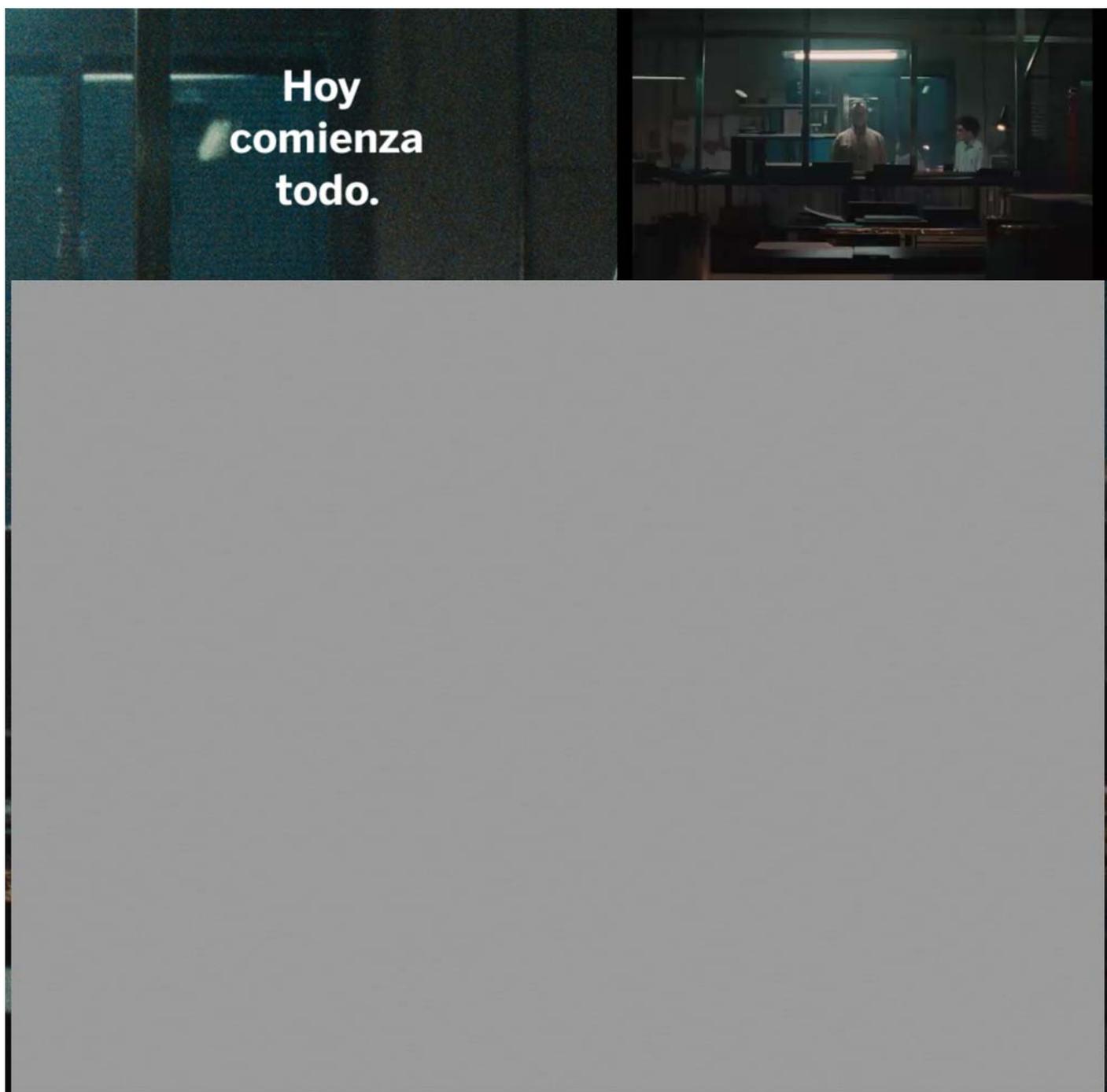


20minutos





La Inteligencia Artificial, muy presente en el mundo sanitario. / Getty Images

La **Inteligencia Artificial** está en boca de todos, y en la mayoría de los casos asusta. Por un lado, numerosos estudios científicos avalan su practicidad y el avance que supone en campos tan importantes como el de la medicina. La población en general, mientras tanto, observa con miedo el avance de una tecnología que **no sabemos si llegará a sustituir la labor humana** en muchos cometidos.

Para acercarnos un poco más a lo que la IA significa hoy por hoy, y podría significar en el futuro más cercano en lo que se refiere a la medicina, nos hacemos eco de las declaraciones del **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

"Aunque estamos muy lejos de que una Inteligencia Artificial pueda sustituir a un profesional médico, lo que es indudable es la **cantidad de posibilidades** que pueden aportarnos estas tecnologías. En la SEN, sin ir más lejos, el año que viene, dispondremos de un 'Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial'", explica el doctor.

tres yogures que ningún experto en nutrición recomienda en España [Ver Más](#)

## LO MÁS LEÍDO



Los efectos para la salud de beberse una copa de vino tinto que no sabías hasta ahora



La fruta rica en melatonina natural clave para combatir el insomnio y ayudarte a dormir



Triglicéridos y colesterol: ¿cuál es la diferencia y cómo bajar sus niveles?



El primer caso de gripe porcina en Reino Unido: síntomas y cómo se contagia en humanos



¿Podría tener consecuencias para la salud el rayo cósmico que ha impactado contra



20minutos

## Inteligencia Artificial?

Según el último informe de la **Food and Drug Administration** (FDA) de Estados Unidos, existen en la actualidad más de **520 dispositivos médicos de Inteligencia Artificial** (IA) y aprendizaje automático aprobados para su utilización. De todos ellos, un 34 por ciento están destinados específicamente para su uso en enfermedades del sistema nervioso central, y un 37 por ciento podrían tener una aplicación útil en Neurología.



La IA se aplica en el diagnóstico de casos en radiología. / mgstudyo / iStock

La especialidad de Neurología, junto con **Radiología (concretamente en el campo de la Oncología)**, así como Cardiología, son las que hoy por hoy más podrían beneficiarse de la aplicación de IA en el diagnóstico y tratamiento de muchas enfermedades.

Durante la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN) se estudian especialmente todos los puntos de vista acerca de **cómo influirán estas nuevas tecnologías** en el campo de la Neurología en particular, y de la medicina en general. Y es que, la Inteligencia Artificial ha llegado para quedarse.

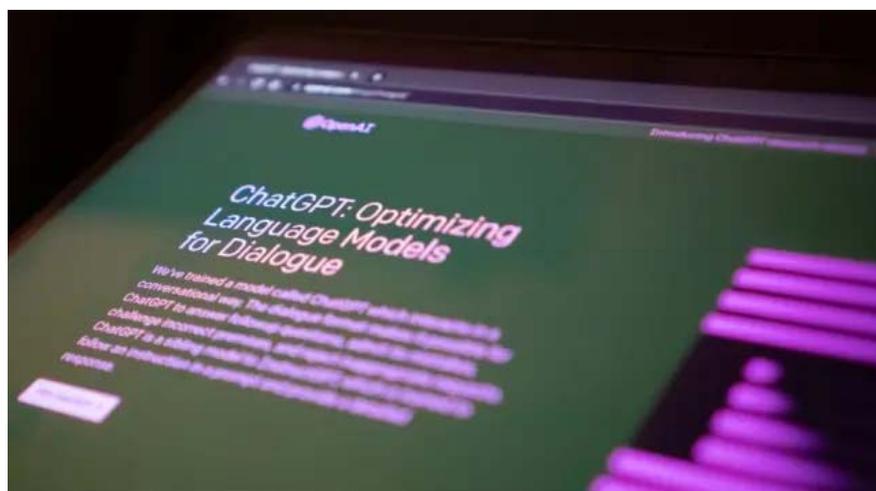


**20minutos****NOTICIA DESTACADA**

Aplicar la IA en sanidad, ciberseguridad y formación: prioridades de Madrid para 2024

## ¿Cómo ayuda la IA en medicina?

Como explica el doctor José Miguel Láinez, "la **irrupción de ChatGPT** a finales de noviembre de 2022 supuso un antes y un después en el concepto que la sociedad tiene de la IA, y de su **enorme potencial** en todos los ámbitos de la vida".



ChatGPT ha hecho que la inteligencia artificial esté en boca de todos / Jonathan Kemper de Unsplash

En medicina en general, la Inteligencia Artificial **lleva años de investigación**, "y muestra de ello es el número de publicaciones científicas que tienen lugar cada año", añade el experto.

Este tipo de tecnología, que está en boca de todos, se utiliza por ejemplo "para **mejorar el triaje de pacientes con ictus**, ayudar en el análisis de las resonancias magnéticas para el diagnóstico de **enfermedades**





## ¿Qué es la Inteligencia Artificial generativa?

La **IA generativa es una variable** de **Inteligencia Artificial** capaz de crear texto, imágenes, video, audio... para generar contenido.

"Debemos tener en cuenta que la IA generativa no hace referencia solo al GPT. Se están desarrollando grandes modelos de lenguaje entrenados específicamente con información médica, cuyos resultados se prevén mucho más precisos. La tendencia es que estos modelos sean multimodales, es decir, que no solo se basen en texto, pudiendo analizar e incluso generar imágenes", comenta el **doctor David Ezpeleta**, secretario de la SEN.



La IA puede plasmar la conversación entre paciente y médico, para que éste no tenga que estar escribiendo en el ordenador. / Getty Images

Se está trabajando en sistemas capaces de **entender la conversación entre paciente y médico**, de manera que este apenas tendría que escribir en el ordenador. "Bastaría con hablar con el paciente cara a cara y la máquina se encargaría de recoger toda la información verbal, ordenarla, y crear automáticamente un informe que después sería completado y validado por el médico", continúa el experto.

Así pues, con esta modalidad de IA, la **codificación y otras tareas administrativas** que actualmente sobrecargan el proceder del facultativo se realizarían de forma automática. "Esto es especialmente importante en especialidades cuyo desempeño es más creativo que repetitivo, y está más

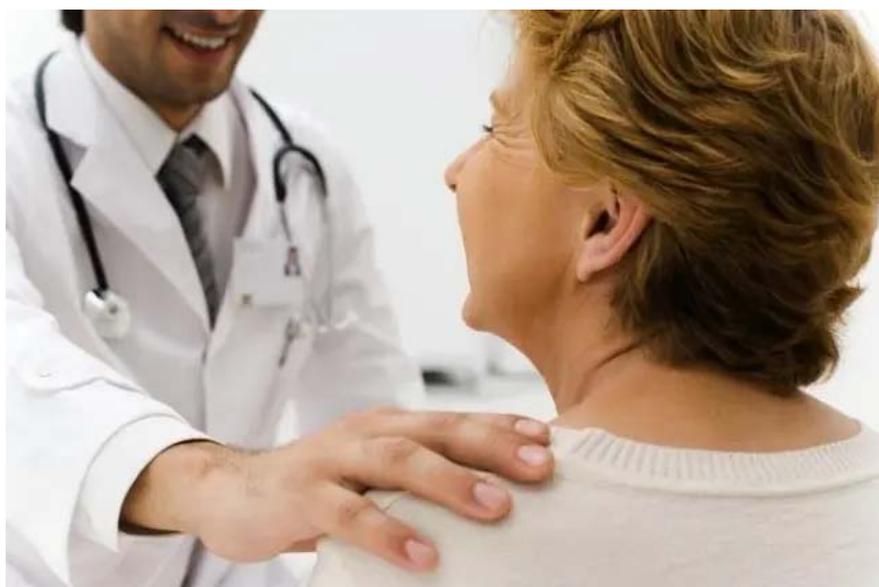




Por que las mujeres son mas reacias a la Inteligencia Artificial en el trabajo

## El médico, hoy por hoy, una figura insustituible

La Inteligencia Artificial, en la actualidad, funciona como aliada del personal sanitario, una especie de copiloto. En palabras del **doctor Javier Camiña**, "que un sistema de IA sea capaz de hacer diagnósticos o recomendar tratamientos solo es el comienzo del proceso clínico. Lo verdaderamente complicado es entender la enfermedad en la persona que la padece, todas sus circunstancias personales, psicológicas, sociales, culturales... la evolución del proceso, las complicaciones que puedan surgir sobre la marcha... y **eso no lo hace la Inteligencia Artificial**, sino un médico".



El médico es quien interpreta todas las circunstancias en torno al paciente, algo que la IA no puede realizar. /

A pesar de que nos encontramos en un momento de progreso tecnológico sin precedentes, "aún estamos muy **lejos de que una IA pueda sustituir** una valoración médica adecuada realizada por un profesional", explica el doctor Camiña.

Y añade: "es importante destacar que los estudios de validación de una IA, un sensor o cualquier dispositivo no lleva asociado que su precisión sea la misma en entornos de vida real ni en poblaciones distintas, a las que aportaron los datos para su entrenamiento y validación. Y esta **validación externa de un profesional** es clave para que esta tecnología funcione



## IA: un proceso imparable

En los últimos 5 años, ha aumentado en más de un **600 por cien el número de dispositivos médicos de IA** y aprendizaje automático aprobados por la FDA, organismo americano que tradicionalmente establece estándares para productos y dispositivos sanitarios que suelen ser tenidos en cuenta por parte de la **Agencia Europea de Medicamentos (EMA)** y por la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios**.



Prueba diagnóstica / JUNTA DE ANDALUCÍA

En adelante, se espera que las aplicaciones clínicas derivadas de los avances en procesamiento del lenguaje natural e IA generativa **aumenten de forma exponencial**.

"Hasta hace poco, los sistemas de IA aplicados, por ejemplo, en Neurología, eran máquinas de predecir basadas en **aprendizaje automático** y profundo en tres campos. Para el diagnóstico, se reduce el tiempo de **interpretación de pruebas diagnósticas**, con mayor acceso a ellas, estandarización de criterios, o creación de nuevos biomarcadores", explica Ezpeleta.



