



España destina 31 millones de euros a proyectos para combatir el alzhéimer

REDACCIÓN / LA VOZ

La Agencia Estatal de Investigación ha destinado más de 31 millones de euros a financiar proyectos de investigación relacionados con la lucha contra el alzhéimer.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, unas 800.000 personas padecen alzhéimer y en el 2050 se prevé que se alcancen los dos millones de afectados. No solo es la principal causa de demencia, sino que también es la enfermedad que más discapacidad genera.



QUÉ HACER SI...

ALGUIEN SUFRE UN ATAQUE DE EPILEPSIA

Según la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país hay 400.000 epilépticos. Si una persona sufre una crisis, pon bajo su nuca un abrigo doblado o cojín para evitar que se golpee contra el suelo, coloca su cabeza de lado y quítale las gafas. No intentes parar sus movimientos ni darle agua. Llama a urgencias y cuando el ataque remita, procura calmarla y que descanse. ■



María Campos sufre miastenia gravis, que ataca a los nervios causando parálisis muscular.

Foto: PILAR PELLICER



Cuando el enemigo son nuestras propias defensas

► María Campos sufre **miastenia gravis**, una enfermedad neuromuscular crónica autoinmune

Urko Urbieto | PALMA

Problemas de visión, fatiga crónica, debilidad muscular, dificultad a la hora de masticar y episodios de asfixia. Es el día a día de María Campos, una mallorquina de 52 años a la que la vida le dio un

giro de 180 grados la Nochebuena del año pasado. Lo que comenzó como un simple episodio de cansancio se ha terminado convirtiendo en un diagnóstico de miastenia gravis, una enfermedad neuromuscular autoinmune de origen desconocido que

→ EL APUNTE

¿Qué es la miastenia gravis?

► La miastenia gravis es una patología autoinmune que provoca debilidad de los músculos esqueléticos al alterar la unión neuromuscular. Cada año se diagnostican 700 nuevos casos de esta enfermedad que se expresa como un auto-ataque por error del cuerpo a la unión que

hay entre los nervios y los músculos. Es decir, ocurre cuando la comunicación normal entre el nervio y el músculo se interrumpe en la unión neuromuscular, el lugar en donde las células nerviosas se conectan con los músculos que controlan. Se desconoce por qué sucede.

se caracteriza por la debilidad y fatiga precoz de los músculos esqueléticos.

«En menos de un año he dejado de ser la que era. A veces ni me explico cómo ha podido pasarme esto a mí», confiesa María, una de las 15.000 personas en España que padecen esta enfermedad, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Síntomas

María experimentó los primeros síntomas de esta patología el 24 de diciembre del año pasado. En ese momento trabajaba en el bar que regentaba su hija. Ese día, de mucho trasiego, recuerda que al hablar con los clientes sentía que la garganta le picaba; cuando fue a beber agua, se le fue por la nariz. Se lo tomó con humor y no le dio más importancia. Al día siguiente, Navidad, con su familia en casa para comer, le comentaban que hablaba con voz gansosa. El día 27 tenía la garganta tan inflamada que ingerir alimentos se convirtió en una misión imposible. Se fue al médico, no le vieron nada, pero María comprendía que algo le estaba pasando.

La cascada de síntomas se sucedían: apenas podía comer, tra-

PRIMERA PERSONA

gar era un suplicio; se levantaba cada vez más y más cansada; no era capaz de cocinar, los brazos no le respondían; y ni siquiera podía entreabrir los ojos. En una semana perdió 5 kilos. Acudió a Son Espases y quedó ingresada. Solo habían pasado dos semanas desde el primer síntoma. «Me miré en el espejo y no sé quién se reflejaba en él. Parecía una muerta viviente».

Al final le pusieron un nombre a todas sus dolencias: miastenia gravis. Ha sido el comienzo de un calvario que, aún hoy, continúa. María, una mujer fuerte que siempre ha trabajado, al tiempo que cuidó de sus padres hasta su muerte, sus hijos, sus nietos y de su hermana con parálisis cerebral, ahora necesita ayuda para todo. «Me he pasado medio año encerrada en casa; cuando consigo llevar a cabo cualquier actividad, parece he corrido una maratón; me ducho en tres pasos; y necesito la ayuda de mi familia para todo. Yo, que siempre he sido muy independiente, estoy atrapada en el cuerpo de una mujer de 80 años, en un cuerpo que no parece el mío», relata esta mujer.



▶ 7 Octubre, 2023

Dormir bien para vivir mejor

De izquierda a derecha,
María José Iglesias,
Margarita Carrasco
y Francisco Rey.
Miki López



Higiene del sueño: una clave para la buena salud que conviene asegurar con expertos

Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros, y Margarita Carrasco, psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas, explican cómo garantizarse un descanso reparador

LNE
Oviedo

¿Eres capaz de detectar cuándo se acerca tu «tren del sueño»? ¿Sabes cómo sacar tu billete, subirte a tu vagón y gozar de un descanso reparador que te permita estar fresco a la mañana siguiente?

Casi la mitad de la población adulta española y uno de cada cuatro niños no disfrutan de un sueño de calidad, concluyen los estudios llevados a cabo por la Sociedad Española de Neurología. Muchos de estos problemas no están certeramente diagnosticados ni debidamente tratados. ¿A qué se debe? ¿Cómo ponerle remedio? Para dar respuesta a estas y otras preguntas relacionadas con el sueño y el papel clave que ejerce en nuestra salud, LA NUEVA ESPAÑA ha reunido a dos expertos: Margarita Carrasco, psicóloga infanto-juvenil e integrante del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas, y Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros.

«Dormir bien para vivir mejor» es el eje en torno al que gira este encuentro organizado en colaboración con BBVA y moderado por la periodista María José Iglesias. La premisa de partida es categórica y está muy fundamentada desde el punto de vista científico: un sueño de calidad es fundamental para nuestro bienestar físico, mental y social.



«Hay que acostarse y levantarse a la misma hora, no hacer siesta larga, evitar el estrés a última hora...»

Margarita Carrasco
Psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas

MARGARITA CARRASCO: «Una porción importante de la población no cuida de manera adecuada la higiene del sueño. Lo que vamos a analizar se entiende muy bien a partir de la metáfora del tren: hay que esperar la llegada del sueño con las disposiciones adecuadas, como se espera en un tren, sabiendo que puede tardar en volver a pasar, y no tratar de adaptar su horario a unas circunstancias que, a menudo, perjudican nuestro descanso y el conjunto de nuestra armonía vital.»

FRANCISCO REY: «Desde BBVA Seguros queremos contribuir al bienestar de las personas, y en la consecución de este objetivo



«En nuestro seguro de salud ofrecemos programas que son un complemento perfecto para prevenir y mejorar la calidad del sueño»

Francisco Rey
Director de Desarrollo de Negocio en BBVA

nos proponemos mejorar un factor tan relevante para la salud como es la higiene del sueño. Sabemos que es un ingrediente tan importante como el ejercicio físico y otros hábitos saludables clave. Para ofrecer a la sociedad las herramientas necesarias, tenemos en marcha una colaboración con una empresa de salud tan potente como es Sanitas.»

MARGARITA CARRASCO: «Para empezar, es clave conocer los eslabones de una espiral negativa. Si descansamos poco, al día siguiente disminuimos nuestra capacidad de atención, nuestra memoria, nuestro rendimiento. Llegamos al final del día ansiosos porque no llega-

mos a todo, insatisfechos y entramos en conductas compensatorias: una cena demasiado copiosa, unas copas, ver la televisión hasta altas horas... Nos acostamos más tarde de lo previsto, descansamos menos de lo necesario y, al día siguiente, recurrimos a estimulantes para espabilarnos... Y el ciclo negativo sigue. Estamos más irascibles, discutimos con nuestros hijos, con nuestra pareja, con los compañeros de trabajo...».

