



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 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 Espacios 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.



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-



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.



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 todos 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 todos 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



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

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".

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.



▶ 11 Octubre, 2023

GRUPO JOLY

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-



▶ 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.

11 Octubre, 2023

GRUPO JOLY

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 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 Espacios 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.



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-



► 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 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.



No, no estás «bien»: cómo reconocer

Desde peleas constantes con la pareja hasta problemas gastrointestinales frecuentes o aumento en el consumo de alcohol, los signos que indican que estamos sufriendo son diversos aunque no queramos admitirlo

LAURA MIYARA
 REDACCIÓN / LA VOZ

La conexión que tenemos con nuestras emociones y cómo reaccionamos ante ellas impacta en casi todos los aspectos de nuestra vida. Pero el día a día nos va condicionando a archivar esa conversación con nosotros mismos y dejarla de lado. Las prisas, los compromisos y las responsabilidades pueden llevarnos a actuar en piloto automático y a dejar de escuchar a nuestras emociones hasta que llegamos al punto de estallar. El estigma que, aún hoy, rodea a los problemas relacionados con la salud mental es otro agravante en este sentido.

Según datos de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (Sepsm), casi el 30 % de la población española padece algún trastorno de salud mental, siendo la ansiedad el más frecuente entre ellos. Pero muchas veces, los síntomas de que algo no va bien en este ámbito pueden pasar desapercibidos incluso para nosotros mismos. No solo porque dejamos de escucharnos y prestarle atención a nuestro bienestar emocional, sino porque las manifestaciones de este tipo de trastornos no siempre son tan claras. Repasamos todas las señales que pueden indicar que no estamos bien y cómo actuar ante ellas.

Autocuidado

Desde cambios en nuestro estado de ánimo, irritabilidad y discusiones constantes con nuestros seres queridos hasta dolores en el cuerpo, falta o aumento de apetito y problemas para dormir o levantarse de la cama. Son diversos los síntomas que se pueden asociar al estrés, la depresión, la ansiedad y otros trastornos. Para poder identificarlos y entender de dónde vienen, tener espacios de autocuidado es clave. Se trata de momentos dedicados a nosotros mismos y a nuestro bienestar, que pueden servir como un barómetro para medir nuestro nivel de presión emocional y actuar para controlarla.

Así lo explica la psicóloga Sandra Cudeiro, vocal de la Sección de Psicología y Salud del Colexio Oficial de Psicología de Galicia (COP): «Muchas veces vamos acelerados por la vida y llevamos un ritmo con el que no nos da tiempo a pararnos a pensar en cómo estamos. A veces tenemos situaciones de mayor estrés que vamos acumulando y más o menos na-

vegamos bien en esta tempestad. Pero otras veces estamos tan centrados en resolver todo eso que se nos acumula y se nos hace grande, que no nos paramos a pensar en cómo estamos. Y en esos casos, nos damos cuenta de que lo estamos llevando mal y de que necesitamos ayuda justo después de que la situación ha terminado».

Aquí es donde pueden entrar en escena esos momentos para nosotros mismos. «Yo siempre recomiendo el autocuidado. Está muy bien intentar atender a las situaciones de las que tenemos que ocuparnos en la vida, pero siempre hay que dedicar aunque sea un ratito pequeño al bienestar. No esperar a que tengamos ya un problema contundente y patente, sino hacerlo hoy, porque lo primero en salud mental es intentar una prevención y eso pasa por el autocuidado. Un ratito de deporte, un ratito de lectura. Una actividad que me calme, que me ayude a conectar con mis sensaciones. Ese ratito de desconexión y de poder frenar para estar con nosotros mismos nos va a ayudar a ver cómo estamos», sugiere Cudeiro.

Síntomas más allá de la tristeza

Aunque asociamos los problemas de salud mental a síntomas que afectan principalmente al estado de ánimo, muchos de los signos no están ligados a este. Así, una de las señales más frecuentes es la niebla mental, un tipo de deterioro cognitivo leve que se describe como la sensación de no tener la mente clara y no poder concentrarse, asociada también a problemas para memorizar información e incluso para tomar decisiones. Además, suele estar acompañada de un cansancio generalizado o fatiga que no tiene una causa orgánica. Como explica el doctor David Ezpeleta, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), este síntoma «se asocia a la ansiedad y al estrés, sobre todo cuando la patología es crónica».

