos, cuando "es tan fácil como decir 'no tienes la edad'". "¿Por qué 16 años? También está prohibido fumar pero, por desgracia, acaban accediendo al tabaco. Hay que pensar qué va a hacer el niño con el móvil, estar pendientes, **enseñarles qué está bien y qué no, acompañarles, estar presentes, a su lado, enseñándoles a manejar los contenidos** a los que acceden", asevera Perales, que defiende un uso pedagógico de estos dispositivos en el aula, en materias como por Educación Visual y Plástica -"con la cámara de fotos"- o en Geografía -"con Google Maps"-.


NOTICIA DESTACADA



[Establecer límites de uso y educar con el ejemplo, primeras reglas antes de dar un móvil](#)

Dentro de las aulas, la normativa es diversa. Solo tres comunidades han regulado el uso de los móviles en el ámbito escolar: la primera fue Castilla-La Mancha en 2014, le siguió Galicia y la última en sumarse ha sido la Comunidad de Madrid, en el curso 20-21.

Desde el sindicato de docentes ANPE, la coordinadora del Defensor del Profesor en Madrid, Guadalupe Pérez Pérez, considera que, salvo para usos específicos y pedagógicos, "el problema del móvil es que **no les permite** [a los escolares] **socializar entre ellos, ni prestar atención en nada**. Un móvil es un mundo tan absorbente... contraponlo con un profesor explicando con su pizarra. Creo que es un tema que la sociedad en general lo tenemos que mirar. Hay que poner límites y hay que orientar y formar a las familias. Tiene que haber una sensibilización social porque si a tu hijo no se lo dejas pero lo lleva todo el resto de la clase, al final va a ser el diferente. Es difícil ir a contracorriente. Y, además, cada familia tiene sus necesidades", expuso en rueda de prensa este martes al ser preguntada por el asunto. A su lado se encontraba Teresa Hernández Jiménez, coordinadora a nivel nacional del sindicato, que mencionó el ejemplo de un centro en el que se había prohibido incluso para el equipo docente y el resultado fue una mejora de la convivencia.

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

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

Participa y gana 1 año de hipoteca gratis

Zurich | Patrocinado

[Leer más](#)

En Spoticar celebramos contigo

En Spoticar celebramos nuestro tercer aniversario y compartimos contigo nuestra oferta de financiación con 3 años de garantía. ¡Descubre más!

Spoticar | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)

Ya en España, el calefactor más revolucionario. Calienta una estancia de 30m2 al instante.

WanderHeat | Patrocinado

[Más información](#)





Precios en el mercado de Abastos Setas en Álava Despedida de Iñigo Díaz Running en Vitoria Charla con Juli

ARABA > GAZTENPRESA IMPACTO POSITIVO GASTEIZ AÑANA AYALA GORBEIALDEA LLA

BASKONIA

Buen ambiente en el Buesa en el triunfo contra Manresa (¡Búscate en las fotos!)

ELA: Plantearse el hecho de vivir o morir por el alto coste de los cuidados

Más del 95% de las familias alavesas con enfermos de ELA, esclerosis lateral amiotrófica, no se pueden permitir un cuidador profesional para gestionar una patología de las más crueles, según la OMS



Agurtzane Salazar

27-11-23 | 08:58 | Actualizado a las 09:22



ELA. Plantearse el hecho de vivir o morir por el alto coste de los cuidados

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa





Un buen ejemplo de ello fue el del gran físico británico **Stephen Hawking**, que no dejó de seguir indagando en los secretos del universo, los cuales pudo ir anunciando al mundo gracias a un aparato que **reproducía su voz**.

Sin embargo, lo que duró con este mal neurológico también **fue excepcional**. Se lo detectaron en su último año en Oxford, con 21 años, cuando notó que “cada vez era más patoso”, y falleció con 76.



Fernando Martín: “En más del 90% de los casos, la formación que se da a un enfermo de ELA en el hospital, no llega a los cinco minutos de conversación”

Agurtzane Salazar

Como explicaba recientemente en una entrevista a DIARIO DE NOTICIAS DE ÁLAVA, **Fernando Martín**, el gerente de la asociación que agrupa en este territorio a estos afectados y que atiende a **22 familias (Adela Araba)** hoy en día la esperanza de vida es **de 3 a 5 años**.

Es tan corta que la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la declara como **una de las enfermedades más crueles del mundo** y es que los números no arrojan dudas en este sentido ya que, por ejemplo, en el Estado se calcula que hay **4.000 personas con ELA**, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología. Cada día, por tanto, se





PALIATIVO


A falta de que los ensayos clínicos, la aumenten, el único tratamiento que existe en la actualidad es el **paliativo**, como señala Martín, que son los **cuidados expertos y continuados** en el tiempo.

Pero, por desgracia, aquí la capacidad económica de cada afectado abre un abismo **entre los que se pueden costear un cuidador profesional**, mejorando su calidad de vida y la de su entorno, **de los que no**. Y esta segunda opción es la de la mayoría.

“Más del 95% de las familias no se pueden permitir un cuidador profesional. Es un lujo el poder costearse contratar uno y en la gran mayoría de los casos, es un familiar”

Fernando Martín - Gerente de Adela Araba

“Más del 95% de las familias no se pueden permitir un cuidador profesional. Es un lujo el poder costearse contratar uno y en la gran mayoría de los casos, es un familiar”, denuncia el gerente de Adela Araba.

Porque la ELA, además de ser una enfermedad muy cruel, dado que la persona ve cómo 

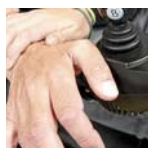


24 horas al día “y eso no se facilita en ninguna comunidad, por lo que los van a tener que ofrecer sus familiares o pagarlo de su bolsillo, eso sí, en el caso de que se lo pueda permitir”.

Cuidados domésticos

Ello hace que se paralice también la vida de las familias. **“El cuidado de los enfermos, también en Álava es doméstico, de manera que es uno de los asuntos a resolver porque esta desigualdad en el acceso a los cuidados es un problema. Está cojo”.**

Se trata de una asistencia muy especializada, muy coordinada y continua, y en el Estado **no existen residencias ni centros hospitalarios** de medio-larga estancia que acepten a estos pacientes, por lo que la ELA es una enfermedad doméstica. Todos los cuidados se prestan en el domicilio.



Nociones para formar sobre ELA y sus tratamientos paliativos

Agurtzane Salazar

Cuidadores profesionales

De ahí que **la necesidad de los cuidadores profesionales sea una de las mayores carencias** de las que se quejan familiares y afectados “porque es una necesidad del día a día, que dura 24 horas, con una enfermedad neurodegenerativa que no pueden moverse, por lo que tienen que ser tratados como tal”.

Según los cálculos de diversas asociaciones, en una fase intermedia de la enfermedad, los gastos a los que una familia debe de hacer frente para que el paciente tenga la asistencia y los cuidados que necesita, **tienen un coste aproximado de entre 35.000 y 40.000 euros al año.**

Sin embargo, **en una fase avanzada**, como es el caso de que un paciente tenga una traqueostomía, **hablamos de un mínimo de 60.000 euros al año**, así que solo un 6% de las familias con enfermos con ELA son capaces de hacer frente a los gastos que comporta la evolución de esta enfermedad”. Esto implica también que solo un 5% de los pacientes opten por hacerse esa traqueostomía que alarga su vida.

Por eso **hay personas que no pueden permitírselo** y se ven obligadas a decir “déjenme morir porque yo no tengo medios para que nadie me cuide, ni hay una residencia que me



Una enfermedad en cifras 40.000 Euros.

En una fase intermedia de la enfermedad, los gastos a los que una familia debe de hacer frente para que el paciente tenga la asistencia y los cuidados que necesita, tienen un coste de entre 35.000 y 40.000 euros al año.

3-5 Años

Es la esperanza de vida media de un paciente con ELA desde que se diagnostica esta patología hasta que llega a su desenlace.

60.000 Euros.

En una fase avanzada de esta patología, como es el caso de que un paciente tenga una traqueostomía, se necesita un mínimo de 60.000 euros al año, así que solo un 6% de las familias con enfermos con ELA son capaces de hacer frente a los gastos que comporta la evolución de esta enfermedad”.

50 Enfermos

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que no tiene cura ni remedio para los 50 alaveses que la sufren. En el Estado hay unos 4.000 afectados.

95% No pueden permitirse un cuidador

Más del 95% de las familias no se pueden permitir un cuidador profesional denuncia el gerente de Adela Araba.

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

TEMAS [Los Secretos](#) - [Cuidados](#) - [Enfermedades](#) - [Familia](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Vestido de manga larga con falda plisada y estampado floral color Multicolor para Mujer
Koroshi shop

Los gobiernos te instalan placas solares casi gratis si eres propietario en estas provincias
Ayudas solares 2023

Limpiador Robótico Inalámbrico de Piscinas Aiper Seagull SE
aiper_de

Una fuerte discusión en el tranvía de Vitoria desata la polémica sobre los Reyes
Noticias de Álava

GEEKOM Combinación de Teclado y Ratón Inalámbricos
geekom_es



Salud y Bienestar

Epidemia de la soledad: Cómo el aislamiento puede afectar gravemente la salud

Por [Francisco Zúñiga Tapia](#)

Domingo 26 noviembre de 2023 | 10:38

Leer más tarde



Pexels

2055 visitas

La soledad extrema que conlleva aislamiento social, se transformó en un factor que puede afectar a la salud de las personas, al igual que una enfermedad cardiovascular y mental.