FRANCISCO REY: «Ante estas situaciones tan frecuentes, los clientes demandan productos que les ayuden a mejorar su bienestar y mantener unos hábitos saludables. Con el seguro de salud de BBVA

damos respuesta a esta demanda, lo que está siendo muy valorado por nuestros clientes. Tal es así que con datos hasta junio llevábamos más de 48.000 nuevos clientes en el año y esto nos lleva a apuntar que por tercer año consecutivo vamos a superar la cifra de 100.000 nuevas contrataciones en 2023.»

MARGARITA CARRASCO: «En la espiral contraria a la antes descrita, en la espiral positiva, el sueño calma nuestras emociones. Algunas pautas para conseguir un sueño reparador son cenas ligeras, evitar una actividad física intensa a última hora del día, no usar pantallas –o hacerlo con baja luminosidad– en las dos horas previas a irse a la cama, cuidar las rutinas horarias... Es recomendable acostarse y levantarse a la misma hora; que la siesta, en caso de hacerse, no pase de veinte o treinta minutos... Otra herramienta: evitar conversaciones telefónicas a última hora que puedan resultar estresantes por las razones que sean...».

FRANCISCO REY: «En nuestro seguro de salud ofrecemos programas que son un complemento perfecto para prevenir y mejorar la calidad del sueño, entre otros. La prevención es tan importante como ir al médico cuando se está enfermo. Estos programas de salud cuentan con un equipo multidisciplinar de 140 especialistas, que incluye nutricionistas, enfermeros, entrenadores personales... Todos ellos trabajan en la misma línea: prevenir siempre que sea posible. Y, cuando surge la enfermedad, acortar el periodo de curación y el impacto de la enfermedad. Se trata, en definitiva, de ayudar a nuestros clientes a llevar una vida más sana y más feliz.»

MARGARITA CARRASCO: «Para una buena higiene del sueño, es importante no 'resolver asuntos con la almohada'. Quiero decir que, si algo nos preocupa, mejor levantarse, escribirlo en un papel y tratar de olvidarse hasta la mañana siguiente. Otro factor relevante, y quizá menos mencionado, consiste en cuidar el orden de la propia habitación: no tener a la vista papeles de trabajo, la agenda, el ordenador, asuntos pendientes, ese montón de ropa pendiente de lavar, doblar o planchar... Son elementos que nos generan estrés y es preferible no tenerlos a la vista.»

FRANCISCO REY: «Invertir en salud es invertir en nuestro bienestar y en el de nuestra familia, y existen fórmulas para que el coste del seguro sea asumible para todas las personas. Con nuestro plan 'Estar Seguro' damos facilidades para fraccionar el pago y para evitar que llegue en el momento más inoportuno. Sabemos que la seguridad financiera alivia el estrés, propicia un buen descanso y facilita una vida saludable. Además, gracias a la tecnología podemos personalizar la atención y hacerlo durante las 24 horas del día. BBVA y Sanitas somos referentes en tecnología de la salud.»



Sandra Pulido (Gaceta Médica), Félix Notario (SEMA), Belén Aguirrezabalaga (SEPEAP), Natalia Lorente (AEM) y Gloria Mirada (AEV) durante su intervención en el IV Foro de Meningitis.

El plan de vacunación a máximos se alza como la mejor prevención frente a la meningitis

El IV Foro de Meningitis pone de relieve la importancia de la concienciación durante la adolescencia

ANA SÁNCHEZ CAJA
 Madrid

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la meningitis continúa siendo un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a su gravedad, su mayor incidencia en la población pediátrica, las importantes secuelas y la alta letalidad que causa. Cada año se diagnostican unos 1.000 casos de meningitis en España, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo del Día Mundial de la Meningitis, Gaceta Médica, con el apoyo de GSK, ha reunido a pediatras, representantes de pacientes y de sociedades científicas, en el IV Foro Pediátrico para resaltar la importancia de un calendario de vacunación de máximos que incluya la protección del adolescente y la necesidad de concienciar sobre la detección precoz de la enfermedad.

"El diagnóstico precoz es fundamental, ya que se trata de una emergencia médica debido a la gravedad de la patología, la cual

puede ser mortal", ha explicado Belén Aguirrezabalaga, pediatra de atención primaria y coordinadora del Grupo de Trabajo de Vacunas de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP).

Aunque las causas que pueden provocar meningitis son variadas, casi el 90 por ciento de los casos que se producen en España son debidos a infecciones causadas por agentes víricos o bacterianos.

En concreto, la enfermedad meningocócica invasiva (EMI),

infección provocada por la bacteria *Neisseria meningitidis*, más conocida como meningococo (serogrupo A, B, C, W, X e Y), presenta un índice de mortalidad del 10 por ciento y podría dejar secuelas en el 20 por ciento, tales como pérdidas sensoriales, daños cerebrales, amputaciones o problemas cognitivos de aprendizaje.

Asimismo, aunque se estima que el 99 por ciento de los casos de esta enfermedad ocurre en personas sanas, existen sin embargo grupos

con un riesgo aumentado de padecer EMI.

En este aspecto, la vicepresidenta primera de la Asociación Española de Vacunología (AEV), Gloria Mirada, ha señalado cuáles son estos grupos. "Presentan un riesgo más elevado las personas que tienen asplenia anatómica o funcional, pacientes receptores de un trasplante de órgano hematopoyético y aquellas que tienen un déficit de complemento o que están en algún tratamiento. También los pacientes con VIH, trabajadores



► 9 Octubre, 2023



ual:
ngitis

que manipulan muestras de meningococo o los viajeros que van a zonas de riesgo, como el África subsahariana", ha reiterado.

LA ENFERMEDAD EN LA ADOLESCENCIA

Por su parte, la mayor incidencia de la enfermedad ocurre en menores de 5 años, aunque se produce un segundo pico de la enfermedad entre adolescentes y adultos jóvenes. En concreto, el segundo pico de incidencia de la enfermedad se da entre los 15 y los 19 años, a la vez que uno de cada cuatro adolescentes es portador de la bacteria del meningococo en su faringe o nasofaringe.

En líneas generales, la enfermedad presenta una sintomatología muy variada, que puede ir desde fiebre muy alta y persistente, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares a malestar general. Sin embargo, la evolución de la infección en

este grupo de pacientes es diferente a la del niño pequeño y el lactante.

"Los síntomas se suelen enmascarar durante las primeras fases la enfermedad", ha incidido Félix Notario, presidente de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), quien ha insistido en implicar al adolescente en su salud. "No debemos olvidar cómo se relacionan los adolescentes, que, aunque no hablen mucho, llevan a cabo una serie de actividades que van a favorecer el contagio y la transmisión", ha añadido.

El especialista también ha recordado que hay que contemplar el bajo nivel de vacunación que protege a estos adolescentes. "Sabemos que la cobertura en el adolescente de cualquier vacuna es mucho menor, en torno a un 20-25 por ciento menos. Lo más interesante que en estos momentos podemos ofrecer a nuestros adolescentes, tenien-

do en cuenta la epidemiología en los grupos de riesgo y las características en su día a día, es la vacuna frente el meningococo B. Sin embargo, no está financiada y la cobertura cae drásticamente, ha expresado Notario.

El resto de las expertas ha coincidido en la falta de concienciación de la enfermedad durante la adolescencia. "Los adolescentes no tienen percepción de riesgo. Quizás sus padres sí, pero a esta edad es mucho más difícil tenerla", ha sostenido Mirada.