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes y su prevalencia va en aumento desde hace años. El problema es que puede resultar difícil identificarla, ya que se puede presentar con casi cualquier síntoma físico. «A veces se manifiesta en una tensión muscular, o puede haber contracciones, dolores de cabeza o problemas gastrointestinales y digestivos. Si yo voy al médico y descartan que mi problema sea orgánico,

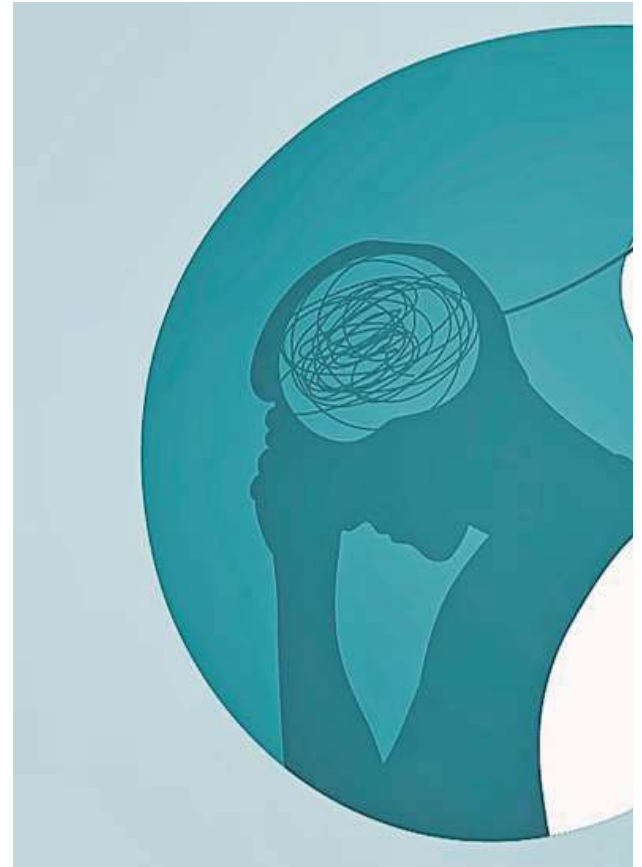
a lo mejor es debido a la ansiedad», explica Cudeiro.

El motivo por el que aparecen este tipo de síntomas a nivel físico tiene que ver con la respuesta de nuestro cuerpo ante los estímulos que le causan estrés. La ansiedad se caracteriza por una sensación de que estamos en peligro cuando realmente no es así. Pero a nivel del cerebro y el organismo, la percepción de esta amenaza pone en marcha los mismos mecanismos que se establecerían si el riesgo fuese real. Se liberan principalmente dos hormonas: adrenalina y cortisol. Esta respuesta aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, suspende la actividad del sistema digestivo y hasta puede afectar al sistema inmunitario.

«Durante el 99 % de la historia de nuestra especie en este planeta, la mitad de los humanos morían antes de llegar a la adolescencia. Ver el peligro en todas partes y prepararse para lo peor fue lo que ayudó a la humanidad a sobrevivir. Pero ver amenazas en todos lados es lo que hoy llamamos ansiedad», observa en este sentido el psiquiatra Anders Hansen.

Toda esta acción que despliega nuestro cuerpo con el fin de ponernos alerta para poder escapar nos estresa y hace que sea difícil volver a la calma. Por eso, «si llevamos una temporada sintiéndonos irritables o sin poder dormir bien y no sabemos por qué, hay que mirar si hay una ansiedad detrás», señala Cudeiro.

Otro problema frecuente a nivel de salud mental en la población es la depresión. Un diagnóstico que va mucho más allá de la tristeza. «Normalmente, las per-



sonas reaccionan de una forma triste ante una ruptura matrimonial, ante la muerte de un ser querido, o ante una mala noticia como el diagnóstico de una enfermedad grave. Para que eso se convierta en una depresión, lo que tiene que pasar es que dure mucho en el tiempo. Cuando nos dan una mala noticia, es normal sufrir, pero con el paso de los días nos recuperamos, pasamos el duelo», explica el psiquiatra Luis Gutiérrez Rojas. En la depresión, esa recuperación no ocurre.

Los síntomas de depresión pueden incluir un estado de ánimo triste a lo largo del día, anhedonia (incapacidad de sentir placer en casi todas las actividades cotidianas o incluso de disfrutar de la comida), pérdida de peso, hipersomnia (dormir en exceso), sentimientos de culpa, indecisión y hasta ideación suicida. Habitualmente, señalan los expertos, en los pacientes deprimidos hay una ruptura biográfica clara y un momento a partir del cual la persona disminuye su rendimiento y su capacidad adaptativa y es entonces cuando se puede hablar de depresión.

El riesgo de reprimir las emociones

Otra de las áreas en las que nuestra propia naturaleza evolutiva le juega en contra a nuestra salud men-

tal es en la gestión de las emociones que se consideran negativas. «Lo que solemos hacer cuando algo que sentimos es desagradable es intentar evitar las situaciones en las que sentimos eso. Esto es porque el propio cerebro funciona así, hace que nos acerquemos a lo agradable y nos alejemos de lo desagradable», explica la psicóloga Lorena Gascón.