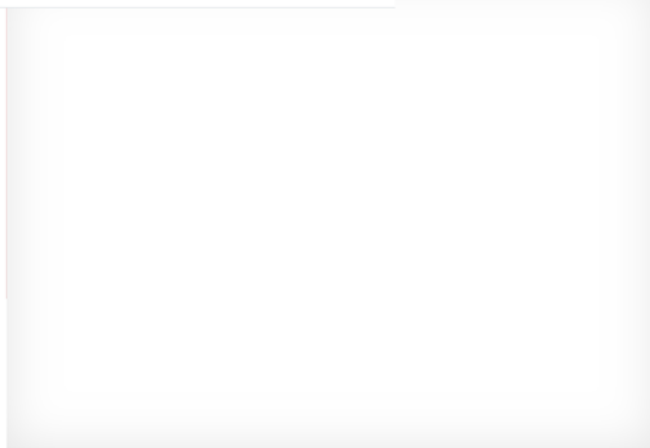
Estar solo puede repercutir de forma negativa en la salud de las personas. Así lo calificó la Organización Mundial de la Salud (OMS), que declaró a la soledad como una epidemia, pues la entidad afirma que puede aumentar el riesgo de muerte prematura en un 30%.

Bajo este contexto, el doctor Vivek Murthy, director general de Sanidad de Estados

Cerrar Anuncio hoy se encuentra a cargo de la

Comisión sobre Conexión Social creada por la OMS, identificó que se trata de un problema infravalorado.





“Durante demasiado tiempo, la soledad ha existido detrás de las sombras, invisible e infravalorada, impulsora de enfermedades mentales y físicas”, indicó a [CNN](#).

Lee también...

[Si te pasa alguna de estas 10 cosas... es hora de ir al psicólogo](#)

Durante tres años, la nueva comisión buscará soluciones para crear mecanismos para recomponer las relaciones sociales. “Ahora, tenemos la oportunidad de cambiarlo”, sostuvo Murthy.

Las múltiples enfermedades provocadas por la epidemia de la soledad

La institución argumenta que la evidencia científica es clara, puesto que el aislamiento puede afectar la salud mental, además del riesgo de provocar depresión y tendencias suicidas.



Pixabay

“Las personas afectadas por la soledad y el aislamiento social corren riesgos de sufrir problemas tales como ansiedad, demencia, depresión, tendencias suicidas o ataques al corazón”, reconoció el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Según los [Centros para la Prevención de Enfermedades](#),

Cerrar Anuncio

significa “sentirse solo independientemente de la cantidad de contactos sociales”.

Asimismo, el aislamiento social puede acentuar los siguientes malestares, según los

-El aislamiento social podría rivalizar con el del tabaquismo, la obesidad y la inactividad física.

-Además, se asoció a un aumento de casi el 50% del riesgo de demencia.

-Las relaciones sociales escasas se relacionaron a un aumento del 29% del riesgo de enfermedad cardíaca y a un aumento del 32% del riesgo de accidente cerebrovascular.

¿Es positivo o nocivo estar solo?

Por otra parte, el doctor Oscar Paulucci, psicoanalista y médico especialista en Psiquiatría, detalló a [Infobae](#): “La palabra soledad tiene su origen en el latín ‘solitas’, que significa la cualidad de estar sin nadie más. Sin embargo, su significado y el impacto emocional que tiene puede variar según cada individuo, así como el momento y el contexto en el que se exprese”.

Para el neurocientífico Facundo Manes, la soledad “**podría ser tan mortal como un accidente cerebrovascular**”.

En pocas palabras, el especialista destaca que “sentirse solo es un mecanismo biológico como tener hambre o sed, pero la diferencia está en que una persona puede comer o beber y se acaban sus problemas, pero no puede salir a la calle y gritar ‘quiero tener amigos’”, afirmó Manes a [Infobae](#).

El aislamiento social y la soledad se asocian a un mayor riesgo de muerte, ya que su impacto equivale a fumar 15 cigarrillos diarios.

¿A quién afecta la epidemia de la soledad?

Contrario a lo que se piensa, los jóvenes no son inmunes, puesto que el aislamiento social puede “**afectar a cualquier persona, de cualquier edad y en cualquier lugar**”, mencionó la copresidenta de la comisión, [Chido Mpemba](#).

Según Naciones Unidas, entre un 5% y un 15% de los adolescentes padecen soledad, una situación promovida por el confinamiento durante la pandemia. Eso sí, para 2030, una de cada seis personas a nivel mundial tendrá 60 años o más, lo que implica el riesgo de presentar depresión y ansiedad.

Ya sean jóvenes o adultos mayores, el riesgo de padecer una enfermedad relacionada con salud mental es alto, a medida que no se tomen los resguardos necesarios.



Pixabay

Cerrar Anuncio

Por ello, el neurocientífico Facundo Manes, explicó a [El País](#) que es “**una alarma biológica que nos recuerda que somos seres sociales**”.

Roquer, presidenta de la Sociedad Catalana de Geriatría de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña.

Cómo afecta el aislamiento al organismo

No obstante, para la comunidad científica, la conexión entre la soledad y la enfermedad, no presenta evidencias claras.

Sin embargo, una de las hipótesis que se maneja es que la soledad desencadena una serie de respuestas neuroendocrinas: **"Aquellos que se sienten solos o se considera que están socialmente aislados pueden mostrar una activación elevada del eje hipotalámico-pituitario-adrenal, una mayor respuesta al estrés crónico, presión arterial elevada y niveles altos de cortisol en sangre"**, indica un estudio publicado en el [Journal of the Royal Society of Medicine](#).

También la neuróloga, Teresa Moreno, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología, aclaró que la soledad podría acelerar los síntomas de la demencia. **"Juntarte con gente, tener vida social, los disminuye, y cuanto más podamos retrasar esos síntomas, mejor"**, menciona a El País.

Por esta razón, la comunidad, amigos y familiares cumplen un rol fundamental para el autocuidado. "Nos apoyamos en otros y necesitamos de los vínculos como nuestro sostén de vida, material y mental", afirmó el psicoanalista y doctor en Filosofía Luciano Luterau al medio [Perfil](#).

Síguenos en Google News:

Suscríbete en nuestro canal de whatsapp:

Go gleNews



¿Te resultó útil la información de la nota?

Sí

No

Leer más tarde

Mostrar Comentarios

+ visto ahora

240
visitas

[Público de Gran Hermano elimina a querida jugadora y define a los cinco semifinalistas](#)

204
visitas

[Con la mirada perdida y tomado de la mano: Video muestra a Bruce Willis en su complejo estado c](#)

159
visitas

["Que se jodan": la frase que enciende la polémica entre A favor y En Contra, previo al Plebiscito](#)

154
visitas

["No seamos huevones, nos utilizó": a 8 años de cumbre secreta y sin filtro de Sampaoli con perio](#)



News·ES EURO



News ES Euro > Salud

✓ Epidemia de soledad: cómo el aislamiento puede afectar gravemente la salud

SALUD Lucille ✓ Noticias about 18 hours ago REPORT



-77%

-48%

Comprar

Estar solo puede tener un impacto negativo en la salud de las personas. Esto es lo que el **Organización Mundial de la Salud (OMS)** quien declaró a la **La soledad como una epidemia**, ya que la entidad afirma que puede **aumentar el riesgo de muerte prematura en un 30%**.

Bajo este contexto, el **Dr. Vivek Murthy, Cirujano General de los Estados Unidos** quien hoy está a cargo de la Comisión de Conexión Social creada por la OMS, identificó que este es un problema subestimado.

“Durante demasiado tiempo, la soledad ha existido detrás de las sombras, invisible e infravalorada, generadora de enfermedades físicas y mentales”le dijo a CNN.

Durante tres años, la nueva comisión buscará soluciones para crear mecanismos para reconstruir las relaciones sociales. **“Ahora tenemos la oportunidad de cambiarlo”**Dijo Murthy.

Las múltiples enfermedades provocadas por la epidemia de soledad

La institución sostiene que la evidencia científica es clara, ya que el aislamiento puede afectar la salud mental, además del riesgo de provocar depresión y tendencias suicidas.

Pixabay

“Las personas afectadas por la soledad y el aislamiento social corren el riesgo de sufrir problemas como ansiedad, demencia, depresión, tendencias suicidas o infartos”reconoció el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la soledad significa **“sentirse solo sin importar la cantidad de contactos sociales”**.

Asimismo, el aislamiento social puede acentuar los siguientes malestares, según los Centros de Control:

-El aislamiento social podría rivalizar con el del tabaquismo, la obesidad y la inactividad física.

-Además, se asoció con un aumento de casi el 50% en el riesgo de demencia.



Las malas relaciones sociales se vincularon con un 90% más

¿Es positivo o perjudicial estar solo?

Por otra parte, el doctor Oscar Paulucci, psicoanalista y médico especialista en Psiquiatría, explicó a Infobae: “La palabra soledad tiene su origen en el latín ‘solitas’, que significa la cualidad de estar sin nadie más. Sin embargo, su significado y el impacto emocional que tiene puede variar dependiendo de cada individuo, así como del momento y contexto en el que se expresa”.

Para el neurocientífico Facundo Manes, la soledad **“Podría ser tan mortal como un derrame cerebral”**.



7 datos interesantes sobre Emma García que debes saber

Brainberries



El lado oscuro oculto de las celebridades de Hollywood

Brainberries



Del horno a la pasarela: 8 veces que Tamara Falcó lo hizo todo

Brainberries



No vas a creer cómo se ven hoy las gemelas raras de "The Shining"

Brainberries

En pocas palabras, el especialista destaca que “sentirse solo es un mecanismo biológico como tener hambre o sed, pero la diferencia es que una persona puede comer o beber y se le acaban los problemas, pero no puede salir a la calle a gritar’. Quiero tener amigos””, dijo Manes a Infobae.

