

**SOCIEDAD**

## La técnica de Harvard para dormirse en un minuto

**CARLOS BLANCO COCHO**

DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE DE 2023

3 MINUTOS

Para su creador, se trata de un "tranquilizante natural para el sistema nervioso"

Según los últimos datos de la **Sociedad Española de Neurología**, en torno a un **38 por ciento de los adultos españoles** sufre de algún grado de insomnio. En el caso de las personas mayores, tal y como explica el **Instituto del Sueño**, **la dificultad para caer en los brazos de morfeo se acentúa** debido a los cambios fisiológicos propios de la edad y a otros factores. Y no sólo se trata de que cuesta más dormirse, sino que **los mayores rara vez alcanzan la misma calidad de sueño que los adultos más jóvenes.**

Desde **Harvard**, el doctor **Andrew Weil**, pionero en la llamada "**medicina integral**", ha desarrollado un método que promete acabar con todos estos problemas: **la técnica de respiración 4-7-8**. Inspirada en las enseñanzas del yoga, el creador no ha dudado en calificarla como un "**tranquilizante natural del sistema nervioso**", tal y como informa el portal dedicado a la



**65YMAS.COM**

tecnica es especialmente util **para calmar los nervios y relajar la musculatura.**

**Third-party media, can we show it?**

This media is from an external source. It might use cookies and has its own privacy policy. Your IP may be exposed to that party if you allow.

Always for Twitter

Only this media

[Settings](#)

twitter.com

---

## ¿Cómo se hace?

La técnica se lleva a cabo de la siguiente manera: en primer lugar, colocamos **la punta de la lengua en el paladar superior**, lugar donde deberá permanecer a lo largo de todo el ejercicio. Después, **separamos los labios y espiramos todo el aire que tengamos en los pulmones** -es de gran ayuda poner 'morritos' las primeras veces, para acostumbrarse. Tras cerrar de nuevo los labios, inspiramos lentamente, **a través de la nariz**, durante un espacio de **cuatro segundos**. Por último, aguantamos la respiración por **siete segundos** y espiramos sin prisa durante **ocho segundos**.

Durante las primeras ocasiones, tal y como indica Weil, **no se deben hacer más de cuatro repeticiones** ya que el paso de aguantar la respiración, que es el más importante, puede resultar difícil para una persona no acostumbrada. Sin embargo, el doctor asegura que tras unas

**65YMAS.COM**

o nueve, **en función de las necesidades de cada uno.**

En cualquier caso, no hay que olvidar que el método del doctor Weil **no constituye una cura para los casos más serios de insomnio.** En ellos, es imprescindible **acudir a la consulta** para que un médico evalúe la situación y recete los remedios necesarios. Algunas enfermedades que pueden derivar en una severa falta de sueño son **la apnea, la depresión o alguna condición autoinmune.**

---

**Sobre el autor:**

**Carlos Blanco Cocho**

... [saber más sobre el autor](#)

---

## Relacionados

**Parálisis del sueño, una experiencia angustiosa: "Tenía miedo de irme a dormir"**

**Alerta: la falta de sueño al volante es comparable a tener una tasa de alcoholemia en sangre de 0,10**

**Vivimos con déficit de sueño: hasta 90 minutos al día**

**Un estudio alerta de que el cambio climático puede reducir las horas de sueño**

---

**ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ**

---

# Así viven las personas que no son capaces de sentir ningún dolor físico e incluso emocional, y su cara opuesta

Un mundo sin dolor es el Santo Grial para la medicina, pero también tiene un reverso peligroso que conocemos a través de los testimonios de sus protagonistas

[Sacar la cara del asesino solo con una muestra de ADN](#)

[Así es la tecnología que diagnostica enfermedades genéticas a partir de una foto](#)



Familia de Jo Cameron

ALEXIA COLUMBA JEREZ

SEGUIR AUTOR

03/09/2023

Actualizado a las 15:04h.



**Si alguna vez te has preguntado cómo sería vivir sin sentir ningún dolor físico**, en un primer momento uno puede pensar que es **como tener un superpoder**, o incluso, para algunos sería un alivio en un mundo donde el dolor crónico es un tema recurrente. De hecho, uno de los primeros casos registrados de esta **enfermedad rara** llamada **insensibilidad congénita al dolor (CIP, siglas en inglés)**- fue en 1846, el de un hombre apodado '**acero humano**', que realizaba un número de circo con miles de espectadores.

Pero si realmente lo pensamos más detenidamente, es verdad que **podrían operarnos sin usar anestesia** o pasar un postoperatorio solo tomando un paracetamol y sin recurrir a la morfina e incluso parir sin dolor. **Pero también sería cierto que solo el**

**olor a piel quemada podría avisarnos que nuestra mano está ardiendo y aún así permanecer sin inmutarnos**, podemos rompernos los huesos y seguir andando, agravando con ello la herida. Incluso podemos subir la apuesta, y además de no sufrir dolor físico, podemos no sentirnos asustados o deprimidos. En ese caso hemos nacido con lo que en medicina se conoce como **'el gen feliz'** que nos permite permanecer en un estado de templanza, que otros ven como frialdad, y que supone una satisfacción perpetua. ¿Querías vivir así?

#### NOTICIA RELACIONADA

La ciencia tiene respuesta a una de las grandes incógnitas de la humanidad

ALEXIA COLUMBA JEREZ



## Dolor en modo 'mute' o a todo volumen

**Alan Luis Juárez-Belaúnde**, coordinador del Grupo de Estudios del Dolor Neuropático de la **Sociedad Española de Neurología**, explica a ABC que «estamos hablando de **mutaciones poco comunes** de determinados genes, que producen un cambio de nuestra fisiología normal en cuanto a la percepción del dolor». Al fin y al cabo, el dolor es **'una alarma útil'** que nos advierte de que algo va mal. **Carecer de este detonador en otras épocas era una sentencia de muerte**, porque subestimabas el peligro cuando no sientes dolor.

Pero si además, el **supuesto fuera el contrario, si uno sintiera un dolor extremo ante el más leve toque**, esto se llama **'el síndrome del hombre en llamas'**. Para estas personas algo tan simple como ponerse un jersey, según describen, es **«como si alguien pasase un soplete sobre su piel»**. Son los dos escenarios de una moneda genética caprichosa que pone el dolor en modo 'mute' o a todo volumen y sin control.

## «No llegarás a la mayoría de edad»

**Steve Pete** es una de los rostros más mediáticos de la llamada insensibilidad congénita al dolor y uno de los pocos casos conocidos, dada la propia naturaleza de las enfermedades raras. Pete lleva 42 años sobreviviendo al CIP, según comentaba en Mel Magazine. Su esposa menuda y de ojos azules se preocupa por él todo el tiempo porque comenta que si tuviera un ataque al corazón no podría sentirlo. Sin embargo, Pete **tuvo presente desde temprana edad lo que su pediatra le dijo «no llegarás a la mayoría de edad»**. Recién sería en 2012 cuando gracias al avance con las pruebas genéticas obtendría un diagnóstico definitivo de lo que padecía.

Pete nació en 1981 en el estado de Washington y de pequeño se golpeaba a propósito la cabeza contra las paredes poniendo a prueba su resistencia. **Sus padres le pusieron un casco y le envolvieron brazos y piernas con calcetines largos ajustados con cinta adhesiva para que no se mordiera sus extremidades.**

Y contaba a los medios que «cuando tenía alrededor de seis meses y me estaban

saliendo los dientes, **me mordí la punta de la lengua y no sentí nada**. Como era de esperar, esto asustó muchísimo a mis padres, por lo que me llevaron al **pediatra local**. **Él intuyó que podía tener insensibilidad al dolor, así que para probarlo cogió un mechero y lo colocó debajo de mi pie**, encendiéndolo y quemándolo hasta que empezó a salir una ampolla. No lloré ni tuve ningún tipo de respuesta dolorosa, por lo que demostró que estaba en lo cierto».

Al no haber dolor, cuando se golpeaba contra algo duro **tenía que razonar si efectivamente se podría haber dañado algo**, aunque no lo sintiera. A los ocho años su familia fue al bosque para deslizarse por la nieve, **en un intento saltó por los aires y se golpeó duramente contra el suelo**. Tras el susto inicial se levantó sin más, pero tres meses después, en un chequeo por problemas con uno de sus brazos se descubrió que **tenía tres fracturas en la columna**. El médico le dijo que **podría haberse quedado paralítico**.

Su hermano mayor, Chris, también padecía la misma enfermedad, por lo que **todos los días en la vida de la familia Pete había sangre y moratones**. Un doctor le dijo a su hermano que con su historial de fracturas antes de los 30 terminaría en una silla de ruedas. Esa sentencia fue demasiado para él, según relataba Pete, y provocó que su hermano se quitase la vida a los 26 años. En ese entonces **Pete tenía 14 años y sintió que nunca viviría «una vida normal»**.

Pese a todos los pronósticos superó la mayoría de edad, pero tenía un terror latente. Le preocupaba que si tenía hijos heredasen su enfermedad. En 2008 nació su hija, lo primero que le preguntó a la enfermera fue: **«¿siente dolor?»**. Sí, era capaz de sentir dolor.

## **Dolor a flor de piel, ponerse unos zapatos es una prueba de fuego**

**En el otro extremo**, y localizado en Delaware está **Reid Millius**, como ha indicado a la prensa **su dolencia se manifiesta mediante dolores intensos en brazos y piernas**. **Pero la única señal clara de que algo va mal es el enrojecimiento en su piel**.

Cuando acudió al hospital le dijeron que todo era psicósomático. Pero su sobrina empezó a mostrar síntomas similares y Millius decidió investigar por su cuenta indagando entre toda la documentación médica.

Fue entonces cuando descubrió en una de las revistas científicas 'el síndrome del hombre en llamas' ('Man on Fire Syndrome', en inglés). Una forma muy ilustrativa de expresar lo que él sentía cada vez que el dolor hacía aparición.

Las pruebas genéticas realizadas a su sobrina y a él confirmaron sus sospechas. **Tres de sus hermanos, y sus dos hijas también dieron positivo**. El origen de todo esto es el gen SCN9A. **Pete ha intentado describir lo que siente como «un dolor punzante, escaldante y ardiente en respuesta al calor leve»**. Para ellos un simple gesto como **ponerse unos zapatos puede ser literalmente una prueba de fuego**.

## **La increíble familia Marsili**

**Todos estos pacientes son el Santo Grial para los que buscan una respuesta**

**Todos estos pacientes son el santo grial para los que buscan una respuesta definitiva al viacrucis del dolor.** Así como para el desarrollo de fármacos. No en vano, los millones de personas que padecen dolor crónico podrían ver la luz al final del túnel. Ya que a nivel mundial, la OMS aclara que **una de cada cinco personas padecen dolor. Y centrando el foco en España**, según el estudio 'Barómetro del Dolor Crónico en España 2022' publicado por la Fundación Grünenthal, casi **una de cada cuatro personas sufre dolor crónico.** Así, un informe de la OMS coloca a nuestro país en el cuarto puesto del mundo en el uso de morfina para el dolor.

Una esperanza que llevó, entre otros, a los **investigadores** del University College de Londres a indagar en este mundillo y publicar sus resultados en la revista **«Brain»**. Consiguieron aislar y eliminar el gen del dolor en un grupo de ratones, pero también desencadenaban otros efectos. Los roedores no sentían dolor cuando les presionaban las colas, pero eran hipersensibles a la sensación de calor. Para todo ello contaron con la ayuda de los Marsili. **Tres generaciones de una misma familia italiana incapaces de sentir dolor.**



Familia Marsili

**Sus seis miembros: la abuela, sus dos hijas, su nieto, su hermana y un sobrino tienen «analgesia natural ante ciertos dolores».** Aunque sí tienen dolor de estómago, de cabeza e inexplicables subidas de su temperatura corporal, así como sensibilidad a los olores. Los investigadores encontraron que **sufren una rara mutación en el gen ZFH2.**

Letizia Marsili, la abuela, contaba a los medios que su hijo Ludovico, de 30 años, juega al fútbol y «rara vez se queda en el suelo, incluso cuando lo derriban. Sin embargo, tiene fragilidad en los tobillos y a menudo sufre torsiones, que son microfracturas». Su hermana **María Elena a menudo se hace daño en la boca porque se quema con bebidas calientes, y su hija Virginia en cierta ocasión dejó su mano en hielo durante unos 20 minutos sin sentir dolor.**

El 'síndrome de Marsili', llamado así por ellos, significa que las personas afectadas



comiera como pipas pimientos solo aptos para los paladares más audaces. **Pero esta condición también hacía que la gente la tildase de persona extremadamente fría.**



Jo Cameron en primer plano

**Solo después de una cirugía de cadera y de mano cuando le dijo a los sanitarios que no necesitaba tomar más que paracetamol** fue cuando llegó el diagnóstico. Éstos vieron en su historial médico que nunca le habían recetado analgésicos y **empezaron a atar cabos.** Le derivaron a los investigadores de la Universidad de Oxford que observaron que había sufrido múltiples accidentes en su vida y decidieron hacerle diversas pruebas genéticas que dieron con el llamado 'gen feliz'.

La clave de su estado **es una doble mutación en el gen FAAH** involucrado en la señalización del sistema endocannabinoide fundamental para las sensaciones de dolor, la memoria o los estados de ánimo. Jo Cameron era la prueba viva de algo extraordinario que fomentó el interés de los científicos y dio lugar a una publicación en la revista «British Journal of Anaesthesia».

**Cameron podría ser la llave maestra para nuevos tratamientos no solo contra el dolor, también para la ansiedad, el estrés postraumático o la cicatrización,** tal como ha explicado James Cox, uno de los autores del estudio.

## MÁS INFORMACIÓN

[El uso psicodélicos para tratar enfermedades](#)

[Científicos japoneses crean un fármaco que regenera los dientes que se han caído](#)

[Test genéticos: un negocio con ADN millonario](#)

[Un implante que convierte tus pensamientos en texto y](#)

## enciende dispositivos

### La ciencia tiene respuesta a una de las grandes incógnitas de la humanidad

Esto es especialmente importante cuando ha crecido el consumo de opioides y analgésicos en los últimos años, como es el caso de España. Al fin y al cabo la relación del ser humano con el dolor siempre ha sido motivo de un dilatado debate, como decía un pensador español: **«No os espante el dolor; o tendrá fin o acabará con vosotros».**

MÁS TEMAS: [España \(País\)](#) [Estados Unidos](#) [Washington](#) [Negocios](#) [Neurociencia](#) [Salud](#) [AD ABC](#) [Industria Farmacéutica](#)

VER COMENTARIOS 3

REPORTAR UN ERROR

## TE RECOMENDAMOS

Recomendado por  outbrain

¿Son suficientes 500.000 € para una jubilación acomodada?

Fisher Investments España | Patrocinado

El nuevo sistema de idealista para vender tu casa con inmobiliaria

Idealista | Patrocinado

Descubre los síntomas de la falta de vitamina B1 y B6

hidroxil.com | Patrocinado

Tarancon - El mejor aceite de oliva español lanza la mayor oferta de su historia

Oliva Gourmet | Patrocinado

Tecnología propia basada en IA

Adsviu | Patrocinado

La familia de los dos desaparecidos en Málaga: «Fueron a ver el amanecer...

Zuckerberg medita lanzar versiones de pago de Instagram y Facebook en la...

Denuncian la paliza a dos policías en Alicante y piden penas más duras: «Las...

## Bienestar

## ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

## Consiguen por primera vez deshacer las placas del alzhéimer. ¿Y ahora?

La solución a esta enfermedad se les lleva escapando a los científicos desde hace demasiado tiempo, a pesar de los miles de millones de euros en investigación. Ahora, parece haber un camino hacia delante

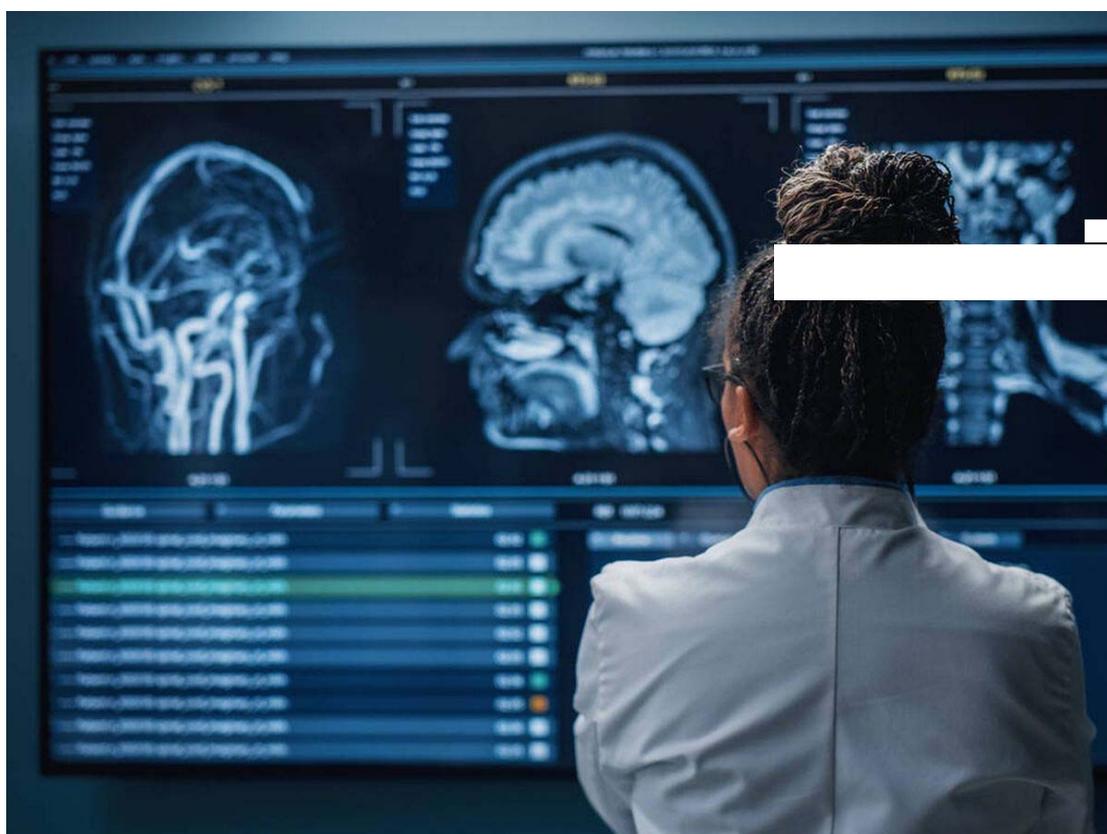


Foto: iStock.