«A esto le sumamos que, culturalmente, se nos ha enseñado que hay emociones positivas y otras negativas, y que las negativas son malas. Entonces, como parece que algunas emociones están mal, tendemos a reprimirlas», observa Gascón, y señala que, cuando las ocultamos, las emociones salen igualmente a la superficie, pero lo hacen de formas menos saludables, expresándose en síntomas a nivel físico u otras reacciones.

«Las emociones están ahí para avisarnos de que hay algo que no está bien. Entonces, puede pasar que una emoción se transforme en otra. Por ejemplo, una pérdida, un duelo mal gestionado, nos debería hacer sentir tristeza y esa tristeza, si la reprimimos, puede que se convierta en rabia y en irritabilidad constante», señala la experta.

Para poder afrontar de manera más saludable estas emociones que tanto nos cuestan, es necesario cuestionar nuestros prejuicios acerca de ellas y entender

La salud mental de los españoles

■ El 29 % de la población del país sufre algún trastorno, siendo mayor la proporción de mujeres entre estos pacientes.

■ Los trastornos más frecuentes en nuestro país son los de ansiedad.

■ La mitad de las personas que sufren un trastorno mental no reciben actualmente ningún tratamiento.

■ El 75 % de los pacientes con trastornos mentales graves tienen también una adicción, lo que se conoce como patología dual.



un problema de salud mental



que cada una cumple una función y tiene un mensaje. «Necesitamos cambiar las creencias que hay debajo y que no están dejando que gestionemos las emociones bien. Por ejemplo, la creencia de que mostrar llanto o tristeza es debilidad, o que la ansiedad es mala y hay que evitarla. Lo que necesitamos es, cuando tenemos una emoción difícil, ir poco a poco enfrentándonos a ella», indica Gascón.

El problema es que persisten ideas nocivas que dicen que tenemos que poder con todo. «Hay una presión por mantener siempre la sonrisa. Existe la creencia de que querer es poder, pero no. Muchas veces no podemos con las situaciones, tenemos que pedir ayuda porque a lo mejor nos está afectando y no logramos gestionarlo», sostiene Cudeiro.

Al mismo tiempo, tenemos que permitirnos hacer un duelo si es necesario en un momento puntual de nuestra vida, evitando patologizar esos sentimientos desagradables o difíciles y teniendo presente que el bienestar emocional a largo plazo requiere atravesar también esas etapas. «Hay situaciones difíciles que la vida nos pone delante en las que lo normal es estar mal. El mensaje de tener que estar siempre bien y de poder con absolutamente todo hace daño cuando lo llevamos a nuestra vida real. A veces hay que dejar de lado ciertas cosas para priorizar la

salud mental, pero el mensaje que recibimos es: «Si quieres, puedes con todo eso y más». No siempre es así», subraya la vocal del COP.

Mujeres en riesgo de depresión

La depresión es más común en mujeres que en hombres, como confirman datos de la OMS y también lo corrobora la Encuesta Europea de Salud en España, realizada entre el 2019 y el 2020, que apunta a que la prevalencia de los trastornos depresivos en mujeres duplica a la de los hombres: 7,1 % frente al 3,5 %.

Una explicación para esto es el hecho de que, aunque en otros aspectos las mujeres y los hombres

no tengan grandes diferencias, el funcionamiento cerebral de ellos es distinto al de ellas. «Existen diferentes neurotransmisores y hormonas en hombres y mujeres. Diferentes esteroides sexuales que actúan como neurotransmisores. El cerebro femenino es mucho más sensible a algunas enfermedades; mientras que para otras, lo es el cerebro masculino», observa Laura Ferrando, psiquiatra y presidenta de la Asociación Española de Psiquiatría Privada (Asepp).

En este sentido, se ha visto que las fluctuaciones en los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona a lo largo de la vida (por ejemplo, en el posparto) tienen un gran impacto en la salud emocional. «Durante el embarazo sube mucho la progesterona y cae completamente en el parto. Esta hormona tiene una serie de efectos a nivel cerebral cuya supresión brusca puede afectar a la neuromodulación y al funcionamiento cerebral», apunta Ferrando, y señala que este tipo de cambios que alteran los niveles hormonales en sangre también son característicos de la menopausia.

«El papel de las hormonas es muy importante. De hecho, hay un trastorno, el disfórico premenstrual, que afecta a muchas mujeres que tienen alteraciones los días previos a la menstruación. Al final ese choque hormonal también lleva relacionado más cambios de humor», señala el psiquiatra Luis Gutiérrez.