El aislamiento social y la soledad se asocian con un mayor riesgo de muerte, ya que su impacto equivale a fumar 15 cigarrillos al día.

¿A quién afecta la epidemia de soledad?

Contrariamente a la creencia popular, los jóvenes no son inmunes, ya que el aislamiento social puede **“afecta a cualquier persona, de cualquier edad y en cualquier lugar”** mencionó el copresidente de la comisión, Chido Mpemba.

Según Naciones Unidas, entre el 5% y el 15% de los adolescentes sufren soledad, situación fomentada por el confinamiento durante la pandemia. Eso sí, para 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, lo que implica el riesgo de desarrollar depresión y ansiedad.

Ya sean adultos jóvenes o mayores, el riesgo de padecer alguna enfermedad relacionada con la salud mental es **siempre y cuando no se tomen los resguardos necesarios.**

Es más, los expertos señalan que **“La soledad mata como enfermedades y produce más enfermedades, como si fuera una cascada”**Dice al periódico español Esther Roquer, presidenta de la Sociedad Catalana de Geriátrica de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña.

Cómo afecta el aislamiento al cuerpo

Sin embargo, para la comunidad científica, la conexión entre soledad y enfermedad no presenta evidencia clara.

Sin embargo, una de las hipótesis que se manejan es que la soledad desencadena una serie de respuestas neuroendocrinas: **“Aquellos que se sienten solos o se consideran socialmente aislados pueden mostrar una activación elevada del eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal, una mayor respuesta al estrés crónico, presión arterial elevada y niveles elevados de cortisol en sangre”**.indica un estudio publicado en el Journal of the Royal Society of Medicine.

También la neuróloga Teresa Moreno, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogeriátrica de la Sociedad Española de Neurología, aclaró que la soledad podría acelerar los síntomas de la demencia. **“Reunirse con la gente, tener vida social, los reduce, y cuanto más podamos retrasar estos síntomas, mejor”**menciona El País.

Por ello, la comunidad, los amigos y la familia juegan un papel fundamental en el autocuidado. **“Confiamos en los demás y necesitamos del vínculo como soporte de nuestra vida, material y mental”**, dijo a Perfil el psicoanalista y doctor en Filosofía Luciano Luteran.

For Latest Updates Follow us on [Google News](#)

CONTENIDO PROMOCIONADO



26 DE NOVIEMBRE DE 2023 BY ISABEL
ARQUER

CON SUEÑO COMPRA MOS MAL

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que **comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores «malos» y «compulsivos»**, especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el 'Black Friday'.

En un comunicado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos, ha explicado que «nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que **el cansancio y la**



Privacidad

somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada o más económica».

En esta línea, la doctora ha revelado que en el control de impulsos está «implicada un área cerebral denominada **corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño**».

De esta forma, un sueño menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por trastornos frecuentes) altera las funciones cerebrales como **la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial**.

Además, los neurólogos advierten de que **navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta** y un pico de secreción de dopamina que «dificulta conciliar el sueño y produce una peor forma física y mental».

Redacción.

📁 CURIOSIKISS

ATENCIÓN, BLACK FRIDAY, COMPRAS, CONSUMIDOR, MEMORIA, NAVIDAD, NEUROLOGÍA, SUEÑO



Privacidad

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

Si compras on-line por la noche gastas más y no eliges bien, lo advierten los neurólogos

Pablo Cubí del Amo

5-6 minutos

Tras el **Black Friday**, llega el **Cyber Monday** y después la vorágine de las **compras de Navidad** hasta las **rebajas de enero**. Entramos en la etapa en la que **se dispara el consumo** y las empresas invierten mucho dinero en **incentivar compras impulsivas**.

Igual que el marketing se apoya en la ciencia para saber **qué nos incita a gastar**, también nosotros podemos aprovechar esos estudios par no caer en la tentación con **compras innecesarias** y de las que podemos arrepentirnos.

¿Por qué no hay que comprar de noche?

Hemos cambiado hábitos de compra y los neurólogos están muy atentos a cómo nos está afectando en la **toma de decisiones**. Desde la implantación de las tiendas online, **comprar por la noche** es ya un hábito habitual. Seguramente es el momento del día en que el que **tengamos más tiempo** para mirar opciones.

*“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”, advierte la [doctora Celia García Malo, portavoz de la Sociedad Española de Neurología](#).

Todos tenemos un autocontrol, un control de impulsos que, entre otras cosas, puede regular las ganas de comprar. Lo que ha visto la ciencia es que ese **autocontrol se ve afectado cuando estamos cansados**.

El riesgo de **comprar cosas innecesarias** o que no son adecuadas a nuestro bolsillo es **mayor por la noche**.

“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 neuróloga. El riesgo de **comprar cosas innecesarias** o que no son adecuadas a nuestro bolsillo es **mayor si la compra se realiza por la noche**.

El sueño nos hace malos consumidores

Fíjate que dedicar las últimas horas para comprar es además un hábito que va a acabar **repercutiendo no solo en el bolsillo** sino también en **nuestra salud**.

“En este momento del día deberíamos **estar relajados y desconectar** de la actividad del día -dice la doctora García Malo-. 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.

Entramos entonces en un **círculo vicioso**. El sueño es fundamental para ayudar a regenerar nuestro cuerpo y para que también nuestra mente funcione mejor. Si le **privamos del**

tiempo adecuado de descanso, tampoco tomaremos buenas decisiones al día siguiente y nos puede llevar a seguir buscando cosas que comprar innecesarias.

*“Algunas de las personas que presentan **rasgos de personalidad más impulsivos**, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una **privación crónica de sueño**”,* apunta la neuróloga.

No tenemos la misma conciencia de gasto

Además del cansancio y la falta de sueño, hay **otros dos factores** que van a hacer que sea más fácil caer en este tipo de compras compulsivas:

- **La facilidad de moverse por la red.** Tenemos muchas más tiendas, opciones, productos de los que podamos asimilar. Es **muy fácil pasar de una tienda a otra**. Mucho más que si tenemos que desplazarnos a las tiendas físicas.
- **Somos menos conscientes del gasto.** El hecho de no manejar el dinero en metálico, sino **con la tarjeta de crédito** hace que sea más difícil controlar el presupuesto y tener una idea clara de todo lo que podemos habernos gastado.

Fíjate que las tiendas te dan facilidades para que **dejes tu tarjeta en su base de datos** y así no tengas ni que **molestarte en ir a buscarla** y poner la numeración. En las tiendas pasas la tarjeta física y ya es al menos un gesto más que te sirve para concienciarte del gasto que estás haciendo.

Consejos para frenar compras impulsivas

Hay estrategias para [evitar las compras impulsivas](#) siempre y que te van a ser especialmente útiles si estás comprando por internet. Estas son las más importantes:

Deja el producto en la cesta virtual y espera a hacer la compra al día siguiente, ya descansado

- **No improvises, planea tu compra.** Haz una lista de lo que quieres. **Toma conciencia y reflexiona** sobre lo que verdaderamente necesitas.
- **No compres cuando estés triste.** No sustituyas una emoción porque **las cosas no reconfortan**. Lo descubrirás en cuanto lo hayas pagado.
- **Coméntalo con otros.** Un amigo o familiar puede ser tu respaldo. Te dará consejos.
- **Haz un presupuesto.** El 85% de las familias españolas no sabe exactamente **cuánto gasta cada mes**.
- **Consúltalo con la almohada.** Deja el producto en la cesta de la compra de internet. No lo adquieras de inmediato. Aplaza la decisión, más tiempo cuanto más caro sea el producto. **El sueño nos ayuda a valorar** y tomar la decisión mejor.



>> Cambio16 > SOCIEDAD > Ciudadanía > A medianoche somos compradores indefensos e impulsivos

A medianoche somos compradores indefensos e impulsivos

by Mariela León — 25/11/2023 in Ciudadanía 0 Noticias



Los neurólogos advierten que el control de impulsos y el descanso son esenciales al momento de hacer las compras/Pixabay

El popular *Black Friday*, que nació en los suburbios de Filadelfia en los años cincuenta y se ha extendido en medio mundo, tiene sus fans desmedidos y sus detractores. La oportunidad de adquirir artículos diversos a bajos precios y por pocas horas es un desafío a la paciencia y a la resistencia; por aquello de las colas y la locura en los establecimientos. Si llega la noche en el intento por comprar las rebajas del Black Friday, no es una buena idea insistir en comprar, alertan los neurólogos.

La Sociedad Española de Neurología desaconseja realizar compras de Black Friday o Cyber Monday "faltos de sueño o a última hora del día". Considera que predispone a los consumidores a caer en "compras compulsivas" y también roba horas de sueño. La razón es que la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del [órgano rector](#), el cerebro, y disminuye la capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones. Señalan los especialistas que "el cansancio y la somnolencia hace que aumente por la noche el riesgo ceder a las compras compulsivas".

El control de impulsos y el descanso son esenciales al momento de hacer las compras. "El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental. Pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas como el Black Friday o al Cyber Monday", dijo Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN. Insistió: «En el control de impulsos está implicada la corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad».

Consejos para el Black Friday, ¡a tomar nota!