Por **Álvaro Hermida**

01/09/2023 - 05:00



Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, actualmente en España **800.000 personas padecen la enfermedad de Alzheimer**. A estos números debemos sumar los 40.000 casos que se diagnostican cada año.

**Esta enfermedad neurodegenerativa**, y esto bien lo sabe cualquiera que tenga o que haya tenido un familiar que la haya padecido, **empeora sobremanera la calidad de vida de los enfermos**, así como la de las personas más cercanas a ellos.

"Descubrimos que el aumento de la actividad de las quinasas en los canales TRPM7 es importante en el proceso de degradación de las placas"

A estos problemas debemos sumar también que, a pesar de los esfuerzos de la comunidad científica, incluyendo a las farmacéuticas, muy pocos resultados se han conseguido en cuanto a tratamientos efectivos. De hecho, **las causas del alzhéimer**, a día de hoy, **no están del todo claras** y los investigadores siguen intentando dar con la clave que resuelva el misterio.

Por suerte, esta semana un grupo de científicos chinos **han conseguido dar un gran paso adelante en la investigación** contra la **enfermedad de Alzheimer** que podría, en los años venideros, ayudar a encontrar una solución, no solo para detener el desarrollo de la enfermedad, sino también poder revertirla.

Foto: iStock.

De entre los muchos síntomas que hemos **vinculado a la enfermedad de Alzheimer**, la pérdida de canales iónicos entre las neuronas de nuestro cerebro puede contribuir a la acumulación de las proteínas tóxicas que **forman una placa que al final es la responsable de la enfermedad en sí**.

El gran descubrimiento de estos científicos chinos ha sido, en modelos animales, eso sí, que esas placas pueden reducirse gracias a la manipulación de los canales iónicos. Las proteínas responsables de la **formación de estas barreras son las amiloides-beta**. Estas se acumulan en los espacios entre las neuronas e interrumpen la comunicación entre ellas, han descubierto los científicos de la **Universidad de Fudan** en Shanghái.

Foto: iStock.

Como explica el investigador principal del estudio, el doctor Shimeng Zhang, "los agregados tóxicos de amiloides-beta en las neuronas están íntimamente relacionados con la patología del proceso". El canal de iones a través del cual se forman las placas se denomina **TRPM7** y, como detallan los investigadores, se dedica a **adquirir diferentes cationes**, como **Zn<sup>2+</sup>, Mg<sup>2+</sup> y Ca<sup>2+</sup>**, que son **esenciales para la función cerebral**. Cuando estos átomos llegan al cerebro, contribuyen a darles a las **células neuronales** características específicas como **excitabilidad y plasticidad**.

Ahora los investigadores creen, **examinando los cerebros de personas fallecidas que padecían alzhéimer**, y comparándolos con los cerebros sanos de otros individuos que donaron su cuerpo a la ciencia, que la disminución de ese canal iónico TRPM7 es lo que desencadena la aparición de las ya mencionadas placas.

Foto: El alzhéimer es la enfermedad neurodegenerativa más común (Freepik) Estas son las 5 señales que te ayudan a detectar el Alzheimer, según Cambridge F. Garay

Esto hizo que los científicos se preguntasen: ¿qué pasaría si aumentamos artificialmente los niveles de actividad de estos canales iónicos? Para probar su teoría, gracias a la involuntaria ayuda de un gran grupo de **ratones de laboratorio, criados ex profeso para tener niveles muy altos de proteínas amiloides-beta** en su tejido cerebral, e introduciéndoles moléculas básicas para los canales iónicos TRPM7, con el objetivo de sobrecargarlos, las placas proteicas disminuían. Los resultados eran claros: **tanto la formación de sinapsis como las funciones cognitivas de los ratones mejoraban**. Como resume el doctor Zhang, "descubrimos que el aumento de la actividad de las quinasas en los canales TRPM7 es importante **en el proceso de degradación de las placas de proteínas amiloide-beta**".

Por supuesto, estos descubrimientos **no son aplicables de manera inmediata al ser humano**. Antes de eso es esencial llevar a cabo muchas más investigaciones que acaben dando con medicaciones y procedimientos **capaces de revertir de forma segura la formación de dichas placas** en cerebros humanos, pero es un primer paso fundamental para **conseguir parar y revertir una de las peores enfermedades** a las que nos podemos enfrentar en la última etapa de

PUBLICIDAD

Última hora

[Alerta sanitaria: retiran varios lotes de este popular colirio](#)

[Consiguen por primera vez deshacer las placas del alzhéimer. ¿Y ahora?](#)

[Aumenta el cáncer de boca y garganta: estos son los causantes principales](#)

[Una planta tropical originaria de China revela su potencial contra la obesidad](#)

[Lo que la IA puede hacer con la medicina antienvjecimiento](#)

[El pionero hallazgo español de cómo las metástasis cerebrales afectan a la mente](#)

[Ver más](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Singular Bank se encuentra adherido al Fondo Español de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. La cantidad máxima garantizada por el Fondo es de 100.000 euros por depositante.

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Singular Bank se encuentra adherido al Fondo Español de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. La cantidad máxima garantizada por el Fondo es de 100.000 euros por depositante.

Artículos / ¿Qué es la ataxia vestibular?

Preguntas en tendencia

El reembolso, rescate o la devolución anticipada de una parte o de todo el principal invertido están sujetos a comisiones o penalizaciones.

El reembolso, rescate o la devolución anticipada de una parte o de todo el principal invertido están sujetos a comisiones o penalizaciones.

# ¿Qué es la ataxia vestibular?

Escrito por: **Nuria Ontiveros** | Última actualización: **17 de febrero de 2023**

Puntuación: 4.9/5 (29 valoraciones)

**Saber más**

La ataxia vestibular, tendencia a caminar en círculos ipsilaterales a menudo pueden estar afectadas. Tanto hacia el lado de la izquierda como hacia el lado de la derecha en las 4 extremidades.

Tratamiento de eliminación | Ver respuesta completa en memvet.com

**Saber más**

- 28 ¿Qué quiere decir con ataxia?
- 19 ¿Cuál es la diferencia entre jubilado y pensionado?
- 37 ¿Cómo saber si tengo cáncer?
- 31 ¿Qué significa ser bonita?
- 34 ¿Qué estrategias de enseñanza deben incluir en el aprendizaje de los alumnos con necesidades especiales?
- 30 ¿Qué es amar como valor?
- 24 ¿Cuál es el truco del agua?
- 42 ¿Qué hace el magnesio en la cabeza?
- 43 ¿Cuáles son los tipos de adicciones más comunes?
- 45 ¿Qué pasa si llevo más de 10 mil dólares?

## ¿Cómo se cura la ataxia vestibular?

No hay ningún tratamiento específico para la ataxia. En algunos casos, el tratamiento de la causa subyacente puede ayudar a mejorar la ataxia. En otros casos, como la ataxia que resulta de la varicela u otras infecciones virales, es probable que se resuelva por sí sola.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

## ¿Qué es la ataxia y porque da?

Es la repentina incapacidad de coordinar los movimientos musculares debido a una enfermedad o lesión al cerebelo. Esta es el área del cerebro que controla el movimiento muscular. Ataxia significa la pérdida de la coordinación muscular, principalmente en las manos y en las piernas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [medlineplus.gov](https://www.ncbi.nlm.nih.gov)

## ¿Qué síntomas presenta una persona que tiene afectado el aparato vestibular?

Síntomas

- Sensación de movimiento o vueltas (vértigo)
- Sensación de aturdimiento o desmayo (presíncope)
- Pérdida del equilibrio o inestabilidad.
- Caídas o sensación de que te puedes caer.
- Sensación de estar flotando o mareos.
- Cambios en la visión, como visión borrosa.
- Desorientación.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

## ¿Qué síntomas produce la ataxia?

Los síntomas afectan principalmente a la coordinación de los movimientos voluntarios. Los más característicos son:

## Anuncio publicitario

### Preguntas populares

- 34 [¿Qué significa 15 años a cadena perpetua?](#)
- 40 [¿Cuándo hay que renovar el certificado digital?](#)
- 20 [¿Qué es mejor CVT o DSG?](#)
- 38 [¿Qué consume más energía una botella de plástico o de vidrio?](#)
- 37 [¿Cómo era físicamente San Martín?](#)
- 41 [¿Qué pasa si tomo 4 vitaminas al mismo tiempo?](#)
- 36 [¿Por qué se me sube el alcohol tan rápido?](#)
- 17 [¿Cómo funciona el repelente de aves?](#)
- 42 [¿Qué significa el nombre de Harley Quinn?](#)
- 22 [¿Cuántos hijos tiene Mikasa?](#)



Inestabilidad al caminar, que provoca generalmente un aumento de la base de apoyo durante la marcha. En casos avanzados la inestabilidad puede afectar al troco y produce dificultad para permanecer sentado.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cun.es](https://www.cun.es)

## **Ataxia, Diagnóstico Diferencial (Vestibular, Sensitivo, Cerebeloso)**

### **23 preguntas relacionadas encontradas**

#### **¿Cómo camina una persona con ataxia?**

Los más habituales son alteraciones en el equilibrio y la coordinación, que afectan principalmente a las manos, brazos y piernas. En consecuencia, puede haber falta de estabilidad para caminar -se camina con los pies separados-, tendencia a tropezar y problemas para andar en línea recta.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cinfa.com](https://www.cinfa.com)

## ¿Cómo se contrae la ataxia?

¿Qué causa una ataxia? La ataxia es el resultado de un daño en una parte del cerebro (cerebelo) pero también puede estar causada por daños a otras partes del sistema nervioso. Existen muchas afecciones subyacentes que pueden causar una ataxia, como la esclerosis múltiple o el consumo excesivo de alcohol.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [topdoctors.es](https://topdoctors.es)

## ¿Qué pasa si se daña el nervio vestibular?

Sin importar la causa, el daño al nervio puede producir un vértigo repentino y severo (una sensación de que la cabeza da vueltas), mareo, náusea, vómito, falta de equilibrio y o dificultad significativa al caminar.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [neuropt.org](https://neuropt.org)

## ¿Cuánto tarda en recuperarse el sistema vestibular?

Después de la disminución de los síntomas graves, la mayor parte de los pacientes sigue una recuperación lenta pero completa en las semanas siguientes (unas tres semanas). Sin embargo, algunos pacientes pueden tener problemas de equilibrio y vértigos que pueden durar varios meses.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [gaes.es](https://gaes.es)

## ¿Cuánto tarda en curarse el síndrome vestibular?

Tipos de síndromes vestibular

Suele aparecer de forma aguda y es más frecuente en los

cachorros de determinadas razas caninas. Normalmente esta alteración suele corregirse sola entre los dos y cuatro meses de edad.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [anicura.es](https://www.anicura.es)

## ¿Qué músculos afecta la ataxia?

Afecta la médula espinal y los nervios que controlan los movimientos de los músculos de los brazos y las piernas. Los síntomas suelen comenzar entre los cinco y los 15 años.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [medlineplus.gov](https://www.medlineplus.gov)

## ¿Qué pasa cuando una persona no coordina?

Síntomas de los trastornos de la coordinación. La pérdida de coordinación impide a la persona afectada controlar la posición de los brazos y de las piernas, además de la postura.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [msmanuals.com](https://www.msmanuals.com)

## ¿Cómo se dice cuando una persona no puede caminar?

La «abasia» es un término que describe la incapacidad para caminar y puede afectar a personas de todas las edades. En la abasia el paciente es incapaz de permanecer de pie y, por tanto, de andar.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [neurologiaclinica.es](https://www.neurologiaclinica.es)

## ¿Cuánto tiempo dura la ataxia?

La ataxia puede ser una complicación poco común de la varicela en la infancia y otras infecciones virales, como el VIH y la enfermedad de Lyme. Puede aparecer en las etapas de

recuperación de la infección y durar días o semanas. Normalmente, los síntomas mejoran con el tiempo. Infección por COVID-19 .

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

## ¿Cuánto tarda en desinflamar el nervio vestibular?

¿Cómo se tratan la laberintitis y la neuritis vestibular? La mayor parte del tiempo, la laberintitis y la neuritis vestibular desaparecen por sí solas. Esto suele llevar varias semanas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cigna.com](https://www.cigna.com)

## ¿Cómo se desinflamar el nervio vestibular?

El tratamiento de la neuritis vestibular será sintomático, basándose en el uso de antieméticos como la metoclorpramida para las náuseas y los vómitos, así como medicación contra el vértigo, como la tietilperazina, la sulpirida o la biodramina, o bien betahistina en algunos casos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [salud.mapfre.es](https://www.salud.mapfre.es)

## ¿Qué médico trata el sistema vestibular?

Existen dos tipos de vértigos: los periféricos, que afectan al sistema vestibular del oído interno y los centrales, que son los que inciden en el cerebro. Este es el motivo por el que los primeros deben ser tratados por especialistas en Otorrinolaringología y, los segundos, por neurólogos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [vithas.es](https://www.vithas.es)

## ¿Qué ejercicios se realizan para mejorar el sistema vestibular?

El sistema vestibular se puede estimular con movimientos de rotación como los balanceos, los remolinos, los giros, etc., ya que este tipo de movimientos ayudan a nuestro cerebro a mejorar en la organización de las informaciones sensoriales, contribuyendo de esta forma al equilibrio.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [unir.net](http://unir.net)

## ¿Qué puedo tomar para el sistema vestibular?

Tratamiento de la neuritis vestibular

Durante la fase aguda vertiginosa se utilizan fármacos antivertiginosos entre los que destacan la biodramina (dimenhidrinato) en supositorios, el dogmatil (sulpiride) generalmente inyectable puesto que por los vómitos y nauseas no se admite por vía oral.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [institutoorl-iom.com](http://institutoorl-iom.com)

## ¿Cómo saber si el mareo es por el oído?

Cuando el vértigo es periférico, es decir, tiene su origen en el oído, suele tener estos síntomas: Comienza de forma brusca y con una gran intensidad. Se siente que todo gira alrededor. Acúfenos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [ototech.es](http://ototech.es)

## ¿Qué causa problemas en el sistema vestibular?

¿Qué causa los trastornos del equilibrio? Las causas de los problemas de equilibrio incluyen ciertos medicamentos, una infección del oído, una lesión en la cabeza, o cualquier otra cosa que afecta el oído interno o el cerebro.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [nidcd.nih.gov](https://nidcd.nih.gov)

## ¿Por qué cuando camino me voy de lado?

Es causado por un problema en el oído interno. El oído interno tiene tubos llenos de líquido llamados canales semicirculares. Cuando uno se mueve, el líquido se mueve dentro de estos tubos. Los canales son muy sensibles a cualquier movimiento del líquido.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [chapaesaflor.pe](https://chapaesaflor.pe)

## ¿Cuántas personas tienen ataxia?

Afecta, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), a unas 13.000 personas en España y, además, también puede conllevar dificultades en el habla, el equilibrio e incluso en la deglución de los alimentos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [20minutos.es](https://20minutos.es)

## ¿Qué es la ataxia en fisioterapia?

La ataxia es un trastorno que causa falta de precisión en el movimiento de los brazos, las piernas y el tronco. También conocida como ataxia cerebelosa, este trastorno afecta el funcionamiento del sistema nervioso al disminuir la coordinación del movimiento y el equilibrio.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [fisumasalud.com](https://www.fisumasalud.com)

## ¿Qué es la ataxia da Costa da Morte?

La SCA36 es una ataxia hereditaria que afecta a unas 150 personas en las comarcas coruñesas de Bergantiños, Soneira y Fisterra. La dolencia degenerativa provoca desequilibrio, afecta al habla y genera problemas auditivos y motores.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [elpais.com](https://www.elpais.com)

← *Artículo precedente*

[¿Por qué debo apagar mi](#)

*Artículo sucesivo* →

[¿Cuáles son ejemplos de](#)

 Default Style

[Contáctanos](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Ayuda](#)

[Artículos](#)

[Portal](#)



Community platform by XenForo® © 2010-2021 XenForo Ltd. | Traducido por XenFácil ©2010-2016

Addon provided by xfworld.net ©2000-2022



Acceder | Registrarse

Home | **Forums** | Nuevo | Miembros

Meliá  
escapes

Ahora, gracias a  
**MeliáRewards**  
puedes reservar



Todo desde aquí

artículos / ¿Cómo se comporta una persona con



## o se comporta una na con Filofobia?

Escrito por: **Beatriz Oquendo** | Última  
actualización: 2 de septiembre de 2023

Puntuación: 4.6/5 (54 valoraciones)

temor, ataques de pánico, incluso llegando a  
la vejez. Evitación. Tratar de evitar a toda costa  
el contacto, e inicio de relación afectiva por leve  
que pueda ser.

Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [psicologianafria.com](https://psicologianafria.com)

### Preguntas en tendencia

- 22 [¿Cuál es el depredador de la serpiente?](#)
- 24 [¿Qué número se escribe en la muñeca para atraer dinero?](#)
- 37 [¿Qué pasa si manejo solo en segunda?](#)
- 32 [¿Qué contiene los residuos nucleares?](#)
- 27 [¿Qué países puedo visitar con NIE español?](#)
- 29 [¿Cuánto es 5 gramos en una cuchara?](#)
- 16 [¿Cuánto tiempo vive un loro doméstico?](#)
- 31 [¿Cuál es el cuarto más silencioso del mundo?](#)
- 26 [¿Cuántos tanques mandará España a Ucrania?](#)
- 35 [¿Qué fruta protege el estómago?](#)

**Anuncio publicitario**

## ¿Qué siente una persona con filofobia?

La filofobia es el miedo irracional e intenso a establecer relaciones románticas o a enamorarse. Es un trastorno de ansiedad específico, y puede ser debilitante para las personas que lo sufren. A menudo, las personas con filofobia temen el rechazo, el dolor emocional de una ruptura, o la pérdida de independencia.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en doctorgo.es](https://www.doctorgo.es)

## ¿Cómo actúa un Filofobico enamorado?

Así, podemos decir que una persona tiene filofobia cuando tiene miedo a enamorarse, y provoca el rechazo de otras personas ante la posibilidad de establecer lazos emocionales. Quienes padecen este trastorno rechazan cualquier situación que pueda llevarle a sentir amor evitando lazos afectivos.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en psicologos-malaga.com](https://www.psicologos-malaga.com)

## ¿Qué produce la filofobia?

Si no se trata psicológicamente, la filofobia puede llegar, incluso, a provocar ataques de pánico, estrés, ansiedad, taquicardias, confusión mental, inquietud, mareos y también rigidez y tensión física.