«Los hombres no lloran»

La presión social de tener que poder gestionar todo sin ayuda y sin quejas tiene un gran peso para los hombres. Muchos de ellos describen haber sido criados rodeados de mensajes que les instaban a mostrarse fuertes e invulnerables en todo momento. Debido a esa falta de espacios seguros en los que poder abrirse y hablar de sus problemas, incluso en sus propios círculos de amistad, los hombres tienen más dificultades para reco-

nocer los signos de los trastornos mentales y esto puede contribuir a agravarlos, ya que la consulta con un profesional se ve retrasada.

«Los hombres tienen menos facilidad para expresar emociones, sean buenas o malas. La única emoción que se permite o se estimula en los hombres es la ira y todo lo que deriva de ella. El malestar emocional, el disgusto, la tristeza o los síntomas de depresión, resultan mucho más difíciles de

de espera. Por otra parte, no todas las personas estarán en condiciones de asumir el coste de una consulta en el ámbito privado.

Pese a todo esto, la recomendación sigue siendo pedir una cita en cuanto notemos que la situación nos está afectando en nuestra vida diaria y que necesitamos ayuda para mejorar. Cudeiro sugiere acudir «sobre todo, cuando vemos que es algo que nos está afectando en áreas importantes de nuestra vida: a nivel personal, en nuestras relaciones con los demás o en el trabajo».

A partir de esta primera visita, que será dedicada a la evaluación, el tratamiento dependerá de la forma de trabajar del profesional. «De cara a la eficacia, conviene que las sesiones sean una vez a la semana», explica Mercedes Bermejo, psicóloga sanitaria y vocal del Colegio Oficial de Psicología de Madrid. «Si llevamos tristes un tiempo o tenemos un conflicto con nuestra pareja desde hace mucho, una problemática continuada no se puede resolver en una sesión», señala. Desde un punto de vista estadístico, las sesiones pueden prolongarse durante aproximadamente un año, dependiendo del perfil. En los casos más graves, el tratamiento puede durar incluso más tiempo.

Es importante saber que no es necesario tener un trastorno o unos síntomas específicos para poder beneficiarse de la psicoterapia. En muchos casos, se acude para recibir asesoramiento sobre temas concretos de la vida, sean las relaciones interpersonales, conflictos laborales o decisiones vitales. En estos casos, los profesionales pueden ofrecer herramientas para el crecimiento personal y facilitar el desarrollo de habilidades psicosociales y de inteligencia emocional. Con el tratamiento, se intenta «conseguir que los pacientes se empoderen, también que tengan recursos, habilidades y estrategias que necesiten para poder seguir adelante», explica Bermejo.

El acudir a una terapia psicológica, sostiene Bermejo, «implica una madurez, conocimiento y educación emocional. En la consulta se dota de estrategias y herramientas para poder afrontar diferentes situaciones». Esto se observa incluso en la experiencia de las personas: la evolución de la terapia se desarrolla de manera distinta si es la primera vez del paciente que si ya ha realizado sesiones de este tipo anteriormente, aunque fueran con otros profesionales. «Cuando vienen a consulta pacientes que ya han estado en otros tratamientos previos, se nota que ya hay una madurez y eso hace que sea más sencillo trabajar desde lo terapéutico», concluye Bermejo.

Existe la creencia de que querer es poder, pero no. Muchas veces no podemos con situaciones y tenemos que pedir ayuda a alguien

expresar e incluso algunas veces de reconocer como tales», observa en este sentido la doctora Lola Ferreiro, responsable de programas de Saúde Pública de la Xunta de Galicia.

«Los hombres adultos son más de exteriorizar a través de la acción, pero no de hablar de lo que les pasa en primera persona: yo pienso, yo siento, yo creo. Está presente esa educación que dice que las cosas las tiene que resolver uno mismo, que hablar no ayuda a resolver problemas, que no es eficaz», señala Ferreiro. Por esta razón, ellos no suelen considerar la psicoterapia como una opción, lo que se refleja a nivel estadístico: según algunas estimaciones, por cada tres mujeres que acuden a consulta, solo un hombre lo hace.

Cuándo ir al psicólogo

La decisión de acudir a consulta para una evaluación psicológica es totalmente personal y, por supuesto, no responde solamente al estado de la salud mental, sino también a cuestiones de acceso. Conseguir una cita puede ser difícil, teniendo en cuenta que la demanda de profesionales de salud mental supera la oferta en muchos casos y esto hace que se generen listas

Otras señales de que podemos tener un problema de salud mental:

- 1 Sobrepensamiento, pensamientos rumiantes, sensación de que la mente no se «calla» y no podemos parar de pensar.
- 2 Cambios de humor drásticos y repentinos.
- 3 Aislamiento, ansiedad social, falta de energía para relacionarse con los demás.
- 4 Abandono de intereses, aficiones o actividades que siempre han sido placenteras.
- 5 Cansancio, disminución en los niveles de energía, problemas para dormir.
- 6 Sensación de paranoia o de que los demás están juzgándonos.
- 7 Incapacidad de desconectar de los problemas cotidianos.
- 8 Problemas para entender la realidad o aceptar una situación determinada.
- 9 Aumento en el consumo de alcohol, tabaco o drogas.
- 10 Cambios en el deseo sexual.
- 11 Ira excesiva, hostilidad, episodios de violencia.
- 12 Ataques de pánico.
- 13 Pensamientos suicidas.
- 14 Dolor cervical o de cabeza.
- 15 Dolor de estómago, gastroenteritis, reflujo.