Desde la sociedad de neurología recuerdan que con [la duración de sueño adecuada](#) nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias. Esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas y 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 se alteran funciones cerebrales. 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. Domina peor sus impulsos debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal”, dijo Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

¿Es recomendable realizar compras por la noche en las tiendas online? Comprar en la noche por Internet ha devenido en un hábito. Quizás sea el momento en que el que tengamos más tiempo para realizar ciertas tareas o distraernos. Sin embargo, es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día. «El cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada y más económica», subrayó.

La ciencia detrás de las compras nocturnas

Ana Fernández Arcos considera que si la compra se realiza por la noche es mayor el riesgo de comprar innecesarias o no adecuadas a nuestro bolsillo ”.

“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 dificultará conciliar el sueño. Se genera un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental. Cuando nuestra mente está cansada, nuestra fuerza de voluntad está mermada y nuestro cerebro no reflexiona todo lo que debería”, apuntó García Malo.

Fernández Arcos resalta que con sueño es más probable que gastemos más dinero. «Comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en malos consumidores. En las fechas que se dispara el consumo y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, debemos recordar que las compras impulsivas podrían tener consecuencias para nuestro bolsillo y para nuestra salud”, explicó.

En fin, cualquier compra que hagamos es recomendable hacerla teniendo consciencia del gasto y de si lo que estamos comprando es verdaderamente necesario. Es importante, evitar las compras cuando estamos privados de sueño. Nuestro cerebro se vuelve 'más impulsivo' y 'menos leal'.

También en *Cambio16.com*:

[Greenpeace: El «Black Friday» consume el planeta](#)

[Suscríbete y apóyanos «Por un mundo más humano, justo y regenerativo»](#)

Gracias por leer Cambio16. Vuestra suscripción no solo proporcionará noticias precisas y veraces, sino que también contribuirá al resurgimiento del periodismo en España para la transformación de la conciencia y de la sociedad mediante el crecimiento personal, la defensa de las libertades, las democracias, la justicia social, la conservación del medio ambiente y la biodiversidad.


Dado que nuestros ingresos operativos se ven sometidos a una gran presión, su apoyo puede ayudarnos a llevar a cabo el importante trabajo que hacemos. Si puedes, apoya a Cambio16 ¡Gracias por tu aportación!

¡OFERTA!

¡OFERTA!

Revista 2299 Suscripción Total

40,00€ **36,00€**

 AÑADIR AL CARRITO

Revista 2299 Suscripción Digital

23,00€ **19,90€**

 AÑADIR AL CARRITO

Revista 2299

4,00€

 AÑADIR AL CARRITO



Siluetas de una persona. iStock

El misterio del dolor 'fantasma': qué produce esta limitante afección

Esta condición puede ser debilitante para quienes la padecen, ya que limita su calidad de vida y su capacidad para realizar actividades diarias.

25 noviembre, 2023 - 11:16

GUARDAR

EN: BIENESTAR DOLOR SALUD



Elena Pérez




El **dolor** es tan natural como necesario para la vida. Es una señal que nos alerta de que algo no anda bien, y puede manifestarse de distintas formas y grados. Cada persona lo concibe de forma distinta, aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como "una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con daño tisular real o potencial".

[Este es el mejor tipo de música para dejar de pensar en el dolor físico, según la ciencia]

Durante años, el dolor ha sido clasificado en dos grandes grupos. En primer lugar, encontramos el **dolor nociceptivo**. Es el más frecuente, y se origina cuando una parte del cuerpo o tejido sufre una lesión, manifestándose con moretones, fracturas, inflamaciones y otros síntomas que nos alertan de que debemos cuidar esa zona del cuerpo para permitir su recuperación.

En segundo lugar, está el **dolor neuropático**. Según informes de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año, más de 400.000 personas en España comienzan a padecer este trastorno neurológico. El dolor neuropático es crónico, intenso e incapacitante, y se produce debido a una lesión en las vías de transmisión del dolor.

Recomendado por  Outbrain

¿Podrían las lentes de contacto ser la mejor pantalla de computadora?



"Aunque los mecanismos desencadenantes del dolor neuropático no son del todo conocidos, sí se sabe que, con mucha frecuencia, surge asociado a enfermedades como la diabetes, herpes zóster, ictus, Parkinson o cáncer, bien como consecuencia de la enfermedad en sí o bien por haber tenido que someterse a ciertos tratamientos quirúrgicos o médicos", destaca el informe de la SEN.

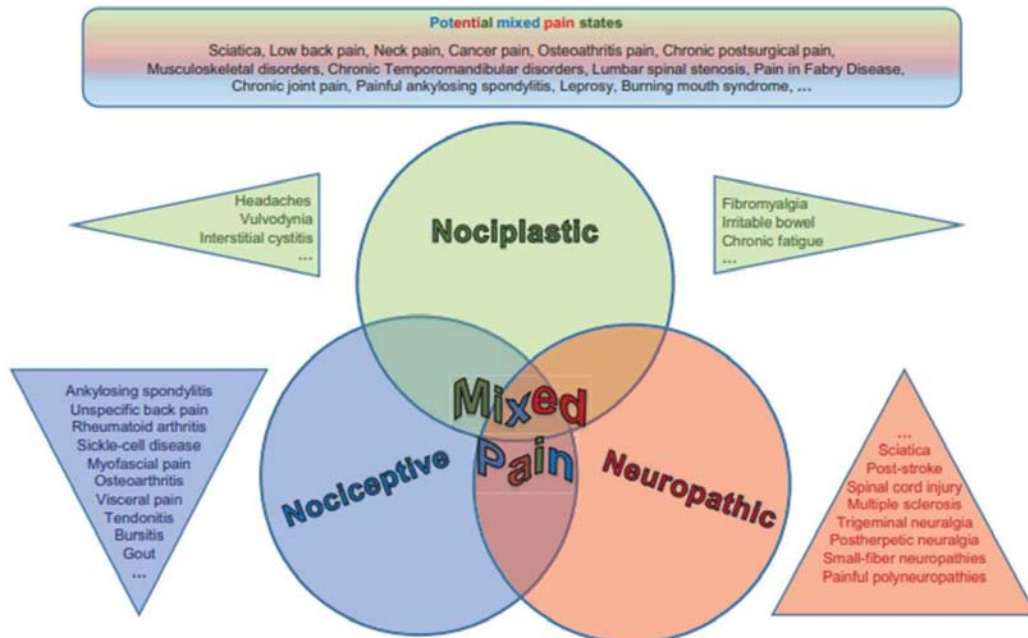
Además de estas dos clasificaciones, otros expertos de la comunidad científica reconocen la existencia de un tercer tipo de dolor, el **enigmático**, aceptado para referirse a aquel tipo de dolencia que no encaja por definición en ninguna de las dos otras categorías.

Coloquialmente, recibe este nombre precisamente no se conocen las causas de este, es decir, carece de un origen biológico claro. En el año 2022, pasó a estar reconocido en la **11ª Clasificación Internacional de Enfermedades**. El grupo de trabajo conjunto de la IASP y la OMS lo definió como un tipo de dolor crónico primario, **nociplástico** o de sensibilización central.

Características del dolor nociplástico

Con la creación del término, la IASP pretendía englobar aquellos casos en los que el dolor se produce sin lesión objetiva, pero en los que sí es posible identificar alteraciones funcionales del sistema nervioso nociceptivo. El **dolor nociplástico**, así, es aquel que, pese a manifestarse en el paciente, no viene determinado por ningún tejido dañado o lesión en el sistema nervioso.

Esta condición puede ser debilitante para quienes la padecen, ya que limita su calidad de vida y su capacidad para realizar actividades diarias. Es cierto que parte de la comunidad científica ha cuestionado este concepto, defendiendo que precisamente la disfunción en el sistema nervioso puede considerarse la esencia de este.



Clasificación de los tres tipos de dolor. Current understanding of the mixed pain concept: a brief narrative review

Es el que experimentan quienes padecen **fibromialgia**, una afección crónica que causa dolencias en todo el cuerpo, además de otros síntomas. Las personas con fibromialgia pueden llegar a ser más sensibles al dolor y tienen una percepción anormal de este.

En muchas ocasiones, la enfermedad es difícil de diagnosticar, aunque los estudios apuntan a factores que pueden contribuir a su aparición, como eventos traumáticos, lesiones frecuentes e infecciones virales.

El dolor nociplástico también pueden sufrirlo quienes padecen, por ejemplo, de colon irritable, y estudios recientes apuntan a que la ansiedad y la depresión son características comunes entre las personas que lo padecen.

Este tipo de dolor *fantasma*, todavía poco conocido entre la población, no debe confundirse con el **síndrome del corazón roto**. Las personas que luchan por atravesar el dolor causado por la pérdida de un ser querido pueden experimentar niveles de inflamación lo suficientemente altos como para causar un daño cardíaco que puede llegar a ser letal.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

+ BIENESTAR + DOLOR + SALUD



Te recomendamos

Recomendado por outbrain



SUEÑO.

ANDALUCÍA

Con sueño compramos mal y de forma compulsiva, avisan los neurólogos

En el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores "malos" y "compulsivos", **especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el 'Black Friday'**.

En un comunicado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos, ha explicado que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que el cansancio y la compulsión también nos hacen más

< Muere el conductor de un turismo al colisionar con un camión en Vilardevós

Hallan el cráneo del vecino de A Coruña que desapareció en diciembre del año pasado >

proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada o más económica".

En esta línea, la doctora ha revelado que **en el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"**.

De esta forma, un sueño menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por trastornos frecuentes) altera las funciones cerebrales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

Además, los neurólogos advierten de que navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que "dificulta conciliar el sueño y produce una peor forma física y mental".

"Recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve más impulsivo y menos consecuente", ha subrayado Fernández Arcos.