 Solicitud de eliminación | [Ver respuesta completa en lavanguardia.com](https://www.lavanguardia.com)

## ¿Cómo detectar la filofobia?

Las personas que sufren filofobia suelen experimentar:

1. Rechazo a establecer una conexión personal.
2. Rechazo a profundizar en sus relaciones.
3. Reprimir controlar y negar sus emociones y sentimientos.
4. Sentimientos de soledad e incapacidad de disfrutar de la necesidad de queridos y de amar que todos tenemos.

### Preguntas populares

- 27 [¿Cómo son las nuevas tarjetas de residencia permanente?](#)
- 20 [¿Qué pasa si no se hace el amor?](#)
- 39 [¿Cuántos años dura la operación de glaucoma?](#)
- 29 [¿Qué olor tiene amor amor?](#)
- 18 [¿Que decirle a un hombre para seducirlo por mensaje?](#)
- 30 [¿Quién es el verdadero tutor de José Luján?](#)
- 44 [¿Qué debo comer para el cansancio físico y mental?](#)
- 15 [¿Cuáles son las ventajas de Open Office?](#)
- 26 [¿Por que Pelé es el mejor de la historia?](#)
- 16 [¿Qué significa la Linterna Verde?](#)



 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [institutoclaritas.com](https://www.institutoclaritas.com)

## **FILOFOBIA: Qué es, SÍNTOMAS Y Cómo superarla 🤝**

### **37 preguntas relacionadas encontradas**

### **¿Qué es filofobia ejemplos?**

La filofobia es nada más y nada menos que el miedo a enamorarse. Puede parecer una fobia muy curiosa, pero hay personas que sufren verdadera ansiedad con ella. Se genera al pensar en la posibilidad de crear un lazo emocional fuerte con otra persona a causa del amor, pues el terror se apodera de sus mentes.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [psicorelacional.com](https://www.psicorelacional.com)

### **¿Cómo evitar la filofobia?**

CONSEJOS PARA SUPERAR LA FILOFOBIA

Para tratar de tener cierto control emocional se debe vivir la relación día a día, es decir, vivir el presente. Hay que procurar dejar atrás pensamientos irracionales creados por experiencias pasadas y expectativas futuras.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en psicoalfaro.es

## ¿Por qué huyo de la gente?

Se podría decir que todas las personas huyen de algo. De hecho, la huida es una respuesta universal ante lo que produce temor o conflicto. Cualquier tipo de huida nos defiende de algo que nos resulta demasiado doloroso, demasiado arduo o que provoca un temor excesivo. En muchos casos huir es necesario e incluso sano.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en cuerpamente.com

## ¿Qué significa no poder enamorarse?

La alexitimia es la condición psicológica que impide la identificación, control y expresión de las emociones, propias y ajenas. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) un 10% de la población mundial sufre de alexitimia.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en centta.es

## ¿Qué es filofobia en psicología?

La Fobofobia, como su propio nombre indica, consiste en una fobia a la fobia, es decir, miedo al miedo. El miedo es muy paralizante y si una persona tiene miedo a experimentar miedo, entonces renunciará a muchas situaciones para evitar exponerse a él.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en institutoclaritas.com

## ¿Cómo se comporta un hombre cuando

## no se quiere enamorar?

En lugar de buscar una relación comprometida, un hombre que no quiere enamorarse buscará relaciones más casuales y sin compromiso, evitando así involucrarse demasiado emocionalmente. Un hombre que no quiere enamorarse puede enfocarse en su carrera o en sus pasatiempos para evitar involucrarse demasiado en una relación.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [medicinaculinaria.es](https://www.medicinaculinaria.es)

## ¿Cómo se les llama a las personas que no quieren tener una pareja?

Ser asexual es totalmente válido y no significa que la persona tiene algún tipo de problema físico o psicológico. Dentro de la identidad asexual están también las personas que no sienten deseo de tener una relación romántica. A estas personas se les denomina asexuales no románticas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [plannedparenthood.org](https://www.plannedparenthood.org)

## ¿Cuando un hombre tiene miedo de perder a una mujer?

Algunas señales de que un hombre tiene miedo de perder a una mujer incluyen la necesidad de controlar la relación, la falta de confianza en sí mismo y en la relación, la necesidad de estar constantemente en contacto con su pareja, la falta de interés en otras mujeres y la falta de compromiso.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cslp.com.ar](https://www.cslp.com.ar)

## ¿Cómo es estar en una relación con una persona con ansiedad?

Cuando la ansiedad se convierte en un tercer miembro en una

relación de pareja, aparece el sufrimiento. El estilo de comunicación cambia, aparecen las discusiones, la irritabilidad e incluso la frialdad emocional. Es necesario estar atentos a los indicadores.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [lamenteesmaravillosa.com](https://www.lamenteesmaravillosa.com)

## ¿Cuáles son los síntomas de la fobia?

Síntomas físicos: sudoración, respiración anormal, aceleración del latido del corazón, temblores, escalofríos, dolor en el pecho, sequedad de boca, mareos, dolor de cabeza, etc.  
Síntomas psicológicos: pensamientos distorsionados respecto a la situación o estímulo.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cun.es](https://www.cun.es)

## ¿Cómo se llama el miedo a la soledad?

Por lo tanto, la autofobia o el miedo a la soledad es una fobia específica que implica el sentimiento de un miedo a estar solo/a en cualquier instante de la vida.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mundopsicologos.com](https://www.mundopsicologos.com)

## ¿Cómo actúa una persona que no está enamorada?

Por lo tanto, una de las señales de que ya no estás enamorado aparece cuando los encuentros comienzan a espaciarse y el interés se pierde. La impuntualidad es más frecuente, la actitud está apagada y despreocupada. Estos pueden ser indicadores de que el otro ya no despierta sentimientos amoroso.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [lamenteesmaravillosa.com](https://www.lamenteesmaravillosa.com)

## ¿Por qué no puedo amar a alguien?

La alexitimia primaria puede ser fruto de factores hereditarios, y en ese caso es común que comience a manifestarse en los primeros años de la infancia, pero también puede desarrollarse como consecuencia del propio desarrollo de alguna enfermedad neurológica.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [eitb.eus](https://www.eitb.eus)

## ¿Cómo saber si es amor y no enamoramiento?

El enamoramiento es rápido, el amor lento

Sin embargo, esto puede durar poco. Por otro lado, el amor es algo más lento que se va construyendo con paciencia y que va creciendo y sintiéndose conforme conocemos más a una persona. Suele estar vinculado con la empatía, la honestidad y el entendimiento hacia alguien más.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [gq.com.mx](https://www.gq.com.mx)

## ¿Qué sucede cuando una persona se encierra en sí misma?

Aislamiento social: encerrarse en uno mismo, no querer ver a gente, acudir a eventos. Alejarse de la familia y personas más cercanas. Y, en última instancia, pérdida de relaciones. Diversas perturbaciones físicas: dolores de cabeza, problemas digestivos, trastornos del sueño y disfunciones sexuales.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [enmentepsicologos.com](https://www.enmentepsicologos.com)

## ¿Cómo se le llama a una persona que huye de sus problemas?

Esa es la clave de las personas que huyen del conflicto, los también conocidos en psicología como escapistas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [hola.com](https://hola.com)

## ¿Cómo se le dice a una persona que quiere quedar bien con todos?

Usualmente, un mitómano miente con la finalidad de obtener admiración, evitar un castigo, o justificar un incumplimiento.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [terapiify.com](https://terapiify.com)

## ¿Cómo se llama el miedo a no ser amado?

Un filofóbico rechaza sentir amor por una persona, evitando cualquier tipo de relación afectivo-emocional por miedo al rechazo o a una posible separación.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [lavanguardia.com](https://lavanguardia.com)

## ¿Qué es la Sofofobia?

En la era del internet y del bombardeo de información que disparan las redes sociales y donde abundan contenidos de sobra, comienza a resonar una fobia que hasta ahora era poco

conocida y muy específica, llamada sofofobia. Se trata del miedo de saber o adquirir nuevos conocimientos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [elcolombiano.com](https://elcolombiano.com)

## ¿Cuál es el mayor miedo de los hombres?

Miedo a la enfermedad

La enfermedad es uno de los miedos más terribles para los hombres. La verdad no existe mucho hábito de ir al médico y cuidarse.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [los40.com.mx](https://los40.com.mx)

← *Artículo precedente*

[¿Qué pasa si la madre es A+ y el padre o?](#)

*Artículo successivo* →

[¿Cuáles son las técnicas de cobro?](#)

 Default Style

[Contáctanos](#) [Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Ayuda](#) [Artículos](#) [Portal](#) 

Community platform by XenForo® © 2010-2021 XenForo Ltd. | Traducido por XenFácil ©2010-2016  
Addon provided by xfworld.net ©2000-2022

## no dormir y provoca la muerte

El trastorno genético no cuenta con tratamiento ni cura y presenta una prevalencia extremadamente baja a nivel mundial, con la mayoría de los pacientes localizados en España



Insomnio (Foto: Freepik)



CARMEN BONILLA

1 SEPTIEMBRE 2023 | 17:45



Archivado en:

INSOMNIO · ENFERMEADES RARAS · SEN · ENFERMEADES NEURODEGENERATIVAS

En la actualidad, muchas personas padecen **insomnio**, entendido por la dificultad para conciliar el sueño. Generalmente, se trata de una situación que no tiene por qué presentar consecuencias peligrosas para la salud, más allá de afectar a la calidad de vida. Sin embargo, existe un **trastorno genético** que imposibilita dormir, llegando a provocar la muerte, conocido como **insomnio familiar fatal**.

El **insomnio familiar fatal** es una enfermedad genética "**ultrarara**" que se transmite de manera **autosómica dominante**. Esto significa que, en caso de que un paciente sea portador del **gen**, el 50% de sus hijos puede tener también ese **gen** y desarrollar la enfermedad. Se trata de una patología provocada por una mutación en el **codón 178** del **gen PRNP** situado en el  **cromosoma 20** humano. La mutación en este **gen** produce una proteína anómala, conocida como **proteína priónica**, que destruye el **tejido cerebral**.

"La mutación del **insomnio familiar fatal** afecta inicialmente al **tálamo**, que es un regulador de sueño muy importante. Por eso se produce ese **insomnio**", explica para [ConSalud.es](#) **Celia García Malo**, del **Centro Integral de Sueño y Neurociencias** en **Madrid** y portavoz de la **Sociedad Española de Neurología**.

### ***Celia García Malo: "Hay personas que sí que desean conocer si son portadores de la mutación y otros que no"***

Entre sus síntomas se encuentra, como indica su nombre, el **insomnio**. Sin embargo, "no es como el **insomnio** que tienen los pacientes que vienen a la consulta, que a veces al final logran dormir, sino que es una incapacidad completa para tener sueño, para poder entrar en fase de sueño a nivel cerebral", añade la experta.

Además, puede presentar otros trastornos asociados, en función de las zonas del cerebro que se vean afectadas. Así, en los pacientes se pueden observar **trastornos cognitivos** o **demencias** rápidamente progresivas. También puede dar lugar a **trastornos del movimiento**, especialmente **mioclonías** (espasmos musculares). Finalmente, puede presentar **ataxia** o incapacidad para caminar.

El **insomnio familiar fatal** no tiene tratamiento ni cura. "Desafortunadamente no existe ningún tratamiento curativo para ninguna de las **enfermedades priónicas** como esta", comenta la portavoz de la **SEN**. Sin embargo, existe el **consejo genético**, que consiste en que, cuando una persona portadora de la enfermedad quiere tener hijos, se hace una selección de embriones que se sabe de antemano que no van a ser portadores de la mutación del **gen**.

"Para las personas que son portadoras y en las que ya se ha iniciado la enfermedad, no hay ningún tratamiento curativo. En las personas que no la han desarrollado aún, desafortunadamente tampoco se puede hacer ninguna modificación del **gen**", apunta la experta.

La única medida preventiva para este trastorno es el **diagnóstico prenatal**, que depende de la decisión de cada persona. "Hay personas que sí que desean conocer si son portadores de la mutación y otras que no", explica **García Malo**.

Para llevar a cabo un diagnóstico de la enfermedad, se observan características en el paciente como la presencia de un **insomnio absoluto** y que cuenta con **deterioro cognitivo** o **trastornos del movimiento**. Suele tratarse de pacientes jóvenes, menores de 60 años, que presentan los síntomas en poco tiempo de evolución y que progresan muy rápidamente.

### ***García Malo: "Es complicado llegar a un tratamiento para estas personas porque son muy pocos pacientes, y es difícil tener un número suficiente en los que probar algún fármaco y sacar conclusiones con relevancia clínica"***

Las pruebas que se llevan a cabo para detectar la enfermedad se enfocan en pruebas de imagen y magnéticas. "En algunos casos hay que hacer también **punción lumbar** para estudiar el **líquido cefalorraquídeo**", añade la experta. Además, para ampliar la información, se realizan **electroencefalogramas** y **polisomnografías**. Estos procedimientos permiten a los médicos descartar otras enfermedades similares y orientar el diagnóstico hacia el **insomnio familiar fatal**.

Este trastorno es una **enfermedad rara** que, debido a los pocos pacientes que existen en el mundo, cuenta con pocos avances en su investigación. A nivel mundial, la prevalencia de esta enfermedad es de poco más de un centenar de afectados, la mayoría de ellos localizados en **España**, concretamente en el **País Vasco**.

"Es muy complicado llegar a un tratamiento para estas personas porque son muy pocos pacientes, y es difícil tener un número suficiente de ellos en los que se pueda probar algún fármaco y sacar conclusiones con relevancia clínica", argumenta **García Malo**, que añade que "las **enfermedades priónicas**, como el **insomnio familiar fatal**, son **enfermedades neurodegenerativas**, muy rápidamente progresivas, por lo que hasta el momento no hay tratamientos que puedan cambiar el curso de la enfermedad".

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

## Esta es la enfermedad de las encías que duplica el riesgo de padecer Alzheimer y triplica el de sufrir un ictus

Viernes 01 de Septiembre de 2023, 07:28



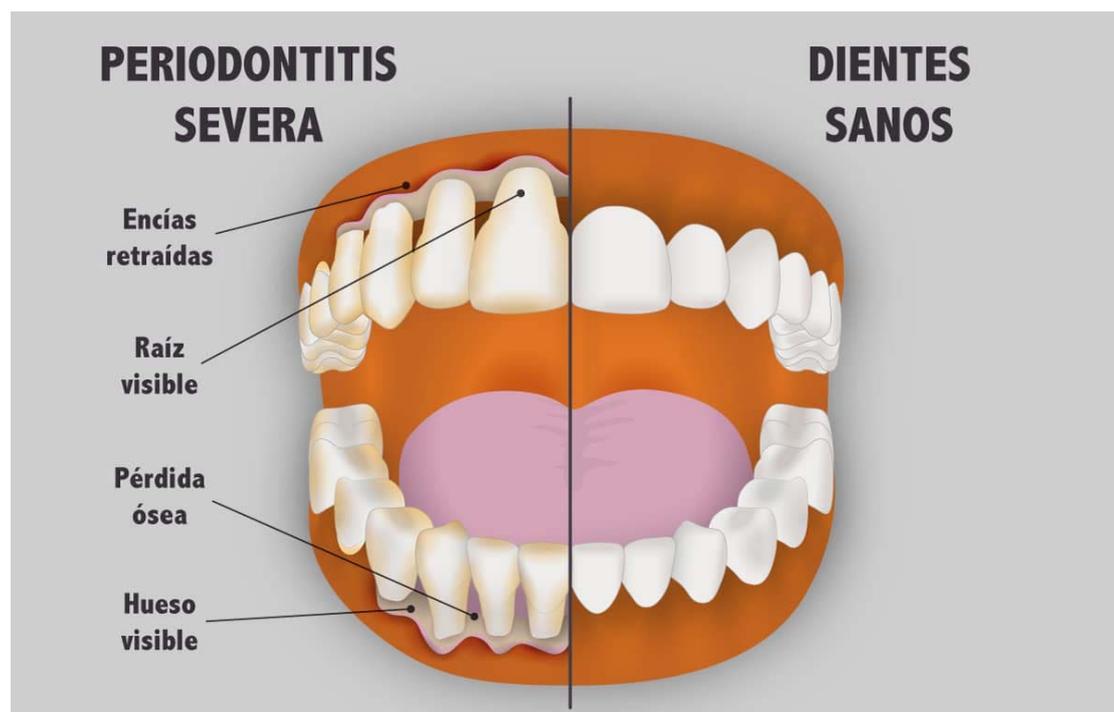
([https://www.contextotucuman.com/uploads/2023/09/1/90492\\_peridontits\\_alzheimer.jpg](https://www.contextotucuman.com/uploads/2023/09/1/90492_peridontits_alzheimer.jpg)) La Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración y la Sociedad Española de Neurología aseguran que hay una reducción significativa del riesgo de eventos cerebrovasculares si se visita regularmente al dentista

**La periodontitis, también conocida como “enfermedad de las encías”, es una infección grave que daña el tejido blando alrededor de los dientes. Una persona que padezca esta enfermedad puede tener el triple de riesgo de padecer ictus isquémico y el doble de padecer demencia de tipo Alzheimer. Estas son las principales conclusiones que se extraen de un informe realizado entre la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN)**

La vicepresidenta de SEPA, la doctora Paula Matesanz, explica que “el resultado del informe muestra que la periodontitis aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer”. Los datos extraídos del informe revelan que las personas con periodontitis tienen 1,7 veces más riesgo de padecer demencia tipo Alzheimer y 2,8 veces más riesgo de sufrir un ictus isquémico que las personas periodontalmente sanas.

También se muestra una reducción significativa del riesgo de eventos cerebrovasculares en relación con diferentes intervenciones de salud oral, incluyendo la visita regular al dentista. El estudio explica que el riesgo de embolismo o trombosis cerebral aumenta por la respuesta antiinflamatoria crónica de la periodontitis.

El periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, el doctor Yago Leira, señala que “la periodontitis, aunque es una infección que se produce a nivel local, en los tejidos periodontales o en las encías, tiene repercusiones a nivel de otros órganos”. En el caso del ictus isquémico, la periodontitis influye porque lo que ocurre es que “estas bacterias pasan al torrente sanguíneo y sus productos tóxicos, las denominadas endotóxicas, van a producir una reacción inmuno-inflamatoria que va a desencadenar una serie de procesos biológicos que van a acabar en el fatal ataque isquémico”.



Por su parte, el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor José Miguel Lainez, asegura que el informe “demuestra claramente que hay una relación entre los problemas de la periodontitis y las enfermedades necróticas como Alzheimer o poliquis”. “Marcadores de riesgo como la periodontitis son de gran

ayuda para tratar de evitar, reducir o minimizar el impacto de estos desórdenes neurológicos”, añade.

En este sentido, el doctor ha apuntado que la clave está en que se conciencie a los pacientes de que “si tratan bien su problema de salud dental, va a contribuir claramente a que las enfermedades neurológicas incidan menos, que se reduzca la demencia”.

### **Los posibles beneficios del cuidado periodontal**

Los expertos admiten que no existen ensayos clínicos aleatorizados que estudien el impacto del tratamiento periodontal en la reducción del riesgo de padecer ictus y demencia. Sin embargo, según se aclaran en el informe, hay publicados diversos estudios observacionales en los que se sugiere que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir ictus o demencia. //Infobae (<https://www.infobae.com/espana/2023/09/01/esta-es-la-enfermedad-de-las-encias-que-duplica-el-riesgo-de-padecer-alzheimer-y-triplica-el-de-sufrir-un-ictus/>)

---

---

**CONTENIDO PROMOCIONADO**





Ejercicio físico

## Bueno para el cuerpo, mejor para el cerebro

El deporte no solo tonifica el cuerpo y mejora el estado de ánimo, también previene el deterioro cognitivo e incluso puede llegar a retrasar casi 10 años el inicio de una demencia. No hace falta participar en la alta competición para conseguir este resultado, simplemente ser constante en una rutina de ejercicio moderado de 150 minutos a la semana. Y si se practica con amigos, mucho mejor.

1 septiembre de 2023



### Ejercicio físico. Bueno para el cuerpo, mejor para el cerebro

Como ocurre con el resto del cuerpo, el cerebro también envejece. Según vamos cumpliendo años, volverse olvidadizo o tardar en recordar un nombre entra dentro de lo normal. Pero en algunas personas, aún sin sufrir demencia, estas pérdidas de memoria son un poco más serias. Suelen ser despistes que resultan obvios para la familia y los amigos y se perciben como "lapsus" importantes. Aunque aún les permiten mantener la independencia en su vida cotidiana, les hacen olvidar citas importantes, conversaciones o acontecimientos recientes. Todos estos síntomas entran dentro de lo que los médicos denominan un deterioro cognitivo leve (DCL); una etapa intermedia entre el deterioro de la memoria que se prevé con la edad avanzada y la demencia.

Según la guía de práctica clínica sobre deterioro cognitivo leve, publicada por la Asociación Americana de Neurología, es algo que le ocurre al 6,7% de la población entre los 60 y 64 años. La prevalencia sube hasta el 8,4% para aquellos entre los 65 y los 69 años; hasta el 14,8% para los que se encuentran entre los 75 y los 79 y se incrementa hasta el 25,2% entre los 80 y 84 años.

### Frenar el deterioro es posible

Se estima que entre el 60% y el 65% de las personas con deterioro cognitivo leve terminará desarrollando una demencia. Sin embargo, disminuir o detener esa progresión es posible e incluso algunas personas pueden llegar a mejorar. La ciencia lo sabe y no cesa en su empeño de sacar conclusiones definitivas al respecto. Se conoce, por ejemplo, que el ejercicio físico puede hacer mucho por la recuperación cognitiva entre los adultos que aún no presentan signos de deterioro; también en aquellos que ya presentan uno leve e, incluso, en los casos incipientes de la enfermedad.



Índice



Compartir

volumen de la sustancia gris y produce una mayor integridad de la sustancia blanca del cerebro”, explica David Ezpeleta, neurólogo y miembro de la Sociedad Española de Neurología. “Favorece la angiogénesis (la mejora del aporte sanguíneo al cerebro) y aumenta la expresión de los factores de crecimiento nervioso (una proteína que ayuda a generar nuevas neuronas). Al hacer deporte disminuyen las hormonas del estrés, las sustancias relacionadas con la inflamación y la tensión arterial; sin olvidarnos de que mejora la calidad del sueño, se baja de peso y se reduce la posibilidad de sufrir apnea del sueño, un factor de riesgo de demencia”, sigue enumerando el neurólogo. Al final, es la combinación de todo ello lo que produce una neuroprotección.

### Todo lo que el deporte puede hacer por nuestra mente

1. Mejora el aprendizaje y el rendimiento mental.
2. Aumenta la actividad del lóbulo temporal, responsable de la memoria sensorial.
3. Estimula la glándula pituitaria para la producción de endorfinas.
4. Reduce el deterioro de las células cerebrales y la pérdida de coordinación relacionada con el párkinson.
5. Ayuda a prevenir la demencia, el alzhéimer y el envejecimiento cerebral.
6. Reduce la sensibilidad al estrés, la depresión y la ansiedad.
7. Aumenta los niveles de la proteína BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que mantiene y regenera las células nerviosas adultas.

## Retrasar 9,5 años la demencia

El ejercicio tiene efectos antidepresivos. Cuando lo practicamos liberamos serotonina, dopamina y noradrenalina, que influyen positivamente en nuestro estado de ánimo. Por algo se las denomina “el cuarteto de la felicidad”. Pero también existe una sólida base científica que demuestra las bondades de la actividad física para la concentración y la retención de nuestros recuerdos. Es decir, para la protección cognitiva.

Un estudio realizado en la Universidad de Gotemburgo (Suecia) hizo un seguimiento durante 44 años a 1.462 mujeres de entre 38 y 60 años. La conclusión fue que aquellas que habían practicado ejercicio de forma constante en la mediana edad presentaron un menor riesgo de demencia en los años posteriores. En concreto, las que tenían una alta forma física cardiovascular –practicaban ciclismo– retrasaron en 9,5 años la edad de aparición de demencia, y las que contaban con una forma física media la demoraron cinco años. Una revisión realizada por el Departamento de Epidemiología y Salud Pública de la University College de Londres, y que incluyó 16 estudios con información de 163.797 pacientes sin deterioro cognitivo, concluyó que las personas que fueron físicamente más activas a lo largo de su vida redujeron en un 45% la llegada del alzhéimer.

## Aumenta la proteína milagrosa

Pero ¿por qué una vida activa tiene esos beneficios? Se ha demostrado que el ejercicio aumenta los niveles de la proteína BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) a la que algunos científicos conocen como el *Miracle-Gro* (crecimiento milagroso). El motivo del apodo es porque fomenta la formación y el almacenamiento de recuerdos y, en general, mejora el rendimiento cognitivo al ayudar a las neuronas a crecer, al tiempo que las mantiene fuertes y sanas.

La actividad física libera una sustancia llamada lactato, que tiene la capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro. Allí, es captado por las neuronas y estimula la producción de la proteína BDNF. Una investigación de Kirk Erickson, profesor de la Universidad de Pittsburgh (EE UU) y uno de los expertos más reconocidos sobre la relación que existe entre el ejercicio y el funcionamiento cerebral, realizó un seguimiento durante nueve años a 300 adultos –todos hombres, de 78 años– con una buena salud cognitiva. Todo ellos realizaron de 10 a 14 kilómetros de caminata semanal y, después de casi una década, sus cerebros presentaron una mayor cantidad de materia gris. Otro de sus estudios concluyó que estos beneficios también se pueden dar en personas sedentarias que comenzaron ya tarde a practicar ejercicio. Con la edad, el hipocampo, la parte del cerebro que almacena la memoria, se va encogiendo de manera natural. Erickson observó que un grupo cognitivamente sano que se había iniciado en la actividad física con 65 años experimentó un incremento del 2% del volumen del hipocampo. Ese aumento estaba asociado a un incremento de los niveles de BDNF.

### Neurogénesis, neuroplasticidad y BDNF, la proteína “milagro”

El cerebro de una persona adulta pesa entre 1.300 y 1.400 gramos y contiene aproximadamente 100.000 millones de neuronas y una mayor cantidad de sinapsis, que es el proceso que permite la conexión entre ellas. Las neuronas son



Índice



Compartir

La conexión entre las neuronas es fundamental para su propia subsistencia. Necesitan la cooperación con otras neuronas para desarrollar su función y el apoyo de otros tipos de células para conservarse sanas y activas. Tres conceptos son fundamentales para entender este proceso:

- **Neurogénesis.** Proceso de crear nuevas neuronas.
- **Neuroplasticidad.** La posibilidad de cambiar las conexiones entre las neuronas que ya existen. Permite que el cerebro se reorganice en respuesta a nueva información, lo que lo convierte en un órgano muy adaptable. Estos dos procesos son esenciales para el funcionamiento normal del cerebro. Juntos permiten que el cerebro se adapte y cambie a lo largo de nuestras vidas, facilitándonos la capacidad de aprender y recordar nueva información.
- **BDNF: la proteína milagro.** El factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) es una proteína especializada que favorece la neuroplasticidad y la neurogénesis. Unos niveles más altos de BDNF se asocian a una mejor cognición general y una mejor función de la memoria.

## Nuevas neuronas

Durante mucho tiempo se pensó que, una vez que se ha completado el desarrollo de los centros nerviosos, que ocurre a gran velocidad en la etapa embrionaria y durante los primeros años de la infancia, hasta los dos años de edad, ya no se generaban más neuronas. “Se pensaba que nacíamos repletos de ellas, pero que según pasaban los años las íbamos perdiendo. Ahora varias investigaciones apuntan a que seguimos generando neuronas, aunque de forma más lenta y limitada a pequeñas regiones del cerebro”, explica la doctora en Ciencias del Deporte e investigadora de la Universidad de Granada, Irene Esteban Cornejo.

Hace un par de años, un equipo de investigadores de la Universidad de Harvard (EE UU) publicó un estudio en el que se afirmaba que el hipocampo produce entre 700 y 1.500 neuronas nuevas por día. Este es un número muy bajo de células, pero suficiente para mantener activas muchas conexiones del cerebro. Gracias a este descubrimiento, la investigación se centra ahora en indagar sobre los mecanismos que son capaces de estimular el hipocampo, de modo que sea posible aumentar la producción de neuronas. Se sabe que una dieta sana y, en mayor medida, el ejercicio físico contribuyen a ello. Pero también es cierto que esta neurogénesis adulta no es suficiente para curar, por ejemplo, el alzhéimer u otras lesiones neurodegenerativas, ya que estas nuevas neuronas no se dirigen exactamente hacia las zonas del cerebro que serían más necesarias para el paciente. Aun así, poder generar estas neuronas tiene beneficios, ya que otorga una enorme plasticidad a todo el circuito cerebral, lo que mejora la memoria y el aprendizaje, y mitiga el riesgo de desarrollar la demencia.

## La lucha contra el Alzhéimer

En una persona con alzhéimer, una de las formas más comunes de demencia, se producen unos cambios tóxicos en el cerebro que destruyen el equilibrio saludable que comunica a las neuronas entre sí. Los investigadores consideran que este proceso tiene que ver con dos proteínas llamadas beta-amiloide y tau, que de alguna manera se vuelven tóxicas para el cerebro. La proteína tau anómala se acumula y, con el tiempo, forma ovillos dentro de las neuronas. Y las beta-amiloides se agrupan en placas, que se aglutinan lentamente entre las neuronas. A medida que se van propagando estas placas se interrumpe la comunicación entre las células cerebrales, lo que ocasiona la pérdida de funciones, como la memoria. Ese proceso de acumulación de placas puede comenzar décadas antes de que aparezcan los síntomas clínicos de una demencia. Hay estudios, como el realizado en el Hospital General de Massachusetts y publicado en *Jama Neurology*, que evidencian cómo la actividad física disminuye la tasa de pérdida de tejido cerebral que con el tiempo termina sucediendo a las personas con niveles altos de placa amiloide en el cerebro. Este estudio reunió a 182 adultos en riesgo de padecer demencia y se les sometió a niveles normales de actividad física. Unos 8.500 pasos diarios sirvieron para observar una reducción de esa placa.





## ¿Y durante cuánto tiempo?

La vida sedentaria es un factor de riesgo para las enfermedades neurodegenerativas. "El ser humano siempre ha hecho ejercicio. Nuestro cerebro ha evolucionado gracias a la actividad física que hemos realizado a lo largo de la historia. Ahora es cierto que tenemos avances tecnológicos y fármacos que nos curan, pero nos hemos olvidado de lo básico: comer bien y practicar deporte", recuerda el neurólogo David Ezepeleta.

Salir a caminar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta... Se puede elegir la actividad que se quiera, adaptándola a los gustos y las edades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar 150 minutos a la semana de ejercicio moderado o vigoroso. "No estamos hablando de pasarse dos horas haciendo *crossfit* en un gimnasio con 60 años. En general, todos los estudios demuestran que salir de casa y caminar a paso ligero durante 45 minutos al día ya es suficiente para adquirir todos los beneficios. Eso sí, a mayor dosis de ejercicio, mayor protección", recuerda el especialista.

La socialización también es muy importante a la hora de afrontar un envejecimiento saludable, por ello, Ezepeleta recomienda que, si es posible, esa actividad siempre se practique en grupo. "Jugar con amigos al fútbol –o cualquier otro deporte–, salir a caminar con ellos o acudir a un gimnasio en el que estemos rodeados de personas, va a aportarnos un extra", comenta Ezepeleta.

## ¿Qué tipo de ejercicio es mejor?

En cuanto a qué tipo de ejercicio es más efectivo, algunas investigaciones experimentaron con ejercicios de resistencia, otras con aeróbicos, pero lo cierto es que aún no se ha podido demostrar si alguno es mejor que otro. De momento, parece que los dos funcionan. Un estudio publicado en la revista *Jama* y realizado por investigadores de la Universidad de Western (Canadá), probó que la práctica de ejercicios de resistencia dos veces por semana durante 12 meses produjo una mejora significativa en mujeres cognitivamente sanas de 65 a 75 años. En aquellas entre 70 y 80 años que tenían un deterioro leve se vio que, realizando los mismos ejercicios de resistencia, comenzaron a mejorar antes. En concreto, a partir de los seis meses ya fueron evidentes los resultados. Es decir, que la actividad física tenía más efecto en aquellas personas con más riesgo de demencia.

Aunque no se puede concluir qué ejercicio es mejor, sí que se pueden sacar algunas conclusiones: dependerá de la edad y de las condiciones de salud de la persona, de sus preferencias y posibilidades. Pero, en general, una actividad física regular y sostenida en el tiempo, que implique un ritmo que provoque cierto esfuerzo, es la clave para frenar a ese ladrón de los recuerdos llamado demencia.

### Más deporte, mejores notas

Muchos estudios han observado que el ejercicio físico puede tener un efecto en el rendimiento de los menores, mejorando su rendimiento académico e incluso puede provocar cambios estructurales en el cerebro. Una investigación realizada por la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada analizó a 110 niños, entre 8 y 11 años con sobrepeso u obesidad, para ver el impacto de la actividad física en sus cerebros. El estudio, publicado en la revista *Neuroimage*, concluyó que los niños que se mantienen en buena forma física y hacen ejercicio constante tienen más materia gris y blanca, lo que redundaría en un mayor y mejor rendimiento escolar; ya que esta área, como también el hipocampo y las regiones temporales, están relacionadas con los procesos de aprendizaje, memoria visual, comprensión lectora, desarrollo del lenguaje e inteligencia social.

## Boletines EROSKI Consumer



Índice



Compartir



# Consecuencias de dormir con un poco de luz en vez de a oscuras

Todos sabemos que hay que dormir a oscuras pero, ¿qué pasa si hay un poco de luz? Siempre será mejor que un gran foco luminoso, pero sigue teniendo consecuencias negativas para la salud.

Actualizado a: Viernes, 1 Septiembre, 2023 00:00:00 CEST



*Para algunas personas es todo un reto prescindir completamente de la luz por la noche.*



**María Sánchez-Monge**

X

Muchas personas duermen con unas rendijas de luz que se cuelan a través de las persianas. A veces lo hacen porque tienen **miedo a la oscuridad**, pero generalmente se trata de un hábito que tal vez se remonta a su infancia, cuando



Van a sus padres que no les cerrasen la puerta o encendieran una pequeña luz  
**Consecuencias de dormir con un poco de...**

presencia junto a su cama. Tendemos a restar importancia a esta costumbre, pero los neurólogos y expertos en cronobiología son tajantes cuando se les consulta: **lo mejor para un descanso reparador es dormir en la más absoluta oscuridad**. No hacerlo acaba pasando factura a la salud.

La razón hay que buscarla en el denominado sistema circadiano, que es, según ha explicado a CuídatePlus **María José Martínez Madrid**, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), “el encargado de organizar todos los ritmos que tienen lugar en nuestro cuerpo; entre ellos, el de sueño-vigilia”. **Está gobernado “por un director de orquesta, que sería nuestro reloj interno”**, y que se encuentra en la parte del cerebro conocida como núcleo supraquiasmático del hipotálamo. Este reloj, “a pesar de tener un funcionamiento autónomo y marcado genéticamente, no coincide exactamente con el día natural de 24 horas”. Pero **cuenta con un sincronizador “que le dice qué hora es, cuándo ha amanecido, si ya ha llegado la hora de dormir”, que es la luz**. La información luminosa llega a la retina, que la envía al núcleo supraquiasmático del cerebro, que a su vez “la convierte en una señal temporal y le dice al resto del organismo: ‘es la hora de dormir’, o bien ‘es la hora de despertarse’”.



## Consecuencias de dormir con un poco de...

Ad  Suni

En todo este proceso juega un papel fundamental la **melatonina**, la hormona por excelencia de la oscuridad y del sueño. La luz elimina la melatonina del cuerpo, con los consiguientes resultados negativos para el sueño. **“Sin melatonina, no vamos a poder conciliar el sueño o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares”**, resume Martínez. En resumen, no va a ser de calidad.