## 20minutos

Mediante IA se han descubierto fármacos biológicos. /

El experto prosigue: "Por lo que se refiere a las conclusiones terapéuticas, la IA consigue la individualización de las decisiones terapéuticas, ensayos clínicos, y **acelera el descubrimiento de nuevos tratamientos**, por ejemplo. Pero existen soluciones en desarrollo o ya en el mercado mucho más innovadoras".

"Disponemos de dispositivos portátiles capaces de predecir con alto grado de acierto la aparición de una crisis de epilepsia. Además, se han descubierto **fármacos biológicos mediante Inteligencia Artificial**", concluye el doctor.

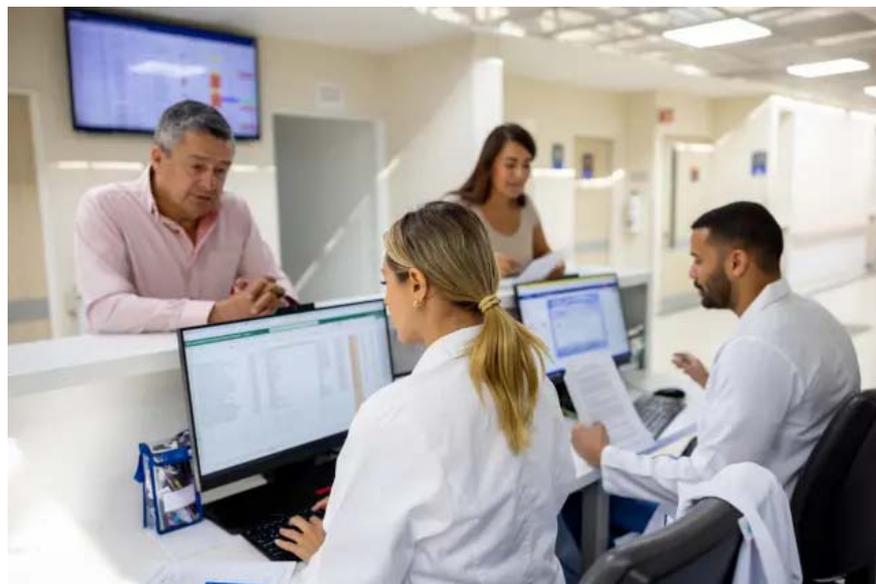
### NOTICIA DESTACADA



Esto es para lo que usa la inteligencia artificial generativa como ChatGPT la mayoría de los españoles

## Estudios científicos sobre la eficacia de la IA

En la Reunión Anual de la SEN, se hace hincapié en **dos estudios recientes** que ponen de manifiesto lo que la Inteligencia Artificial puede hacer, y a lo que no llega con precisión.



La IA, muy útil en el triaje de pacientes. / Getty Images

Un estudio realizado en Galicia, en el que se intentó comprobar si la IA más avanzada ahora mismo de uso libre en internet es capaz de llevar a cabo anamnesis, diagnosticar y tratar **a pacientes de Neurología**, ha



## Por esta razón no deberías hacer compras de Black Friday por la noche (https://800noticias.com/por-esta-razon-no-deberias-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche)

24 de noviembre, 2023 - 10:25 am



(https://800noticias.com/cms/wp-content/uploads/2023/11/BLACK-FRIDAY.png)

### 800 Noticias

A casi todos nos pasa. Estamos esperando el Black Friday para comprar esa chaqueta de la que nos enamoramos en la tienda pero se nos iba de precio o esos altavoces que nunca comprábamos por presupuesto, pero que seguro este día de locura en los descuentos lo encontrábamos rebajado y más accesible. Pero llega el día clave, nos vamos a trabajar por la mañana, recogemos a los niños del cole, la compra, las extraescolares, esa charla con tu madre que se alarga y te dan las 10 de la noche y aún no has abierto el móvil o la tablet para rematar la compra o *bichear* a ver si ves alguna oportunidad de última hora. Los expertos dicen ahora que quizá no es buena idea hacerlo a estas horas si no quieres que se convierta en *Bad Friday*. Y dan una explicación científica a por qué es mejor no comprar estos días señalados cuando estamos somnolientos.

El autocontrol es la habilidad para gestionar nuestros impulsos y reacciones. Un bajo nivel de esta habilidad a menudo se relaciona, de manera directa o indirecta, con diversos problemas de distinta gravedad, que pueden ir desde incurrir en un delito hasta postergar una tarea. Regular las compras que realizamos también requiere de control de impulsos, algo crucial especialmente en periodos como los que se avecinan, donde somos bombardeados con descuentos, anuncios y diversos estímulos que nos incitan a comprar, facilitados además por el acceso a Internet en diversos dispositivos que todos tenemos en casa. Entonces, surge la pregunta: ¿hay una conexión entre el sueño y la tendencia a la impulsividad al hacer 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 próximas al *Black Friday* o al *Cyber Monday*. Y es que, en el control de impulsos está implicada una área cerebral denominada corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad", explica la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) enfatizan que una duración de sueño adecuada es aquella tras la que nos encontramos en un estado óptimo para llevar a cabo con normalidad nuestras actividades diarias. Aunque esta cantidad de horas de descanso necesario varía entre personas, y puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es insuficiente (en torno a menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (debido a despertares frecuentes o trastornos de sueño) se ven afectadas funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, el control emocional y la percepción sensorial.

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

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

### Por qué no es recomendable realizar compras por la noche

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

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

Por lo tanto, cuando nuestra mente está fatigada, nuestra fuerza de voluntad está mermada y nuestro cerebro no pondera adecuadamente las consecuencias del gasto, es más probable que incurramos en un mayor gasto de dinero: realizar compras cuando estamos privados de sueño o al final del día puede llevarnos a ser "malos consumidores".

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

Con información de Web Consultas (https://www.webconsultas.com/noticias/mente-y-emociones/por-esta-razon-no-deberias-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche)

Únete a nuestro canal de Telegram, información sin censura: https://t.me/canal800noticias (https://t.me/canal800noticias)

Este site usa cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia,

Sí, estoy de acuerdo

y si es necesario, mostrando publicidad relacionada con las preferencias mediante el análisis automático de sus hábitos de navegación.

Al clicar "Sí, estoy de acuerdo", usted acepta el uso de estas cookies.

Puede ver nuestra política de cookies clicando [aquí](#)

Coca-Cola en España EL **63,7%** de nuestro volumen de ventas en España son **bebidas bajas en o sin calorías**




Países ▾

[Quiénes somos](#) [Canales](#) [Contáctanos](#) [ObservaRSE](#) [Fundación](#)

**CORRESPONSABLES**  
ObservaRSE Fundación

ARGENTINA CHILE COLOMBIA ECUADOR ESPAÑA MÉXICO PERÚ INTERNACIONAL

[Acceso / Registro](#)



BBVA

endesa

acciona



ISO 26000: De Grupos de interés  
Sectores: Trans  
Prácticas Laborales



BBVA

Estar comprometidos con el progreso es hacer realidad los proyectos de futuro

[Conocer más](#)

## Alstom España, certificada como "Espacio Cerebroprotegido" por la Fundación Freno al Ictus

Actualmente, el ictus constituye la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y ocupa el segundo lugar en términos de mortalidad, siendo la principal causa de muerte en mujeres

21-11-2023 | [Corresponsables \(@Corresponsables\)](#)



Antonio Rodríguez, Director general de la unidad de mantenimiento de Alstom España y Julio Agredano, Presidente de la Fundación Freno al Ictus.



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

### Organizaciones Corresponsables

- Cofares**  
Transporte y Logística
- Grupo Ribera**  
Sector Sanitario
- Grupo OHLA**  
Energía e Infraestructuras
- ENGIE España**  
Energía e Infraestructuras
- Grupo ASISA**  
Aseguradoras
- TÜV SÜD**  
Ensayos, inspección, certificación, formación y consultoría

[Ver más organizaciones](#)

### Últimas noticias



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

El proyecto de colaboración entre Alstom España y Freno al Ictus implicó, en su fase inicial, la capacitación online de 214 empleados de varios centros trabajo en Madrid y Barcelona. **Estos empleados, al ser los primeros en alertar y activar el protocolo Código Ictus**, podrán marcar un cambio significativo en su entorno. En fases sucesivas el objetivo de la compañía es continuar con la formación de los empleados del resto de las unidades de negocio y centros en España. En 2019, además, Alstom España recibió la distinción **“Brain Caring People Empresa”**, que reconoce el compromiso de la compañía para sensibilizar a sus empleados sobre la importancia de la prevención y detección del ictus.

## Qué es un ictus

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

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

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

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

Consulta más información responsable en las [publicaciones Corresponsables](#) y en el [Caso Práctico de Alstom España](#) en el Anuario Corresponsables 2023.

## Noticias relacionadas



Alstom España, certificada como “Espacio Cerebroprotegido” por la Fundación Freno al Ictus

21/11/2023

Noticia

[Ver más](#)



Alstom España recibe el premio “Muévete Verde” del Ayuntamiento de Madrid

27/09/2023

Noticia

[Ver más](#)

Una orientación académica de calidad supondría un...

Bridgestone incorpora las tecnologías ENLITEN a...

El primer estándar internacional de igualdad de...

El 17% de la industria ha alcanzado un nivel...

Los Premios de Innovación Científica de la...

6 de cada 10 españoles considera que la compra...

[Ver más noticias](#)

## Corresponsables TV



### Entrevista a Beatriz Toribio, Dircom de Allianz Partners

Con motivo de la Gala de entrega de los XIV Premios Corresponsables, entrevistamos a Beatriz...

27/11/2023

[Ver más videos](#)

## Última publicación



[Ver más publicaciones](#)

ACTUALIDAD

PACIENTES

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

NUTRICIÓN Y BIENESTAR

ENCUENTROS

OPINIÓN

## MUJER Y SALUD

# Un análisis de la enfermedad neurológica en la mujer

27 Noviembre, 2023 - 12:30h



Escrito por  
· CARMEN JÓDAR  
CASANOVA  
Médico especialista en  
Medicina Familiar y  
Comunitaria

**C**omparto muy buenos ratos de radio los miércoles con dos magníficos compañeros: la Dra. Lola Morales que es neuróloga y Manu Picón que es fisioterapeuta. Ambos son impecables como profesionales y muy simpáticos a la hora de comunicar por lo que pasamos momentos divertidos hablando de salud, prevención de la enfermedad, mensajes de autocuidado, y en ocasiones de esto que es tan necesario difundir como son las diferencias en el abordaje de la salud desde el punto de vista del género.

**American Express**

Tarjeta American Express  
Platinum de metal

\*Sujeto a condiciones

Incluye Seguro de alquiler de vehículos: robos, daños y responsabilidad civil\*

[Descubre más](#)

En uno de los programas, hablando de patologías neurológicas y descubriendo las diferencias existentes en la frecuencia y el enfoque del tratamiento en hombres y mujeres, me pareció interesante profundizar sobre el tema y darlo a conocer en esta columna. Parece que me lo recuerdan porque la [Sociedad Española de Neurología](#) acaba de publicar el libro *[Neurología y Mujer](#)* que tiene como objetivo principal presentar una actualización en el manejo de las enfermedades neurológicas en las diferentes etapas del sexo femenino.

Según los datos de Eurostat, la esperanza de vida en España es la más alta de Europa con una media de 83,3 años teniendo las mujeres la media en 86 años, 5,4 años más que los hombres. Y esto sigue en aumento, porque se espera que en 2023 llegue a 81,8 años para los españoles y de 87 años para las españolas.

Esta **diferencia positiva nos hace más susceptibles** a un gran número de enfermedades neurodegenerativas, llegando este libro a objetivar con datos recientes, que más de la mitad de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La migraña, la enfermedad cerebrovascular, los ictus, la enfermedad de Alzheimer, las enfermedades desmielinizantes y la epilepsia. Todas ellas son patologías que requieren un abordaje especial en la mujer, bien por su frecuencia o bien por su relación con la edad y por tanto con el ciclo hormonal, en la vida reproductiva y en la menopausia. Las diferencias en la prevalencia y el curso de las enfermedades neurológicas entre hombres y mujeres pueden ser el resultado de una combinación de factores biológicos, hormonales y ambientales, necesarios a tener en cuenta para el abordaje clínico y farmacológico con una visión integral de la persona.

La **enfermedad de Alzheimer**, el deterioro progresivo de las células del cerebro que causa pérdida de memoria y otras funciones cognitivas también es más frecuente en las mujeres. De hecho, dos de cada tres pacientes lo son. Aunque se sigue estudiando los motivos, parece que los factores que parecen estar relacionados con esas diferencias en la afectación por género son, esa mayor longevidad comentada al inicio de esta columna, los cambios hormonales especialmente la menopausia pues se pierden los estrógenos que tienen un papel protector sobre las neuronas, por supuesto factores genéticos porque hay estudios recientes que sugieren que a igual riesgo genético por un cromosoma, **podría conferir un riesgo más elevado** en mujeres comparado con sus homólogos hombres a partir de los 65 años, y por último y no menos importante los estilos de vida y la depresión que se desarrolla más frecuentemente en mujeres y se ha vinculado a la aparición de este tipo de demencia.

La **migraña**, ese dolor intenso de cabeza que resulta realmente incapacitante, es la enfermedad neurológica con más prevalencia en España, afectando a unos 5 millones de personas siendo el 80% de ellas mujeres, y la mayoría de ellas **con edades comprendidas entre los 20 y 40 años** con lo que supone esto desde el punto de vista del rendimiento profesional. A nivel mundial sigue siendo importante, pues es el sexto trastorno más prevalente, la segunda causa de discapacidad, y la primera en menores de 50 años. Es decir, un problema “menor” comparado con otras patologías, es altamente limitante en el sexo femenino en plena edad fértil justo por estar relacionada con los ciclos hormonales y también justo en esa en la que se puede avanzar profesional y personalmente.