▶ 16 Octubre, 2023

«La vida es muy bonita para quedarte a mitad de camino»

▶ Raquel González se recupera en el Centro Europeo de Neurociencias tras sufrir un ictus hace casi un año

Marina Cartagena. MADRID

Cada seis minutos muere una persona en España a causa de un ictus. Según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (GEECVSEN), en Europa mueren 650.000 anualmente por esta causa y, de ellos, 40.000 son españoles. A la vez se detectan unos 120.000 casos nuevos. Muchos de ellos han logrado recuperarse en el Centro Europeo de Neurociencias (Aravaca, Madrid). Allí se encuentra ahora Raquel González, quien cuenta a LA RAZÓN su experiencia y afán diario por recuperar todas sus facultades.

«Hace diez meses sufrí una hemorragia cerebral. Estaba bien, normal, pero sufrí una lesión mientras dormía que me llevó a la UVI durante 20 días. Mi suerte fue conocer a José y venir aquí cuanto antes». Raquel indica que la mitad de su cuerpo se paralizó, tampoco podía hablar o comer. Tanto ella como su marido, hoy celebran una evolución muy positiva y sorprendente. «Estamos muy contentos, nos decían que mínimo un año para notar cierta mejora», manifiesta.

«Estuve dos meses en un hospital público. Eso fue como ir al medioevo. No sirvió para nada. La evolución del cerebro a la hora de aprender es fundamental durante los primeros meses. Si pierdes ese tiempo, es más complicado que te pongas a funcionar y que el cuerpo responda. En este caso, que el cerebro capte la rehabilitación era lo más importante». Raquel explica que en CEN vio que había luz al final del túnel. «Aquí te valoran, no todos los ictus son iguales. Cada lesión necesita un tratamiento personalizado». El

conjunto de pautas como ejercicio, alimentación, asistencia psicológica y seguimiento por parte de médicos profesionales son los encargados de hacerlo posible. «Es la diferencia de ser un número, a que realmente haya un equipo humano detrás preocupado por ti».

Raquel hace especial mención a la inteligencia emocional que han de controlar los profesionales

que se han nutrido de la robótica avanzada, la última tecnología que se desarrollaba en Estados Unidos, Suiza o Arabia Saudí, y que han viajado a Singapur para conocer las mejores terapias. En CEN pueden verse arneses y esqueletos mecanizados que contribuyen a la mejora de los pacientes, en una rehabilitación dirigida especialmente a pacientes con ictus y lesiones del sistema nervioso central.

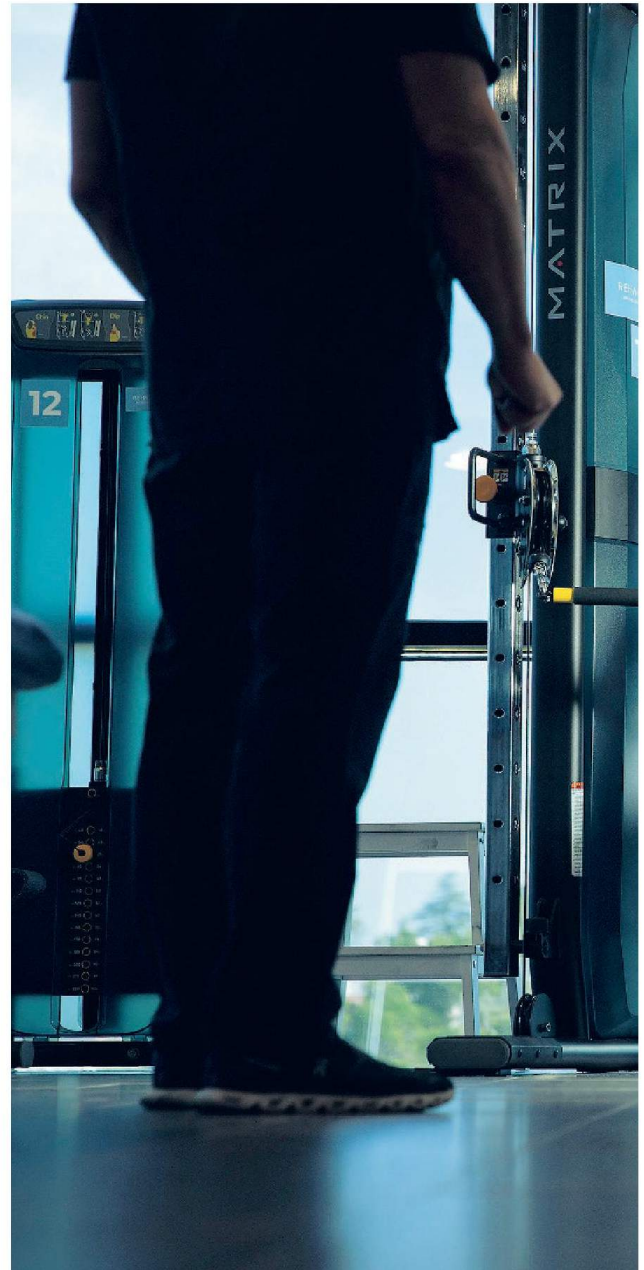
Después de la experiencia en el extranjero de los dueños del centro -José y Cristina-, identificaron una carencia en España en cuanto a espacios de neurorrehabilitación que ofrecieran un nivel de tratamiento comparable al de los países más avanzados en este campo. Por lo tanto, decidieron abordar esta necesidad creando el Centro Europeo de Neurociencias (CEN). Tal y como explican los dueños, en CEN, la mayoría de los pacientes que han pasado por largos periodos de tratamiento en otros centros de rehabilitación sin lograr mejoras significativas encuentran una solución mediante un tratamiento intensivo que, hasta ahora, no se halla disponible en ningún otro lugar de España.