Y cuanto más luz haya por la noche, peores serán las consecuencias. Así lo apunta **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN): **“Se considera que, a más intensidad de luz, hay más problemas de sueño, aunque no es una asociación lineal y dependerá de la persona, sobre todo relacionado con la edad”**. De hecho, la oscuridad total es importante **“sobre todo en los más jóvenes porque son más sensibles a la luz”**.

## Consecuencias para la salud de dormir con luz

Queda claro que la principal consecuencia de no dormir en completa oscuridad es un peor descanso nocturno. Pero hay más. Estas son las repercusiones más importantes para la salud:

- Tener un sueño insuficiente y de mala calidad por dormir con luz **puede tener efectos cognitivos**, que se traducen principalmente en una reducción de la atención y la capacidad de aprender cosas nuevas y memorizarlas.

X

- **Mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico.**
- “La luz artificial por la noche se ha asociado a nivel global a **enfermedad**



**cardiovascular, obesidad**, problemas de salud mental y **cáncer**", revela **Consecuencias de dormir con un poco de...** Fernández.

- "Si por la presencia de luz nuestro sueño no llega a fases profundas, no tenemos la reparación cerebral que necesitamos y esto **a largo plazo se ha relacionado en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas**, como **Alzheimer** y **Parkinson**", indica la representante de la Sociedad Española del Sueño.

## Consejos para dormir con la menor luz posible

Una vez establecido que la oscuridad es la forma óptima de dormir, hay que tener presente que **para algunas personas es todo un reto prescindir completamente de la luz**. En esos casos, hay algunas recomendaciones que pueden resultar muy útiles. Tal y como argumenta la neuróloga de la SEN, "hay que valorar de forma personalizada la necesidad de luz para evitar dificultades para ir a dormir o permanecer en cama en los niños o, en el caso de las personas mayores, el riesgo de caídas".

Para esos casos en los que no se pueda prescindir totalmente de la luz, conviene conocer los factores que minimizan sus efectos:

- **El espectro de la luz.** La melatonina se elimina principalmente con la luz azul, que es la que emiten la mayoría de las pantallas electrónicas y está en torno a los 460-480 nanómetros. **Es preferible (menos perjudicial) una luz amarillenta o anaranjada.**
- **La intensidad de la luz.** Es conveniente una luz poco intensa y cálida.
- **El tiempo de exposición:** cuanto menos, mejor. **Si un niño necesita un punto de luz al irse a la cama, se puede apagar en cuanto se duerma.**
- Ir al baño con la menor luz posible.

X

### Ojo con encender la luz para ir al baño

Es aconsejable mantener la oscuridad más absoluta incluso para ir al baño. "Se ha



que, **si estamos durmiendo, nos levantamos al baño y encendemos la luz**. Consecuencias de dormir con un poco de luz durante un periodo de 5 o 10 minutos, la melatonina se elimina

**totalmente** de nuestro cuerpo, con lo cual nuestro sueño se va a ver muy fragmentado y nos va a costar mucho volver a conciliarlo”, expone Martínez.

Para evitar accidentes al ir a hacer pis por la noche y reducir máximo la luz, puede ser útil **tener una pequeña linterna que emita una luz tenue en la mesilla**, o bien contar con algún punto de luz de presencia que se pueda encender a lo largo del recorrido hacia el cuarto de baño.

Según comenta Martínez, se ha visto en varios estudios que, **“incluso con los ojos cerrados, si tenemos algún foco luminoso en la habitación, la melatonina baja a la mitad porque la luz se filtra a través de los párpados y la inhibe, haciendo que el sueño sea mucho más superficial”**.

### **Nada de luz nocturna... pero sí al despertar**

Fernández advierte que **“hay que tener en cuenta la luz externa que puede entrar en la habitación y utilizar persianas, cortinas opacas, etc.** para reducirla lo máximo posible”. Sin embargo, lo ideal sería poder dormir en un lugar en el que no hubiese ninguna farola en el exterior ni contaminación lumínica, con el fin de poder descansar con las ventanas al descubierto. De esta manera, la luz entrará de lleno en la habitación en las primeras horas de la mañana, que es cuando vuelve a ser beneficiosa.

De cara a sincronizar mejor el ritmo circadiano, resalta la neuróloga, **una vez acabado el periodo de sueño “es importante estar expuestos a la luz natural el mayor tiempo posible, sobre todo en las primeras horas del día”**. En este sentido, Martínez considera que la luz de la primera hora de la mañana “es fantástica porque es la que nos dice que es momento de despertarse, activarse y eliminar la melatonina del cuerpo”.

X



# Qué es la hipersomnolencia, el grave problema de tener un sueño excesivo

La hipersomnolencia es la dificultad de mantenerse despierto. Se trata de un problema que puede poner en riesgo la salud del que lo sufre al quedarse dormido en situaciones peligrosas, como conduciendo. La detección precoz resulta fundamental en estos casos.

Actualizado a: Domingo, 3 Septiembre, 2023 00:00:00 CEST



*La apnea del sueño es una causa muy común de la hipersomnolencia.*



**Alicia Cruz Acal**

X

Estar más cansados de lo habitual durante el día tras haber pasado una mala noche es algo lógico. Sin embargo, cuando no son las vueltas en la cama las



responsables de tener un **sueño** excesivo y de, incluso, quedarnos dormidos en situaciones anormales, deberíamos plantearnos acudir a un especialista, pues son

varias las enfermedades que pueden esconderse tras este síntoma.

De forma más precisa, **llamamos hipersomnolencia a la dificultad de mantenerse despierto**. “Dentro de este concepto, se distinguen dos síntomas distintos. **Uno de ellos es la somnolencia excesiva diurna**, es decir, que la persona tiene un sueño desmedido y anormal durante el día”, detalla **Gerard Mayà**, miembro del grupo de trabajo de Trastornos del Movimiento y de la conducta durante el sueño e Hipersomnias de la Sociedad Española del Sueño (SES). El experto indica que, por otra parte, **encontramos un sueño nocturno incrementado, lo que se conoce como hipersomnia**. “A veces, estos términos se usan de forma indistinta en la literatura, pero hay que ser precisos para entender que son dos signos diferentes, a pesar de que a menudo se presentan de manera simultánea”, agrega.



La necesidad de estas personas de dormir más horas de lo que se considera normal “es en realidad **un grave problema de salud cuando esto no se puede llevar a cabo y se quedan dormidas en situaciones de peligro**”, advierte **Celia García Malo**, vocal del Grupo de Estudio de Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Según la neuróloga, “hay muchos pacientes que no aguantan reuniones de trabajo o que no pueden conducir. Algunos, directamente, entran en ataques de sueño”.

## Causas principales de la hipersomnolencia

Son varias las causas que pueden estar detrás de este síntoma. La primera, a la que hace referencia Mayà, es **la privación del sueño**: “En la sociedad actual, existen muchas opciones para ir a dormir tarde, como el consumo de redes sociales. Por eso, a la mayoría de la gente lo que le ocurre es que no duerme las horas suficientes”.

No obstante, como ya se ha comentado, existen diferentes trastornos detrás de la hipersomnolencia:

PUBLICIDAD

Carrefour 

ESTA VUELTA AL COLE  
**EQUIPATE DE AHORRO**

COMPRAR

HASTA EL  
20 DE SEPTIEMBRE

X



**Apnea obstructiva del sueño.** Se trata de un trastorno respiratorio que se produce durante la noche. **Las personas que lo sufren interrumpen**

**constantemente el ciclo del sueño**, que presenta muchos microdespertares y no es reparador. “Durante el día, los pacientes se quedan dormidos desde por la mañana hasta por la noche”, afirma García, quien apunta que es más frecuente en hombres.

- **Depresión.**
- **Fármacos.** Algunos medicamentos recetados para otras indicaciones pueden presentar como efecto adverso la somnolencia.
- **Narcolepsia.** Es una causa menos frecuente. De acuerdo con García, “**el síntoma cardinal es la somnolencia diurna y luego se asocia a otros signos que son variables**, como la **parálisis del sueño** o las alucinaciones visuales, generalmente en las transiciones de sueño-vigilia y vigilia-sueño”. Además, algunos cuadros de narcolepsia vienen acompañados de catapleja, que es la pérdida de tono muscular con las emociones.

A diferencia de la apnea del sueño, **es más común que la narcolepsia empiece con la juventud o en la adolescencia tardía.** Estas personas empiezan con una somnolencia diurna que de forma frecuente se normaliza y se asocia a la pereza. “Muchos pacientes no están diagnosticados porque normalizan el sueño”, lamenta la vocal de la SEN.

## Diagnóstico de la hipersomnolencia

“Todas las personas que tengan sensación de hipersomnolencia y que se quedan dormidas en situaciones que se consideran inapropiadas tienen que consultar porque se trata de un síntoma del que hay que averiguar la causa”, destaca García.

Para descubrir el origen del problema, la especialista señala que **el primer paso es realizar una entrevista clínica** a través de la cual recabar datos que hagan sospechar de que el paciente sufre apnea del sueño u otro trastorno.

A partir de la sospecha, “en general, **se hace una polisomnografía, que es un**





**diario del sueño.** En función de sus resultados, se diagnostica la causa y se **Qué es la hipersomnolencia, el grave pro...** puede al tratamiento”, expresa.

Por último, García alerta de la **automedicación que pacientes con hipersomnolencia toman para combatirla.** “Muchos tienen un consumo de cafeína brutal”, advierte. En este sentido, aconseja que si alguien necesita ocho cafés durante el día para poder mantenerse despierto, seguramente padecerá de hipersomnolencia, por lo que es importante acudir a un especialista del sueño.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Alimentos que suben la tensión arterial

Cuídate Plus

Consecuencias de dormir con un poco de luz en vez de a oscuras

Cuídate Plus

Cómo mantener un pene saludable y en forma

Cuídate Plus

Botulismo: qué se sabe del brote asociado a esta marca de tortilla de patata

Cuídate Plus

El truco para mejorar la audición que está causando furor en España

HearClear

¿Por qué los cirujanos de rodilla están tan emocionados con esta innovadora rodillera?

Dicas de Salud

X

# Diario del Huila

Hoy es 4 de Septiembre del 2023



# Diario del Huila



## ACTUALIDAD

# ¿El romero que enfermedades previene y cómo preparase?

Sep 3, 2023

Diario del Huila [Inicio](#) > [Actualidad](#) > [¿El romero que enfermedades previene y cómo preparase?](#)

Advertisement



**Las hierbas más saludables que encontrarás en tu cocina**

Brainberries



**¿Sabes lo que sucede en tu cuerpo cuando comes huevos cada día?**

Brainberries



**Consejos zodiacales: ¿quién es tu perfecta media naranja?**

Brainberries



**Naomi Grossman: 10 datos sobre la actriz más extraña de Hollywood**

Brainberries

El romero, es una una popular hierba aromática, no solo añade sabor a los alimentos, sino que también ofrece una serie de beneficios para la salud.

Esta hierba ha demostrado tener propiedades que podrían contribuir a mejorar la salud de quienes la consumen.

El romero ha sido muy reconocido por su capacidad para mejorar la digestión y aliviar trastornos gastrointestinales. Según un estudio publicado en el **Journal of Medicinal Food**, el romero tiene unos compuestos que estimulan la producción de enzimas digestivas, promoviendo una digestión más eficiente.

Además, el estudio señala que el romero puede tener efectos antiinflamatorios en el tracto gastrointestinal, lo que podría ayudar a

reducir la inflamación y las molestias.

**Le puede interesar** <https://diariodelhuila.com/lo-que-se-deberia-comer-despues-de-entrenar-para-jugar-futbol/>

## Estrés oxidativo

El **estrés oxidativo**, relacionado con el envejecimiento y diversas enfermedades, puede contrarrestarse con antioxidantes. **Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)**, el romero es una fuente rica en antioxidantes naturales, como los polifenoles y los flavonoides, que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

El consumo de **romero** es asociado con beneficios neurológicos. **La Sociedad Española de Neurología** recalca que algunos estudios sugieren que los compuestos del romero, como el ácido rosmarínico, podrían tener efectos protectores sobre el cerebro, reduciendo el riesgo de trastornos neurodegenerativos, como el Alzheimer y el Parkinson.

## ¿De que manera consumir el romero?

Expertos en la salud recomiendan agregar el romero a la dieta diaria. **La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación** aconseja añadir hojas frescas de romero a ensaladas, sopas y platos de pescado para disfrutar de sus beneficios.

También, sugiere preparar infusiones de romero, vertiendo agua caliente sobre las hojas y dejándolas reposar durante un par de minutos.

El romero, es una hierba versátil y llena de beneficios para la salud, se convierte así en un aliado natural en la búsqueda de un estilo de vida saludable y equilibrado.

**Le puede interesar** <https://diariodelhuila.com/alerta-sanitaria-por->



Home » Salud

## Consecuencias de dormir con un poco de luz en vez de a oscuras



By El Jacaguero — 1 septiembre, 2023 — SALUD



Muchas personas duermen con unas rendijas de luz que se cuelan a través de las persianas. A veces lo hacen porque tienen **miedo a la oscuridad**, pero generalmente se trata de un hábito que tal vez se remonta a su infancia, cuando pedían a sus padres que no les cerrasen la puerta o encendieran una pequeña luz de presencia junto a su cama. Tendemos a restar importancia a esta costumbre, pero los neurólogos y expertos en cronobiología son tajantes cuando se les consulta: **lo mejor para un descanso reparador es dormir en la más absoluta oscuridad**. No hacerlo acaba pasando factura a la salud.

La razón hay que buscarla en el denominado sistema circadiano, que es, según ha explicado a CuídatePlus **María José Martínez Madrid**, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), “el encargado de organizar todos los ritmos que tienen lugar en nuestro cuerpo; entre ellos, el de sueño-vigilia”. **Está gobernado “por un director de orquesta, que sería nuestro reloj interno”**, y que se encuentra en la parte del cerebro conocida como núcleo supraquiasmático del hipotálamo. Este reloj, “a pesar de tener un funcionamiento autónomo y marcado genéticamente, no coincide exactamente con el día natural de 24 horas”. Pero **cuenta con un sincronizador “que le dice qué hora es, cuándo ha amanecido, si ya ha llegado la hora de dormir”, que es la luz**. La información luminosa llega a la retina, que la envía al núcleo supraquiasmático del cerebro, que a su vez “la convierte en una señal temporal y le dice al resto del organismo: ‘es la hora de dormir’, o bien ‘es la hora de despertarse’”.

En todo este proceso juega un papel fundamental la **melatonina**, la hormona por excelencia de la oscuridad y del sueño. La luz elimina la melatonina del cuerpo, con los consiguientes resultados negativos para el sueño. **“Sin melatonina, no vamos a poder conciliar el sueño o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares”**, resume Martínez. En resumen, no va a ser de calidad.

Y cuanta más luz haya por la noche, peores serán las consecuencias. Así lo apunta **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN): “Se considera que, **a más intensidad de luz, hay más problemas de sueño, aunque no es una asociación lineal y dependerá de la persona, sobre todo relacionado con la edad**”. De hecho, la oscuridad total es importante “sobre todo en los más jóvenes porque son más sensibles a la luz”.

Más: [Una mejor dieta ayuda a vencer la depresión en hombres jóvenes, según un estudio](#)

## Consecuencias para la salud de dormir con luz

Queda claro que la principal consecuencia de no dormir en completa oscuridad es un peor descanso nocturno. Pero hay más. Estas son las repercusiones más importantes para la salud:

- Tener un sueño insuficiente y de mala calidad por dormir con luz **puede tener efectos cognitivos**, que se traducen principalmente en una reducción de la atención y la capacidad de aprender cosas nuevas y memorizarlas.
- **Mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico.**
- “La luz artificial por la noche se ha asociado a nivel global a **enfermedad cardiovascular, obesidad**, problemas de salud mental y **cáncer**”, revela Fernández.
- “Si por la presencia de luz nuestro sueño no llega a fases profundas, no tenemos la reparación cerebral que necesitamos y esto **a largo plazo se ha relacionado en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas**, como **Alzheimer y Parkinson**”, indica la representante de la Sociedad Española del Sueño.

## Consejos para dormir con la menor luz posible

Una vez establecido que la oscuridad es la forma óptima de dormir, hay que tener presente que **para algunas personas es todo un reto prescindir completamente de la luz**. En esos casos, hay algunas recomendaciones que pueden resultar muy útiles. Tal y como argumenta la neuróloga de la SEN, “hay que valorar de forma personalizada la necesidad de luz para evitar dificultades para ir a dormir o permanecer en cama en los niños o, en el caso de las personas mayores, el riesgo de caídas”.

Para esos casos en los que no se pueda prescindir totalmente de la luz, conviene conocer los factores que minimizan sus efectos:

- **El espectro de la luz.** La melatonina se elimina principalmente con la luz

azul, que es la que emiten la mayoría de las pantallas electrónicas y está en torno a los 460-480 nanómetros. **Es preferible (menos perjudicial) una luz amarillenta o anaranjada.**

- **La intensidad de la luz.** Es conveniente una luz poco intensa y cálida.
- **El tiempo de exposición:** cuanto menos, mejor. **Si un niño necesita un punto de luz al irse a la cama, se puede apagar en cuanto se duerma.**
- Ir al baño con la menor luz posible.

Más: [Cuáles son los 10 alimentos que permiten conciliar el sueño y dormir bien](#)

## Ojo con encender la luz para ir al baño

Es aconsejable mantener la oscuridad más absoluta incluso para ir al baño. “Se ha visto que, **si estamos durmiendo, nos levantamos al baño y encendemos la luz durante un periodo de 5 o 10 minutos, la melatonina se elimina totalmente** de nuestro cuerpo, con lo cual nuestro sueño se va a ver muy fragmentado y nos va a costar mucho volver a conciliarlo”, expone Martínez.

Para evitar accidentes al ir a hacer pis por la noche y reducir máximo la luz, puede ser útil **tener una pequeña linterna que emita una luz tenue en la mesilla**, o bien contar con algún punto de luz de presencia que se pueda encender a lo largo del recorrido hacia el cuarto de baño.

Según comenta Martínez, se ha visto en varios estudios que, **“incluso con los ojos cerrados, si tenemos algún foco luminoso en la habitación, la melatonina baja a la mitad porque la luz se filtra a través de los párpados** y la inhibe, haciendo que el sueño sea mucho más superficial”.