Según los **datos del Ministerio de Sanidad de España, la enfermedad cerebrovascular** es una de las principales causas de muerte en mujeres, con una tasa de 39,7 defunciones por 100.000 habitantes en 2021. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las causas de muerte pueden variar dependiendo de factores como la edad, el estilo de vida, la genética y el acceso a la atención médica. Esto requiere una aclaración para no confundir: el ictus isquémico o por falta de oxígeno, **es más frecuente en hombres**, mientras que los ictus de origen cardioembólico, es decir, causados por un

trombo de origen cardiaco, **son más comunes en mujeres**. Esto está en consonancia con el hecho de que las mujeres presentan una menor frecuencia de tabaquismo, consumo de alcohol y estenosis carotídea, pero más hipertensión, dislipidemia y fibrilación auricular. Sin embargo y aún teniendo en cuenta todos esos factores, la mujer mayor padece **ictus más frecuentes, más graves, de peor pronóstico** y con mayor **riesgo de institucionalización**.

En el área de **las enfermedades desmielinizantes**, **la esclerosis múltiple tiene tres veces más incidencia en mujeres que en hombres**, como sucede en la mayoría de las enfermedades de origen autoinmune. Sin embargo, esto es así tan solo en las formas en brotes, puesto que hay otra forma llamada primaria progresiva, que la ratio es 1:1 para ambos sexos, pero los hombres tienen mayor predisposición que las mujeres a desarrollarla y en ellos se presenta además con peor evolución, peor recuperación de los brotes, muestran una mayor pérdida de volumen cerebral, más deterioro cognitivo, mayor discapacidad y en general con un peor pronóstico. La forma de Esclerosis Múltiple en brotes, se diagnostica mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, y constituye por tanto una dificultad para los profesionales a la hora de compatibilizar el tratamiento con el deseo gestacional de la paciente, embarazo, parto, postparto y lactancia.

**La epilepsia**, enfermedad que provoca convulsiones recurrentes debido a una actividad eléctrica anormal en el cerebro **afecta en todo el mundo a unos 50 millones de personas**. Presenta otro reto para los especialistas en Neurología, pues hasta el 25 % de ellas son mujeres en edad fértil, y por tanto los tratamientos deben ser individualizados y revisados según la edad, el deseo gestacional, el embarazo, parto y lactancia, los trastornos del estado de ánimo asociados con frecuencia a esta patología y los efectos adversos e interacciones farmacológicas que afectan incluso a la disfunción sexual.

También hay diferencias en los trastornos del movimiento, siendo la enfermedad de **Parkinson** más prevalente en varones y el **síndrome de piernas inquietas** es más frecuente en el sexo femenino con síntomas más graves e incapacitantes.

Por último, es interesante recordar por la sensibilización que requiere, el infradiagnóstico que existe en **la mujer con autismo**, y por otro lado reseñar también que **el insomnio** es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años, siendo condicionantes de este trastorno las diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y también como no, los factores hormonales.

Como conclusión y a modo de intentar poner un poco de optimismo en todo esto, es trascendente y necesario investigar, conocer y visibilizar estos datos para tomar conciencia en la importancia de cuidarnos, de no fumar, de hacer una vida saludable que no es difícil en nuestro país con **el clima, nuestras costumbres, la alimentación y el carácter sociable** que tenemos, que eso nos genera una parte importante de ilusión en el día a día. El cóctel de estos factores a las dosis justas es el secreto de nuestra longevidad y nuestra calidad de vida.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

### Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)

¡Este método para acelerar la pérdida de grasa lo deberían conocer todas las personas!

goldentree.es | Patrocinado

Más información

### Hígado limpio, abdomen plano

Golden Tree | Patrocinado

### ¿Piel seca?

Descubre la eficacia de UreaRepairPlus para la piel muy seca y áspera.

Eucerin | Patrocinado

Haz clic aquí

### Relájate en un resort frente al mar

Embárcate en una escapada especial llena de sol, arena y experiencias inolvidables en los destinos más deslumbrantes del mundo.

Riu Hotels & Resorts | Patrocinado

Haz clic aquí



PERIÓDICO INDEPENDIENTE DE ZAMORA



## Redacción

Martes, 28 de Noviembre de 2023

TURISMO

# Zamora, en IBTM World de Barcelona



El concejal de Turismo contacta con este tipo de turismo, que se estima con la sostenibilidad como lema

El concejal de Turismo del Ayuntamiento hasta mañana en la feria de turismo IBTM World de Barcelona, con el objetivo de seguir promocionando Zamora como destino del turismo de congresos y de incentivo. La ronda de contactos se inició el martes con una jornada comer



## Chatear con El Día de Zamora

Gracias por ponerte en contacto con nosotros.  
¿En qué podemos ayudarte?

### Iniciar chat

#### Aviso sobre el Uso de cookies:

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la

lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

promovida directamente por la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, que ha creado la marca distintiva "MICE Castilla y León" para impulsar este tipo de turismo en la comunidad autónoma, en cooperación con los Conventions Bureau de las capitales de provincia.

A la jornada de ayer asistieron una veintena de firmas del sector, responsables de organización de eventos de empresas como: GRUPO RIC, European Travel and Events, Top Bavaria Travel GmbH, Billion TS, 8inSpain, Wedgewood Spain, ATS Group, Abile Corporate Events, Enjoy Spain, The Comaking space, T-made events, One Event, A&G EventExperts, Bocementium Consulting, Jacobs Media Group, SEN - Sociedad Española de Neurología, Vision Global Comunicación, GP Destination Management, FC Sport Experiences Ltd y ON DECK Marketing.

La IBTM World, que se celebra hasta mañana en Barcelona, es el salón más importante del mundo sobre turismo de congresos y el principal punto de encuentro para las empresas, promotores y organizadores del turismo MICE (Meetings, Incentives, Conferences and Exhibitions); y Zamora está presente también a través de Spain Convention Bureau del que forma parte el Ayuntamiento.

Según manifestó Christoph Strieder, los datos que se han manejado en este evento muestran la "importancia" que están adquiriendo en el mercado mundial los viajes de incentivo, que alcanzarán los 174.000 millones de libras en 2031. Este informe de IBTM World revela que el sector se está recuperando a una tasa de crecimiento anual del 12,1% y predice que el número de personas que participarán en programas de viajes de incentivo en todo el mundo crecerá un 61% en 2024, en comparación con respecto a 2019. "Beneficios como la inclusividad, las relaciones entre iguales y la posibilidad de llevar a la pareja de viaje se han convertido en algo cada vez más importante", subrayó el edil.

El análisis recalca, además, la necesidad de que de que las empresas adapten sus sistemas de incentivos para seguir siendo competitivas. La autenticidad, el bienestar y la sostenibilidad mediante el impulso de una nueva clase de programas de incentivos que reflejen las cambiantes expectativas de los trabajadores son "valores al alza", en palabras del responsable municipal.

Durante el certamen también ha quedado patente que los empleados dan ahora más importancia a los incentivos que ofrecen **funcionamientos de digital** y **que convierten** la responsabilidad social corporativa (RSC). "Estos incentivos podrían incluir oportunidades que permitan a los empleados conectar con la cultura local y excursiones que contrarresten la soledad, el estrés y el agotamiento",

#### **Aviso sobre el Uso de cookies:**

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento de la web. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Aceptar Cookies

Personalizar

señaló el concejal de Turismo.

Y en esa búsqueda de experiencias con la sostenibilidad como principio, Strieder enumera las principales exigencias que requieren las empresas del sector: luz natural en las salas, contar con una guía de sostenibilidad para el turismo, medir las emisiones y tener posibilidades de compensación si no se pueden evitar. El concejal lo ha podido comprobar con una empresa de Munich (Alemania), que comenzó la reunión con estas peticiones. Se trata de una firma que quiere volver a una oferta “más cultural” y que ha incluido a Zamora como posible “destino viajes de incentivo”. “El hecho de que las condiciones laborales estén cambiando rápidamente y el trabajo en casa sea cada vez más frecuente apoya este desarrollo”, aseguró Christoph Strieder, que califica este tipo de turismo como “viaje de contacto directo y de motivación en un contexto de relaciones sobre todo telemáticas”. “Es momento de exigir a todas las partes el compromiso serio de orientarse en la sostenibilidad”, zanjó el concejal de Turismo.

---

## TE PUEDE INTERESAR



### **Nuevos trabajos del futuro**

¿Cuáles son las profesiones con más futuro?



### **Tus cosas en orden**

Perchas BUMERANG por 4,99€/8 uds.  
Disponibles en [IKEA.es](https://www.ikea.es)

#### **Aviso sobre el Uso de cookies:**

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Acceptar Cookies

Personalizar



La tasa de nuevos casos de ictus al año en el Principado es de 165,05 por 100.000 habitantes. Pablo García Santos

## El misterio asturiano de los infartos cerebrales: la región que sufre más ictus es la menos sedentaria

Los especialistas advierten de que hay otros factores de riesgo cardiovascular en los que Asturias "no está bien posicionada".

25 noviembre, 2023 - 03:00

GUARDAR

EN: [ASTURIAS](#) [CEREBRO](#) [ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES](#) [ESPAÑA](#) [NEUROLOGÍA](#) [SEDENTARISMO](#)

[Pablo García Santos](#) • X

**EN PORTADA** LA UE INCLUYE EL HIDRODUCTO ENTRE BARCELONA Y MARSELLA ENTRE SUS PROYECTOS PRIORITARIOS

Galardones

## Humanización de la Sanidad: conoce a los ganadores de los Premios Teva 2023 en Madrid

- Fundación Pequeño Deseo, la Asociación de Esclerosis Múltiple (ADEM), la Asociación de Padres de Niños Prematuros (Aprem) y la Asociación Música en Vena han sido las cuatro entidades madrileñas premiadas en la octava edición de los galardones



Los premios Humanizando la Sanidad de Teva han premiado este 2023 once proyectos entre los más de 100 presentados de toda España / XAVIER AMADO

Laura Rabanaque

28 de noviembre del 2023. 15:30



0 Comentarios ↓

Ayudar a los niños con un diagnóstico grave a cumplir su mayor deseo, atender en sus domicilios a las personas afectadas por esclerosis múltiple con más limitaciones y barreras, favorecer el contacto piel con piel de los bebés prematuros cuando sus familias no pueden ofrecerles un cálido abrazo, o transformar las UVIS pediátricas en mundos llenos de fantasía y música. Esto es lo que logran día a día los **cuatro proyectos de la Comunidad de Madrid galardonados en la octava edición de los Premios Humanizando la Sanidad de Teva**.

La entrega de los reconocimientos tuvo lugar este lunes en el **Auditorio Rafael del Pino** de Madrid, y en ella fueron **reconocidos un total de 11 proyectos de todo el territorio nacional**, de entre las más de 100 propuestas presentadas en esta edición.

PUBLICIDAD



\*Mantenimiento Audi full drive durante 2 años o 40.000 km (lo que suceda antes) sin coste. El servicio contratado restante conlleva coste adicional opcional, ejemplo: Audi A1 desde 20.90€ al mes. El servicio incluye, durante su vigencia, los servicios y trabajos adicionales reflejados en el plan de asistencia técnica de Audi. Oferta de Volkswagen Bank GmbH S.E. con domicilio social Av. Bruselas 34, Alcobendas 28108, Madrid. Seguro de auto mediado por Volkswagen Insurance Services, Compañía de Seguros S.L. con CIF: nif. B-28007615, domicilio social en la Avda. Barri Llobregat, nº 8, 1ª Planta, E-08030, El Prat de Llobregat (Barcelona), inscrita en el Registro de Distribuidores de Seguros de la Dirección General de Seguros con la clave J.0567. Con capacidad financiera y Seguro de Responsabilidad Civil concertado conforme a lo que se establece en la normativa de distribución de seguros aplicable. Oferta válida hasta el 30/11/2023. Más información en audi.es.

**Llegó la hora, prepárate para disfrutar de tu Audi.**

**Descúbrelo**

Audi Q3 · Sponsored

## ¿Qué son los premios Teva?

Los **Premios Teva de Humanización de la Sanidad 2023** están enfocados a reconocer proyectos e iniciativas que contribuyen a mejorar la experiencia de los pacientes y sus familias en el entorno sanitario. Estos premios destacan trabajos que aportan un valor añadido a través de la humanización de la sanidad, incluyendo aspectos como la **eliminación de miedos, apoyo psicológico, y creación de un ambiente más agradable y seguro para los pacientes**.

En palabras de Juan Carlos Conde, director general de [Teva](#), en España y Portugal **“humanizar la sanidad es mejorar la calidad de vida** de pacientes, familiares y de su entorno; **empatizar** con el que peor lo está pasando y **tenderle la mano** en esos momentos tan difíciles”.

Y esto es precisamente lo que consiguen a diario las entidades y proyectos ganadores en la Comunidad de Madrid de los Premios Teva 2023 y que son: **Fundación Pequeño Deseo**, por *Pide un Deseo*;

la **Asociación de Esclerosis Múltiple de Madrid - ADEM Madrid**, por *EM Casa*; la **Asociación de Padres de Niños Prematuros (APREM)**, por *ConTacto: piel con piel con*

## Fundación Pequeño Deseo: el poder terapéutico de cumplir un sueño

Más de 400 niños con enfermedades graves, crónicas o de mal pronóstico ven cumplido su sueño cada año gracias al trabajo de la [Fundación Pequeño Deseo](#). En el año 2000, su presidente **Iñaki Uribe**, tras una estancia en EEUU donde conoció un proyecto similar, puso en marcha en España el proyecto 'Pide un deseo' de la mano de Mensajeros de la Paz y la Asociación Española de Pediatría.

Actualmente, la entidad trabaja en **35 hospitales de la red pública española** donde lleva a cabo su labor gracias al trabajo de ocho psicólogos y más de 50 voluntarios, que con la complicidad de los padres, descubren cuál sería la mayor ilusión del menor para hacerla realidad.