Por su parte, la portavoz de la Asociación Española contra la Meningitis (AEM), Natalia Lorente, ha señalado que "los adolescentes se sienten invencibles" y "piensan que es una enfermedad erradicada del pasado. Por eso, animamos a la vacunación a todos los jóvenes y a todos los adultos para que puedan crear inmunidad de rebaño", ha matizado.

Aguirrezabalaga ha recalorado también en la importancia de hablar con los padres o con los propios adolescentes. "Tenemos que ser proactivos en la prevención. Disponemos de una herramienta que puede protegerlos", ha recordado. "os los adultos, para que puedan tener inmunidad de rebaño", ha matizado.

IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN

En la actualidad, como han reiterado los expertos en el Foro, la mejor prevención contra la meningitis continúa siendo la vacunación. En diciembre de 2022, el Consejo Interterritorial aprobó en España la incorporación de la vacunación contra el meningococo del serogrupo B en los lactantes en todas las comunidades autónomas (CC.AA.).

Respecto a los jóvenes de 12-18 años, también está incluida la vacuna tetravalente que protege frente a cuatro tipos de meningococo A, C, W e Y, sustituyendo a la vacuna frente a meningococo C.

Asimismo, Galicia ha incorporado recientemente la vacuna tetravalente en los lactantes de 4 meses. Sin embargo, no existe recomendación por parte de las autoridades sanitarias para la prevención del meningococo B en esa franja de edad.

A pesar de la alta incidencia del serogrupo B en todas las edades pediátricas, especialmente en la adolescencia, como indican los datos epidemiológicos locales.

En este sentido, Notario ha



Félix Notario
Presidente de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA)

"En el adolescente los síntomas se suelen enmascarar durante las primeras fases"



Belén Aguirre
Pediatra de AP y coordinadora del grupo de trabajo de vacunas de la SEPEAP

"La meningitis es una emergencia médica debido a su gravedad"



Natalia Lorente
Portavoz de la Asociación Española contra la Meningitis

"Lo importante es que toda la población pueda estar vacunada y pueda protegerse"



Gloria Mirada
Vicepresidenta 1ª de la Asociación Española de Vacunología (AEV)

"Necesitamos un sistema sanitario robusto, así como un buen sistema de vigilancia"

insistido en la prioridad de un calendario de máximos. "La idea de todos es ir hacia un calendario de máximos. Tenemos que exigir más y cambiar la mentalidad, no se trata de costes, sino de inversiones en el futuro", ha reiterado.

Es importante matizar que el reciente consenso sobre el Calendario de Vacunaciones del Adolescente en el que participaron la Asociación Española de Pediatría (AEP), SEMA y AEV, sí se pronuncia a favor de la protección individualizada frente al serotipo B. Y es que "un solo caso de meningitis es un fracaso de la salud pública", ha expresado Notario.

Lorente, por su parte, ha añadido los inconvenientes de que unas vacunas estén disponibles en unas CC. AA. y en otras no. "Lo importante es que toda la población pueda estar vacunada y pueda protegerse de la enfermedad", ha pronunciado.

Así ha coincidido Aguirrezabalaga, quien también ha sostenido que el primer año de vida es "el de mayor riesgo" para desarrollar una enfermedad meningocócica en general. "Tenemos que vacunar a los lactantes muy temprano. Concretamente, en los primeros seis meses. Si esa vacuna no está financiada por el SNS supone un desembolso económico muy importante. Aspiramos a un calendario de máximos. Todo se puede mejorar y hay que seguir trabajando desde todos los ámbitos", ha afirmado.

Por su parte, Mirada, ha continuado en la misma línea. "Necesitamos un sistema sanitario robusto, un buen sistema de vigilancia y una buena detección de los signos y síntomas donde se puede producir un brote", ha señalado Mirada para poner fin al foro.

NOTICIA COMPLETA EN GACETAMEDICA.COM



El calendario de vacunación de máximos se alza como la mejor prevención frente a la meningitis

El IV Foro de Meningitis pone de relieve la importancia de concienciar sobre esta patología durante la adolescencia

ANA SÁNCHEZ CAJA
 Madrid

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la meningitis continúa siendo un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a su gravedad, su mayor incidencia en la población pediátrica, las importantes secuelas y la alta letalidad que causa. Cada año se diagnostican unos 1.000 casos de meningitis en España, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo del Día Mundial de la Meningitis, Gaceta Médica, con el apoyo de GSK, ha reunido a pediatras, representantes de pacientes y de sociedades científicas, en el IV Foro Pediátrico para resaltar la importancia de un calendario de vacunación de máximos que incluya la protección del adolescente y la necesidad de concienciar sobre la detección precoz de la enfermedad.

"El diagnóstico precoz es fundamental, ya que se trata de una emergencia médica debido a la gravedad de la patología, la cual puede ser mortal", ha explicado Belén Aguirrezabalaga, pediatra de atención primaria y coordinadora del Grupo de Trabajo de Vacunas de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP).

Aunque las causas que pueden provocar meningitis son variadas, casi el 90 por ciento de los casos que se producen en España son debidos a infecciones causadas por agentes víricos o bacterianos.

En concreto, la enfermedad meningocócica invasiva (EMI), infección provocada por la bacteria *Neisseria meningitidis*, más conocida como meningococo (serogrupo A, B, C, W, X e Y), presenta un índice de mortalidad del 10 por ciento y podría dejar secuelas en el 20 por ciento, tales como pérdidas sensoriales, daños cerebrales, amputaciones o problemas cognitivos de aprendizaje.

Asimismo, aunque se estima que el 99 por ciento de los casos de esta enfermedad ocurre en personas sanas, existen sin embargo grupos con un riesgo aumentado de padecer EMI. En este aspecto, la vicepresidenta primera de la Asociación Española de Vacunología (AEV), Gloria Mirada, ha señalado cuáles son estos grupos. "Presentan un riesgo más elevado las personas que tienen asplenia anatómica o funcional, pacientes receptores de un trasplante de órgano hematopoyético y aquellas que tienen un déficit de complemento o que están en algún tratamiento. También los pacientes con VIH, trabajadores que manipulan muestras de meningococo o los viajeros que van a zonas de riesgo, como el África subsahariana", ha reiterado.

La enfermedad en la adolescencia

Por su parte, la mayor incidencia de la enfermedad ocurre en menores de cin-



Sandra Pulido (Gaceta Médica y El Global), Félix Notario (SEMA), Belén Aguirrezabalaga (SEPEAP), Natalia Lorente (AEM) y Gloria Mirada (AEV).

co años, aunque se produce un segundo pico de la enfermedad entre adolescentes y adultos jóvenes. En concreto, el segundo pico de incidencia de la enfermedad se da entre los 15 y los 19 años, a la vez que uno de cada cuatro adolescentes es portador de la bacteria del meningococo en su faringe o nasofaringe.

En general, la enfermedad presenta una sintomatología muy variada, que puede ir desde fiebre muy alta y persistente, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares a malestar general. Sin embargo, la evolución de la infección en el adolescente es diferente a la del niño pequeño y del lactante.

"Los síntomas se suelen enmascarar durante las primeras fases de la enfermedad", ha incidido Félix Notario, presidente de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), quien ha insistido en implicar al adolescente en su salud. "No debemos olvidar cómo se relacionan los adolescentes, que, aunque no hablen mucho, llevan a cabo una serie de actividades que van a favorecer el contagio y la transmisión", ha añadido.