## Nada de luz nocturna... pero sí al despertar

Fernández advierte que **“hay que tener en cuenta la luz externa que puede entrar en la habitación y utilizar persianas, cortinas opacas, etc.** para reducirla lo máximo posible”. Sin embargo, lo ideal sería poder dormir en un lugar en el que no hubiese ninguna farola en el exterior ni contaminación lumínica, con el fin de poder descansar con las ventanas al descubierto. De esta manera, la luz entrará de lleno en la habitación en las primeras horas de la mañana, que es cuando vuelve a ser beneficiosa.

De cara a sincronizar mejor el ritmo circadiano, resalta la neuróloga, **una vez acabado el periodo de sueño “es importante estar expuestos a la luz natural el mayor tiempo posible, sobre todo en las primeras horas del día”**. En este sentido, Martínez considera que la luz de la primera hora de la mañana “es fantástica porque es la que nos dice que es momento de despertarse, activarse y eliminar la melatonina del cuerpo”.



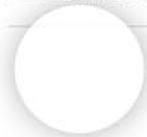
**El Jacaguero**

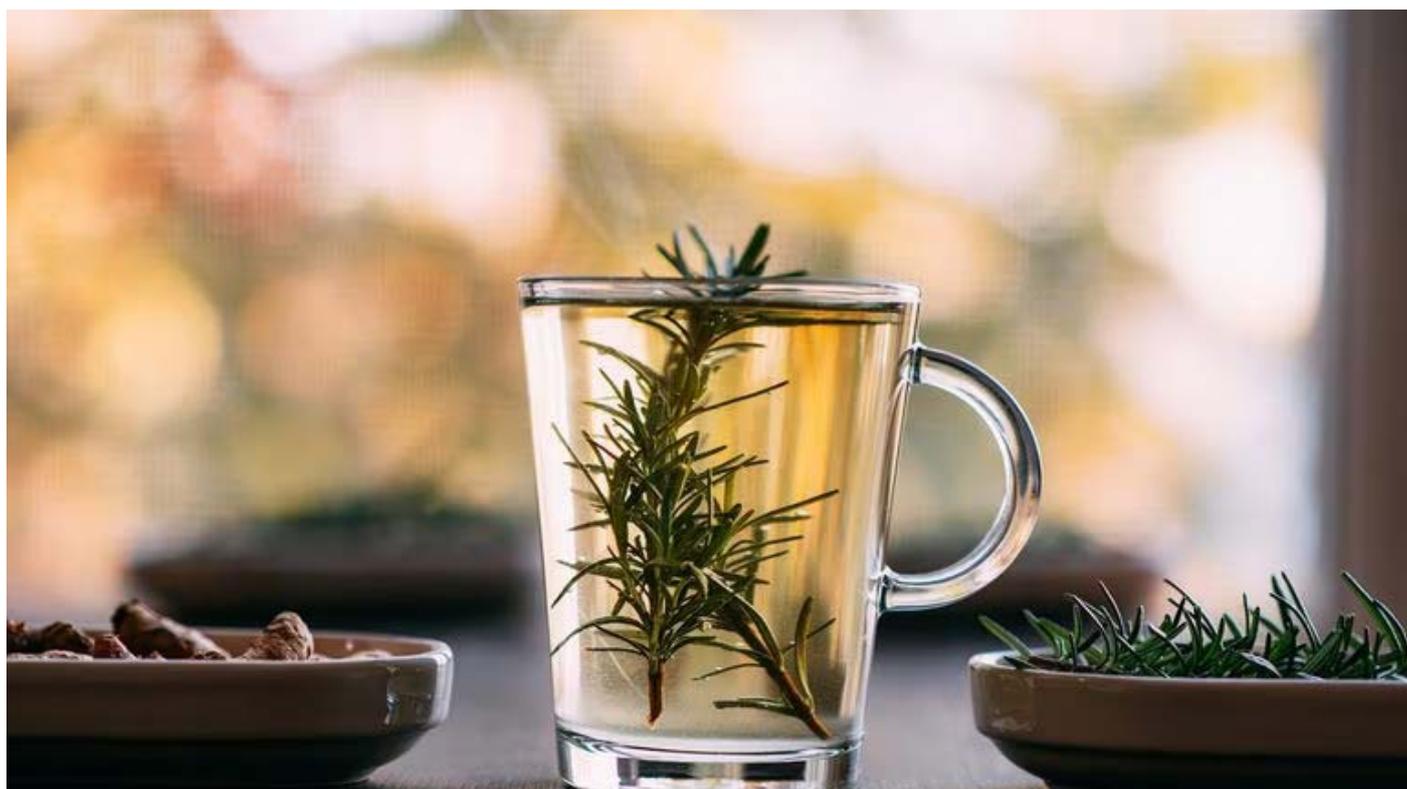


El Jacaguero es una fuente de noticias en línea que se especializa en brindar a sus lectores las últimas novedades sobre la República Dominicana. Nuestro objetivo principal es mantener a la comunidad informada y actualizada sobre una amplia gama de temas que afectan a la sociedad dominicana y al mundo en general.

✉ [Subscribe](#) ▼

[Login](#)





El romero ofrece diversas propiedades saludables al organismo. | Foto: Getty Images

> SALUD

## ¿Cómo preparar el agua de romero para equilibrar el azúcar en la sangre?

Tener niveles altos de azúcar en la sangre producen algunas enfermedades graves que terminan afectando órganos como los ojos, riñones y los nervios

1 de septiembre de 2023 Por: Redacción El País

El portal de salud y medicina *Medlineplus* explica que una persona que padece de diabetes tiene los niveles de azúcar elevados y que la glucosa se obtiene a través de los alimentos que se consumen a diario.

“La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. [En la diabetes tipo 2, la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre](#)”, indicó el portal.



## Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

### ■ RECETAS MODERNAS

**Nutricionista revela cómo quemar grasa abdominal**

### ■ BIGURBANGOSIP

Haz clic aquí

**Hierve un plátano y bébete el agua durante la noche: no creerás lo que ven tus ojos por la mañana**

### ■ GOLDENTREE.ES

Más información

**¿Sabías que...? Cómo aplanar el abdomen (haz esto cada mañana)**

### ■ TOP AUDIFONOS

**El truco para mejorar la audición que está causando furor en España**

### ■ VMEDIANEWS

Más información

**Con Amazon CFDs, puedes ganar hasta €2,700 semanalmente trabajando de forma remota desde casa.**

Es noticia: [tps://www.infogeriatria.com/productos](https://www.infogeriatria.com/productos) Ortopedia(<https://www.infogeriatria.com/noticias/20230309/ortoped>)

# Ferias y congresos del sector de la geriatría

★ EMPRESAS PREMIUM ★



[Home](https://www.infogeriatria.com/) / [Agenda](https://www.infogeriatria.com/eventos)

/ [Webinar](https://www.infogeriatria.com/eventos/webinar)

/ Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla

Buscar en el site...



Webinar

## Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla

📅 5 de septiembre, 2023

📍 Virtual

🕒 De 11:00 a 12:00 horas.

**WEBINAR Encuentro con Expertos**

### Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla

---

**MARTES 5 DE SEPTIEMBRE de 11:00 a 12:00 h.**

---

**VIDEOCONFERENCIA VÍA ZOOM**  
INSCRIPCIÓN GRATUITA, hasta completar aforo (500 participantes)

INSCRIPCIÓN

---

Ponente:

**Dra. Raquel Sánchez-Valle.**  
Coordinadora del Grupo de estudio de Conducta y demencias de la Sociedad Española de neurología (SEN). Hospital Clinic de Barcelona

---

Webinar organizado por la **Confederación Española de Alzheimer**

## y otras demencias (CEAFA) (<https://www.ceafa.es/es>).

Esta jornada virtual, perteneciente al ciclo de conferencias organizado por CEAFA “Encuentro con Expertos”, contará con la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora **Raquel Sánchez-Valle**.

El **webinar** que se celebrará **vía Zoom**, está recogido dentro de las actividades planteadas en el plan operativo 2023 de la Confederación y dentro del proyecto Red de Agentes Activos en la detección precoz del Alzheimer, una iniciativa que tiene el objetivo de impulsar la sensibilización, la información, la educación y la concienciación en la sociedad sobre la importancia que tiene la detección precoz de la demencia.

Para asistir inscribirte aquí (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScBEFP84eHUGCyipNHAbjhuT6xMjbMg7ZCmlM2L0EQiS3x1vA/viewform>)

 **Tags:** webinar (<https://www.infogeriatría.com/tags/webinar>)

Alzheimer (<https://www.infogeriatría.com/tags/alzheimer>)

CEAFA (<https://www.infogeriatría.com/tags/ceafa>)

salud mental (<https://www.infogeriatría.com/tags/salud-mental>)

---

Publicidad

## Últimas noticias

---



# INFORMATIVO DE PANAMÁ

Encuentre las últimas noticias e información sobre las principales historias.



ÚLTIMAS NOTICIAS   ACTIVISMO Y ONG   POLÍTICA   ECONOMÍA   DEPORTES   SALUD

## Un paso más en la batalla contra el dolor crónico | En progreso

🕒 agosto 30, 2023

Apenas había cumplido 30 años cuando Gemma Fernández Bosch (Menorca, 1980) empezó a padecer fuertes dolores cervicales y de columna. Al principio no le prestó mucha importancia: "Los dolores crónicos son de gente bastante mayor", pensó. Al tiempo, le diagnosticaron una cervicgia, una lesión que afecta a los nervios de la médula espinal y que condiciona completamente la vida de quien la padece. Los síntomas son fuertes dolores musculares y de cabeza, e incluso disfunciones neuronales: "El dolor es una enfermedad invisible porque nadie, salvo la propia persona, sabe cuánto dolor está sufriendo", apunta Fernández, que hoy preside la Asociación Sine Dolor, una entidad que promueve la concienciación social sobre el dolor.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 32% de los españoles adultos padecen algún tipo de dolor de diferente origen. La lucha contra esta enfermedad se libra desde muchos frentes, como diferentes especialidades médicas -medicina interna, anestesiología, neurología, fisioterapia, psicología-, pero también en otros campos fundamentales como la investigación.

Una de esas batallas se concentra en un laboratorio de Barcelona. Desde la Fundació Bosch i Gimpera, un centro de investigación asociado a la Universitat de Barcelona, se trabaja concienzudamente para lograr un nuevo fármaco que logre reducir el dolor y mejorar la calidad de vida a las personas que lo padecen. La investigadora María del Carmen Ruiz Cantero y el resto del equipo están detrás de este innovador tratamiento, inscrito en el proyecto de investigación 'Moléculas de acción dual como estrategia innovativa frente al dolor', y que ha merecido ser uno de los ganadores de la última convocatoria de innovación CaixaResearch Consolidate, de Fundación La Caixa, que apoya iniciativas biomédicas como esta.

### Una investigación con resultados prometedores

Uno de los primeros aspectos que llama la atención a la hora de abordar el problema es la eficacia de los tratamientos actuales. Según la SEN, solo entre el 40% y el 60% de los pacientes con dolor siente alivio con ellos. Entre esto y las limitaciones que supone el dolor crónico, personas como Fernández Bosch han tenido que modificar sus hábitos de vida: "Afecta físicamente, pues hay cosas que ya no puedes hacer; puedes incluso modificar tus relaciones sociales. Y también psicológicamente. De hecho, hay gente que cae en depresión porque vivir con dolor es muy duro". Ruiz Cantero lo ratifica: "Además de tener una eficacia limitada, los analgésicos tienen importantes efectos secundarios", afirma esta bioquímica.

Además de Ruiz Cantero, el equipo de Fundació Bosch i Gimpera al cargo de la búsqueda de este nuevo tratamiento lo componen Eugenia Pujol y Santiago Vázquez. Los investigadores han descubierto que la combinación de dos fármacos que actúan sobre dos dianas farmacológicas (dos proteínas) distintas, muy importantes en la aparición y el mantenimiento del dolor, produce un efecto analgésico mucho más potente, que cada uno de ellos por separado. "Nunca antes se había identificado que el uso de estos fármacos en conjunto produzca este mayor efecto analgésico contra del dolor, pero los resultados son prometedores", celebra Ruiz, que añade que no pueden desvelar el nombre de las dos proteínas porque acaban de registrar la patente.

Los investigadores Eugenia Pujol y Santiago Vázquez en el laboratorio de Fundació Bosch i Gimpera, en Barcelona. Foto cedida

Llevar una investigación así al mercado implica tiempo y financiación. El proyecto ha sido apoyado por Fundación La Caixa con 300.000 euros para los próximos dos años, lo que les permitirá seguir investigando sobre el potencial de esta interacción farmacológica. De momento ha mostrado resultados de éxito en dolores crónicos ocasionados por cirugías y por artritis, inflamación de las articulaciones de los huesos: "Nuestro objetivo es probarlo en otros tipos de dolor", apunta la investigadora.

La investigación está aún en fase preclínica, es decir, en pruebas con modelos animales para conocer la actividad farmacológica y su toxicología: "Normalmente, los tratamientos empiezan en pequeños laboratorios y acaban siendo puestos en el mercado por las farmacéuticas que compran la patente y son las que cuentan con la

### BUSQUEDA

### ENTRADAS RECIENTES

- El equipo de uno de los mejores hospitales 'líquidos' de España | La suma
- FC Barcelona: El poder de Xavi y la mano de Jorge Mendes | Deportes
- La UE ultima una norma para que los bancos ofrezcan pagos inmediatos al mismo precio que las transferencias estándar | Empresas
- Dos personas recuperan el habla gracias a implantes cerebrales | Salud y bienestar
- El Gobierno solicita al Tribunal del Deporte la suspensión cautelar de Luis Rubiales por dañar la imagen de España | Fútbol | Deportes
- El gas encabeza la producción de electricidad y hace subir los precios | Empresas
- Capturado un ucranio cómplice de Alberto Fujimori en una venta de armas a las FARC | Internacional
- US Open 2023: Así es Djokovic, experto en funambulismo | Tenis | Deportes
- El grupo LaFinca, el dueño de la urbanización más exclusiva de Madrid, entra en pérdidas | Empresas
- Pacto textil 2030: las líneas rojas de la Unión Europea para una moda más sostenible | Moda, futuro y acción
- Las figuras de ayer, mejores que las de hoy | Deportes
- Educación: Universidades españolas y revolución laboral | Negocios
- Twitter ocultará los titulares de las noticias compartidas en la plataforma | Tecnología
- Un año más | Fútbol | Deportes
- La consecuencia más grave de la Gran

financiación para seguir con la investigación en la fase clínica, con personas”, explica Ruiz Cantero.

## Más incidencia en mujeres de mediana edad

El diagnóstico médico del dolor se concentra en personas entre 45 y 54 años, y con mayor prevalencia en mujeres (60%), según datos de la SEN. Como explica María Madariaga, médica anestesióloga y presidenta de la Sociedad Española del Dolor (SED): “El dolor es algo muy común en la sociedad, no solo en edad geriátrica, sino también entre la población joven. De hecho, el perfil del paciente más habitual en consulta es el de una mujer de 46 años”.

Como apunta la facultativa, esta diferencia entre hombres y mujeres tiene una causa biológica: “Por los estudios que se realizan, sabemos que las mujeres perciben el dolor de manera más intensa que los hombres, pero su umbral del dolor es más alto. También sabemos que las mujeres responden peor a los fármacos que los hombres por una cuestión del sexo de los modelos animales que se solían utilizar para los ensayos, siempre machos, aunque esto ya está cambiando”, aclara.

Madariaga explica que la mayoría de los dolores que se dan en consulta son de origen musculoesquelético y pueden producirse por varias razones. “Son agudos cuando es una respuesta adaptativa del organismo, cuando el cuerpo ha sido lesionado de alguna forma. Es un dolor intenso pero que se pasa rápidamente, a veces con un tratamiento”, pone de ejemplo la anestesióloga, que también dirige la unidad del dolor del Hospital Universitario HM Torrelodones, en la Comunidad de Madrid: “En cambio, si el dolor es de origen degenerativo, no se puede curar, solo se puede paliar”, añade.

También es común en consulta el dolor neuropático, que copa hasta un 25% de los casos en Atención Primaria. El doctor Alan Luis Juárez-Belaúnde, coordinador del Grupo de Estudio de Dolor Neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN), lo explica: “Es un dolor causado por una lesión o enfermedad del sistema somatosensorial, a nivel central (cerebro y médula espinal) o periférico (nervios), que hace que el sistema nervioso interprete como dolorosos ciertos estímulos que, en realidad, no lo son”.

Los mecanismos que originan este tipo de dolor no son del todo conocidos, aunque se asocian con frecuencia a enfermedades como la diabetes, el herpes zóster, los ictus, el párkinson o el cáncer, y a procesos posteriores a cirugías o ciertos tratamientos médicos (por ejemplo, la quimioterapia). Los síntomas se traducen en sensación de hormigueo, quemazón, adormecimiento o acolchamiento de partes del cuerpo. Este tipo de dolor afecta hasta el 10% de la población adulta, según la SEN.

Por todas las implicaciones que puede tener el dolor, su tratamiento, como explica Juárez-Belaúnde, debe abordarse de manera multidisciplinar. “Desde medicina interna, anestesiología, y neurología, hasta fisioterapia y rehabilitación y psicología. Y, por supuesto, la investigación es clave para seguir luchando contra el dolor”, concluye.

## Impulsando la investigación para que llegue al mercado

La convocatoria de innovación CaixaResearch Consolidate, desarrollado por Fundación La Caixa en colaboración con Caixa Capital Risc, apoya proyectos innovadores y maduros en biomedicina para que puedan seguir desarrollándose y atraer la inversión necesaria para comercializarlos. Además del tratamiento dual contra el dolor del equipo de María del Carmen Ruiz Cantero, en esta última convocatoria han sido premiados dos proyectos más. El primero, basado en el desarrollo de nuevos dispositivos médicos para mejorar la monitorización de señales eléctricas cerebrales en recién nacidos y adultos, de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona, pretende mejorar el diagnóstico de anomalías cerebrales como la falta de riego sanguíneo, que pueden causar daños irreversibles. En el segundo, desde Fundació Institut d'Investigació en Ciències de la Salut Germans Trias i Pujol de Badalona (Barcelona) están profundizando en el estudio de un anticuerpo monoclonal en el tratamiento del cáncer y en el desarrollo de una nueva inmunoterapia.