TE RECOMENDAMOS



EL TIEMPO ACABA CON TODOS LOS SECRETOS

P V

SALUD Y BIENESTAR

El cansancio aumenta el deseo de hacer compras compulsivas por la noche

25 de noviembre de 2023 ·  F.I. · 1 minuto de lectura





mbre haciendo compras compulsivas. | Fuente: BBC

La fatiga mental debilita la fuerza de voluntad y lleva a tomar decisiones sin una reflexión adecuada

[La Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) destaca que el agotamiento y la somnolencia nocturna pueden intensificar el impulso a hacer compras compulsivas, lo que trae consecuencias perjudiciales para la salud física y mental.

La doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, señala que la fatiga mental debilita la fuerza de voluntad, llevando a decisiones de compra impulsivas sin una reflexión adecuada sobre el costo real. La falta de sueño afecta particularmente el área cerebral responsable del control de impulsos, la corteza prefrontal, haciendo a las personas más propensas a caer en «ofertas irresistibles».

«La compra compulsiva nocturna no solo impacta en la salud física y mental, sino que
✓ ién afecta negativamente a nuestro bolsillo, especialmente en fechas como el

somnolencia nocturna pueden influir en la toma de decisiones, resultando en elecciones menos acertadas y más costosas.

La SEN enfatiza la importancia del control de impulsos, especialmente en períodos con estímulos comerciales intensos como la Navidad o el Black Friday. La doctora Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, alerta sobre las repercusiones de comprar durante la noche, sugiriendo que este momento del día debería reservarse para relajarse y desconectar.

Consecuencias

García Malo subraya las consecuencias de la actividad nocturna en línea, destacando que «navegar por Internet y comprar durante la noche produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que dificulta conciliar el sueño, generando un círculo vicioso que afecta negativamente al sueño y la salud física y mental».

La SEN subraya la importancia de un sueño adecuado para el funcionamiento óptimo diario. Cuando el sueño es insuficiente o de baja calidad, se pueden alterar funciones cerebrales esenciales, como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

La doctora García Malo concluye, advirtiendo que «tras una noche sin dormir, se pueden ver afectadas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral e incluso la capacidad de conducir. La falta de sueño, especialmente en trabajos nocturnos, puede dificultar el mantenimiento del autocontrol».

RESPONDER

Escriba su comentario



Tasa de ictus al año por 100.000 habitantes

144,22  165,05



Fuente: Elaboración propia con datos de la Sociedad Española de Neurología

YOU ARE AT: [Portada](#) » [Neurólogos alertan de los riesgos de comprar con sueño durante el Black Friday](#)

SALUD

Neurólogos alertan de los riesgos de comprar con sueño durante el Black Friday



By **LENISSA FLORES** – noviembre 24, 2023 [No hay comentarios](#) [🕒 4 Mins Read](#)

WhatsApp

Facebook

Twitter

Email



Neurólogos alertan de los riesgos de comprar con sueño durante el Black Friday

Las deseadas rebajas del **Black Friday** ya han llegado a las tiendas y muchas personas aprovecharán los descuentos incluso para las compras de navidad. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología alerta de que comprar faltos de sueño o a última hora del día tiene sus riesgos y nos puede convertir en 'malos consumidores'.

El *Black Friday* o viernes negro, tradición de origen estadounidense que se celebra el último viernes de noviembre, atrae cada año a más compradores y por ello, los neurólogos advierten

de los posibles riesgos de las compras durante la noche o con sueño.

Con motivo del Black Friday, miles de marcas, tiendas y empresas ofrecen sus productos con descuentos y rebajas especiales. En los últimos años, se ha popularizado realizar compras por internet durante el *Black Friday*, especialmente durante la noche. La Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta de los riesgos que esconden estos hábitos.

Puede leer: [El gran día del consumismo; ¿Cómo inicia el 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. 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 doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, según los expertos de la SEN navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando sueños cortos y una peor forma física y mental.

La importancia del sueño para controlar nuestros impulsos

La calidad y duración del sueño recomendada es aquella que nos permita encontrarnos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias. La SEN recuerda que la cantidad de horas aconsejada varía de una persona a otra e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida.

No obstante, la recomendación es de al menos 7 horas de sueño para los adultos sanos. Dormir menos horas o con una peor calidad hace que se alteren algunas funciones cerebrales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

Según la experta, 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.

Comprar por la noche ¿Sí o no?

La expansión del comercio online y las compras por la noche se han vuelto una acción habitual

para muchas personas porque es el momento del día con más tiempo libre para realizar este tipo de tareas.

Sin embargo, los neurólogos explican que la somnolencia y el cansancio nos hace tomar peores decisiones y realizar compras que de otra manera serían mejor seleccionadas, más económicas o que incluso pospondríamos a un momento más adecuado o de mayor necesidad.

La doctora Celia García Malo explica que la experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones, ya que debería ser un momento para la relajación y comprar nos produce un estado de hiperalerta que nos dificulta posteriormente el sueño.

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 de las compras.

Los neurólogos señalan, por lo tanto, que es más probable que gastemos más dinero al comprar faltos de sueño.

“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”, concluye la doctora Ana Fernández Arcos. EFE:Salud.



[◀ PREVIOUS ARTICLE](#)

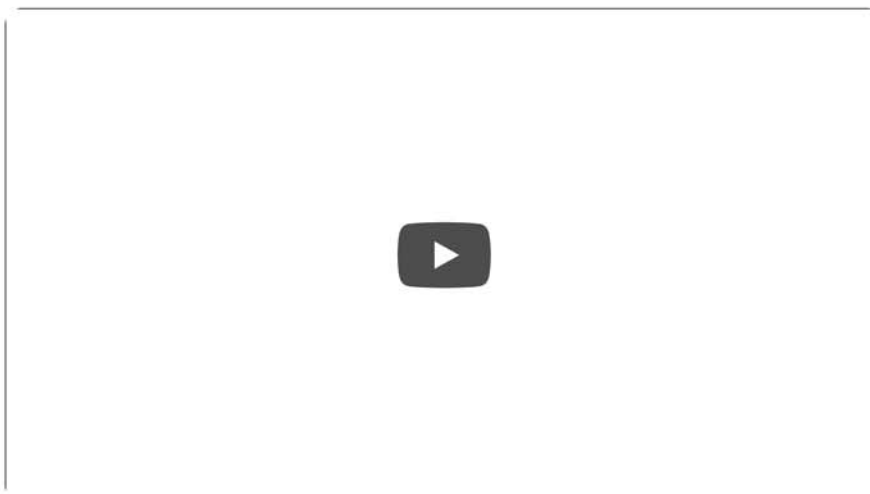
Rehenes israelíes ya están en poder de los servicios de seguridad de Israel

[NEXT ARTICLE ▶](#)

Exportaciones dominicanas a Haití bajaron 13,68 % entre enero y septiembre, según estudio



lenissa flores



2023 Dirección General de Costes de Personal espacio cerebroprotegido

Fundación Freno... 859 suscriptores Suscribirme 0 Comentar Compartir ...

7 visualizaciones hace 2 días

La Dirección General de Costes de Personal lidera la transformación como el primer organismo de la Administración central certificado como 'Espacio Cerebroprotegido' ...más

Prueba YouTube Kids MÁS INFORMACIÓN >

Los comentarios están desactivados. Más información

Todos Fundación Freno al ICTUS Visto



Jazz Cafe: Música de Jaz... Coffee Shop ... 23 M de...



Machine Learning for... freeCodeCa... 2,2 M de...



DIA MUNDIAL DEL ICTUS Fundación Freno a... 282 visualizaciones...



2023 Alstom espacio... Fundación Freno a... 4 visualizaciones... Nuevo



Música Clásica para Estudios... HALIDONMU... 2,5 M de...



2023 Aqualia espacio... Fundación Freno a... 31 visualizaciones...

Ictus y colesterol - Campaña... Fundación Freno a... 412 visualizaciones...

20231029 Jornada Día... Fundación Freno a... 27 visualizaciones...

2023 DKV espacio... Fundación Freno a... 13 visualizaciones... Nuevo

LA IMPORTANCIA... Fundación Freno a... 322 visualizaciones...

2023 FCC Medio Ambiente... Fundación Freno a... 15 visualizaciones...

2023 Correos espacio... Fundación Freno a... 20 visualizaciones...

4K Cozy Coffee Shop with... Relaxing Jaz... 6,7 M de...

2023 Resumen



Los mejores zapatos de hombre para caminar y estar de pie todo el día

Publicidad paceease



¡Las botas impermeables y antideslizantes que no querrás quitarte este...

Publicidad Paceease

**20**

20 minutos

Seguir

Los neurólogos desaconsejan hacer compras de Black Friday por la noche: este es el motivo

Historia de Jorge García Martínez-Arrarás • 3 d

En el sistema económico que habitamos no faltan días señalados en los que las compañías sacan su artillería pesada en lo que a marketing y publicidad se refiere, y [el Black Friday es quizás el ejemplo paradigmático](#). Puede ser difícil resistirse ya que, al fin y al cabo, todos los mensajes que los anunciantes nos envían están pensados al milímetro para **despertar el deseo en nuestra psique**.

Si tienes 250 euros, la IA puede multiplicarlo por diez.

Publicidad Monedas de oro



Con todo, conviene contenerse. Las compras compulsivas pueden poner en jaque **cualquier economía doméstica modesta**, así que es mejor reflexionar detenidamente sobre cada transacción, especialmente si es de cierta envergadura.