El especialista también ha recordado que hay que contemplar el bajo nivel de vacunación que protege a estos adolescentes. "Sabemos que la cobertura en el adolescente de cualquier vacuna es mucho menor, en torno a un 20-25 por ciento menos. Lo más interesante que en estos momentos podemos ofrecer a nuestros adolescentes, teniendo en cuenta la epidemiología en los grupos de riesgo y las características en su día a día, es la vacuna frente al meningococo B. Sin embargo, no está financiada y la cobertura cae drásticamente, ha expresado Notario.

El resto de las expertas ha coincidido en la falta de concienciación de la enfermedad durante la adolescencia. "Los adolescentes no tienen percepción de

riesgo. Quizás sus padres sí, pero a esta edad es mucho más difícil tenerla", ha sostenido Mirada.

Por su parte, la portavoz de la Asociación Española contra la Meningitis (AEM), Natalia Lorente, ha señalado que "los adolescentes se sienten invencibles" y "piensan que es una enfermedad erradicada del pasado. Por eso, animamos a la vacunación a todos los jóvenes y a todos los adultos para que puedan crear inmunidad de rebaño", ha matizado.

Aguirrezabalaga ha recalado también en la importancia de hablar con los padres o con los propios adolescentes como medida para prevenir la enfermedad. "Tenemos que ser proactivos en la prevención. Disponemos de una herramienta que puede protegerlos", ha recordado.

Importancia de la vacunación

En la actualidad, como han reiterado los expertos en el Foro, la mejor prevención contra la meningitis continúa siendo la vacunación. En diciembre de 2022, el Consejo Interterritorial aprobó en España la incorporación de la vacunación contra el meningococo del serogrupo B en los lactantes en todas las comunidades autónomas (CC. AA.).

Respecto a los jóvenes de 12-18 años, también está incluida la vacuna tetravalente que protege frente a cuatro tipos de meningococo A, C, W e Y, sustituyendo a la vacuna frente a meningococo C. Asimismo, Galicia ha incorporado recientemente la vacuna tetravalente en los lactantes de 4 meses.

Sin embargo, no existe recomendación por parte de las autoridades sanitarias para la prevención del meningococo B en esa franja de edad. A pesar de la alta incidencia del serogrupo B en todas las edades pediátricas, especialmente en la adolescencia, como indican los

datos epidemiológicos locales. En este sentido, Notario ha insistido en la prioridad de un calendario de máximos. "La idea de todos es ir hacia un calendario de máximos. Tenemos que exigir más y cambiar la mentalidad, no se trata de costes, sino de inversiones en el futuro", ha reiterado.

Es importante matizar que el reciente consenso sobre el Calendario de Vacunaciones del Adolescente en el que participaron la Asociación Española de Pediatría (AEP), SEMA y AEV, sí se pronuncia a favor de la protección individualizada frente al serotipo B. Y es que "un solo caso de meningitis es un fracaso de la salud pública", ha expresado Notario.

Lorente, por su parte, ha añadido los inconvenientes de que unas vacunas estén disponibles en unas CC. AA. y en otras no. "Lo importante es que toda la población pueda estar vacunada y pueda protegerse de la enfermedad", ha pronunciado.

Así ha coincidido Aguirrezabalaga, quien también ha sostenido que el primer año de vida es "el de mayor riesgo" para desarrollar una enfermedad meningocócica en general. "Tenemos que vacunar a los lactantes muy temprano. Concretamente, en los primeros seis meses. Si esa vacuna no está financiada por el SNS supone un desembolso económico muy importante. Aspiramos a un calendario de máximos. Todo se puede mejorar y hay que seguir trabajando desde todos los ámbitos", ha afirmado.

Por su parte, Mirada, ha continuado en la misma línea. "Necesitamos un sistema sanitario robusto, un buen sistema de vigilancia y una buena detección de los signos y síntomas donde se puede producir un brote", ha matizado la vicepresidenta primera de la AEV para poner fin al IV Foro de Meningitis.



10 Octubre, 2023

El ictus provocará 10 millones de muertes al año en 2050

Los hábitos de vida poco saludables entre los jóvenes es una de las causas

CLARA ANGELA BRASCIA, **Madrid**
El ictus es la causa de muerte más común en España entre las mujeres, y la segunda más habitual entre los hombres. Llega súbitamente, sin avisar, y el tiempo que se tarda en actuar es fundamental para minimizar sus consecuencias. La incidencia de estos derrames cerebrales se ha duplicado en los últimos 30 años y está destinada a crecer aún más: para 2050 casi 10 millones de personas morirán a causa de un ictus a escala mundial, según un estudio publicado en *The Lancet Neurology*.

“La incidencia de accidentes cerebrovasculares está aumentando debido a diversos factores, como por ejemplo el envejecimiento de la población, el aumento de casos de hipertensión, diabetes u obesidad”, explica el doctor Jeyaraj Pandian, presidente de la Organización Mundial del Ictus (WSO, por sus siglas en inglés) que ha participado en la redacción del informe. Además de analizar las causas de este incremento en diferentes contextos sociales, los expertos ofrecen estrategias para mitigar su incidencia, que puede disminuir exponencialmente gracias a la prevención. “A través de la educación y el acceso oportuno a tratamientos efectivos es posible hacer frente a los desafíos emergentes asociados con la salud de nuestro sistema nervioso”, asegura Pandian. “El problema es que no en todo el mundo estas precauciones tendrán el mismo efecto”.

Aunque la incidencia está destinada a aumentar a escala global, también lo está la brecha entre países con más o menos recursos. Se estima que las muertes en los países de ingresos bajos y medios crecerán de 5,7 millones en 2020 a 8,8 millones en 2050, mientras que en

los países de ingresos altos —como es el caso de España— se espera que permanezcan prácticamente sin cambios (representarán solamente el 9% de las muertes globales, en contraste con el 91% de los países más pobres).

“En estos países, los sistemas de salud enfrentan a menudo desafíos significativos, como la falta de recursos para acceder a la atención médica de calidad, tanto en la fase de prevención como en la fase aguda”, afirma Pandian. El investigador explica que a estas dificultades se suman otras infecciones cerebrales que pueden conducir a un ictus, como el sida, el dengue o la tuberculosis, más comunes en países de ingresos bajos.

Aunque de forma mitigada, en Europa se producirá un aumento del 34% en el número de ictus, y un incremento de un 45% de muertes, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En España, donde una de cada cuatro personas está destinada a sufrir un ictus a lo largo de su vida, al menos 17.000 pacientes mueren al año, mientras en torno a 30.000 queda en situación de dependencia.

Controlar los factores de riesgo es la forma más eficaz de prevenir la mortalidad por ictus. Las amenazas más importantes son la hipertensión, diabetes, los niveles de colesterol alto, la obesidad, una dieta poco saludable, el estilo de vida sedentario y el tabaquismo. El estudio muestra que mientras la tasa global de mortalidad entre las personas mayores de 60 años disminuirá en un 36%, entre aquellos menores de 60 años se prevé en menos del 25%. La causa de esta menor reducción entre las personas más jóvenes podría estar relacionada con los niveles crecientes de diabetes y obesidad en este grupo de edad.

Método FAST para reconocer los síntomas

Todos los síntomas aparecen de forma súbita. “Actuar de forma rápida es esencial para tratar un ictus, por esto nos quedamos con el método FAST [rápido, en inglés], que recuerda que el tiempo es esencial”, explica el doctor Joan Martí-Fàbregas.

F (face, cara en inglés): hacer sonreír al afectado para ver si desvía la boca hacia un lado, lo que indicaría que está perdiendo tono muscular.