«Lo que distingue a los tratamientos en CEN es su enfoque en la personalización y la individualización absoluta del servicio, así como la terapia intensiva, que está respaldada científicamente como la mejor manera de alcanzar mejoras a corto plazo. Este enfoque implica un entrenamiento intensivo a través de repeticiones activas, en el cual el terapeuta trabaja de manera cercana con el paciente, ofreciendo terapias activas, brindando asistencia, corrección y sentido a cada ejercicio realizado durante el tratamiento», detallan.

en este tipo de centros: «El cariño fue y es fundamental para recuperarme. La logopeda o la neuropsicóloga también han sido esenciales en el proceso. Tenemos que venir motivados porque, al principio, nos encontramos en un estado muy deprimido, además de sobremedicados». La paciente expresa que no podía mantenerse de pie y, en cambio, ahora se muestra muy agradecida con el matrimonio que lidera el centro. Ellos son José López -director clínico- y Cristina Vázquez -directora tecnológica-. Fisioterapeutas



La paciente, en rehabilitación



«Hemos estado varios años formándonos y trabajando en algunos de los mejores centros de neurorrehabilitación del mundo. Hace tres años, al regresar a España, tuvimos que crear un centro propio porque no existían otros donde practicar y conseguir los avances que habíamos experimentando en el extranjero mediante la terapia intensiva», afirma Cristina. «Para nosotros se trata de ofrecer una segunda oportunidad de recuperar la máxima autonomía perdida en las personas que han sufrido al-

gún daño cerebral. Tenemos la esperanza de que este modelo de neurorrehabilitación, que tantos beneficios presenta, se extienda poco a poco por nuestro país».

«El factor suerte» y la salud

Los datos sobre las incidencias de ictus en España son sobrecogedores. «Mi factor para sufrirlo fue la mala suerte», dice Raquel en tono jocoso. Le ha tocado. Llevaba un estilo de vida saludable y compartía una empresa de marketing con su marido. Eso sí, el estrés es un factor que cada vez se



▶ 16 Octubre, 2023



JESÚS G. FERIA

Raquel realiza su rutina de ejercicios en el centro de recuperación

Los beneficios de una atención individualizada

▶ Que el cerebro capte la rehabilitación es un factor esencial a la hora de recuperarse. Por ello, es imprescindible ponerse manos a la obra cuanto antes y hacer un trabajo intensivo con repeticiones activas. En este proceso, acompaña al paciente un gran equipo humano detrás, como logopedas, psicólogos o neurocirujanos. Otro factor imprescindible es controlar la medicación y reducirla progresivamente siempre que sea posible, sobre todo si el ejercicio puede suplir ese dolor. «La actividad física como medicina», explican los expertos.

tiene más en cuenta para que se puedan producir. La vida de Raquel, así como la de todos aquellos que hayan padecido lo mismo o similar, debe ser una llamada de atención a las instituciones para dar una respuesta a la recuperación. No obstante, como dice José: «Esto no debe ser una lucha entre lo privado y lo público. Hay muy buenos profesionales pero que se ven limitados por la falta de medios. Ahora, con fondos europeos, se está invirtiendo y equipando en numerosos centros de la red pública. Se dan pasos, pero

«No debe ser una lucha entre lo privado y lo público. Hay muy buenos profesionales»

Rehabilitación intensiva de una vida saludable: control emocional, deporte y alimentación

todavía queda mucho por hacer». La finalidad pasa por alcanzar una terapia lo más intensiva posible, pues cuando se produce un daño cerebral, afecta a la parte más importante y compleja del cuerpo, la cual necesita muchas horas de trabajo, así como medios materiales y humanos. Y «la vida es muy bonita para quedarte a mitad de camino», añade la paciente.