Por la noche hay más riesgo de compras compulsivas

En esta línea, la Sociedad Española de Neurología ha advertido en un comunicado de prensa de que comprar faltos de sueño o a última hora del día **nos puede convertir en "malos consumidores"**. Y es que, dicen estos expertos, "el cansancio y la somnolencia hacen que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas".

Paralelamente, avisan, "navegar por internet y comprar por la noche también **produce un estado de hiperalerta** y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando sueños cortos y una peor forma física y mental".

Como apunta el organismo, "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

Continuar leyendo

11:23:51 - 27 Nov, 2023

EXCELSIOR

EN IMAGEN



¿Por qué no debes hacer compras si te sientes cansado?

POR: BARBARA.GARCÍA

ACTUALIDAD - 25 NOV, 2023

Escucha el artículo 3 minutos



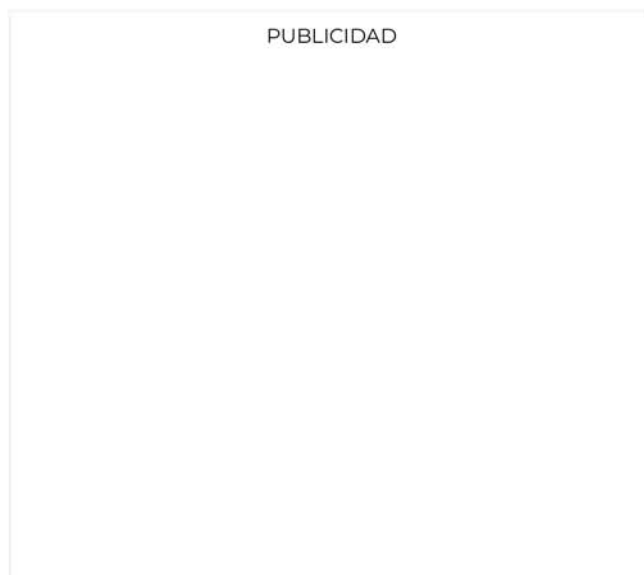
¿Por qué no debes hacer compras si te sientes cansado? Foto: iStock.



Tips para tus finanzas personales directo en tu correo.

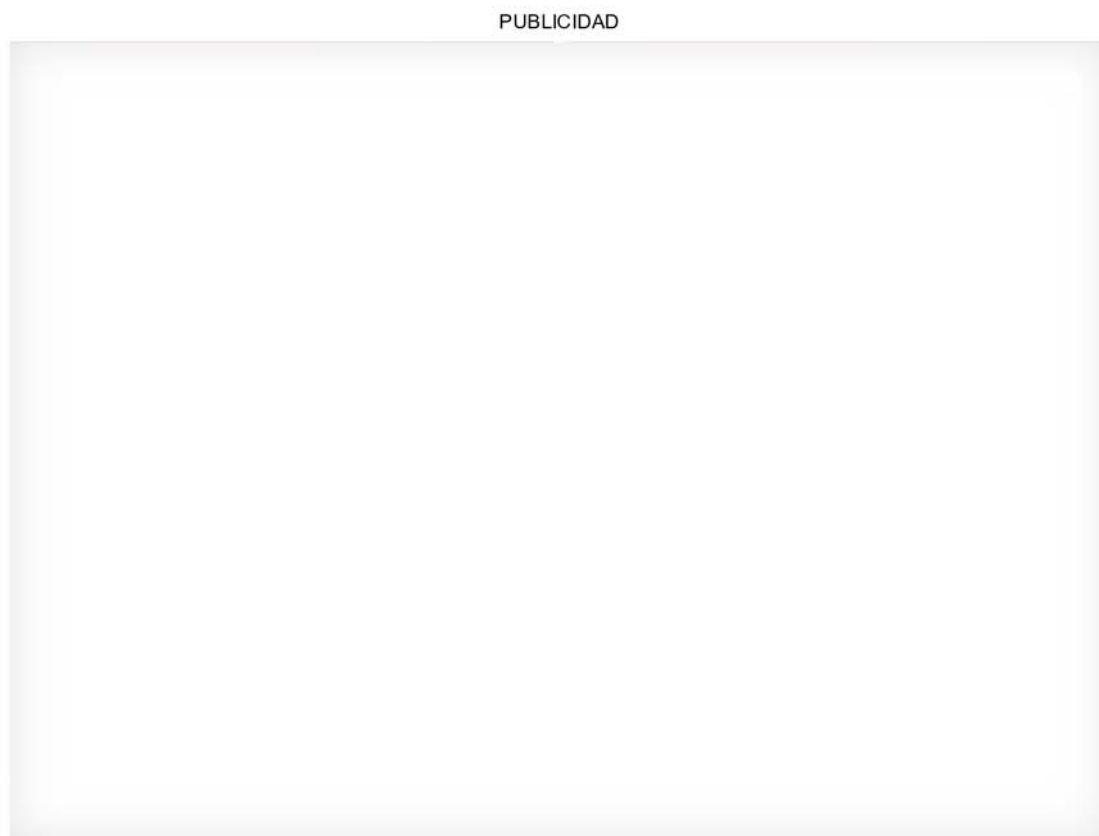
SUSCRÍBETE

Al hacer click en Suscríbete elegirás el contenido que quieras recibir en tu correo y quedarás suscrito a nuestro boletín el cual podrás cancelar en cualquier momento; no olvides revisar tu carpeta de Spam.



El **cansancio** y la **somnolencia** pueden tener un efecto significativo en nuestro comportamiento, especialmente cuando se trata de **compras nocturnas**.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **agotamiento** puede aumentar el **deseo** de realizar **compras compulsivas** por la noche, lo que puede tener **consecuencias** para la **salud física** y **mental**.



La influencia del cansancio en las

decisiones de compra

Cuando estamos **cansados**, nuestra **fuerza de voluntad** se debilita y nuestro cerebro no reflexiona adecuadamente sobre las implicaciones financieras de una **compra**. Esto aumenta la probabilidad de gastar más dinero en "ofertas que parecen **irresistibles**", como explica la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

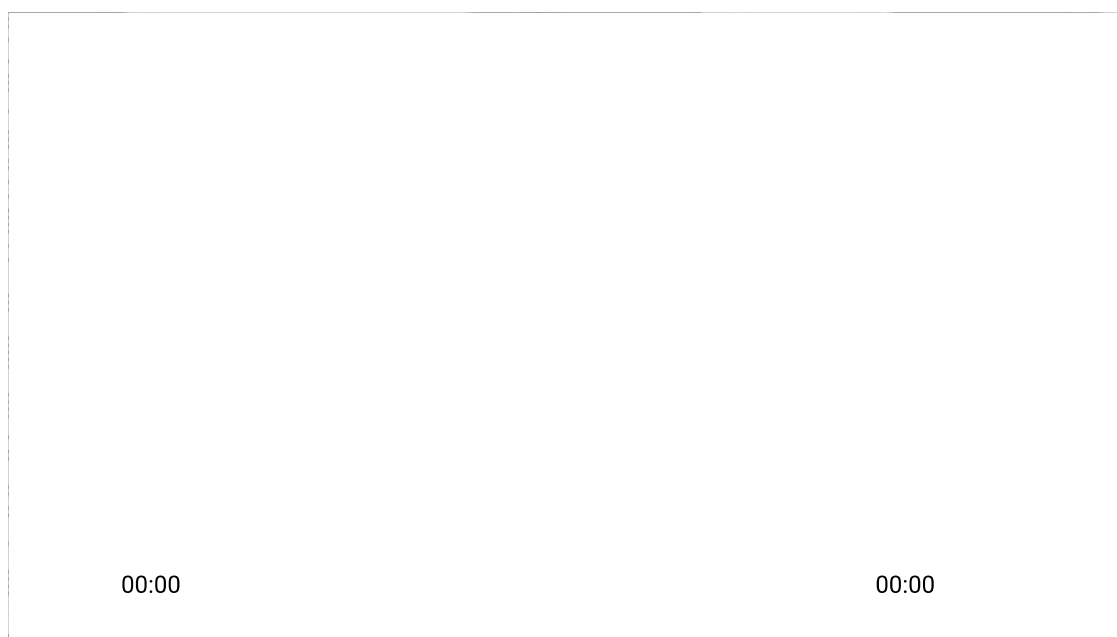
La falta de **sueño** o un sueño de mala calidad pueden afectar negativamente al **control de impulsos**, que está relacionado con una parte del cerebro llamada corteza prefrontal.

Te puede interesar: [3 tianguis para comprar cobijas y cobertores 'bien baratos' en la CDMX ¡Lánzate por el del tigre!](#)

Además, estas **compras impulsivas** nocturnas pueden tener un impacto en nuestra **salud física y mental**, así como en nuestra **salud financiera**.

Esto es especialmente relevante en momentos cercanos a eventos de compras como el **Black Friday** o el **Cyber Monday**, donde somos bombardeados con estímulos que nos animan a gastar dinero de manera impulsiva.

El peligro de comprar por la noche



A medida que las tiendas en línea han ganado popularidad, comprar por la noche se ha convertido en un hábito común.

PUBLICIDAD



A menudo, la noche es el momento en que tenemos más tiempo para realizar tareas, incluidas las compras en línea.

Sin embargo, nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas como las que tomamos durante el día debido al **cansancio** y la **somnolencia**. Esto puede llevar a compras menos cuidadosas, más costosas y que podríamos haber evitado en otro momento.

El impacto en la relajación y el sueño

La doctora Celia García Malo, vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, advierte que comprar al atardecer o por la noche también puede afectar nuestra capacidad para relajarnos y desconectar del ajetreo del día.

Navegar por Internet y comprar en línea pueden crear un estado de **alerta excesiva** y liberación de **dopamina**, lo que dificulta conciliar el **sueño** más tarde.