A (arms, brazos): pedirle que levante cada extremidad

de forma conjunta o independiente, ya que una persona que está teniendo un ictus puede tener un lado del cuerpo bloqueado.

S (speech, habla): el ictus puede provocar un trastorno del lenguaje, que se manifiesta en la incapacidad de hablar de forma coherente o de entender lo que dicen los demás.

T (time, tiempo): actuar sin perder tiempo.

Aunque pueda parecer contraintuitivo, una vez que se haya detectado cualquiera de estas anomalías no hay que precipitarse a un hospital, ya que no todas las estructuras están equipadas para tratar esta enfermedad. “Lo que hay que hacer es llamar al 112”, recomienda el doctor.



BBVA CREANDO OPORTUNIDADES: **DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR**



De izquierda a derecha: Magdalena Trillo, Francisco Rey y Margarita Carrasco Fernández.

REPORTAJE GRÁFICO: JOSÉ ÁNGEL GARCÍA

El descanso, una rutina vital en el día a día de las personas

● Al igual que el bienestar financiero, para BBVA es vital el descanso de sus asegurados, así como otorgar a los mismos todas las herramientas posibles para prevenir los trastornos del sueño y otras problemáticas

Fran Moreno SEVILLA

Hay una reflexión lapidaria que afirma que “el dormir no quiere prisas”. Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, pero también para el apartado mental y social. Sin embargo, casi la mitad de la población adulta española y uno de cada cuatro niños no atesoran un descanso óptimo.

¿A qué se debe? ¿Cómo se puede poner remedio a esta problemática? Para dar respuesta a esta y otras cuestiones sobre el sueño y la importancia que este tiene sobre nuestra salud BBVA y Grupo Joly organizaron ayer un desayuno de redacción titulado *Dormir bien para vivir mejor* y que contó con la participación de Margarita Carrasco Fernández, psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas; Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros; y Magdalena Trillo, como moderadora.

El primer tema que se trató fue si, en realidad, los españoles dormimos mal, ya que la Sociedad Española de Neurología afirma que 12 millones de habitantes en el territorio no descansan lo suficiente y sufre algún tipo de trastorno del sueño. La primera en tomar la palabra fue Margarita Carrasco

Doce millones de españoles no descansan lo suficiente debido a la mala higiene del sueño

explicando que esto ocurre porque “no ponemos la atención suficiente a nuestros hábitos e higiene del sueño. Además, tendemos a usar el móvil antes de dormir, descansar en una habitación que no tiene un clima adecuado o no seguir unas rutinas regulares, algo que es fundamental”. Acostar-

se y levantarse a la misma hora para favorecer los ritmos circadianos, evitar dormir durante el día o estar relajados son algunos de los ejemplos que puso sobre la mesa la experta para conciliar mejor el sueño.

Por su parte, Francisco Rey aseguró que desde BBVA Seguros se ha detectado una creciente preocupación entre los clientes que “se preocupan bastante por sus horas de sueño, algo que es vital para su día a día. Ellos son los que nos piden soluciones adecuadas para contribuir a un mayor bienestar general, y los buenos hábitos en el sueño están ya a la altura de la alimentación o la práctica de ejercicio físico”. En BBVA, estas soluciones que aportan los seguros de salud “ya son un hecho y se han convertido en algo habitual y que tratamos con normalidad con nuestros clientes. El bienestar físico y emocional es vital y nuestros productos contribuyen a alcanzar estas metas”.

Si hacemos referencia a los datos, Rey apuntó que “con datos a junio, tenemos más de 48.000 nuevos clientes que han contratado algún seguro de salud y vamos a cubrir, por tercer año consecutivo, con altas superiores a 100.000 nuevos clientes que depositan su confianza en BBVA”.

Las consecuencias de dormir mal las hemos sufrido todas alguna vez

FACTORES QUE INFLUYEN EN UN BUEN DESCANSO

Otro de los temas que se abordó fue el de los factores que afectan a ese buen descanso que la sociedad persigue. Para Margarita Carrasco las consecuencias de dormir mal las hemos vivido todas alguna vez: “El día que se duerme mal se

produce un efecto dominó: disminuye el rendimiento y la capacidad de atención, suben los niveles de agobio y ansiedad y se tarda mucho más en realizar las tareas diarias”. Carrasco prosiguió explicando que, ante una dura jornada, “siempre intentamos compensar con alcohol, atracones de comida o largas horas delante de la televisión, factores que sin lugar a dudas alteran de manera negativa el organismo y te impiden dormir mejor, algo esencial para mejorar física y psicológicamente”.

Dormir bien es muy importante para evitar los denominados trastornos del sueño, “que son dificultades en alguna de las etapas del sueño que nos duran varios días o semanas e interfieren en nuestro día a día”, comentó Margarita Carrasco. Según los datos, en España solo está diagnosticado un 10% de dichos trastornos. La buena noticia es que se pueden prevenir y tratar, pero sólo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

Aun así, no hay mal que por bien no venga. Por ello, para aquellos que necesiten romper con esta espiral negativa de sueño lo ideal es, según Ca-



rrasco, "seguir hábitos saludables, pautas de higiene del sueño o incluso técnicas de meditación, para así tener un descanso más reparador y no provocar desórdenes a lo largo de la jornada".

EL PAPEL CONCILIADOR DE LOS SEGUROS

Francisco Rey aseguró que los seguros de salud juegan un papel fundamental y BBVA es consciente: "La prevención tiene un carácter fundamental en nuestros seguros, que tienen programas específicos de salud que te ayudan a mantener unos hábitos, detectar los malos y obtener unos servicios específicos para poder prevenir las problemáticas que puedan existir en las diferentes fases del sueño".

BBVA Salud cuenta con 140 profesionales sanitarios de múltiples especialidades para abordar estos programas con los que se ayuda a aminorar ese impacto de los trastornos del sueño. Según los datos, el cre-

BBVA Salud cuenta con 140 profesionales de diferentes campos para ayudar a los clientes

cimiento del uso de estos programas de salud, hasta agosto, era de un 14%, un mes en el que se han dado 190.000 usos de dichos programas de salud por parte de los asegurados.

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Margarita Carrasco hizo un repaso de los trastornos del sueño más comunes. Para empezar, habló sobre la dificultad de conciliación del sueño: "Se trata de aquellas personas que estando en la cama no pueden conciliar el sueño. Para ello existe el 'tiempo fuera', una técnica que consiste en salir de la habitación unos veinte minutos, realizar una actividad relajada y volver a la cama cuando se aprecian síntomas de sueño". Lo importante es sacar de nuestro dormitorio la respuesta de insomnio y evitar que "nuestro cerebro sea el protagonista".

Por otro lado, está el despertar nocturno: "Son desvelos que se producen en la madrugada y con los que ya no se vuelve a conciliar el sueño o cuesta mucho". Este tipo de problemática suele solventarse como la anterior, aunque con menos tiempo será suficiente.

Por último, está el despertar temprano: "Se trata de levantarse mucho antes de la hora deseada y para erradicarlo lo ideal sería tener cerradas las persianas y, sobre todo, no mirar la hora para no supeditar nuestro sueño al minutero".



BBVA y Sanitas se unen para que el descanso de sus asegurados sea el mejor posible.

Margarita Carrasco cree conveniente recurrir a técnicas de respiración o meditación: "Si esto no surtiera efecto se puede acudir a medicación guiada, siempre con la supervisión de un médico".

LA TECNOLOGÍA, UN ARMA DE DOBLE FILO

La tecnología puede ser detractor del sueño o aliado. Para Margarita tiene esas dos vertientes fusionadas: "Los dispositivos móviles son perfectos para acceder a consultas médicas, pero hay que usarlos de manera adecuada, y no en las horas de sueño, ya que ver las redes sociales o noticias catastróficas pueden ser el detonante de un mal descanso. La tecnología sí, pero en otro momento del día".