"Convertirse en bombero o princesa por un día, conocer a su superhéroe o futbolista favorito... **Cada niño es un mundo y cada deseo también**. Lo que intentamos es que sea **una experiencia vital**, que no la olviden y que les marque", afirma Leticia Hernández, de la Fundación Pequeño Deseo.

"Un **estudio científico** realizado por la entidad con la Universidad Complutense de Madrid y el Colegio de Psicólogos indicaba que cumplir un **deseo** tiene un **impacto directo en el bienestar de los pacientes** y que este perdura incluso **hasta 9 meses después** de haberse cumplido", cuenta Fernández, que añade que "en estos momentos, estamos realizando la segunda fase de este estudio que se hizo en 2012, para averiguar cómo siguen recordando esos niños su deseo cumplido".

### Atención domiciliaria a pacientes de Esclerosis Múltiple con ADEM Madrid

"Algunas personas afectadas por **esclerosis múltiple (EM)** ven limitado su acceso a tratamientos y terapias en instituciones especializadas por no tener una red de apoyo, vivir en zonas con barreras arquitectónicas o no contar con recursos económicos necesarios para sus desplazamientos".

Así explican desde la [Asociación de Esclerosis Múltiple \(ADEM\) Madrid](#) la importancia del **proyecto EM Casa**, que desarrollan desde hace una década y cuyo objetivo principal es "**no dejar a nadie atrás** y que aquellas personas que no pueden acercarse a nuestros centros a recibir estas terapias, lleguemos a sus domicilios y se las brindemos *in situ*".

**En sus diez años de andadura, se han beneficiado de este programa más de 800 familias** y actualmente se atiende a 80 con un equipo multidisciplinar de profesionales especializado que ofrece

una atención integral y adaptada a los pacientes y cuidadores, “personas vulnerables, con menos oportunidades y más desafíos”.

Según los datos de la **Sociedad Española de Neurología**, cada año se diagnostican **1.800 nuevos casos** de **esclerosis múltiple** en nuestro país, el 70% de los cuales corresponden a personas con edades comprendidas entre los 20 y los 40 años, y dos de cada tres personas diagnosticadas son mujeres.

### **El contacto piel con piel, amor y calor desde el primer minuto para los bebés prematuros con Aprem**

Según un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, los **bebés prematuros** que nacen en el seno de **familias vulnerables**, con menos ingresos y nivel educativo, desarrollan una **mayor morbilidad y discapacidad**.

Este hecho llevó a **Concepción Gómez**, profesora universitaria autora del estudio y presidenta de la **Asociación de Padres de Prematuros (Aprem)**, a poner en marcha hace dos años el **proyecto Contacto Piel con Piel**, con el fin de facilitar el **método canguro** a aquellos bebés prematuros cuando sus familias, por su situación social, no pueden ocuparse de ello.

En la actualidad son ya **50 madrinas y padrinos voluntarios, el 80% de ellos profesionales sanitarios jubilados**, los que prestan su tiempo y abrazos en 10 hospitales de cuatro comunidades autónomas. “Intentamos darles mayor apoyo en el inicio de sus vidas, cuando los eventos dejan **mayor impacto en su neurodesarrollo**. Ponemos todos los medios y mecanismos posibles ya que cuanto más tempranamente se inicie esa atención, más eficaz es”, cuenta Gómez.

El programa no solo se desarrolla en los hospitales sino que va más allá, con **talleres virtuales** para que los padres puedan resolver dudas desde el hogar y **seguimiento** de los pequeños una vez reciben el alta con **atención temprana** y apoyo psicológico a las familias, y **ayuda económica** para la compra de productos de primera necesidad como leche o pañales.

### **Música en Vena transforma las UVIS pediátricas en un mundo de fantasía**

Cuando **Virginia Castelló** tuvo gemelos prematuros se dio cuenta del poder de la música para reconfortar y mejorar el bienestar de los niños ingresados en los hospitales. Eso le llevó a fundar en 2010 la **Asociación Música en Vena** invitando a algunos amigos músicos a cantar en unidades de **neonatos**. “Yo había sido voluntaria cantando para niños con cáncer con otra fundación, y ya entonces me di cuenta de cuánto dolor hay en los hospitales”, explica.

En sus 13 años de andadura, el proyecto *Fantasía en vena* ha llevado a **más de 20.000 músicos voluntarios** a unidades de neonatología, de vigilancia intensiva pediátricas y de oncología pediátrica, con **más de 300.000 micro conciertos** en plantas y salones de actos, y más de **un millón de beneficiarios**.

En la actualidad, la entidad cuenta con 100 músicos voluntarios que, **vestidos de personajes de cuentos y películas infantiles**, ofrecen una actuación al mes en centros hospitalarios de la Comunidad de Madrid.

Noticias relacionadas

- **AstraZeneca alcanza la tercera posición en el ranking de compañías farmacéuticas con mejor reputación en España**
- **Iberdrola lanza “Construyendo Juntos”, un proyecto pro bono legal para entidades sociales en colaboración con 14 despachos de abogados**

Los **resultados** de toda esta aventura no pueden ser más positivos. “Es algo increíble: los niños saltan, se emocionan y lo agradecen muchísimo. En el caso de los neonatos, las supervisoras nos cuentan cómo al escuchar la música bajan las pulsaciones, se relajan y mejoran sus constantes vitales. Para los familiares y los padres, es **un soplo de vida**”, asegura Virginia Castelló.

Todas estas iniciativas recibieron uno de los galardones de **Teva dotados con 3.000 euros para cada uno** para seguir trabajando en iniciativas que, como señaló Juan Carlos Conde, director general de la

compañía, “llenan nuestra sanidad de **creatividad, cariño y empatía**”.

**CONTENIDO PATROCINADO**

**Tabla** Feed

Crema antiarrugas que la mayoría de la gente quizás no conozca

**Mejores Cremas Antienvejecimiento | Anuncios Publicitarios**

Más información

¿Sufres de piel seca?

**Eucerin**

Haz clic aquí

Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante

**ASPIRAPRO**

Más información

Loida Zabala anuncia que sufre cáncer de pulmón y que se ha diseminado al cerebro

**El Periódico**

Participa en el sorteo al contratar tu seguro de coche eléctrico

**Zurich**

Más información

Muere el jefe de cocina de Can Roca en un accidente de tráfico

**El Periódico**

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

PUBLICIDAD

**Uso de cookies**

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, en nuestra **Política de cookies**

[Portada](#) [Torrejón](#) [Alcalá](#) [Zona Este](#) [Otras Noticias](#) [Punto D Vista](#) [Lente de Aumento](#)

[Blogs](#) [Agenda](#)

[TRENDING](#) | [Púnica](#) | [Metro](#) | [Choniblog](#) | [MetroEste](#) | [Semana Santa](#) | [Sucesos](#) |

[Plenos](#) | [Paro](#) | [Cervantes](#) |

24 [La UME, protagonista del calendario solidario de ADEMTA](#)

Nov [TorreNews - Sociedad Torrejón](#)

2023



## Está a la venta en Abogados de Atocha

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

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

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



Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que hay más de dos millones y medio de afectados por esclerosis múltiples en todo el mundo. Además, en España hay unos 50.000 enfermos, a los que cada año hay que sumar unos 1.800 nuevos casos. Esta enfermedad neurodegenerativa, que se considera la segunda causa de discapacidad en adultos jóvenes, suele iniciarse entre los 20 y 40 años de edad y, por causas que aún se desconocen, es más frecuente en mujeres que en hombres. “Hay que destacar la gran labor y el trabajo tan importante que realiza la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA), para ayudar a las personas que sufren esta enfermedad de la que además se desconocen y queremos apoyarles en todo lo que podamos”, indicó Alejandro Navarro Prieto.

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

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

visuales. Actualmente, se desconocen las causas que la producen, aunque se sabe a ciencia cierta que hay diversos mecanismos autoinmunes involucrados y puede presentar una serie de síntomas que aparecen en brotes o que progresan lentamente a lo largo del tiempo. A causa de sus efectos sobre el sistema nervioso central, la Esclerosis Múltiple puede tener como consecuencia una movilidad reducida e invalidez en los casos más severos. Es, tras la epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente entre los adultos jóvenes y la causa más frecuente de parálisis en los países occidentales. Afecta aproximadamente a 1 de cada 1.000 personas, en particular a las mujeres. La mayoría de los casos se presentan cuando los pacientes tienen entre 20 y 40 años.

De momento no hay cura, pero su detección precoz permite que los pacientes tengan un mejor tratamiento para combatir los efectos y la discapacidad progresiva que genera. La única solución son los medicamentos y fármacos que posibilitan disminuir el número de brotes, la cantidad de lesiones y las alteraciones que se producen en la corteza cerebral. Todo parece indicar que en los próximos años se descubrirán nuevos medicamentos que permitan ofrecer un mejor control de los síntomas, debido a que es una de las enfermedades neurológicas en las que más dinero se está invirtiendo en su investigación.

### Escribir un comentario

---

 Nombre (requerido) E-mail Sitio web Título

Refrescar

Enviar

---

JComments

## Telescopio TV

## Comunicación empresarial

PUBLICIDAD

### GALARDONES

## Humanización de la Sanidad: conoce a los ganadores de los Premios Teva 2023 en Madrid

Fundación Pequeño Deseo, la Asociación de Esclerosis Múltiple (ADEM), la Asociación de Padres de Niños Prematuros (Aprem) y la Asociación Música en Vena han sido las cuatro entidades madrileñas premiadas en la octava edición de los galardones

PUBLICIDAD



Los premios Humanizando la Sanidad de Teva han premiado este 2023 once proyectos entre los más de 100 presentados de toda España. / **XAVIER AMADO**

Laura Rabanaque

Zaragoza 28 NOV 2023 - 9:39 CET Actualizada 28 NOV 2023 - 11:26 CET



0

Ayudar a los niños con un diagnóstico grave a cumplir su mayor deseo, atender en sus domicilios a las personas afectadas por esclerosis múltiple con más limitaciones y barreras, favorecer el contacto piel con piel de los bebés prematuros cuando sus familias no pueden ofrecerles un cálido abrazo, o transformar las UVIS pediátricas en mundos llenos de fantasía y música. Esto es lo que logran día a día los **cuatro proyectos de la Comunidad de Madrid galardonados en la octava edición de los Premios Humanizando la Sanidad de Teva.**

PUBLICIDAD

La entrega de los reconocimientos tuvo lugar este lunes en el **Auditorio Rafael del Pino** de Madrid, y en ella fueron **reconocidos un total de 11 proyectos de todo el territorio nacional**, de entre las más de 100 propuestas presentadas en esta edición.

## ¿Qué son los premios Teva?

Los **Premios Teva de Humanización de la Sanidad 2023** están enfocados a reconocer proyectos e iniciativas que contribuyen a mejorar la experiencia de los pacientes y sus familias en el entorno sanitario. Estos premios destacan trabajos que aportan un valor añadido a través de la humanización de la sanidad, incluyendo aspectos como la **eliminación de miedos, apoyo psicológico, y creación de un ambiente más agradable y seguro para los pacientes.**

En palabras de Juan Carlos Conde, director general de [Teva](#), en España y Portugal “**humanizar** la sanidad es **mejorar la calidad de vida** de pacientes, familiares y de su entorno; **empatizar** con el que peor lo está pasando y **tenderle la mano** en esos momentos tan difíciles”.

PUBLICIDAD

Y esto es precisamente lo que consiguen a diario las entidades y proyectos ganadores en la Comunidad de Madrid de los Premios Teva 2023 y que son: **Fundación Pequeño Deseo**, por *Pide un Deseo*; la **Asociación de Esclerosis Múltiple de Madrid - ADEM Madrid**, por *EM Casa*; la **Asociación de Padres de Niños Prematuros** (APREM), por *ConTacto: piel con piel con*

▶ **Fundación Pequeño Deseo: el poder terapéutico de cumplir un sueño**

## **Fundación Pequeño Deseo: el poder terapéutico de cumplir un sueño**

Más de 400 niños con enfermedades graves, crónicas o de mal pronóstico ven cumplido su sueño cada año gracias al trabajo de la [Fundación Pequeño Deseo](#). En el año 2000, su presidente **Iñaki Uribe**, tras una estancia en EEUU donde conoció un proyecto similar, puso en marcha en España el proyecto 'Pide un deseo' de la mano de Mensajeros de la Paz y la [Asociación Española de Pediatría](#).

PUBLICIDAD

Actualmente, la entidad trabaja en **35 hospitales de la red pública española** donde lleva a cabo su labor gracias al trabajo de ocho psicólogos y más de 50 voluntarios, que con la complicidad de los padres, descubren cuál sería la mayor ilusión del menor para hacerla realidad.



Cristina Cuadrado, directora general de la Fundación Pequeño Deseo, recibió el Premio Humanizando la Sanidad de Teva de manos de Juan Carlos Conde, director general de Teva en España y Portugal. / **XAVIER AMADO**

“Convertirse en bombero o princesa por un día, conocer a su superhéroe o futbolista favorito... **Cada niño es un mundo y cada deseo también.** Lo que intentamos es que sea **una experiencia vital**, que no la olviden y que les marque”, afirma Leticia Hernández, de la Fundación Pequeño Deseo.

“Un **estudio científico** realizado por la entidad con la Universidad Complutense de Madrid y el Colegio de Psicólogos indicaba que cumplir un **deseo** tiene un **impacto directo en el bienestar de los pacientes** y que este perdura incluso

**hasta 9 meses después** de haberse cumplido”, cuenta Fernández, que añade que “en estos momentos, estamos realizando la segunda fase de este estudio que se hizo en 2012, para averiguar cómo siguen recordando esos niños su deseo cumplido”.