📄 Posted in Últimas noticias

<a href="#">← Prev</a>	<a href="#">Next →</a>
Lo que hay que saber para operar en internet con seguridad   Mucho por Hacer	Lo que Rubiales ha unido   Fútbol   Deportes

Recesión | Negocios

El estallido de dos coches bomba pone en alerta a Quito a semanas de las elecciones en Ecuador

La larga y tortuosa lucha de las deportistas | Deportes

Cambio climático: Capitalismo verde y policrisis | Negocios

Los nuevos combustibles que ya están en tu coche (y no lo sabías) | Repensemos

El dudoso no de la federación a la moción de censura contra Luis Rubiales | Deportes

'Youtubers' al poder: el gran negocio en torno a la creación de contenidos | Negocios

¿Leer un libro? Mejor escucharlo en la hamaca: el fenómeno de los audiolibros | Tu Tecnología | El País

Caso Luis Rubiales: 31 de agosto | La RFEF no hará una moción de censura a Rubiales y descarta celebrar elecciones antes de 2024 | Fútbol | Deportes

Trump, el señor del anillo (alrededor del cuello) | Negocios

La elección popular de jueces en Bolivia se atasca en el Congreso | Internacional



[PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE VIDEOJUEGOS.](#) Por [José D. Villalobos](#) 1 de septiembre de 2023

## ¿Por qué sentimos que nos caemos?



...os nombres el fenómeno que ocurre cuando nuestro cerebro emite una descarga eléctrica de mane...  
...a nuestros músculos. Esto provoca que nuestro cuerpo -habitualmente las extremidades inferiores-  
... cuando estamos a punto de dormirnos profundamente.

...nación | Referencia: [antena3.com](#)



**Día**

**GRAN APERTURA**

**30 de agosto**

C/ Mayor, 40.  
San Sebastián  
de los Reyes

# La **R**evista.cr

## OPINIÓN

(<https://www.larevista.cr/>)

🏠 [Portada \(Https://Www.Larevista.Cr/\)](https://www.larevista.cr/)

Editorial ▾

Opinión ▾

Notas ▾



Recomendados: [1-retos-de-la-inteligencia-artificial-3-en-miscelanea-podcast/](#) Victor Valembois: [Por los libros, volverse libres...](#)

[La Revista \(https://www.larevista.cr\)](https://www.larevista.cr/) > [Ambiente \(https://www.larevista.cr/category/ambiente/\)](https://www.larevista.cr/category/ambiente/) >

¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?

## ¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?

🗨️ Por [The Conversation \(https://www.larevista.cr/author/theconversation/\)](https://www.larevista.cr/author/theconversation/)

Última actualización **Ago 30, 2023**

🔗 [Compartir](#)

[f \(https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-un-riesgo-](https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-un-riesgo-)

[🐦 \(https://twitter.com/share?text=¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva? @larevistacr&url=https](https://twitter.com/share?text=¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva? @larevistacr&url=https)

[🚀 \(https://telegram.me/share/url?url=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-un-riesgo-para-la-](https://telegram.me/share/url?url=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-un-riesgo-para-la-)

[✉️ \(mailto:?subject=¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?&body=https%3A%2F](mailto:?subject=¿Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?&body=https%3A%2F)

[in \(https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-](https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-)



Que la contaminación atmosférica aumente el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con los pulmones o el corazón ([https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)11274-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11274-8)) es ampliamente conocido. Sin embargo, sabemos poco sobre los efectos de la polución sobre nuestra salud cerebral. Algo preocupante si tenemos en cuenta que casi el 75 % de la población de Europa y alrededor del 56 % de la población mundial vive en entornos urbanos. Y eso implica que está expuesta, sobre todo, a partículas finas (menores de dos micras) vinculadas al tráfico de vehículos como las partículas PM2,5 (<https://es.wikipedia.org/wiki/PM2.5>), a dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) y a hollín.

Otro posible riesgo asociado a entornos urbanos es el acceso cada vez más limitado a espacios verdes, que según varios estudios podría aumentar la probabilidad de padecer enfermedades del sistema nervioso central.

## Más contaminación, más riesgo de enfermedad

En los últimos años han aumentado las sospechas de la comunidad científica sobre el papel que la contaminación del aire desempeña en las enfermedades neurológicas. Un artículo de revisión (<https://doi.org/10.1016/J.SCITOTENV.2020.143734>) reciente examinó varios estudios epidemiológicos en diferentes

ciudades y encontró que la contaminación atmosférica puede provocar una reducción de las habilidades cognitivas y acelerar el deterioro cognitivo.

Los estudios revisados identifican una consistente asociación entre exposición crónica a agentes contaminantes y disminución de capacidades cognitivas específicas. Concretamente de la capacidad de razonamiento, los tiempos de reacción, la atención, la memoria episódica, el aprendizaje verbal, la fluencia verbal y las capacidades visuoespaciales.

Además, hay indicios de que los contaminantes que respiramos se asocian a un mayor riesgo de deterioro cognitivo. Algunas investigaciones con estudios de neuroimagen –técnicas para obtener una imagen de la estructura o función del sistema nervioso– revelan cómo la contaminación agrava los procesos de envejecimiento cerebral provocando una reducción en materia blanca, mayor volumen ventricular y un cuerpo calloso más pequeño (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ana.24460>).

## La vida urbana aumenta el riesgo de ictus

Por otra parte, según la sociedad española de neurología (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link293.pdf>) la contaminación también se relaciona con un mayor riesgo de sufrir ictus. En concreto, el 30 % de los ictus que se producen cada año pueden ser atribuibles a los agentes contaminantes del aire.

Respaldando esta afirmación, un reciente estudio (<https://doi.org/10.1016/J.ENVINT.2022.107147>) sacaba a la luz la relación directa entre el ictus y la exposición a largo plazo a PM<sub>2,5</sub>, NO<sub>2</sub> y hollín.

En el caso del NO<sub>2</sub>, el riesgo se incrementa incluso con una exposición a niveles inferiores a los que se consideran peligrosos según las normas europeas (<https://www.eea.europa.eu/data-and-maps/figures/nitrogen-dioxide-annual-limit-values-for-the-protection-of-human-health#>). El mismo estudio señaló que había esperanza dado que las zonas verdes actúan como mecanismo de protección. La probabilidad de aparición de ictus se reduce un 16 % en las personas que tienen acceso a espacios verdes a menos de 300 metros de su casa.

## La contaminación como fuente crónica de neuroinflamación

Uno de los mecanismos más aceptados para explicar por qué una exposición prolongada a la contaminación altera el sistema nervioso es la neuroinflamación (<https://doi.org/10.1016/J.TINS.2009.05.009>). Esta se produciría como consecuencia de la inhalación de partículas transportadas por el aire. Las partículas penetran directamente en el cerebro a través de las conexiones nerviosas del sistema olfativo y estimulan la inmunidad innata del órgano pensante.

Hay dos tipos de células que intervienen en las patologías del sistema nervioso central inducidas por la contaminación: los astrocitos y la microglía. Los astrocitos se activan ante la exposición crónica a contaminación atmosférica, aumentando la expresión de la proteína ácida fibrilar. La microglía, por su parte, puede malinterpretar los componentes de la contaminación del aire como patógenos, lo que resulta en una fuente crónica de inflamación. La inflamación crónica produce estrés oxidativo, neurotoxicidad y daño cerebral vascular lo cual impulsa enfermedades neurodegenerativas.

Además, aunque el cerebro es un órgano protegido por la barrera hematoencefálica, la contaminación puede deteriorar este mecanismo de protección provocando daños en las células endoteliales (<https://doi.org>

/10.1177/0192623307313011).

## ¿Es hora de replantear los límites de contaminación considerados seguros?

Ante estas evidencias es necesario reflexionar sobre los niveles actuales de contaminación atmosférica. En la actualidad los umbrales de exposición considerados seguros por la Organización Mundial de la Salud (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240034228>) son de 5  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  anuales en el caso de PM<sub>2,5</sub>, y de 10  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  en el caso de NO<sub>2</sub>. Para el hollín no hay valores establecidos.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que esos estándares propuestos como seguros continúan implicando un riesgo para la salud y calidad de vida.

Parte de la solución pasa por ampliar las zonas verdes. Un estudio reciente ([https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00229-1](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00229-1)) ha mostrado que parques y espacios verdes mitigan los efectos de la contaminación atmosférica activando vías inmunorreguladoras (mecanismo que interviene en la aparición de ictus) y reduciendo el estrés.

Además las zonas verdes desempeñan un papel importante en la preservación de la salud cerebral y del bienestar general al tener valores recreativos, sociales y culturales. En este sentido, se hace evidente la importancia de mejorar la planificación urbana promoviendo la proximidad a entornos naturales para que vivir en ciudades no implique asumir un aumento del riesgo de enfermar.

*Vanesa Perez no recibe salario, ni ejerce labores de consultoría, ni posee acciones, ni recibe financiación de ninguna compañía u organización que pueda obtener beneficio de este artículo, y ha declarado carecer de vínculos relevantes más allá del cargo académico citado.*

Publicado originalmente en **The Conversation** (<https://theconversation.com/son-las-ciudades-un-riesgo-para-la-salud-cognitiva-211350>)

 [theconversation \(https://www.larevista.cr/tag/theconversation/\)](https://www.larevista.cr/tag/theconversation/)

 [Compartir](#)

 (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-un-riesgo->

 (<https://twitter.com/share?text=%C3%83Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva? @larevistacr&url=https>

 (<https://telegram.me/share/url?url=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades-un-riesgo-para-la->

 (<mailto:?subject=%C3%83Son las ciudades un riesgo para la salud cognitiva?&body=https%3A%2F>

 (<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.larevista.cr%2Fson-las-ciudades->



(<https://www.larevista.cr/author/theconversation/>)

**The Conversation**  
(<https://www.larevista.cr/author/theconversation/>)

Oferta vuelta 85% dto  Suscríbete por 1€/mes durante 6 meses [Quiero la oferta](#)

· Exclusivo suscriptores +

## Colchones únicos que ofrecen un descanso a medida



OLGA SUÁREZ



La empresa Nozzeo diseña, fabrica y comercializa sistemas de descanso personalizados de manera artesanal desde su taller ubicado en Boqueixón

03 sep 2023 . Actualizado a las 05:00 h.

**E**l tiempo medio que una persona pasa durmiendo ronda entre las 6 y las 8 horas diarias, o lo que es lo mismo entre 20 y 25 años de su vida. Durmiendo, o más bien





# Consecuencias de dormir con un poco de luz en vez de a oscuras

📅 31 agosto, 2023

Muchas personas duermen con unas rendijas de luz que se cuelan a través de las persianas. A veces lo hacen porque tienen miedo a la oscuridad, pero generalmente se trata de un hábito que tal vez se remonta a su infancia, cuando pedían a sus padres que no les cerrasen la puerta o encendieran una pequeña luz de presencia junto a su cama. Tendemos a restar importancia a esta costumbre, pero los neurólogos y expertos en cronobiología son tajantes cuando se les consulta: lo mejor para un descanso reparador es dormir en la más absoluta oscuridad. No hacerlo acaba pasando factura a la salud.

La razón hay que buscarla en el denominado sistema circadiano, que es, según ha explicado a CuídatePlus María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), "el encargado de organizar todos los ritmos que tienen lugar en nuestro cuerpo; entre ellos, el de sueño-vigilia". Está gobernado "por un director de orquesta, que sería nuestro reloj interno", y que se encuentra en la parte del cerebro conocida como núcleo supraquiasmático del hipotálamo. Este reloj, "a pesar de tener un funcionamiento autónomo y marcado genéticamente, no coincide exactamente con el día natural de 24 horas". Pero cuenta con un sincronizador "que le dice qué hora es, cuándo ha amanecido, si ya ha llegado la hora de dormir", que es la luz. La información luminosa llega a

la retina, que la envía al núcleo supraquiasmático del cerebro, que a su vez envía una señal temporal y le dice al resto del organismo: "es la hora de dormir", o bien "es la hora de despertarse".

En todo este proceso juega un papel fundamental la melatonina, la hormona por excelencia de la oscuridad y del sueño. La luz elimina la melatonina del cuerpo, con los consiguientes resultados negativos para el sueño. "Sin melatonina, no vamos a poder conciliar el sueño o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares", resume Martínez. En resumen, no va a ser de calidad.

Y cuanto más luz haya por la noche, peores serán las consecuencias. Así lo apunta Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN): "Se considera que, a más intensidad de luz, hay más problemas de sueño, aunque no es una asociación lineal y dependerá de la persona, sobre todo relacionado con la edad". De hecho, la oscuridad total es importante "sobre todo en los más jóvenes porque son más sensibles a la luz".

## Consecuencias para la salud de dormir con luz

Queda claro que la principal consecuencia de no dormir en completa oscuridad es un peor descanso nocturno. Pero hay más. Estas son las repercusiones más importantes para la salud:

Tener un sueño insuficiente y de mala calidad por dormir con luz puede tener efectos cognitivos, que se traducen principalmente en una reducción de la atención y la capacidad de aprender cosas nuevas y memorizarlas.

Mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico.

"La luz artificial por la noche se ha asociado a nivel global a enfermedad cardiovascular, obesidad, problemas de salud mental y cáncer", revela Fernández.

"Si por la presencia de luz nuestro sueño no llega a fases profundas, no tenemos la reparación cerebral que necesitamos y esto a largo plazo se

ha relacionado en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, como Alzheimer y Parkinson”, indica la representante de la Sociedad Española del Sueño. [\(https://mediterraneanlive.com.ar/buscador/\)](https://mediterraneanlive.com.ar/buscador/)

## Consejos para dormir con la menor luz posible

Una vez establecido que la oscuridad es la forma óptima de dormir, hay que tener presente que para algunas personas es todo un reto prescindir completamente de la luz. En esos casos, hay algunas recomendaciones que pueden resultar muy útiles. Tal y como argumenta la neuróloga de la SEN, “hay que valorar de forma personalizada la necesidad de luz para evitar dificultades para ir a dormir o permanecer en cama en los niños o, en el caso de las personas mayores, el riesgo de caídas”.

Para esos casos en los que no se pueda prescindir totalmente de la luz, conviene conocer los factores que minimizan sus efectos:

**El espectro de la luz.** La melatonina se elimina principalmente con la luz azul, que es la que emiten la mayoría de las pantallas electrónicas y está en torno a los 460-480 nanómetros. Es preferible (menos perjudicial) una luz amarillenta o anaranjada.

**La intensidad de la luz.** Es conveniente una luz poco intensa y cálida.

**El tiempo de exposición:** cuanto menos, mejor. Si un niño necesita un punto de luz al irse a la cama, se puede apagar en cuanto se duerma.

Ir al baño con la menor luz posible.

### Ojo con encender la luz para ir al baño

Es aconsejable mantener la oscuridad más absoluta incluso para ir al baño. “Se ha visto que, si estamos durmiendo, nos levantamos al baño y encendemos la luz durante un periodo de 5 o 10 minutos, la melatonina se elimina totalmente de nuestro cuerpo, con lo cual nuestro sueño se va a ver muy fragmentado y nos va a costar mucho volver a conciliarlo”, expone Martínez.

Para evitar accidentes al ir a hacer pis por la noche y reducir máximo la

luz, puede ser útil tener una pequeña linterna que emita una luz tenue en la mesita de noche, para contar con algún punto de luz de presencia que se pueda encender a lo largo del recorrido hacia el cuarto de baño. Según comenta Martínez, se ha visto en varios estudios que, “incluso con los ojos cerrados, si tenemos algún foco luminoso en la habitación, la melatonina baja a la mitad porque la luz se filtra a través de los párpados y la inhibe, haciendo que el sueño sea mucho más superficial”.

## Nada de luz nocturna... pero sí al despertar

Fernández advierte que “hay que tener en cuenta la luz externa que puede entrar en la habitación y utilizar persianas, cortinas opacas, etc. para reducirla lo máximo posible”. Sin embargo, lo ideal sería poder dormir en un lugar en el que no hubiese ninguna farola en el exterior ni contaminación lumínica, con el fin de poder descansar con las ventanas al descubierto. De esta manera, la luz entrará de lleno en la habitación en las primeras horas de la mañana, que es cuando vuelve a ser beneficiosa.

De cara a sincronizar mejor el ritmo circadiano, resalta la neuróloga, una vez acabado el periodo de sueño “es importante estar expuestos a la luz natural el mayor tiempo posible, sobre todo en las primeras horas del día”. En este sentido, Martínez considera que la luz de la primera hora de la mañana “es fantástica porque es la que nos dice que es momento de despertarse, activarse y eliminar la melatonina del cuerpo”.

**Fuente (<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2023/09/01/consecuencias-dormir-luz-vez-oscuras-180753.html>)**

### Comparte esta noticia:





24°C

4 Sep



21°C

5 Sep



23°C

6 Sep



24°C



Dirección General  
Farm. Néstor Adrián  
Caprov

**NOTICIA DE ARCHI**

# ***Día Mundial del Alzheimer: nuevos fármacos y mayor prevención, desafíos pendientes contra el mal***

**E** l 21 de septiembre de cada año es la fecha para recordar en todo el mundo los problemas de salud derivados del mal de Alzheimer. Enfermedad neurológica de alto impacto, desde hace años concentra esfuerzos de la ciencia y la salud para dar con una cura efectiva, cosa que hasta el momento no sucedió. Con una incidencia que crece en los países del tercer mundo, la enfermedad genera impacto en el núcleo familiar, y puede afectar las relaciones entre personas. Si bien está en etapa experimental, el inicio de los ensayos para probar una vacuna esperanza al mundo. Lo mismo que un sistema de detección (el "Papanicolau de mal", como lo llaman los especialistas) que podría detectar síntomas dos décadas antes que se desarrolle la enfermedad. En Argentina, se estima que personas padecen Alzheimer.



24°C

4 Sep



21°C

5 Sep



23°C

6 Sep



24°C

**iniciativa se conmemora el día mundial de lucha contra el mal, que se estima que en Argentina afecta a unas 400 mil personas. La ciencia trabaja para lograr medicamentos más efectivos, a la espera de la ansiada cura.**

**Mientras tanto, una iniciativa global, que incluye científicos locales, busca crear un "Papanicolau" del mal para detectarlo hasta 20 años antes de los primeros síntomas.**



contra la enfermedad, aunque todavía no hay datos concretos de que pueda ganar. Por ahora, existen medicamentos para frenar el deterioro de las neuronas, pero nada respecto a una cura. Lo más avanzado en ese camino es la vacuna denominada Bvac40, que ya tiene permiso para su ensayo clínico en humanos. Así lo ha anunciado el grupo Grifols, un laboratorio de origen español.