Otro de los objetivos pasa por reducir el abuso de la medicación, pues muchas presentan efectos secundarios que retrasan

la evolución física: «Nuestro neurólogo busca reducir medicación que a la larga resulte negativa, hay otra que es necesaria, por supuesto. Los tratamientos para el dolor inhiben el sistema nervioso, o los relajantes musculares, te dejan muy decaído y resulta contraproducente para el aprendizaje, hay que reducirlo y que el dolor se controle a través del ejercicio. La actividad física como medicina, tanto preventiva como curativa, a nivel físico y mental, está más que comprobada», detalla el director de CEN.



16 Octubre, 2023

más
SALUD

Afecta al menos a 160.000 personas en España

Plántale cara al párkinson

Este trastorno progresivo que afecta al sistema nervioso provoca un deterioro de la movilidad que puede llegar a ser incapacitante con el tiempo, por lo que hay que prestar atención a los primeros síntomas.

El párkinson es una patología neurodegenerativa crónica que afecta a más de siete millones de personas en todo el mundo y constituye el segundo trastorno neurodegenerativo, tras el alzhéimer, más prevalente a nivel global. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, afecta al menos a unas 160.000

personas en nuestro país, una cifra que podría triplicarse en los próximos 30 años, aunque también lo hará la esperanza de vida. Por ello, la detección precoz es muy importante porque, una vez identificada la enfermedad, el diagnóstico permite a los pacientes participar en estudios farmacológicos en los estados más pre-

coces y comenzar cuanto antes con las terapias.

CAUSAS NO DEFINIDAS

Esta patología es un trastorno progresivo que hace que las células nerviosas del cerebro —neuronas— se degraden o mueran causando una actividad cerebral irregular, lo que provoca problemas de movilidad. A pesar de todos los avances de la neurología, la causa de la enfermedad sigue siendo desconocida, por lo que tampoco se sabe cómo prevenirla. Afecta tanto a hombres como a mujeres, y más del 70% de las personas diagnosticadas superan los 65 años. Eso significa que la edad es un factor de riesgo, aunque cada vez es mayor el número de personas jóvenes diagnosticadas y una de cada cinco es menor de 50 años. Además, existen otros factores



que entre el 15% y el 25% de los pacientes cuentan con algún pariente que lo ha desarrollado.

SEÑALES IMPORTANTES

Los síntomas de la enfermedad varían según

TERAPIAS DE APOYO



AYUDA PSICOLÓGICA

No hay que descuidar el aspecto psicológico de la enfermedad, ya que es una patología que puede dar paso a la depresión, apatía, ansiedad, trastornos del control de los impulsos e incluso alucinaciones.



FISIOTERAPIA

Ayuda a mantener el estado físico del paciente, prevenir disfunciones derivadas de la evolución de los síntomas, reeducar la postura y la marcha y mejorar tanto la fuerza muscular como la movilidad articular.



REHABILITACIÓN

La rehabilitación ocupacional es una terapia muy importante, ya que contribuye a conservar el mayor tiempo posible la coordinación motriz de las actividades básicas de la vida diaria.

LA EDAD ES UN FACTOR DE RIESGO, AUNQUE TAMBIÉN INTERVIENE LA GENÉTICA

como los ambientales, por ejemplo, la exposición a agentes tóxicos como pesticidas y herbicidas durante un período prolongado de tiempo. Tampoco hay que olvidar la predisposición genética, ya que se estima

la persona y al principio pueden ser leves y pasar inadvertidos. Por lo general, comienzan en un lado del cuerpo, donde pueden incluso empeorar antes de que afecten a ambos lados. Los más comunes son:



16 Octubre, 2023



● Temblores. Generalmente comienzan en una extremidad, a menudo la mano o los dedos. Puede ocurrir que la mano tiemble mientras se está en reposo y que esto disminuya cuando se lleva a cabo alguna tarea.

● Lentitud en los movimientos, lo que provoca que las tareas más simples resulten complicadas y lleven más tiempo. También es posible que los pasos sean más cortos al caminar o que incluso

AVANCES CIENTÍFICOS

Los avances científicos brindan un halo de esperanza a los pacientes. Neurocientíficos de Duke Health, en Estados Unidos, han desarrollado un análisis de sangre que detecta la enfermedad antes de que dañe el sistema nervioso, lo que permite que se puedan iniciar las terapias antes.

resulte más difícil el hecho de levantarse de una silla.