---

▶ **Atención domiciliaria a pacientes de Esclerosis Múltiple con ADEM Madrid**

**Atención domiciliaria a pacientes de Esclerosis Múltiple con ADEM Madrid**

“Algunas personas afectadas por **esclerosis múltiple (EM)** ven limitado su acceso a tratamientos y terapias en instituciones especializadas por no tener una red de apoyo, vivir en zonas con barreras arquitectónicas o no contar con recursos económicos necesarios para sus desplazamientos”.

Así explican desde la [Asociación de Esclerosis Múltiple \(ADEM\) Madrid](#) la importancia del **proyecto EM Casa**, que desarrollan desde hace una década y cuyo objetivo principal es “**no dejar a nadie atrás** y que aquellas personas que no pueden acercarse a nuestros centros a recibir estas terapias, lleguemos a sus domicilios y se las brindemos *in situ*”.



Manuel Ramces y Ana Beceo, presidente y directora de tratamientos especializados de ADEM Madrid, recibieron el premio de manos de Elena Mantilla, directora general de Madrid Excelente por su proyecto 'EM Casa'. / **XAVIER AMADO**

**En sus diez años de andadura, se han beneficiado de este programa más de 800 familias** y actualmente se atiende a 80 con un equipo multidisciplinar de profesionales especializado que ofrece una atención integral y adaptada a los pacientes y cuidadores, "personas vulnerables, con menos oportunidades y más desafíos".

Según los datos de la **Sociedad Española de Neurología**, cada año se diagnostican **1.800 nuevos casos** de **esclerosis múltiple** en nuestro país, el 70% de los cuales corresponden a personas con edades comprendidas entre los 20 y los 40 años, y dos de cada tres personas diagnosticadas son mujeres.

▶ **El contacto piel con piel, amor y calor desde el primer minuto para los bebés prematuros con Aprem**

### **El contacto piel con piel, amor y calor desde el primer minuto para los bebés prematuros con Aprem**

Según un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, los **bebés prematuros** que nacen en el seno de **familias vulnerables**, con menos ingresos y nivel educativo, desarrollan una **mayor morbilidad y discapacidad**.

Este hecho llevó a **Concepción Gómez**, profesora universitaria autora del estudio y presidenta de la [Asociación de Padres de Prematuros \(Aprem\)](#), a poner en marcha hace dos años el **proyecto ConTacto Piel con Piel**, con el fin de facilitar el **método canguro** a aquellos bebés prematuros cuando sus familias, por su situación social, no pueden ocuparse de ello.



La presidenta de APREM, Concepción Gómez Esteban, recoge el premio Humanizando la Sanidad de Teva que le entrega Celia García Menéndez, directora general de Humanización, Atención y Seguridad del Paciente de la Comunidad de Madrid. / **XAVIER AMADO**

En la actualidad son ya **50 madrinas y padrinos voluntarios, el 80% de ellos profesionales sanitarios jubilados**, los que prestan su tiempo y abrazos en 10 hospitales de cuatro comunidades autónomas. “Intentamos darles mayor apoyo en el inicio de sus vidas, cuando los eventos dejan **mayor impacto en su neurodesarrollo**. Ponemos todos los medios y mecanismos posibles ya que cuanto más tempranamente se inicie esa atención, más eficaz es”, cuenta Gómez.

El programa no solo se desarrolla en los hospitales sino que va más allá, con **talleres virtuales** para que los padres puedan resolver dudas desde el hogar y **seguimiento** de los pequeños una vez reciben el alta con **atención temprana** y apoyo psicológico a las familias, y **ayuda económica** para la compra de productos de primera necesidad como leche o pañales.

PUBLICIDAD

▶ **Música en Vena transforma las UVIS pediátricas en un mundo de fantasía**

### Música en Vena transforma las UVIS pediátricas en un mundo de fantasía

Cuando **Virginia Castelló** tuvo gemelos prematuros se dio cuenta del poder de la música para reconfortar y mejorar el bienestar de los niños ingresados en los hospitales. Desde entonces, ha invitado a algunos amigos músicos a cantar en unidades de cuidados intensivos pediátricos de una u otra fundación, y ya entonces me di cuenta de que la música podía ser una herramienta poderosa para transformar el mundo de los niños ingresados en los hospitales. Desde entonces, he invitado a algunos amigos músicos a cantar en unidades de cuidados intensivos pediátricos de una u otra fundación, y ya entonces me di cuenta de que la música podía ser una herramienta poderosa para transformar el mundo de los niños ingresados en los hospitales.

En sus 13 años de andadura, el proyecto *Fi* ha actuado en más de 100 unidades de cuidados intensivos pediátricos de hospitales, plantas y salones de actos, y más de **un millón** de niños.

**0.000 músicos voluntarios** a unidades de cuidados intensivos pediátricos de hospitales, plantas y salones de actos, y más de **nás de 300.000 micro conciertos** en los hospitales.

Lo más leído

Lo último

1. Las empresas de más de 50 empleados, obligadas a abrir un canal del 'chivato' desde el 1 de diciembre

2. Una iglesia de Buges se vuelve una por su parecido a Petra y provoca la locura turística: "No damos abasto"
3. Florentino Pérez gana en el Supremo la batalla por el Real Madrid Femenino
4. Muere la mujer de 37 años estrangulada por su marido este sábado en Madrid
5. Telefónica plantea a los sindicatos varios ERE para recortar plantilla en España
6. Rompe 'La pareja del año': Aitana y Sebastián Yatra ya no están juntos
7. Ayuso no invitará al Gobierno a actos de Madrid tras denunciar que ha sido vetada en la inauguración del AVE a Asturias
8. Sánchez en 'Fauda'
9. Encuesta GESOP: dos de cada tres españoles rechazan la amnistía del 'proceso', que divide a los votantes del PSOE
10. Feijóo relega a Bendodo en Génova y nombra a Alicia García portavoz en el Senado

PUBLICIDAD

Virginia Castelló, fundadora y presidenta de la Asociación Música en Vena, con el premio que le hizo entrega Francisco Javier Hortal, presidente de la Asociación Infantil de Oncología de la Comunidad de Madrid. / **XAVIER AMADO**

En la actualidad, la entidad cuenta con 100 músicos voluntarios que, **vestidos de personajes de cuentos y películas infantiles**, ofrecen una actuación al mes en centros hospitalarios de la Comunidad de Madrid.

Los **resultados** de toda esta aventura no pueden ser más positivos. "Es algo increíble: los niños saltan, se emocionan y lo agradecen muchísimo. En el caso de los neonatos, las supervisoras nos cuentan cómo al escuchar la música bajan las pulsaciones, se relajan y mejoran sus constantes vitales. Para los familiares y los padres, es **un soplo de vida**", asegura Virginia Castelló.

Todas estas iniciativas recibieron uno de los galardones de **Teva dotados con 3.000 euros para cada uno** para seguir trabajando en iniciativas que, como señaló Juan Carlos Conde, director general de la compañía, "llenar nuestra sanidad de **creatividad, cariño y empatía**".

 **el Periódico de España**

[Quiénes somos](#)

[Publicidad](#)

[RSS](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad y cookies](#)

[Preferencias de Privacidad](#)

[Condiciones de contratación](#)

Unidad de Medios Escritos SAU

Publicidad



Otras webs de Prensa Ibérica Media:



## Zamora se promociona en Barcelona como destino para "viajes de incentivo" con la sostenibilidad por bandera

El concejal de Turismo contacta con una veintena de empresas interesadas en este tipo de turismo, que se estima crecerá un 61% en 2024



A. A.

28·11·23 | 18:01



Christoph Strieder en una imagen de archivo. / CEDIDA

PUBLICIDAD

El concejal de Turismo del Ayuntamiento de Zamora, Christoph Strieder, participa hasta mañana en la feria de turismo IBTM World de Barcelona, con el objetivo de seguir promocionando Zamora como destino del turismo de congresos y de viajes de incentivo. La ronda de contactos se inició el martes con una jornada comercial promovida directamente por la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, que ha creado la marca distintiva "MICE Castilla y León" para impulsar este tipo de turismo en la comunidad autónoma, en cooperación con los Conventions Bureau de las capitales de provincia.

### RELACIONADAS

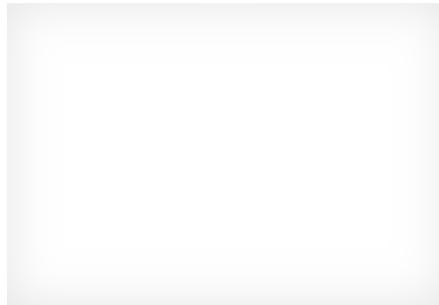
Rutas del Vino y turismo inteligente, línea de Zamora en las Ciudades AVE

Nueve de cada diez visitantes a la Oficina de Turismo de Benavente son españoles

Toro reclama formación de FP vinculada al turismo

A la jornada de ayer asistieron una veintena de firmas del sector, responsables de organización de eventos de empresas como: GRUPO RIC, European Travel and Events, Top Bavaria Travel GmbH, Billion TS, 8inSpain, Wedgewood Spain, ATS Group, Abile Corporate Events, Enjoy Spain, The Comaking space, T-made events, One Event, A&G EventExperts, Bocentium Consulting, Jacobs Media Group, SEN - Sociedad Española de Neurología, Vision Global Comunicación, GP Destination Management, FC Sport Experiences Ltd y ON DECK Marketing.

PUBLICIDAD



La IBTM World, que se celebra hasta mañana en Barcelona, es el salón más importante del mundo sobre turismo de congresos y el principal punto de encuentro para las empresas, promotores y organizadores del turismo MICE (Meetings, Incentives, Conferences and Exhibitions); y Zamora está presente también a través de Spain Convention Bureau del que forma parte el Ayuntamiento.

Anuncio



**Sv** Saber Vivir [Seguir](#)

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

Historia de Pablo Cubi del Amo • 1 d

### MERCADOS HOY

**IBEX** ▲ +0,22%    **SXXE** ▼ -0,14%    **INX** ▲ +0,06%



El riesgo de comprar cosas innecesarias es mayor si la compra se realiza por la noche.  
© Istock

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.

¿Cuánto cuesta una silla salvaescaleras?



Publicidad Portal De Comparacion

## ¿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

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**

Continuar leyendo

### Contenido patrocinado



Top Gadgets

Estos son los 18 mejores regalos para este 2023

Publicidad



investing.com

Estos son los alimentos más recomendados por los cardiólogos

Publicidad

### Más para ti

[palabrasclaras.mx](https://palabrasclaras.mx)

# Los neurólogos alertan de los riesgos de comprar con sueño durante el Black Friday | PalabrasClaras.mx

*Agencias Noticias*

4-5 minutos

---

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.

Anuncios

¿Debería ser un derecho humano el biohacking extremo?

“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.

“Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción”, subraya la doctora Celia García Malo, Vocal del

del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

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.

“Por esta razón, es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche”, señala la doctora Ana Fernández Arcos.

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.

Publicidad



[palabrasclaras.mx](https://palabrasclaras.mx)

# “Neurología y Mujer”: Un libro para el manejo de las enfermedades neurológicas | PalabrasClaras.mx

*Agencias Noticias*

6–7 minutos

---

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.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado el libro “Neurología y Mujer” que tiene el objetivo de tratar de mejorar el manejo de las enfermedades neurológicas en las mujeres.

Existen diferencias anatómicas entre el cerebro femenino y el masculino que se hacen plausibles en la regulación de la temperatura corporal de los hombres y las mujeres, el hambre y la sed, el procesamiento de las emociones, las habilidades lingüísticas y funciones ejecutivas... Además, la esperanza de vida de las mujeres actualmente supera en cinco años a la de los hombres, por lo que son más susceptibles de padecer enfermedades neurodegenerativas.

Anuncios

¿Debería ser un derecho humano el biohacking extremo?

“Desde la Junta Directiva de la SEN se ideó la creación de una obra completa sobre Neurología y el sexo femenino, hasta ahora inexistente en España, con el objetivo de que sea una herramienta de ayuda en la práctica clínica asistencial. Este libro, que supone una actualización en el manejo de las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las particularidades que tienen cada una de ellas en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales”, ha explicado el doctor José Miguel Láinez, presidente de la SEN.

En una entrevista concedida a EFEsalud, la doctora Susana Arias Rivas, que forma parte del comité editorial de la obra y es vocal de la SEN, nos habla de esta iniciativa.

### **“Neurología y mujer”**

La obra se encuentra dividida en capítulos según la tipología de cada enfermedad neurológica. Así, encontramos enfermedades cerebrovasculares, la migraña, enfermedades desmielinizantes, epilepsia, enfermedades neuromusculares, trastornos del movimiento, deterioro cognitivo, trastornos del sueño, neurooncología y trastornos neurológicos funcionales.

La doctora recalca que hay ciertas enfermedades neurológicas a las que son más propensas las mujeres que los hombres, como el ictus y la migraña.

Dentro de cada capítulo, se dedican unas páginas a tratar enfermedades concretas, como el ictus isquémico, la patología cerebrovascular, la trombosis venosa cerebral o las miopatías.

### **El gran papel de las hormonas**

Susana Arias indica que, a pesar que ciertamente existen diferencias fisiológicas entre el cerebro masculino y el femenino, esta no es la causa principal de que haya enfermedades con más pacientes mujeres que hombres.

“Hay que conocer también la importancia del condicionamiento hormonal en las mujeres, que va a llevarlas a que sean más propensas a determinadas enfermedades neurológicas y que en algunas etapas estén más protegidas. Esto es por el papel de los estrógenos y la progesterona”, explica la neuróloga.

Esta protección finaliza al llegar la menopausia. En esta etapa, desaparece ese efecto protector de las hormonas y las mujeres se encuentran más expuestas a los factores de riesgo cerebrovascular. Es por este motivo que la doctora recalca, entre otras cosas, lo significativas que son las crisis de migraña que disminuyen exponencialmente tras la menopausia y abundan en la pubertad.