Francisco Rey añadió que "la tecnología es aliada y tiene los mismos retos y desafíos en todos los sectores, pero especialmente en el sector servicios y en el ámbito de la salud". Los clientes quieren "disponibilidad inmediata, las 24 horas del día y nosotros ofrecemos los diferentes canales que existen para que ellos puedan elegir". Además, Rey remarcó que la tecnología nos ayuda a "prevenir, diagnosticar y curar".

LOS SEGUROS, SALUD AL ALCANCE DE TODOS

Los seguros de salud cada vez son más tenidos en cuenta por una población que busca el bienestar general en su día a día. Aun así, muchos se preguntan si

los mismos están al alcance de todos. Francisco Rey aseguró que "los seguros claro que están al alcance de todos, y en BBVA llevamos trabajando muchos años en ayudar a nuestros clientes a tener, no solo una buena salud financiera, sino en todos los aspectos de su vida, incluido el sueño".

Los seguros de BBVA van más allá y las facilidades son protagonistas: "Para aquellas personas que lo necesiten, ponemos a disposición de nuestros clientes la posibilidad de fraccionar el pago de los seguros mensualmente para evitar sobresaltos en el pago, que muchas veces llegan en momentos de más dificultades económicas".

Además, los seguros de BBVA son personalizados: "Hemos dado un paso más y dentro de nuestra app hemos incluido el apartado Espacio Seguros, que nos posibilita que el cliente pueda interactuar con todo aquello de lo que disponen los seguros, como una cita médica, además de tener a su alcance toda la información y coberturas de sus seguros, así como ofertas o recomendaciones personalizadas en base a las necesidades del cliente", apuntó Rey. En definitiva, simplificar y mejorar el día a día de las personas.

BBVA y Sanitas se unen con un objetivo común, hacer que sus clientes tengan una mejor vida y que, más allá de sus preocupaciones, puedan descansar tranquilos con la seguridad que estas dos compañías ofrecen a la sociedad.

LAS FRASES



MARGARITA CARRASCO

"La tecnología es muy necesaria, pero debe usarse fuera de los horarios de descanso"

"Recurrir a técnicas de respiración o meditación nos hará tener un descanso más reparador y no provocar desórdenes en el día a día"



FRANCISCO REY

"Los seguros están al alcance de todos y la prevención tiene un carácter fundamental en ellos"

"La preocupación por el sueño está ya a la altura de llevar una buena alimentación o la práctica de ejercicio físico"

Licenciada en la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Psicología clínica infantil y adolescencia. Es psicóloga del servicio de promoción de la salud de Sanitas.

Director Comercial y Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros. Licenciado en Dirección de Empresas y Diplomatura European Business por la Universidad de Valladolid. PDG en IESE Business School.



BBVA CREANDO OPORTUNIDADES: **DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR**



De izquierda a derecha: Magdalena Trillo, Francisco Rey y Margarita Carrasco Fernández.

REPORTAJE GRÁFICO: JOSÉ ÁNGEL GARCÍA

El descanso, una rutina vital en el día a día de las personas

● Al igual que el bienestar financiero, para BBVA es vital el descanso de sus asegurados, así como otorgar a los mismos todas las herramientas posibles para prevenir los trastornos del sueño y otras problemáticas

Fran Moreno SEVILLA

Hay una reflexión lapidaria que afirma que “el dormir no quiere prisas”. Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, pero también para el apartado mental y social. Sin embargo, casi la mitad de la población adulta española y uno de cada cuatro niños no atesoran un descanso óptimo.

¿A qué se debe? ¿Cómo se puede poner remedio a esta problemática? Para dar respuesta a esta y otras cuestiones sobre el sueño y la importancia que este tiene sobre nuestra salud BBVA y Grupo Joly organizaron ayer un desayuno de redacción titulado *Dormir bien para vivir mejor* y que contó con la participación de Margarita Carrasco Fernández, psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas; Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros; y Magdalena Trillo, como moderadora.

El primer tema que se trató fue si, en realidad, los españoles dormimos mal, ya que la Sociedad Española de Neurología afirma que 12 millones de habitantes en el territorio no descansan lo suficiente y sufre algún tipo de trastorno del sueño. La primera en tomar la palabra fue Margarita Carrasco

Doce millones de españoles no descansan lo suficiente debido a la mala higiene del sueño

explicando que esto ocurre porque “no ponemos la atención suficiente a nuestros hábitos e higiene del sueño. Además, tendemos a usar el móvil antes de dormir, descansar en una habitación que no tiene un clima adecuado o no seguir unas rutinas regulares, algo que es fundamental”. Acostar-

se y levantarse a la misma hora para favorecer los ritmos circadianos, evitar dormir durante el día o estar relajados son algunos de los ejemplos que puso sobre la mesa la experta para conciliar mejor el sueño.

Por su parte, Francisco Rey aseguró que desde BBVA Seguros se ha detectado una creciente preocupación entre los clientes que “se preocupan bastante por sus horas de sueño, algo que es vital para su día a día. Ellos son los que nos piden soluciones adecuadas para contribuir a un mayor bienestar general, y los buenos hábitos en el sueño están ya a la altura de la alimentación o la práctica de ejercicio físico”. En BBVA, estas soluciones que aportan los seguros de salud “ya son un hecho y se han convertido en algo habitual y que tratamos con normalidad con nuestros clientes. El bienestar físico y emocional es vital y nuestros productos contribuyen a alcanzar estas metas”.

Si hacemos referencia a los datos, Rey apuntó que “con datos a junio, tenemos más de 48.000 nuevos clientes que han contratado algún seguro de salud y vamos a cubrir, por tercer año consecutivo, con altas superiores a 100.000 nuevos clientes que depositan su confianza en BBVA”.

Las consecuencias de dormir mal las hemos sufrido todas alguna vez

FACTORES QUE INFLUYEN EN UN BUEN DESCANSO

Otro de los temas que se abordó fue el de los factores que afectan a ese buen descanso que la sociedad persigue. Para Margarita Carrasco las consecuencias de dormir mal las hemos vivido todas alguna vez: “El día que se duerme mal se

produce un efecto dominó: disminuye el rendimiento y la capacidad de atención, suben los niveles de agobio y ansiedad y se tarda mucho más en realizar las tareas diarias”. Carrasco prosiguió explicando que, ante una dura jornada, “siempre intentamos compensar con alcohol, atracones de comida o largas horas delante de la televisión, factores que sin lugar a dudas alteran de manera negativa el organismo y te impiden dormir mejor, algo esencial para mejorar física y psicológicamente”.

Dormir bien es muy importante para evitar los denominados trastornos del sueño, “que son dificultades en alguna de las etapas del sueño que nos duran varios días o semanas e interfieren en nuestro día a día”, comentó Margarita Carrasco. Según los datos, en España solo está diagnosticado un 10% de dichos trastornos. La buena noticia es que se pueden prevenir y tratar, pero sólo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

Aun así, no hay mal que por bien no venga. Por ello, para aquellos que necesiten romper con esta espiral negativa de sueño lo ideal es, según Ca-



rrasco, "seguir hábitos saludables, pautas de higiene del sueño o incluso técnicas de meditación, para así tener un descanso más reparador y no provocar desórdenes a lo largo de la jornada".