● Deterioro de la postura y el equilibrio, que lleva a adoptar una postura encorvada.

● Cambios en el habla bajando el volumen o dudas antes de hablar.

● Rigidez muscular. Puede tener lugar en cualquier parte del cuerpo, causar dolor y limitar la amplitud de movimiento.

● Cambios en la escritura. Puede resultar difícil escribir y la letra puede parecer pequeña.

DETECCIÓN A TIEMPO



Las pruebas diagnósticas más habituales para que el especialista pueda detectar el párkinson son, además de los síntomas relatados por el paciente, la tomografía axial computarizada (TAC) craneal o una resonancia magnética (RM) cerebral. Serán las que ayuden a descartar enfermedades similares y así poder prescribir un tratamiento.

Puedes mandarnos tus cartas a:

Redacción **Más Noticias**. Apartado de Correos 7003. 08080 Barcelona.

TIEMPO SIN MOCHILA | FÁRMACOS INNOVADORES ▶▶

Epilepsia

De enfermedad sagrada a patología tratable

LA APARICIÓN DE INNOVADORES MEDICAMENTOS, YA COMERCIALIZADOS EN ESPAÑA Y FINANCIADOS POR LA SEGURIDAD SOCIAL, ABREN UN NUEVO HORIZONTE PARA LOS PACIENTES CON EPILEPSIA FARMACORRESISTENTE. [TEXTO: N. LAUZIRIKA]

Más de 50 millones de personas en el mundo, seis de ellas en Europa y 400.000 en el Estado Español, pade-

cen epilepsia. Algunas de estas epilepsias son consecuencia de un accidente, otras de un tumor, de una malformación o de una disfun-

ción orgánica, pero un porcentaje importante son de origen genético. Sea cual sea su causa, todas presentan como principal síntoma convul-





siones repetidas como consecuencia de una excesiva actividad eléctrica de las neuronas cerebrales.

Agresividad electrónica que Julio César, Dostoyevsky y, según Aristóteles, hasta el mismísimo Hércules padecieron compartiéndola con una de cada diez personas que alguna vez han sufrido una convulsión, que en la mayoría de los casos no vuelve a repetirse, por lo que no se les considera epilépticos, ya que sólo se habla de epilepsia si ha habido dos o más crisis con convulsiones.

Si la parte más espiritual del ser humano se encuentra en el cerebro, no es de extrañar que durante mucho tiempo se la tuviera por enfermedad sagrada o divina al decir de Platón, pero a pesar de la aparatosidad de las convulsiones y de un cierto estigma social que aún

la rodea, es una patología tratable con un buen control en seis de cada diez casos, en dos con notable mejoría mientras en los otros dos apenas hay mejoría.

Según la Sociedad Española de Neurología, a las 400.000 personas epilépticas se añaden cada año entre doce y veinte mil casos nuevos, de los que un 70% desarrollan una vida normal, siendo el resto fármaco-resistentes, refractarios a los fármacos antiepilépticos habituales.

TRATAMIENTOS

“La aparición de innovadores fármacos en el mercado como Ontozory (cenobamato), comercializado ya en España y financiado por la Seguridad Social, son un paso firme adelante en los tratamientos de crisis focales en personas diag-

nosticadas con epilepsia farmacorresistente”, tal y como subrayaron los expertos en el encuentro anual de la Liga Internacional contra la Epilepsia (ILAE) celebrada recientemente en Dublín.

Porque el tratamiento de la epilepsia farmacorresistentes (pacientes que han sido tratados con varios fármacos y no han notado mejoría) supone un reto desde hace varias décadas, ya que la falta de control de la crisis en estos pacientes está asociada a mayor mortalidad, también a alta morbilidad y a un importante reducción de la calidad de vida, “no solo ligada a la propia enfermedad, sino derivada de los efectos adversos inducidos por el alto número de fármacos a los que se ven expuestos”, indicaron los expertos.

Y es que las complicaciones asociadas a la epilepsia son graves, con un riesgo de mortalidad prematura hasta dos veces superior al de la población general; las crisis recurrentes asociadas a esa enfermedad tienen efectos de gran alcance sobre la salud física y mental en general, las oportunidades de educación y empleo, y otros factores de la calidad de vida, como las relaciones sociales.

Existen tratamientos para ayudar a reducir las crisis y mejorar la calidad de vida y se cree que aproximadamente el 70% de las personas con epilepsias responden a estos tratamientos.

En opinión de pacientes y especialistas “es imperiosa la necesidad de seguir investigando en fármacos capaces de aportar mayor efectividad y que permitan mejorar la calidad de vida de las personas con epilepsia farmacorresistente. ■