## **Los tratamientos**

Tal y como narra la doctora Susana Arias y debido a las diferencias mencionadas, el tratamiento para una enfermedad neurológica para una mujer no será el mismo que para un hombre. Sin embargo, incide en que tampoco suele ser igual para dos mujeres.

“Existen diferencias en el curso clínico de la enfermedad y la evolución de la misma. Tenemos que tener en cuenta cuál es el deseo reproductivo de la mujer. A veces tenemos que utilizar al inicio tratamientos de alto impacto y ahí debemos tener en cuenta ese deseo gestacional para retrasarlo o tomar otras decisiones”, indica la doctora.

En cuanto al manejo concreto de enfermedades neurológicas en pacientes femeninas, también el tratamiento difiere mucho

dependiendo de la edad, la afectación de la patología, el estilo de vida y sus deseos reproductivos.

“En la epilepsia tenemos a veces que manejarla al principio muy agresivamente para disminuir la discapacidad. El 5 % de los sujetos que padecen epilepsia son mujeres en edad fértil y los estrógenos pueden actuar aumentando el número de crisis. Se puede dar una relación bidireccional. Es decir, los fármacos que damos para el epilepsia, pueden disminuir el efecto de los anticonceptivos hormonales y los anticonceptivos pueden disminuir el efecto de los fármacos que damos para la epilepsia”, analiza.

### **Una necesidad de que cambie**

Lo cierto es que la edad media de vida de la mujer supera en cinco años a la de los hombres. El envejecimiento, tal y como nos recuerda la vocal de la SEN, es uno de los factores de riesgo de las enfermedades cerebrovasculares y neurodegenerativas, como el alzhéimer.

Por ello, muchas patologías neurológicas tienen mucha más prevalencia en el ámbito femenino que en el masculino.

La portavoz de la SEN indica que, por este motivo, es necesario que empiece a haber una paridad en cuanto al número de animales. Esto es, deben realizarse experimentos farmacológicos y de tratamientos de estas enfermedades tanto en animales macho como en animales hembra.

“Muchas veces utilizan solamente modelos de rata macho. Esto evidentemente obvia los efectos hormonales que tienen los ratones cuando eso es justamente lo que debería estar bien representado. Esos cambios hormonales de los propios ratones hembra pueden suponer cambios en biomarcadores”, explica la doctora.



## ICTUS

# Menos del 50% de la población española reconocería los síntomas de un ictus

- ✓ La contaminación perjudica la salud
- ✓ Día Mundial del Ictus, algunos datos que debes saber sobre la enfermedad
- ✓ Identifican el primer biomarcador en sangre que diferencia la miocarditis de un infarto agudo de miocardio





cerebro3

**MARTA BURGUES****27/11/2023 15:50** ACTUALIZADO: 27/11/2023 15:59

✓ Fact Checked

Cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus. Es una enfermedad cada vez más prevalente que debe ser tenida en cuenta. Además y a pesar de que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar al 112, menos del 50% de los españoles reconoce los **síntomas de un ictus** y sabría cómo actuar.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus cada año, según datos del Instituto Nacional de Estadística. En el pasado, más de 24.000 personas fallecieron por esta enfermedad, siendo más de 34.000 personas discapacitadas por esta enfermedad.



**ALTO BULNES** EN ALTO BULNES **SE VIVE EN GRANDE**

**Conoce Departamentos Piloto** Visita Sala de Ventas

**Natales** CONDOMINIO [condominionatales.cl](http://condominionatales.cl)

CRÓNICA	EDITORIAL	ESPECTACULOS & CULTURA	PA' CALLAO	VIDA SOCIAL	NACIONAL	INTERNACIONAL	TENDENCIAS	DEPORTES	NECROLÓGICAS
---------	-----------	------------------------	------------	-------------	----------	---------------	------------	----------	--------------

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

Lunes 27 de Noviembre del 2023

Compartir esta noticia

55 VISITAS

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 Unidos, que 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.

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

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.

“Las personas afectadas por la soledad y el aislamiento social corren riesgos de sufrir problemas tales como ansiedad, demencia, depresión,

### NOTICIAS MÁS VISITADAS



Algarrobo: alcalde poleaba con la tesorera municipal y recibió coima de \$25 millones de una empresa privada



Presidente Boric firmó en su tierra natal el convenio más grande para Magallanes por 390 mil millones de pesos



Listo para abrir sus puertas nuevo local chino "Moda Patagonia", en el centro de Punta Arenas



Ministra de Obras Públicas confirmó construcción del Centro Antártico con el mismo diseño que ganó el concurso

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 el Control y la Prevención de Enfermedades, la soledad significa “sentirse solo independientemente de la cantidad de contactos sociales”.

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

- 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.

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

Es más, los expertos apuntan a que “la soledad mata como las enfermedades y produce más dolencias, como si fuera una cascada”, señala al diario español, Esther Roquer, presidenta de la Sociedad Catalana de Geriátrica 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 hipotálamico-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 Neurogeriátrica 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 Luteran al medio Perfil.

**BioBioChile**

[IR ARRIBA ↑](#)

*Empresa de Publicaciones  
La Prensa Austral*

📍 Waldo Seguel 636, Punta Arenas, Chile  
☎ Tel. +56.61 220 40 00  
© 2000-2023

**CATEGORÍAS**

Crónica  
Editorial  
Espectaculos  
Cultura  
Vida Social  
Deportes  
Necrológicas

**CORPORATIVO**

Nuestra Empresa  
La Prensa Austral Impresos

**SOCIAL**

Twitter  
Facebook  
Google+  
RSS

PUBLICIDAD

Para la **PREVENCIÓN** y tratamiento\*1 del **déficit de vitamina D**

Calcitriol, la Vía Directa

RECOMENDADO POR LA SEIOMM™

FAES FARMA




Compartir

Me Gusta 0

Comentar 0

PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Alzheimer y demencia

Seguir 3

Noticia | 29/11/2023

## Hallazgos que 'hacen temblar' algunos dogmas del Alzheimer



La enfermedad de Alzheimer está aumentando en todo el mundo. A tenor de los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), casi **el 3% de los ciudadanos españoles sufren de demencia** y, de todos estos casos, aproximadamente 800.000 son de Alzheimer. Sin embargo, la inversión para investigación se sitúa muy por debajo de la realizada en otras enfermedades como el cáncer.

“Estamos **en pañales con respecto a otras patologías**”, lamenta **Pablo Agü**

Enfermedades crónicas (CIMUS), de la Universidad de Santiago. Aun así, los esfuerzos de los científicos están cristalizando en hallazgos que hacen temblar lo que se consideraban certezas sobre esta dolencia.

Un estudio reciente publicado en JAMA Neurology y coordinado precisamente por Aguiar, ha **desmontado la teoría** de que una tauropatía primaria es por sí sola causa de Alzheimer. “Parece una entidad diferente, con un deterioro cognitivo mucho más leve y menos acelerado”, explica el investigador.

Acumulación simultánea Según las conclusiones de este trabajo, para que se desarrolle Alzheimer, **tiene que existir una acumulación simultánea de la proteína tau y la placa beta amiloide**: “La proteína tau se concentra en el lóbulo temporal, pero si no está la placa amiloide no sucede la expansión, es la amiloide la que dispara la tau en el cerebro”.

Los coautores **Alejandro Costoya-Sánchez**, de la Universidad de Santiago, y **Alexis Moscoso**, de la Universidad de Gotemburgo, realizaron durante cinco años el **seguimiento** de 965 personas con una edad media de 74 años.

Examinaron los resultados de las pruebas de imagen obtenidas por PET, resonancia magnética nuclear, biomarcadores de líquido cefalorraquídeo (LCR) y de pruebas neuropsicológicas.

Los investigadores encontraron que la sintomatología, cuando existía solo una tauropatía primaria, se mantenía **estable hasta el quinto año**, mientras que **cuando coexistía con la placa beta amiloide se disparaba**: “Esta distinta evolución es lo que indica que se trata de patologías diferentes”.

El trabajo tendrá **implicaciones clínicas**: “Hay que explicar el pronóstico. Relativamente es una buena noticia que sólo se detecte la presencia de tau .

enciaz para el tratamiento de estos pacientes.

“A medida que más pacientes se realizan biomarcadores, vamos encontrando más personas con marcadores negativos de amiloide y este estudio nos ayudará a entender mejor su evolución y a predecir qué podemos esperar a largo plazo”. Es la valoración de **Alberto Lleó**, investigador principal del Área de Enfermedades Neurodegenerativas (Ciberned) del Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciber ISCIII), quien expone **otros avances que están cambiando conceptos** y, por tanto, el horizonte de la enfermedad de Alzheimer.

Los recientes ensayos con terapias antiamiloides demuestran que se puede modificar el curso de la enfermedad en las fases sintomáticas iniciales. “Se creía que en esta etapa sería demasiado tarde. Y esto es solo el principio, **las terapias en Alzheimer están todavía en su infancia**”, destaca Lleó.

No obstante, un estudio también demuestra que hay que actuar **cuando la patología tau está comenzando** porque si la carga es muy alta, el tratamiento no es efectivo: “Esto nos obligará a realizar un diagnóstico precoz para poder maximizar el efecto”.

Eso sí, los estudios en sujetos con Alzheimer pero sin síntomas hasta ahora no han dado resultados.

También había mucho escepticismo con los **marcadores en sangre** para Alzheimer, se creía que había que ir a un compartimento central como el LCR: “Actualmente solo están disponibles en investigación, pero se prevé su aprobación para uso clínico en los próximos años, ya que han mostrado resultados similares a los que ofrece el LCR”.

Cuatro subtipos Asimismo, hoy se sabe que el Alzheimer es muy heterogéneo

han descrito cuatro subtipos en función del patrón de atrofia y carga de tau predominante. El patrón típico y más frecuente es el que afecta al lóbulo temporal, pero hay **otros con afectación parietal y con atrofia leve**:

“En el futuro es previsible que podamos tratar de forma diferente estos subtipos. Por ejemplo, podremos tratar de manera distinta a una persona joven con Alzheimer APOE4 positivo con angiopatía amiloide que a una persona mayor que sea APOE4 negativo, con diabetes y una variante del gen TREM2”.

Por otra parte, Alberto Lleó destaca las investigaciones que demuestran que **la microglía juega un papel fundamental en la progresión** de esta enfermedad, ya que según el perfil puede amplificar o puede atenuar la cascada de fenómenos que ocurren en el cerebro: “Hoy ya hay estudios en Alzheimer con **fármacos que modulan la microglía** y muchos más que están diseñándose todavía en fases preclínicas”.

En estos momentos existen **más de 180 estudios con dianas terapéuticas muy diversas**, como la neuroinflamación, el daño sináptico o el componente vascular.

Palabras clave: alzheimer, demencia

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-72352>

## Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

*No hay ningun comentario, se el primero en comentar*

## Artículos relacionados



Los casos de demencia podrían dispararse más de un 40% para 2040

## Por qué no es buena idea hacer compras de Black Friday por la noche o con sueño

Escrito por: DRA. CELIA GARCIA MALO ( [HTTPS://WWW.TOPDOCTORS.ES/DOCTOR/CELIA-GARCIA-MALO](https://www.topdoctors.es/doctor/celia-garcia-malo))

Publicado: 23/11/2023

Editado por: LEONOR SANTOS MORENO

El **sueño** es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental. Lo es también para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al *Black Friday*.

El **control de impulsos**, necesario también para regular las compras que hacemos, es esencial cuando lo tenemos a tan fácil alcance y a golpe de *click* y recibimos incontables estímulos invitándonos a ello.

### Pero, ¿Tiene relación el sueño con la impulsividad a la hora de comprar?

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

En el control de impulsos está implicada un área cerebral denominada **corteza prefrontal**. Esta área es muy vulnerable a la **falta de sueño** o al **sueño de poca calidad**.

(<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-no-es-buena-idea-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche-o-con-sueno>) ([https://plusone.google.com/\\_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-no-es-buena-idea-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche-o-con-sueno](https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-no-es-buena-idea-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche-o-con-sueno))

Por ponerlos un poco en contexto, una duración de sueño adecuada es aquella tras la que nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias, y esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, incluso cambia a lo largo de nuestra vida. Cuando el sueño menor al recomendado en su edad (menos de 7 horas en adultos sanos en promedio) o de baja calidad (por despertarse frecuentemente o por despertarse con dificultad) se alinea con las compras de Black Friday por la noche o con sueño, el sueño puede afectar a funciones cerebrales tales como la **atención**, la **memoria**, la **regulación emocional** y la **percepción sensorial**.

¿Es recomendable hacer compras por la noche? La Dra. Celia Garcia Malo nos da las claves en este artículo. (<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/por-que-no-es-buena-idea-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche-o-con-sueno>)



## ¿Es recomendable realizar compras por la noche?

Comprar por la noche puede convertirse en un hábito, por propia comodidad: es el momento del día en que quizá tengamos tiempo para dedicar a hacer ciertas tareas que en otro momento 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 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 momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. Navegar por internet y comprar produce un estado de **hiperalerta** y un pico de secreción de **dopamina** que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental.

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, por lo que es probable que gastemos más dinero. Comprar faltos de sueño o a última hora del día nos hace **malos consumidores**.

(<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-no-es-buena-idea-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche-o-con-sueno>) ([https://plusone.google.com/\\_/https://www.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-no-es-buena-idea-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche-o-con-sueno](https://plusone.google.com/_/https://www.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fpor-que-no-es-buena-idea-hacer-compras-de-black-friday-por-la-noche-o-con-sueno))

## ¿Qué hacer ante el Black Friday?

Durante estas fechas se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen increíbles. Pero ante todo recuerda: las compras impulsivas **no** son una buena idea para tu salud. Recuerda tener **consciencia del gasto** y comprar **verdaderamente necesario**.

Por otro lado, ten presente que nuestro cerebro se vuelve más impulsivo "menos consciente" cuando estamos privados de sueño. **No** es recomendable realizar más compras prescindibles debido a nuestra corteza prefrontal.