EL PAPEL CONCILIADOR DE LOS SEGUROS

Francisco Rey aseguró que los seguros de salud juegan un papel fundamental y BBVA es consciente: "La prevención tiene un carácter fundamental en nuestros seguros, que tienen programas específicos de salud que te ayudan a mantener unos hábitos, detectar los malos y obtener unos servicios específicos para poder prevenir las problemáticas que puedan existir en las diferentes fases del sueño".

BBVA Salud cuenta con 140 profesionales sanitarios de múltiples especialidades para abordar estos programas con los que se ayuda a aminorar ese impacto de los trastornos del sueño. Según los datos, el cre-

BBVA Salud cuenta con 140 profesionales de diferentes campos para ayudar a los clientes

cimiento del uso de estos programas de salud, hasta agosto, era de un 14%, un mes en el que se han dado 190.000 usos de dichos programas de salud por parte de los asegurados.

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Margarita Carrasco hizo un repaso de los trastornos del sueño más comunes. Para empezar, habló sobre la dificultad de conciliación del sueño: "Se trata de aquellas personas que estando en la cama no pueden conciliar el sueño. Para ello existe el 'tiempo fuera', una técnica que consiste en salir de la habitación unos veinte minutos, realizar una actividad relajada y volver a la cama cuando se aprecian síntomas de sueño". Lo importante es sacar de nuestro dormitorio la respuesta de insomnio y evitar que "nuestro cerebro sea el protagonista".

Por otro lado, está el despertar nocturno: "Son desvelos que se producen en la madrugada y con los que ya no se vuelve a conciliar el sueño o cuesta mucho". Este tipo de problemática suele solventarse como la anterior, aunque con menos tiempo será suficiente.

Por último, está el despertar temprano: "Se trata de levantarse mucho antes de la hora deseada y para erradicarlo lo ideal sería tener cerradas las persianas y, sobre todo, no mirar la hora para no supeditar nuestro sueño al minutero".



BBVA y Sanitas se unen para que el descanso de sus asegurados sea el mejor posible.

Margarita Carrasco cree conveniente recurrir a técnicas de respiración o meditación: "Si esto no surtiera efecto se puede acudir a medicación guiada, siempre con la supervisión de un médico".

LA TECNOLOGÍA, UN ARMA DE DOBLE FILO

La tecnología puede ser detractor del sueño o aliado. Para Margarita tiene esas dos vertientes fusionadas: "Los dispositivos móviles son perfectos para acceder a consultas médicas, pero hay que usarlos de manera adecuada, y no en las horas de sueño, ya que ver las redes sociales o noticias catastróficas pueden ser el detonante de un mal descanso. La tecnología sí, pero en otro momento del día".

Francisco Rey añadió que "la tecnología es aliada y tiene los mismos retos y desafíos en todos los sectores, pero especialmente en el sector servicios y en el ámbito de la salud". Los clientes quieren "disponibilidad inmediata, las 24 horas del día y nosotros ofrecemos los diferentes canales que existen para que ellos puedan elegir". Además, Rey remarcó que la tecnología nos ayuda a "prevenir, diagnosticar y curar".

LOS SEGUROS, SALUD AL ALCANCE DE TODOS

Los seguros de salud cada vez son más tenidos en cuenta por una población que busca el bienestar general en su día a día. Aun así, muchos se preguntan si

los mismos están al alcance de todos. Francisco Rey aseguró que "los seguros claro que están al alcance de todos, y en BBVA llevamos trabajando muchos años en ayudar a nuestros clientes a tener, no solo una buena salud financiera, sino en todos los aspectos de su vida, incluido el sueño".

Los seguros de BBVA van más allá y las facilidades son protagonistas: "Para aquellas personas que lo necesiten, ponemos a disposición de nuestros clientes la posibilidad de fraccionar el pago de los seguros mensualmente para evitar sobresaltos en el pago, que muchas veces llegan en momentos de más dificultades económicas".

Además, los seguros de BBVA son personalizados: "Hemos dado un paso más y dentro de nuestra app hemos incluido el apartado Espacio Seguros, que nos posibilita que el cliente pueda interactuar con todo aquello de lo que disponen los seguros, como una cita médica, además de tener a su alcance toda la información y coberturas de sus seguros, así como ofertas o recomendaciones personalizadas en base a las necesidades del cliente", apuntó Rey. En definitiva, simplificar y mejorar el día a día de las personas.

BBVA y Sanitas se unen con un objetivo común, hacer que sus clientes tengan una mejor vida y que, más allá de sus preocupaciones, puedan descansar tranquilos con la seguridad que estas dos compañías ofrecen a la sociedad.

LAS FRASES



MARGARITA CARRASCO

"La tecnología es muy necesaria, pero debe usarse fuera de los horarios de descanso"

"Recurrir a técnicas de respiración o meditación nos hará tener un descanso más reparador y no provocar desórdenes en el día a día"



FRANCISCO REY

"Los seguros están al alcance de todos y la prevención tiene un carácter fundamental en ellos"

"La preocupación por el sueño está ya a la altura de llevar una buena alimentación o la práctica de ejercicio físico"

Licenciada en la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Psicología clínica infantil y adolescencia. Es psicóloga del servicio de promoción de la salud de Sanitas.

Director Comercial y Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros. Licenciado en Dirección de Empresas y Diplomatura European Business por la Universidad de Valladolid. PDG en IESE Business School.



BBVA CREANDO OPORTUNIDADES: **DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR**



REPORTAJE GRÁFICO: JOSÉ ÁNGEL GARCÍA

De izquierda a derecha: Magdalena Trillo, Francisco Rey y Margarita Carrasco Fernández.

El descanso, una rutina vital en el día a día de las personas

● Al igual que el bienestar financiero, para BBVA es vital el descanso de sus asegurados, así como otorgar a los mismos todas las herramientas posibles para prevenir los trastornos del sueño y otras problemáticas

Fran Moreno SEVILLA

Hay una reflexión lapidaria que afirma que “el dormir no quiere prisas”. Un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico, pero también para el apartado mental y social. Sin embargo, casi la mitad de la población adulta española y uno de cada cuatro niños no atesoran un descanso óptimo.

¿A qué se debe? ¿Cómo se puede poner remedio a esta problemática? Para dar respuesta a esta y otras cuestiones sobre el sueño y la importancia que este tiene sobre nuestra salud BBVA y Grupo Joly organizaron ayer un desayuno de redacción titulado *Dormir bien para vivir mejor* y que contó con la participación de Margarita Carrasco Fernández, psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas; Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros; y Magdalena Trillo, como moderadora.

El primer tema que se trató fue si, en realidad, los españoles dormimos mal, ya que la Sociedad Española de Neurología afirma que 12 millones de habitantes en el territorio no descansan lo suficiente y sufre algún tipo de trastorno del sueño. La primera en tomar la palabra fue Margarita Carrasco

Doce millones de españoles no descansan lo suficiente debido a la mala higiene del sueño

explicando que esto ocurre porque “no ponemos la atención suficiente a nuestros hábitos e higiene del sueño. Además, tendemos a usar el móvil antes de dormir, descansar en una habitación que no tiene un clima adecuado o no seguir unas rutinas regulares, algo que es fundamental”. Acostar-

se y levantarse a la misma hora para favorecer los ritmos circadianos, evitar dormir durante el día o estar relajados son algunos de los ejemplos que puso sobre la mesa la experta para conciliar mejor el sueño.

Por su parte, Francisco Rey aseguró que desde BBVA Seguros se ha detectado una creciente preocupación entre los clientes que “se preocupan bastante por sus horas de sueño, algo que es vital para su día a día. Ellos son los que nos piden soluciones adecuadas para contribuir a un mayor bienestar general, y los buenos hábitos en el sueño están ya a la altura de la alimentación o la práctica de ejercicio físico”. En BBVA, estas soluciones que aportan los seguros de salud “ya son un hecho y se han convertido en algo habitual y que tratamos con normalidad con nuestros clientes. El bienestar físico y emocional es vital y nuestros productos contribuyen a alcanzar estas metas”.