Esto puede resultar en un ciclo perjudicial de sueño deficiente, lo que a su vez afecta negativamente nuestra salud física y mental.

La Sociedad Española de Neurología enfatiza la importancia de obtener una cantidad adecuada de **sueño de calidad**. Cuando dormimos menos de lo recomendado o experimentamos un sueño de mala calidad, nuestras funciones cerebrales, como la **atención**, la **memoria**, la **regulación emocional** y la **percepción sensorial**, se ven afectadas.

Además, la falta de sueño puede tener un impacto en otros

aspectos de nuestras vidas, como la **dieta**, la toma de **medicamentos**, el **rendimiento laboral** e incluso la seguridad al **conducir**.



PUBLICIDAD



- INICIO (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET)
- TV EN VIVO (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/EN-VIVO)
- RADIO ON LINE (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/BE-PIN-POSTS)
- NACIONALES (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/NACIONALES)
- DEPORTES (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/DEPORTES)
- INTERNACIONALES (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/INTERNACIONALES)
- VIUALES (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/VIUALES)
- LOCALES (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/LOCALES)
- SUCESOS (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/SUCESOS)
- SALUD (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/SALUD)
- TECNOLOGIA (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/TECNOLOGIA)
- LINGUAJES (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/LINGUAJES)
- CULTURA (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/CULTURA)
- FARANDULA (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/FARANDULA)
- POLITICA (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/POLITICA)
- BIOGRAFIAS DE PERSONAJES ILUSTRES (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/CATEGORIA/BIOGRAFIAS-DE-PERSONAJES-ILUSTRES)
- PIN POSTS (HTTPS://RADIOPUERTOTV.NET/BE-PIN-POSTS-2)

Home (https://radiopuertotv.net) / 2023 (https://radiopuertotv.net/2023/) / noviembre (https://radiopuertotv.net/2023/11/) / 27 (https://radiopuertotv.net/2023/11/27/) / Dos razones de peso para no comprar (online) de noche en el Black Friday: la explicación de los neurólogos (https://radiopuertotv.net/2023/11/27/dos-razones-de-peso-para-no-comprar-online-de-noche-en-el-black-friday-la-explicacion-de-los-neurologos)

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

Gleidy Martínez (https://radiopuertotv.net/author/informacion2@gmail.com) | noviembre 23, 2023 | 4 min read



Read Time: 4 Minute, 15 Second

Según desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), comprar fatigado 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.



Concierto de Año Nuevo
Concierto de Año Nuevo en el Teatro Real | 1 Enero 2030
Anuncio: Escaventa

Estamos en la semana y en el mes del Black Friday, el llamado 'viernes negro' donde los descuentos y las 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 por su cuenta bancario 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 fatigado 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, pueden achacarlo a una privación crónica de sueño". En todos casos, aclara 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

SEARCH BAR

RECENT POSTS

- San Carlos cierra el torneo con su quinto triunfo en fila (https://radiopuertotv.net/2023/11/26/san-carlos-cierra-el-torneo-con-su-quinto-triunfo-en-fila/)
- Record de puntos: Saprissa impone marca al remontar a Santos (https://radiopuertotv.net/2023/11/26/record-de-puntos-saprissa-impone-marca-al-remontar-a-santos/)
- COSTA RICA BRONCE EN CENTROAMERICANO DE VOLEIBOL PLAYA SUB 17 FEMENINO (https://radiopuertotv.net/2023/11/26/costa-rica-bronze-en-centroamericano-de-voleibol-playa-sub17-femenino/)
- Guanacasteca cierra campeonato con triunfo ante Alajuelense (https://radiopuertotv.net/2023/11/26/guanacasteca-cierra-campeonato-con-triunfo-ante-alajuelense/)
- Herediano endosa goleada a Sporting y llega encendido a semif. (https://radiopuertotv.net/2023/11/26/herediano-endosa-goleada-a-sporting-y-llega-encendido-a-semif/)

COMENTARIOS RECIENTES



Ad

HACER COMPRAS

¿Por qué no hacer compras si te sientes cansado?

Si está semana fue agotadora para ti, lo mejor es que no salgas de compras y no cheques por internet productos que podrían gustarte para comprarlos

Ad



Descubre por qué no hacer compras si te encuentras cansado. Créditos: (Canva)



Por **FERNANDO GUEVARA**
Autor Verificado

Escrito en MENTE SANA el 24/11/2023 - 09:01 hs

Información Verificada

Comparta este artículo

Hoy es **viernes negro** lo que significa que hay muchas ofertas no solo en tiendas físicas sino también por internet y hoy te diremos **por qué no hacer compras si te sientes cansado**.

Ya es **viernes** y si está **semana fue agotadora para ti**, lo mejor es que no salgas de compras y no cheques por internet productos que podrían gustarte para comprarlos y a continuación, te decimos por qué.

TE PODRÍA INTERESAR



DORMIR MEJOR

Estos ejercicios te ayudarán a despertar menos cansado



MELATONINA

Alimentos con melatonina que necesitas para descansar mejor

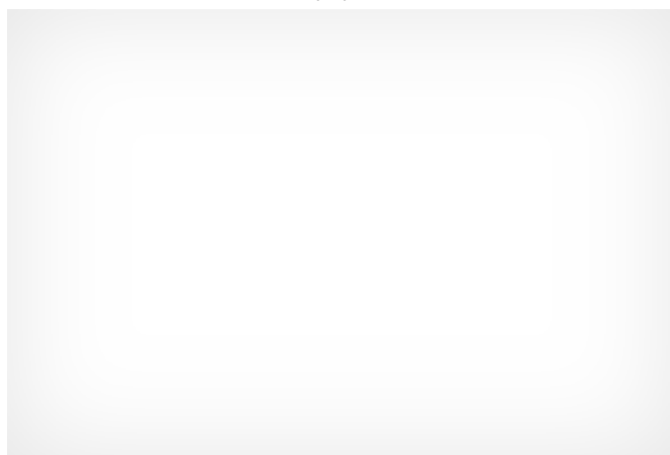


CANSANCIO

9 enfermedades que causan mucho cansancio y sueño

[Síguenos en nuestro canal de WhatsApp con un click aquí](#)

PUBLICIDAD



¿Por qué no hacer compras si te sientes cansado?

La [Sociedad Española de Neurología](#) señala que el **cansancio** y la **somnolencia** aumentan el deseo de realizar compras compulsivas por la noche, teniendo consecuencias para la salud física y mental.



Los expertos señalan que **cuando la mente se encuentra cansada**, la fuerza de voluntad está mermada y el cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones que pueden traer hacer compras, lo que aumenta la posibilidad de gastar más dinero.

"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... nuestro bolsillo podría verse afectado más en el **Black Friday** o en **Cyber Monday**", señala la **doctora Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño.



"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 pospondríamos a un momento más adecuado", añade.

(Foto: Canva)

¿Cuáles son las consecuencias de las compras online cuando estamos cansados?

La especialista señala que navegar por internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de **dopamina** que dificulta **conciliar el sueño** más adelante, generando un círculo vicioso que lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental.

La Sociedad Española de Neurología señala que una **duración de sueño** adecuada es aquella en la que se pueden llevar a cabo las actividades diarias en condiciones óptimas. Aunque esta cantidad de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de la vida.

Sin embargo, cuando el sueño es menor al recomendado que significaría dormir menos de

7 horas, o de baja calidad se alteran **funciones cerebrales** tales como la memoria, la atención la percepción sensorial y la regulación emocional.



“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”, explican los especialistas.

Para enterarte de toda la información que necesitas sobre salud y bienestar síguenos en [Facebook](#) y [TikTok](#)

TEMAS

compras

cansancio

Busca aquí...

[NOTICIAS](#) [ARTÍCULOS MÉDICOS](#) [EDUCACIÓN CONTINUA](#) [MICROSITIOS](#) [PODCAST](#) [EVENTOS](#) [REVISTAS](#)[Revistas](#) [Artritis](#) [Pediatria](#) [Ginecología](#)[Ver todas](#)[NOTICIAS](#) / [PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA](#)

Salud mental en festividades: "Quizás pensamos que un regalo va a sustituir una conversación genuina"

Aquellos con condiciones de salud mental existentes ven un aumento del 64% en sus síntomas durante las festividades de navidad y fin de año.

[Mariana Mestizo Hernández](#)Noviembre 24, 2023 | **Tiempo De Lectura:** 4 min

Comparte en:



Dr. Ángel Alemán, psicólogo clínico especialista en neuropsicología. Foto: revista Medicina y Salud Pública.

Se ha marcado oficialmente el comienzo de las [festividades](#) decembrinas, iniciando con el reciente Día de Acción de Gracias, que ha estado repleto de actividades religiosas y sociales. Sin embargo, para ciertas personas, este periodo puede tener repercusiones en la [salud mental](#), manifestándose en forma de depresión y ansiedad.

"Nosotros vemos que casi un 34% de las personas en la población general, podrían tener un incremento en lo que sería sintomatología no depresiva sino de tristeza. En otros casos de personas que ya tienen una condición de **salud mental**, se observa un incremento sobre el 64% del empeoramiento de sus síntomas ya existentes", expresó el Dr. Ángel Alemán, psicólogo clínico especialista en neuropsicología.