Y, **recomendable** hacer compras por la noche **efectivamente** cuando las compras se realizan debido al estímulo que nos produce elegir **ya** que **no** es una forma



# Desvelando el enigma del insomnio: causas, síntomas y consecuencias

Escrito por: DR. ÀLEX FERRÉ MASÓ ( [HTTPS://WWW.TOPDOCTORS.ES/DOCTOR/ALEX-FERRE-MASO](https://www.topdoctors.es/doctor/alex-ferre-maso))

Publicado: 27/11/2023

Editado por: LEONOR SANTOS MORENO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS (<https://www.who.int/es>)), el **40% de la población mundial no duerme bien o sufre algún tipo de trastorno del sueño**, siendo el más habitual el insomnio, además de otros trastornos del sueño que reducen la calidad del descanso, como las apneas del sueño y el síndrome de piernas inquietas.

En este artículo, exploraremos las implicaciones del insomnio crónico y cómo se debe abordar adecuadamente su diagnóstico.

## El insomnio un problema de salud pública en España

En España, el insomnio (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/insomnio>) afecta a un gran número de adultos. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) (<https://www.sen.es/>), **alrededor del 35% de la población adulta padece insomnio agudo**, y entre el 10% y el 15% experimenta insomnio crónico.

Aún más preocupante es que **el 27% de las personas en España** informa que toma productos para dormir de forma regular. Entre estos productos, el uso de remedios naturales y medicamentos con receta es común, siendo las benzodiazepinas y los fármacos Z los más utilizados. (<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdesvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias>) (<https://plus.google.com/u/1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdesvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias>)

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdesvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias&text=Trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20%7C%20Top%20Doctors>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdesvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias&title=Trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20%7C%20Top%20Doctors&summary=¿Qué es el trastorno de insomnio crónico? El Dr. Àlex Ferré nos da las claves en este artículo.&source=in1.com>)



*Existen varios tipos de trastornos del ritmo circadiano, y cada uno afecta el sueño de manera única.*

## ¿Qué es el trastorno de insomnio crónico?

El **insomnio crónico** no es simplemente dificultad para dormir; es un trastorno del sueño caracterizado por la incapacidad para iniciar o mantener el sueño, lo que resulta en un sueño de mala calidad que no restaura adecuadamente la energía.

Esto conduce a una disminución en el rendimiento laboral y un aumento en los accidentes automovilísticos y una mayor vulnerabilidad a las enfermedades médicas.

El insomnio crónico se considera el origen si persiste durante más de 3 meses, con una frecuencia de al menos 2 veces por semana. Afecta gravemente la calidad de vida y la salud, con riesgos como accidentes, bajo rendimiento académico, menor productividad laboral y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.

(<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/desvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias>) ([https://plusone.google.com/\\_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es/articulos-medicos/desvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias](https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es/articulos-medicos/desvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias)) (<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es/articulos-medicos/desvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias>)

## ¿Cuál es la prevalencia del trastorno de insomnio crónico?

El insomnio es un síntoma común en la población, con **un 50% de los adultos** experimentándolo en algún momento de sus vidas.

El insomnio ocasional se observa en un **25-35% de las personas en situaciones de estrés**. Sin embargo, este insomnio ocasional **puede cronificarse en un 20-40%** de los pacientes, convirtiéndose en un insomnio crónico.

## ¿Qué consecuencias tiene un insomnio no tratado?

El insomnio no tratado te puede provocar los siguientes problemas de salud:

- Compromiso en la capacidad para concentrarse, **deterioro de la memoria**, mayor irritabilidad, mayor **fatiga/cansancio** diurno y reducción de la capacidad para disfrutar la familia y entorno social.
- Calidad de vida deteriorada, la que frecuentemente se asocia a **trastornos del ánimo** del tipo ansiedad/depresión.
- Riesgo hasta 2 veces mayor de **accidentabilidad** de tránsito por sensación de fatiga y cansancio.
- Mayor riesgo de **enfermedad cardiovascular** y eventos cardiovasculares con mayor mortalidad. Existiría una asociación además entre pocas horas de sueño y mayor riesgo de hipertensión arterial (HTA).  
(<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/hipertension-arterial>)
- Aparente **aumento de la mortalidad** en personas que duermen regularmente menos de 5 horas por noche.

(<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F>

Por otro lado, el **gasto anual global** generado por la automedicación, el uso de alcohol, antihistamínicos sedantes, melatonina y otros medicamentos utilizados para dormir es de **millones de euros**, tanto a nivel particular como de la sanidad pública. Pero nuevos datos recientes, nos abocan a una **tendencia al alza con incrementos del consumo** de psicofarmacos y por tanto a una tendencia al aumento del gasto sanitario.

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fdesvelando-el-enigma-del-insomnio-causas-sintomas-y-consecuencias&text=Trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20Top%20Doctors>)

El Dr. A. Ferré, médico especialista y experto en Medicina del sueño, (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F>

(<https://www.topdoctors.es/barcelona-ciudad/medicina-del-sueno/>) enfatiza la importancia de buscar ayuda si sientes que tu sueño no es reparador. Un sueño saludable es fundamental para tu bienestar general, y abordar cualquier problema del sueño puede mejorar significativamente tu calidad de vida.

¿Qué es el trastorno de insomnio crónico? El Dr. Àlex Ferré nos da las claves en este artículo.&source=in1.com)

nunca aunque trabaje menos tiempo



La culpa de mi productividad y mi energía la tiene el sueño y lo que hago antes de dormir siguiendo la fórmula de Craig Ballantyne

Sin comentarios





Anabel Palomares

2599 publicaciones de Anabel Palomares

Uno de los trucos que mejor me han funcionado últimamente en lo que ha productividad se refiere es precisamente un truco que a priori parece que no tiene que ver con la productividad, sino con la higiene del sueño. Se llama **la regla del 10-3-2-1-0 que quiere que duermas mejor para así conseguir ser más productiva.**

Qué es la regla del 10-3-2-1-0

Esta fórmula creada por el preparador físico Craig Ballantyne, aparecía en su libro *The Perfect Day* *Formula: How to Own the Day and Control Your Life* (La fórmula del día perfecto: cómo ser dueño del día y controlar tu vida) como una manera para dormir mejor y por lo tanto, ser más productivos. De hecho dormir es tan importante que el científico Matt Walker le dedicó una charla llamada “El sueño es tu superpoder”.

PUBLICIDAD

- **10 horas antes de ir a la cama:** nada de cafeína
- **3 horas antes de ir a la cama:** nada de comida o alcohol
- **2 horas antes de ir a la cama:** nada de trabajo
- **1 horas antes de ir a la cama:** nada de pantallas
- **0 las veces que aplazas la alarma del despertador**

Con ella, **el experto asegura que “tendrás más trabajo hecho al final del día y dejarás de ver cómo esas oportunidades se desvanecen de tu tiempo”**, y se apoya en [la regla del 80/20](#) o principio de Pareto para ello y que afirma que el 80% de los resultados provienen del 20% de las acciones.

El efecto de la falta de sueño

Ya te hemos contado en otras ocasiones la importancia del descanso en el rendimiento. De hecho [la fatiga en el entorno laboral tiene numerosos efectos](#) negativos en nuestro cuerpo y nuestro cerebro,

PUBLICIDAD



entre ellos reducir la productividad, por lo que un buen descanso resulta importantísimo si queremos ser productivos. De hecho **si no duermes el suficiente número de horas por la noche es muy poco probable que te levantes llena de energía**, igual que si el descanso no ha sido reparador porque has dormido de forma intranquila.

La falta de sueño puede hacer que disminuya nuestra capacidad de memorizar información nueva [según este estudio](#). Además hace que estemos más susceptibles (según varios [estudios como este](#) o estos [estudios de laboratorio](#)) más irritables, con un peor estado de ánimo e incluso podría hacer que aparezcan síntomas de depresión, ira y ansiedad. Los participantes de [este otro estudio](#) mostraban mayores niveles de estrés e irritación a la hora de realizar una tarea cognitiva simple si no habían descansado. Y un largo etcétera que nos afecta a nivel laboral.

PUBLICIDAD





## Los problemas de sueño de los españoles

España ya es el país del mundo que más diazepam consume según el último informe anual de la [Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes](#) (JIFE). Además, España ya es líder mundial en consumo de somníferos y según la [Sociedad Española del Sueño](#) **entre un 20% y un 48% de la población tiene problemas para dormir** y un 10% sufre insomnio crónico. Pero hay más datos: un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave, y [según datos de la Sociedad Española de Neurología](#), el 48% de la población (y el 25% de los niños) no tiene un sueño de calidad.



EN TENDENCIAS

El NSDR que usa el CEO de Google para descansar sin dormir y aumentar la concentración

Si sumamos la regla del 10-3-2-1-0 a nuestro día a día y adoptamos una correcta higiene del sueño como cenar ligero, hacer ejercicio pero no antes de dormir, usar ropa cómoda o regular la temperatura de la habitación según a [World Sleep Society](#), puede que consigamos dormir mejor y por lo tanto, ser más productivas ya que estamos menos cansadas.

Y si ni con esas lo conseguimos, lo ideal será acudir a un profesional sanitario para tratar esos problemas de sueño que tanto nos afectan en el día a día.

Fotos | Origen

En Tendencias | [Ghosting: en qué consiste y qué tipo de persona lo suele realizar](#)



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

< La censura en libros: La Inquisición no se preocupó mucho por la obscenidad

Las claves del uso del lenguaje para abordar la respuesta al cambio climático >

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

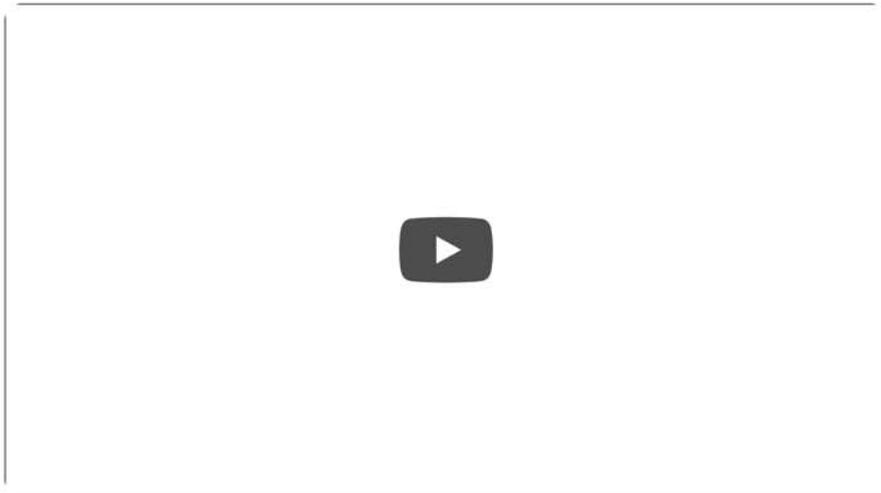
En esta línea, la doctora ha revelado que **en el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"**.

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



### Enfermeras de Neurología en Albacete, premio Diamante por excelencia en atención al Ictus.

**Colegio Oficial d...**  
160 suscriptores

Suscribirse

3

Compartir

25 visualizaciones hace 1 día

Prestigioso reconocimiento internacional concedido al Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete. Las enfermeras Maite Villaplana, Dolores García y Carmina Rosillo han sido galardonadas con el nivel 'diamante', la máxima categoría que reconoce la e ...más

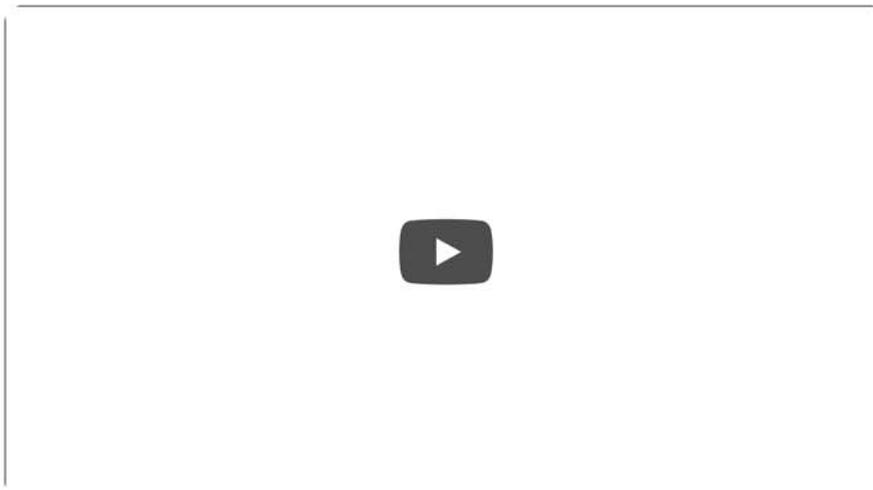
Prueba YouTube Kids

MÁS INFORMACIÓN >

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

Todos Colegio Oficial de Enfermer >

- I Encuentro de Tutores y...**  
Colegio Oficial de ...  
30 visualizaciones...
- Bizarrap and Shakira Crushe...**  
The Tonight ...  
7,8 M de...
- Machine Learning for...**  
freeCodeCa...  
2,3 M de...
- Las XXXVI Jornadas del Di...**  
Colegio Oficial de ...  
28 visualizaciones...
- Jazz Cafe: Música de Jaz...**  
Coffee Shop ...  
24 M de...
- Shakira: Entrevista...**  
NMás  
1,9 M de...
- OpenCV Course - Full Tutorial wit...**  
freeCodeCa...  
2,6 M de...
- Seminario "Solvencia y...**  
Colegio Oficial de ...  
66 visualizaciones...
- El Colegio de Enfermería de...**  
Colegio Oficial de ...  
50 visualizaciones...
- Una Conversación...**  
NUDE PROJE...  
706 K...
- Música Clásica para Leer | Pian...**  
HALIDONMU...  
1,1 M de...
- No Black Box Machine...**  
freeCodeCa...  
653 K...
- PESO PLUMA || BZRP Music...**  
Bizarrap  
242 M de...
- Evento**



### 2023 Alstom espacio cerebroprotegido



Fundación Freno...  
859 suscriptores

Suscribirse

0



Compartir



4 visualizaciones hace 2 días

La unidad de mantenimiento de Alstom España recibe la certificación de "Espacio Cerebroprotegido" de la Fundación Freno al Ictus  
...más



Prueba YouTube Kids  
MÁS INFORMACIÓN >

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

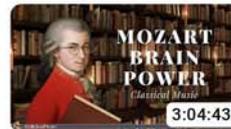
Todos Fundación Freno al ICTUS >



OpenCV Course - Full Tutorial wit...  
freeCodeCa...  
2,6 M de...