Si hacemos referencia a los datos, Rey apuntó que “con datos a junio, tenemos más de 48.000 nuevos clientes que han contratado algún seguro de salud y vamos a cubrir, por tercer año consecutivo, con altas superiores a 100.000 nuevos clientes que depositan su confianza en BBVA”.

Las consecuencias de dormir mal las hemos sufrido todas alguna vez

FACTORES QUE INFLUYEN EN UN BUEN DESCANSO

Otro de los temas que se abordó fue el de los factores que afectan a ese buen descanso que la sociedad persigue. Para Margarita Carrasco las consecuencias de dormir mal las hemos vivido todas alguna vez: “El día que se duerme mal se

produce un efecto dominó: disminuye el rendimiento y la capacidad de atención, suben los niveles de agobio y ansiedad y se tarda mucho más en realizar las tareas diarias”. Carrasco prosiguió explicando que, ante una dura jornada, “siempre intentamos compensar con alcohol, atracones de comida o largas horas delante de la televisión, factores que sin lugar a dudas alteran de manera negativa el organismo y te impiden dormir mejor, algo esencial para mejorar física y psicológicamente”.

Dormir bien es muy importante para evitar los denominados trastornos del sueño, “que son dificultades en alguna de las etapas del sueño que nos duran varios días o semanas e interfieren en nuestro día a día”, comentó Margarita Carrasco. Según los datos, en España solo está diagnosticado un 10% de dichos trastornos. La buena noticia es que se pueden prevenir y tratar, pero sólo un tercio de las personas que lo padecen pide ayuda profesional.

Aun así, no hay mal que por bien no venga. Por ello, para aquellos que necesiten romper con esta espiral negativa de sueño lo ideal es, según Ca-



11 Octubre, 2023

rrasco, “seguir hábitos saludables, pautas de higiene del sueño o incluso técnicas de meditación, para así tener un descanso más reparador y no provocar desórdenes a lo largo de la jornada”.

EL PAPEL CONCILIADOR DE LOS SEGUROS

Francisco Rey aseguró que los seguros de salud juegan un papel fundamental y BBVA es consciente: “La prevención tiene un carácter fundamental en nuestros seguros, que tienen programas específicos de salud que te ayudan a mantener unos hábitos, detectar los malos y obtener unos servicios específicos para poder prevenir las problemáticas que puedan existir en las diferentes fases del sueño”.

BBVA Salud cuenta con 140 profesionales sanitarios de múltiples especialidades para abordar estos programas con los que se ayuda a aminorar ese impacto de los trastornos del sueño. Según los datos, el cre-

BBVA Salud cuenta con 140 profesionales de diferentes campos para ayudar a los clientes

cimiento del uso de estos programas de salud, hasta agosto, era de un 14%, un mes en el que se han dado 190.000 usos de dichos programas de salud por parte de los asegurados.

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Margarita Carrasco hizo un repaso de los trastornos del sueño más comunes. Para empezar, habló sobre la dificultad de conciliación del sueño: “Se trata de aquellas personas que estando en la cama no pueden conciliar el sueño. Para ello existe el ‘tiempo fuera’, una técnica que consiste en salir de la habitación unos veinte minutos, realizar una actividad relajada y volver a la cama cuando se aprecian síntomas de sueño”. Lo importante es sacar de nuestro dormitorio la respuesta de insomnio y evitar que “nuestro cerebro sea el protagonista”.

Por otro lado, está el despertar nocturno: “Son desvelos que se producen en la madrugada y con los que ya no se vuelve a conciliar el sueño o cuesta mucho”. Este tipo de problemática suele solventarse como la anterior, aunque con menos tiempo será suficiente.

Por último, está el despertar temprano: “Se trata de levantarse mucho antes de la hora deseada y para erradicarlo lo ideal sería tener cerradas las persianas y, sobre todo, no mirar la hora para no supeditar nuestro sueño al minutero”.



BBVA y Sanitas se unen para que el descanso de sus asegurados sea el mejor posible.

Margarita Carrasco cree conveniente recurrir a técnicas de respiración o meditación: “Si esto no surtiera efecto se puede acudir a medicación guiada, siempre con la supervisión de un médico”.

LA TECNOLOGÍA, UN ARMA DE DOBLE FILO

La tecnología puede ser detractor del sueño o aliado. Para Margarita tiene esas dos vertientes fusionadas: “Los dispositivos móviles son perfectos para acceder a consultas médicas, pero hay que usarlos de manera adecuada, y no en las horas de sueño, ya que ver las redes sociales o noticias catastróficas pueden ser el detonante de un mal descanso. La tecnología sí, pero en otro momento del día”.

Francisco Rey añadió que “la tecnología es aliada y tiene los mismos retos y desafíos en todos los sectores., pero especialmente en el sector servicios y en el ámbito de la salud”. Los clientes quieren “disponibilidad inmediata, las 24 horas del día y nosotros ofrecemos los diferentes canales que existen para que ellos puedan elegir”. Además, Rey remarcó que la tecnología nos ayuda a “prevenir, diagnosticar y curar”.

LOS SEGUROS, SALUD AL ALCANCE DE TODOS

Los seguros de salud cada vez son más tenidos en cuenta por una población que busca el bienestar general en su día a día. Aun así, muchos se preguntan si

los mismos están al alcance de todos. Francisco Rey aseguró que “los seguros claro que están al alcance de todos, y en BBVA llevamos trabajando muchos años en ayudar a nuestros clientes a tener, no solo una buena salud financiera, sino en todos los aspectos de su vida, incluido el sueño”.

Los seguros de BBVA van más allá y las facilidades son protagonistas: “Para aquellas personas que lo necesiten, ponemos a disposición de nuestros clientes la posibilidad de fraccionar el pago de los seguros mensualmente para evitar sobresaltos en el pago, que muchas veces llegan en momentos de más dificultades económicas”.

Además, los seguros de BBVA son personalizados: “Hemos dado un paso más y dentro de nuestra app hemos incluido el apartado Espacio Seguros, que nos posibilita que el cliente pueda interactuar con todo aquello de lo que disponen los seguros, como una cita médica, además de tener a su alcance toda la información y coberturas de sus seguros, así como ofertas o recomendaciones personalizadas en base a las necesidades del cliente”, apuntó Rey. En definitiva, simplificar y mejorar el día a día de las personas.

BBVA y Sanitas se unen con un objetivo común, hacer que sus clientes tengan una mejor vida y que, más allá de sus preocupaciones, puedan descansar tranquilos con la seguridad que estas dos compañías ofrecen a la sociedad.

LAS FRASES



MARGARITA CARRASCO

“La tecnología es muy necesaria, pero debe usarse fuera de los horarios de descanso”

“Recurrir a técnicas de respiración o meditación nos hará tener un descanso más reparador y no provocar desórdenes en el día a día”



FRANCISCO REY

“Los seguros están al alcance de todos y la prevención tiene un carácter fundamental en ellos”

“La preocupación por el sueño está ya a la altura de llevar una buena alimentación o la práctica de ejercicio físico”

Licenciada en la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Psicología clínica infantil y adolescencia. Es psicóloga del servicio de promoción de la salud de Sanitas.

Director Comercial y Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros. Licenciado en Dirección de Empresas y Diplomatura European Business por la Universidad de Valladolid. PDG en IESE Business School.