Noticias relacionadas



[Dismorfia corporal: ¿Por qué preocuparse excesivamente por la imagen es un trastorno mental? - #MSP](#)
noviembre 22, 2023

Dormir menos de cinco horas por día aumenta el riesgo de sufrir depresión

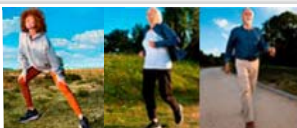
F. MORALES / NOTICIA / 25.11.2023 - 18:00H



Aunque no todas las personas necesitan dormir el mismo número de horas, el descanso nocturno demasiado breve tiene consecuencias que van mucho más allá de fatiga e irritabilidad al día siguiente.

[Los diez alimentos ricos en melatonina que te ayudarán a dormir si los tomas con la cena](#)

[Un nuevo estudio desmiente que la ketamina sea más efectiva que el placebo para tratar la depresión](#)





El escaso descanso nocturno está asociado con riesgos para la salud mental. / Pixabay/geralt

Un reciente estudio del doctor Manuel de Entrambasaguas, publicado en la revista científica *Sleep Epidemiology*, pone de manifiesto que en España en los últimos años ha habido un gran aumento de la prevalencia del **trastorno de insomnio crónico**, hasta el punto de afectar ya al **14 por ciento de la población**.

Y es que entre la calidad y cantidad del sueño, y la salud mental, existe una relación bidireccional y directamente proporcional: a menos horas de sueño, **mayor riesgo de padecer problemas mentales**, entre los que destaca la depresión.

En cuanto a **sueño corto en la población** general, aún no hay estudios en España, pero una investigación llevada a cabo en Portugal estima una prevalencia de personas que **duermen menos de 5 horas** del 20 por ciento, lo cual suena a cifra alarmante debido al riesgo para la salud que implica.



20minutos

Para saber todas las conexiones que se generan entre un sueño corto y el mayor riesgo de sufrir enfermedades mentales, **20minutos** ha entrevistado a Ana Fernández-Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



El sueño es mucho más importante de lo que creemos para la salud mental. / Freepik

"La recomendación del sueño diario en adultos oscila **entre 7 y 9 horas**, en un horario lo más regular posible. Cada persona debería conocer el tiempo que necesita para estar en las mejores condiciones para llevar a cabo sus tareas y actividades diarias, **sin necesidad de siestas**, café, ni somnolencia durante el día", expone la experta.

Y añade: "Sería más o menos el tiempo que dormiríamos durante unas largas vacaciones en ausencia de responsabilidades. Aunque por diferentes circunstancias no sea viable, sí **deberíamos acercarnos a ese tiempo lo máximo posible**".

NOTICIA DESTACADA



El snack con propiedades adelgazantes que mejora el sueño y previene la osteoporosis

¿Qué sucede cuando dormimos menos de lo establecido?





Si no dormimos las horas adecuadas, tendremos fatiga y falta de motivación al día siguiente. / Pixabay/daha3131053

"A largo plazo se ha asociado un sueño corto a **síntomas de depresión** y a **deterioro cognitivo en personas mayores**. Las personas con un sueño de duración corta de forma persistente pueden tener hasta 3 veces más riesgo de desarrollar depresión, una cifra muy elevada y significativa", comenta.

La importancia del descanso nocturno adecuado

Estudios experimentales en los que se priva a personas sanas de dormir las horas suficientes han observado un peor estado de ánimo, disminución del optimismo y una sociabilidad con mayor **fatiga e irritabilidad**.

Fernández-Arcos añade que "se sabe que mantenernos despiertos de forma prolongada altera **la secreción de hormonas esenciales** para regular nuestro organismo, como la hormona de crecimiento o **el cortisol**, y también impide una arquitectura de sueño adecuada que permita un **correcto funcionamiento cerebral**".

NOTICIA DESTACADA



Deterioro cognitivo leve: cómo identificar los síntomas precursoros de la demencia que muchas personas no saben que tienen

Esto es lo que sucede en nuestro cerebro mientras



20 minutos

mantenimiento de la estructura cerebral, y debe ser un proceso bien completado para que sus beneficios den resultados.



Las fases del sueño deben cumplir correctamente sus tiempos para que el organismo se resetee. / Andrea Piacquadio de Pexels

"En la fase de sueño NREM, por ejemplo, se alcanza en estado de mayor inactividad eléctrica cerebral y se producen tareas de mantenimiento como **la neuroplasticidad** y la eliminación de moléculas de deshecho. En la fase de **sueño REM**, por otro lado, se realiza una modulación del ánimo y adaptación de las vivencias que se han producido durante el día".

Relación entre el sueño (o la ausencia de él) y la salud mental

Como nos comenta la experta de la **Sociedad Española de Neurología**, la conexión que existe entre el sueño y la preservación de la salud mental sucede **en ambas direcciones**: "Cuando hay un mal descanso, ya sea por trastornos de sueño como por una privación de sueño crónica, hay un mayor riesgo de problemas mentales".



20minutos

ambos problemas son muy prevalentes en la población general y a menudo coinciden en una misma persona".

Recientemente, "se ha detectado científicamente una posible **propensión genética** a un sueño de corta duración (menos de 5 horas) asociado con la aparición posterior de síntomas de depresión".

NOTICIA DESTACADA

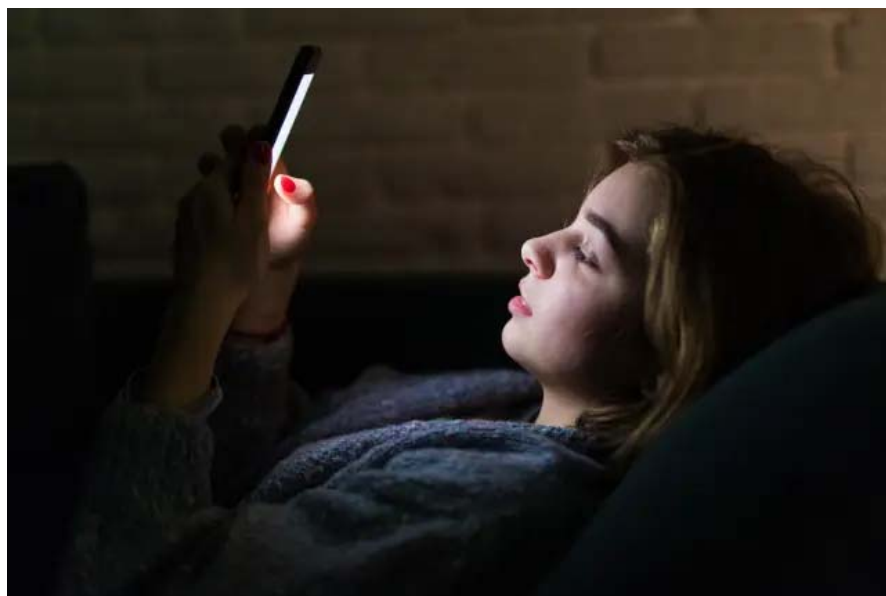


Un neuropsicólogo da la clave para reducir el estrés en solo seis minutos

Medidas para tener un sueño de calidad (y cantidad)

A menudo escuchamos hablar de lo importante que es tomar medidas específicas para 'llamar' al sueño de la manera correcta, y que nuestro cerebro no se distraiga con otros menesteres que después nos impedirán conciliar y mantener una **correcta higiene del sueño**.

Entre las medidas más eficaces que menciona Ana Fernández-Arcos están las que enumeramos a continuación:



Evitar el uso de pantallas por la noche es una de las medidas imprescindibles para un sueño saludable. / Freepick

"Hay que procurar que el momento de irnos a dormir sea siempre en un horario regular. Muy importante antes de ello es **evitar disruptores** como son las cenas tardías y copiosas, ingerir alcohol, fumar o utilizar **pantallas de aparatos electrónicos** tres horas antes de acostarnos".



20minutos

Entrambasaguas, Manuel de. Romero, Odile. Cordero Guevara, José Aurelio. de. The prevalence of insomnia in Spain: A stepwise addition of ICSD-3 diagnostic criteria and notes. Publicado en la revista científica Sleep Epidemiology. Consultado online en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667343622000348> el 20 de noviembre de 2023.


Lo más leído

Los efectos para la salud de beber vino tinto que probablemente desconoces

La fruta rica en melatonina que es clave para ayudarte a dormir

Cómo obtener suficiente vitamina D durante los meses de invierno y los días nublados

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

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Carmen Lomana: “Volvería atrás para confesarle este truco beauty a mi yo del pasado”

La celeb asegura que la auténtica revolución es dejar de quitarse años y revela algo que marcó un antes y un después. ¿Cuál es su secreto para mantenerse siempre joven? ...

Clínicas Diego de León | Patrocinado

Leer más

La estrella de Harry Potter es probablemente la mujer más bonita del mundo

Learn It Wise | Patrocinado

Black Friday 2023, hasta -900€ por persona!

Todo Incluido Premium con clases semanales y forfait incluido

Club Med | Patrocinado

Participa y gana 1 año de hipoteca gratis

Zurich | Patrocinado

Leer más

Toyota bZ4X: 100 % eléctrico, 100 % SUV.

Estrena el tuyo con las ayudas del Plan Moves III antes del 31 de diciembre de 2023.

Toyota | Patrocinado

Leer más

LO MÁS LEÍDO



Los efectos para la salud de beber vino tinto que probablemente desconoces



Cómo obtener suficiente vitamina D durante los meses de invierno y los días nublados



¿Qué consecuencias puede tener para la salud el rayo cósmico que ha impactado contra la Tierra?



Guerra entre Israel y Hamás, en directo | Gaza afronta el último día de tregua con la esperanza de que el alto el fuego se amplíe



España es la gran economía de la UE en la que menos se ahorra: las familias apartan un 7,6% de su renta frente al 12,7% en Europa

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Depresión

Salud