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



Mozart - Música Clásica para...  
HALIDONMU...  
7,6 M de...  
Para recaudar f...



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



2023 Dirección General de...  
Fundación Freno a...  
7 visualizaciones...  
Nuevo



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



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

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

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

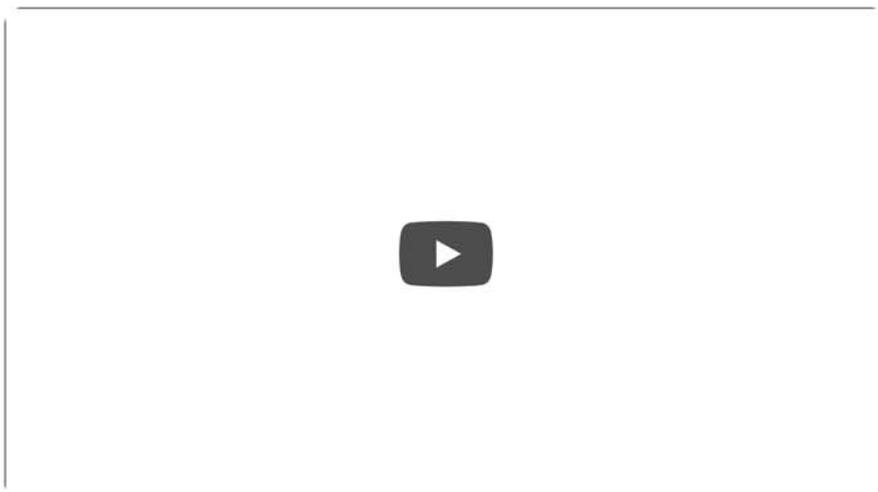
Jazz Cafe: Música de Jaz...  
Coffee Shop ...  
23 M de...

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

2023 GMP Edificios Espac...  
Fundación Freno a...  
7 visualizaciones...

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

Metro de Madrid



### Entrevista Dr. Yago Leira, Coordinador del Grupo de Trabajo SEPA-SEN

Odontología33 b... 1,6 K suscriptores **Suscribirse** 👍 0 🗨️ 🔄 Compartir ...

2 visualizaciones hace 4 horas  
El Dr. Yago Leira es periodoncista y coordinador del Grupo de Trabajo que la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) tiene junto con la Sociedad Española de Neurología (SEN). En la actualidad está cobrando cada vez más protagonismo este Grupo de Trabajo por sus h ...más

0 comentarios **Ordenar por**

SEN

Todos **Odontología33 by Maxillar**



**Entrevista al Dr. Eugenio Grano...**  
Odontología33 by ...  
84 visualizaciones...



**Así es como recuerdo TODO...**  
Tutorías Medi...  
501 K...



**Dr. Íñigo Aragón, premio Sanitas...**  
Odontología33 by ...  
11 visualizaciones...  
Nuevo



**DIRECTO | La Princesa Leono...**  
Expansión  
472 K...



**LA RESISTENCIA - Entrevista a...**  
La Resistencia por...  
288 K...



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



**AWS Certified Cloud... freeCodeCa...**  
3,7 M de...



**SECRETOS para avanzar en...**  
MoureDev by ...  
104 K...

**PESO PLUMA || BZRP Music...**  
Bizarrap  
242 M de...

**Berlín | Tráiler oficial | Netflix**  
Netflix Latino...  
495 visualizaciones...  
Nuevo

**Machine Learning for...**  
freeCodeCa...  
2,3 M de...

**Ilya: the AI scientist shapi...**  
The Guardian  
369 K...

**LA RESISTENCIA - Entrevista a...**  
La Resistencia por...  
388 K...

¿Tienes



PORTADA ZAMORA COMARCAS CASTILLA Y LEÓN NACIONAL SOCIEDAD OPINIÓN  
ESPECIALES MAS NOTICIAS CESTA DE NAVIDAD ESPECIAL NAVIDAD PROMOCIONES  
SEMANA SANTA VERANEA EN TU PUEBLO



Ya tenemos canal de Whatsapp, pulsa aquí

## Zamora se abre camino en la IBTM World de Barcelona como destino para viajes de incentivo, con la sostenibilidad como lema

El concejal de Turismo contacta con una veintena de empresas interesadas en este tipo de turismo, que se estima crecerá un 61% en 2024.

Archivado en: Zamora · Noticias Zamora · Turismo Zamora · turistas zamora · feria · feria Barcelona · IBTM World

### LO MÁS LEÍDO

- 1 **Un nuevo supermercado abre sus puertas en la provincia de Zamora**
- 2 **Dos restaurantes zamoranos mantienen la Estrellas Michelin**
- 3 **Salamanca contará con un mercado navideño y un parque con espectáculo de luz**
- 4 **El hombre con el pene más grande del mundo, 34,5 cm, reta a todos los que duden de él a ver una foto en 3D**
- 5 **Épico rescate de una vaca atrapada en las marismas de Bonanza por la Guardia Civil de Cádiz**

Redacción | Martes, 28 de noviembre de 2023, 13:40



El **concejal de Turismo del Ayuntamiento de Zamora, Christoph Strieder**, participa hasta mañana en la feria de turismo **IBTM World de Barcelona**, con el objetivo de seguir promocionando Zamora como **destino del turismo de congresos y de viajes de incentivo**. La ronda de contactos se inició el martes con una jornada comercial promovida directamente por la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, que ha creado la marca distintiva "**MICE Castilla y León**" para impulsar este tipo de turismo en la comunidad autónoma, en cooperación con los Conventions Bureau de las capitales de provincia.

A la jornada de ayer asistieron una **veintena de firmas** del sector, responsables de organización de eventos de empresas como: GRUPO RIC, European Travel and Events, Top Bavaria Travel GmbH, Billion TS, 8inSpain, Wedgewood

Spain, ATS Group, Abile Corporate Events, Enjoy Spain, The Comaking space, T-made events, One Event, A&G EventExperts, Bocementium Consulting, Jacobs Media Group, SEN - Sociedad Española de Neurología, Vision Global Comunicación, GP Destination Management, FC Sport Experiences Ltd y ON DECK Marketing.

La IBTM World, que se celebra hasta mañana en Barcelona, es el salón más importante del mundo sobre turismo de congresos y el principal punto de encuentro para las empresas, promotores y organizadores del turismo MICE (Meetings, Incentives, Conferences and Exhibitions); y Zamora está presente también a través de **Spain Convention Bureau** del que forma parte el Ayuntamiento.

Según manifestó Christoph Strieder, los datos que se han manejado en este evento muestran la “importancia” que están adquiriendo en el mercado mundial **los viajes de incentivo**, que alcanzarán los 174.000 millones de libras en 2031. Este informe de IBTM World revela que el sector se está recuperando a una tasa de crecimiento anual del 12,1% y predice que el número de personas que participarán en programas de viajes de incentivo en todo el mundo crecerá un 61% en 2024, en comparación con respecto a 2019. “Beneficios como la inclusividad, las relaciones entre iguales y la posibilidad de llevar a la pareja de viaje se han convertido en algo cada vez más importante”, subrayó el edil.

El análisis recalca, además, la necesidad de que de que las empresas adapten sus sistemas de incentivos para seguir siendo competitivas. La autenticidad, el **bienestar** y la **sostenibilidad** mediante el impulso de una nueva clase de programas de incentivos que reflejen las cambiantes expectativas de los trabajadores son “valores al alza”, en palabras del responsable municipal.

Durante el certamen también ha quedado patente que los empleados dan ahora más importancia a los incentivos que ofrecen **experiencias valiosas** y que apoyen la **responsabilidad social corporativa** (RSC). “Estos incentivos podrían incluir oportunidades que permitan a los empleados conectar con la cultura local y excursiones que

contrarresten la soledad, el estrés y el estrés y el agotamiento”, señaló el concejal de Turismo.

Y en esa búsqueda de experiencias con la sostenibilidad como principio, Strieder enumera las principales **exigencias** que requieren las empresas del sector: **luz natural** en las salas, contar con una **guía de sostenibilidad para el turismo**, medir las **emisiones** y tener posibilidades de compensación si no se pueden evitar. El concejal lo ha podido comprobar con una empresa de **Munich** (Alemania), que comenzó la reunión con estas peticiones. Se trata de una firma que quiere volver a una oferta “más cultural” y que ha incluido a Zamora como posible **“destino viajes de incentivo”**. “El hecho de que las condiciones laborales estén cambiando rápidamente y el trabajo en casa sea cada vez más frecuente apoya este desarrollo”, aseguró Christoph Strieder, que califica este tipo de turismo como “viaje de contacto directo y de motivación en un contexto de relaciones sobre todo telemáticas”. “Es momento de exigir a todas las partes el compromiso serio de orientarse en la sostenibilidad”, zanjó el concejal de Turismo.





Las cookies nos permiten ofrecer nuestros servicios. Al continuar navegando, aceptas el uso que hacemos de ellas [+]. **Aceptar.**

-A +A f

## Zamora se abre camino en la Ibtm World de Barcelona como destino para viajes de incentivo, con la sostenibilidad como lema



28/11/2023

-El concejal de Turismo contacta con una veintena de empresas interesadas en este tipo de turismo, que se estima crecerá un 61% en 2024

urismo del Ayuntamiento de Zamora, Christoph Strieder, participa en la feria de turismo IBTM World de Barcelona, con el objetivo de promover a Zamora como destino del turismo de congresos y de viajes de incentivo. La ronda de contactos se inició el martes con una jornada comercial promovida directamente por la Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, que ha creado la marca distintiva "MICE Castilla y León" para impulsar este tipo de turismo en la comunidad autónoma, en cooperación con los Conventions Bureau de las capitales de provincia.

A la jornada de ayer asistieron una veintena de firmas del sector, responsables de organización de eventos de empresas como: GRUPO RIC, European Travel and Events, Top Bavaria Travel GmbH, Billion TS, 8inSpain, Wedgewood Spain, ATS Group, Abile Corporate Events, Enjoy Spain, The Comaking space, T-made events, One Event, A&G EventExperts, Bocemtium Consulting, Jacobs Media Group, SEN - Sociedad Española de Neurología, Vision Global Comunicación, GP Destination Management, FC Sport Experiences Ltd y ON DECK Marketing.

La IBTM World, que se celebra hasta mañana en Barcelona, es el salón más importante del mundo sobre turismo de congresos y el principal punto de encuentro para las empresas, promotores y organizadores del turismo MICE (Meetings, Incentives, Conferences and Exhibitions); y Zamora está presente también a través de Spain Convention Bureau del que forma parte el Ayuntamiento.

Según manifestó Christoph Strieder, los datos que se han manejado en este evento muestran la "importancia" que están adquiriendo en el mercado mundial los viajes de incentivo, que alcanzarán los 174.000 millones de libras en 2031. Este informe de IBTM World revela que el sector se está recuperando a una tasa de crecimiento anual del 12,1% y predice que el número de personas que participarán en programas de viajes de incentivo en todo el mundo crecerá un 61% en 2024, en comparación con respecto a 2019. "Beneficios como la inclusividad, las relaciones entre iguales y la posibilidad de llevar a la pareja de viaje se han convertido en algo cada vez más importante", subrayó el edil.

El análisis recalca, además, la necesidad de que de que las empresas adapten sus sistemas de incentivos para seguir siendo competitivas. La autenticidad, el bienestar y la sostenibilidad mediante el impulso de una nueva clase de programas de incentivos que reflejen las cambiantes expectativas de los trabajadores son "valores al alza", en palabras del responsable municipal.

Durante el certamen también ha quedado patente que los empleados dan ahora más importancia a los incentivos que ofrecen experiencias valiosas y que apoyen la responsabilidad social corporativa (RSC). "Estos incentivos podrían incluir oportunidades que permitan a los empleados conectar con la cultura local y excursiones que contrarresten la soledad, el estrés y el agotamiento", señaló el concejal de Turismo.

la de experiencias con la sostenibilidad como principio, Strieder enumeró las exigencias que requieren las empresas del sector: luz natural en las salas, sostenibilidad para el turismo, medir las emisiones y tener posibilidad de compensación si no se pueden evitar. El concejal lo ha podido comprobar con una empresa de Munich (Alemania), que comenzó la reunión con estas peticiones. Se trata de una firma que quiere volver a una oferta "más cultural" y que ha incluido a Zamora como posible "destino viajes de incentivo". "El hecho de que las condiciones laborales estén cambiando rápidamente y el trabajo en casa sea cada vez más frecuente apoya este desarrollo", aseguró Christoph Strieder, que califica este tipo de turismo como "viaje de contacto directo y de motivación en un contexto de relaciones sobre todo telemáticas". "Es momento de exigir a todas las partes el compromiso serio de orientarse en la sostenibilidad", zanjó el concejal de Turismo.

[< Volver](#)



[Ayuntamiento de Zamora](#)

Plaza Mayor , s/n.  
49002, Zamora.



[Contacto](#)

Teléfono: 980 54 87 00  
Fax: 980 533 442  
Email: [info@zamora.es](mailto:info@zamora.es)



[Sobre esta web](#)

[Mapa del sitio](#)