“La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ha autorizado el inicio del ensayo clínico en fase I destinado a evaluar la tolerabilidad y la seguridad de la vacuna para pacientes con enfermedad de Alzheimer leve o moderada”, reconoció la empresa. Este ensayo, explican, es una fase muy preliminar en la que no se llega a valorar su efectividad.

“Actualmente existen tres vacunas contra el Alzheimer que se encuentran en ensayo clínico. La ABvac40 sería la cuarta y es una de las más prometedoras, aunque aún tiene que demostrarlo”, indica Guillermo García Ribas, neurólogo del hospital Ramón y Cajal de Madrid y coordinador del grupo de conductas y demencias de Sociedad Española de Neurología (SEN). El medicamento ha sido desarrollado por Manuel director científico de Arac Biotech y catedrático de a. de la Universidad de Zaragoza, y



24°C

4 Sep



21°C

5 Sep



23°C

6 Sep



24°C

*las proteínas tau y beta-amiloides 40 y 42, que en las personas afectadas se acumulan en el cerebro y provocan la destrucción de las neuronas.*

*Otro de los avances contra la enfermedad se basa en sistemas de detección más completos y complejos. En este sentido, existe actualmente un proyecto global en el que participan científicos argentinos que investiga si el Alzheimer heredado puede ser detectado hasta 20 años antes de que ocurran los problemas.*

*Según informó la Fundación Fleni "parte de los resultados preliminares de DIAN (sigla en inglés del proyecto Iniciativa para el Diagnóstico por Neuroimágenes de la Enfermedad de Alzheimer) demostraron que las formas heredadas de la enfermedad de Alzheimer pueden ser identificadas hasta dos décadas antes del desarrollo de los problemas de memoria".*

*E jefe de Neurología Cognitiva de Fleni, Ricardo Allegri, recordó que el proyecto, en el que participa como única institución sudamericana, estudia particularmente un subtipo de la enfermedad que produce cambios en el cerebro que podrían ocurrir años antes de la detección actual de sus síntomas. Por su parte, Gustavo Sevlever, contó que por su capacidad clínica, tecnológica, de investigación y asistencial la Fundación "ha sido aceptada*



24°C

4 Sep



21°C

5 Sep



23°C

6 Sep



24°C

*DIAN en este último trimestre de 2013 e investigar estos casos familiares en la Argentina".*

*"La Iniciativa busca un protocolo cuyo ejemplo es el 'Papanicolau', que es un test muy sencillo que detecta muchos años antes el cáncer de cuello uterino, y autoriza al médico a intervenir, bajando espectacularmente la tasa" de ese cáncer, dijo Sevlever. Identificar la enfermedad de Alzheimer en sus primeras etapas es una de las prioridades de la investigación, y el objetivo de DIAN es estudiar la variante autosómica dominante, un subtipo poco frecuente que suele producir pérdida de memoria y demencia entre los 30 y 50 años de edad", describió Allegri.*

*Esta variante tiene fuertes antecedentes familiares, afecta casi a la mitad de los descendientes y, aunque representa menos del 1 por ciento de todos los casos de la enfermedad de Alzheimer, es un importante modelo de estudio debido a que sus resultados pueden extrapolarse a la variante esporádica, más común.*

*"Entender estas formas de la enfermedad de Alzheimer puede proveer las claves para decodificar su fisiopatología y desarrollar tratamientos aún en etapas asintomáticas", en prevención de la pérdida de células cerebrales con una intervención temprana, antes de*



24°C

4 Sep



21°C

5 Sep



23°C

6 Sep



24°C

*El estudio DIAN comenzó en 2008 y los resultados preliminares del primer grupo de 150 pacientes mostraron que la química cerebral y los cambios de imagen pueden detectarse al menos 10 o hasta quizás 20 años antes de la edad esperada de aparición de los síntomas.*

*Los investigadores de DIAN estudian a los miembros de las familias que tienen mutaciones en uno de los tres genes: proteína precursora amiloidea, presenilina 1 o la presenilina 2. DIAN es la red internacional más amplia del mundo en relación a la investigación del Alzheimer dominante heredado, liderada por John Morris (de la Washington University School of Medicine in St. Louis) e integrada por 13 instituciones de Estados Unidos, Europa y Australia.*

*La enfermedad de Alzheimer es una patología neurodegenerativa que afecta en la actualidad a 1 de cada 10 personas mayores de 65 años, con un estimado de 35 millones de pacientes a escala global. Esta enfermedad -cuyo nombre remite al doctor Alois Alzheimer, quien la describió en 1906- es considerada la forma más común de demencia, ya que representa un 70 por ciento del total de estas afecciones.*

*El olvidarse de alguna situación, nombre u objeto en especial no es un alerta de Alzheimer: a lo que hay que prestar atención, es a los olvidos de relevancia en*



24°C

4 Sep



21°C

5 Sep



23°C

6 Sep



24°C

## La "nueva epidemia"

*El mal de Alzheimer, la forma más común de demencia en mayores de 65 años, afecta a unas 400 mil personas en la Argentina según datos del Instituto de Neurociencias Buenos Aires (INEBA). "Si bien no se cuenta con números exactos, se estima que la enfermedad de Alzheimer afecta entre 300 mil y 400 mil personas en Argentina, siendo su prevalencia mayor en individuos de más de 65 años de edad", explicó Ignacio Demey, jefe de la Unidad de Neurociencias Cognitivas de INEBA.*

*El especialista precisó que esto se debe a que el principal factor de riesgo para las demencias en general y para la enfermedad de Alzheimer en particular, es la edad: "Los trastornos cognitivos y las demencias incrementan su prevalencia como resultado del envejecimiento progresivo de la población", dijo. "Este envejecimiento afecta a todas las regiones del planeta con excepción del África subsahariana", remarcó Demey y detalló que en las próximas décadas "la región que más envejecerá será América del Sur".*

*El especialista precisó que el número de personas con demencia a escala mundial en 2001 se estimaba en 24.300.000 casos, proyectándose para 2020 unos 42.300.000 y para 2040 unos 81.000.000 casos. "Pero*



24°C

4 Sep



21°C

5 Sep



23°C

6 Sep



24°C

*2040 el incremento del número de casos en países desarrollados será del 100 por ciento, mientras que en países subdesarrollados será del 300 por ciento. Es por esto que los trastornos cognitivos y las demencias son consideradas `la nueva epidemia`".*

*El especialista puntualizó además que la prevalencia media de demencia en mayores de 65 años en Sudamérica es del 5,3 por ciento -de los cuales el 60 por ciento presenta Alzheimer y el 30 por ciento demencia vascular-, mientras que la incidencia anual de demencia en Latinoamérica es de 9,2 casos cada mil habitantes.*

*Como parte de las actividades por el Día Mundial del Alzheimer, la Fundación publicó el libro "Enfermedad de Alzheimer: nuevos paradigmas diagnósticos", cuyos compiladores son Allegri, Sevlever y la directora del Centro de Imágenes Moleculares, Silvia Vázquez.*

*En la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires se hará la Jornada una jornada abierta al público de Prevención y Diagnóstico Anticipado de Enfermedades Cognitivas, con la problemática social y económica y los últimos avances científicos.*



## Expertos explican los infartos después de las vacunas contra la Covid-19

Share Tweet

Noticias de MONTECRISTINEWS en GoogleNews



Escuchar el artículo:



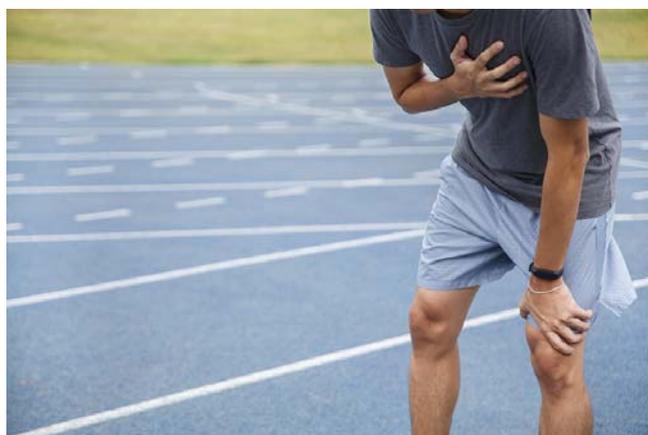
**Especialistas dilucidan el aumento de fallecimientos súbitos relacionados con enfermedades cardíacas y cerebrales post-vacunación contra la Covid-19**

En plataformas digitales, se han viralizado múltiples mensajes que hablan de un supuesto incremento de **muerres súbitas** por **infartos** o **ictus**, relacionándolos con las **vacunas contra la Covid-19**. Para



En los meses recientes, las redes sociales han sido escenario de numerosas discusiones que sugieren que estas muertes súbitas podrían ser efectos secundarios de las vacunas contra el coronavirus SARS-CoV-2.

[CúidatePlus](#) habló con representantes de la **SEN** y la **SEC** para investigar si hay un aumento real en el número de casos de enfermedades cardiovasculares y cerebrales, y las razones detrás de este fenómeno, en caso de que exista.



## ¿Ha habido un aumento en los ictus?

Según **Tomás Segura**, jefe de neurología del **Hospital de Albacete** y miembro de la SEN, la tasa de ictus se había estabilizado en los países occidentales desde 2011, pero la tendencia cambió abruptamente en 2020. Afirma que no ha habido un incremento en la incidencia entre los jóvenes y que la prevención ineficaz podría ser una causa.

## ¿Por qué hay un incremento en los ictus?

Segura plantea que otros factores, como infecciones previas, podrían estar contribuyendo al incremento de ictus. Infecciones virales como la gripe pueden desencadenar estados inflamatorios que aumentan el riesgo de ictus o infartos.

## ¿Las vacunas contra la Covid-19 están relacionadas?

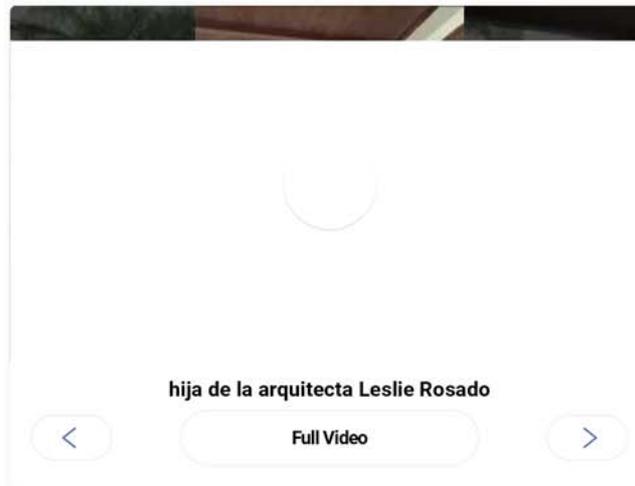
Respecto a las vacunas, Segura afirma que no hay evidencia que

## ¿Qué pasa con los infartos y otros eventos cardiacos?

Desde la **Sociedad Española de Cardiología**, se afirma que no hay datos que sugieran un aumento en la tasa de infartos u otros eventos cardiovasculares. Señalan un estudio realizado en su último congreso que concluye que la mayoría de los casos de miocarditis y pericarditis asociados a vacunas de ARN mensajero evolucionan favorablemente.

El estudio de la SEC, que involucra a 139 pacientes de 27 hospitales españoles, muestra que aunque un 8.6% de los pacientes ingresados experimentó al menos una complicación grave, no se registraron fallecimientos.

Este análisis busca proporcionar una visión objetiva e informativa sobre los posibles riesgos y beneficios de las vacunas contra la Covid-19, especialmente en relación con eventos cardiovasculares y cerebrales.



**Publicado en**  
01 septiembre 2023

COMPARTIR ARTÍCULO



TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

 Actualidad

### Nos llega el video del momento

Hemos obtenido nuevos detalles sobre el trágico incidente que costó



---

## Primera Dama Sorprende al Presidente Abinader con un Beso

En un emotivo y sorprendente momento que ha capturado la atención de...

jose veras · septiembre 2, 2023

---

## Dos damas en Hato Mayor

Hato Mayor, Santiago: Un altercado violento entre dos mujeres ha conmocionado a...

jose veras · septiembre 1, 2023

---

 Actualidad

## Bolívar

Retramite, Higüey: Este jueves 31 de agosto, se encontró el cuerpo sin...

jose veras · septiembre 1, 2023

eldiario.es [Seguir](#)

## Cefaleas, una patología con gran impacto en la calidad de vida a menudo subestimada

Historia de Mercè Palau • 3mo



Cefaleas, una patología con gran impacto en la calidad de vida a menudo subestimada  
 © Proporcionado por eldiario.es

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que al menos un 50% de la población mundial ha sufrido una cefalea primaria al menos una vez durante el último año. En España, hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina admite que sufre o ha sufrido dolor de cabeza, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cifras que indican también que la cefalea supone el 25% de las consultas que se realizan a los neurólogos españoles.

Descubre las ofertas de la semana del folleto LIDL

Publicidad Lidl

Pese a todos estos datos y el hecho de que las migrañas son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años, muchas personas no entienden bien las causas ni cómo pueden prevenirlas y tratarlas de forma efectiva. Se calcula que "solo el 40% de las personas afectadas lo consulta con su neurólogo", afirma del Doctor Jaime Samuel Rodríguez Vico, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, especializada en esta patología y destinada a atender todo tipo de cefaleas y dolores neuropáticos craneofaciales.

Hablar de cefaleas es hablar de dolor de cabeza, y no todos son iguales. De acuerdo con la Clasificación Internacional de Cefaleas, hay más de 200 tipos de dolores de cabeza que suelen clasificarse en dos

[Continuar leyendo](#)



---

## SALUD

# Pérdida de olfato: el síntoma invisible y desconocido del Párkinson

- ✓ El Párkinson podría identificarse 7 años antes de que se desarrolle por estas señales en los ojos
- ✓ El Clínico San Carlos desarrolla una nueva técnica que reduce un 80% el temblor asociado al Parkinson
- ✓ El empleo de biomarcadores facilita el diagnóstico precoz del párkinson



**JANIRE MANZANAS**

**01/09/2023 08:25** ACTUALIZADO: 01/09/2023 08:25

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, en [España](#) hay 150.000 personas que sufren párkinson. Se trata de la segunda [enfermedad neurodegenerativa](#) con mayor incidencia a nivel global. A pesar de estas cifras, todavía existe un gran desconocimiento sobre los síntomas tempranos de la patología.

El temblor es la señal de alerta más representativa, pero los expertos aseguran que hay otras que se manifiestan mucho años antes, como la **pérdida de olfato**. Es de especial interés conocer cuáles son los síntomas tempranos del párkinson para establecer un diagnóstico y poder acceder a los tratamientos adecuados.

**¿Cuáles son los síntomas tempranos del párkinson?**

[Recuperar comparativas](#)Rastreator [Noticias](#) [Noticias de Seguros de Salud](#)

## ¿El seguro de salud cubre los trastornos del sueño?

📅 30/08/23 🕒 3 minutos

- Más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y más 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave
- España es el país del mundo con mayor consumo de benzodiazepinas, un medicamento que a menudo se receta para dormir mejor por su efecto ansiolítico, hipnótico y relajante muscular



La falta de descanso nocturno puede hacer su aparición en cualquier momento de la vida.

No conseguir conciliar el sueño y la consiguiente falta de descanso puede convertirse en una verdadera tortura. Son muchos los motivos que pueden llevarnos a esta situación, desde estar profundamente cansado y obsesionarse con dormir, pero no conseguirlo, hasta tener mil cosas en la cabeza y no parar de darle vueltas. **La falta de descanso nocturno puede hacer su aparición en cualquier momento de la vida**, de hecho, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas

[Calcular Seguros de Salud](#)

sueño reparador.

El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española. Además, según los datos de la SEN, España es el país del mundo con mayor consumo de benzodiazepinas, un medicamento que a menudo se receta para dormir mejor por su efecto ansiolítico, hipnótico y relajante muscular.

## El seguro de salud y los trastornos del sueño

Si padeces un trastorno del sueño y cuentas con un seguro de salud, recuerda que puedes acudir a un especialista que esté incluido en el cuadro médico de tu compañía aseguradora. Estos profesionales se encargarán de realizarte el estudio pertinente para poder ofrecerte el diagnóstico adecuado.

En primer lugar, lo más probable es que te hagan un estudio del sueño, que consiste en una prueba conocida como polisomnografía, que bien se puede realizar en un centro especializado o en tu propio hogar. Se trata de un examen que registra ciertas funciones corporales mientras que estás dormido o tratas de hacerlo. En concreto mide los diferentes ciclos y etapas del sueño tales como la respiración, los niveles de oxígeno en sangre, la posición de tu cuerpo, las ondas cerebrales, la actividad eléctrica de los músculos, los movimientos oculares y la frecuencia cardíaca.

## Qué aseguradoras cubren los trastornos del sueño

En cuanto a las compañías que ofrecen este tipo de especialidad, actualmente encontramos a [Asisa](#), [Adeslas](#), [DKV](#), [Sanitas](#) y [Caser](#), entre otras. Si dispones de otra aseguradora y quieres saber si tienes cubierta esta prueba, te recomendamos que te pongas en contacto con ella para que te puedan confirmar si tu [seguro médico](#) lo incluye.

## Consejos para dormir bien

Tal y como explica la explica la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), para tener buenos hábitos de sueño **es fundamental no solo intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, sino tener un horario de sueño regular.**

Además, para lograr una buena calidad de sueño también es importante llevar una

[Calcular Seguros de Salud](#)

todo cerca de la hora de dormir- las comidas copiosas y las sustancias como alcohol y tabaco que pueden alterar nuestro sueño. Las siestas se desaconsejan en caso de problemas para conciliar el sueño nocturno y en general recomendamos que no excedan 20-30 minutos. Por otra parte, el entorno donde dormimos desempeña un papel fundamental para conseguir dormir mejor. Factores como permanecer a oscuras y en silencio y tratar de evitar el estrés alejando aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores, también son medidas a tener en cuenta.

## Cómo conseguir un sueño de calidad

Existen varios factores necesarios para que un sueño sea de buena calidad. En primer lugar, la duración, que debe ser la suficiente para estar descansado y alerta al día siguiente: **los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias**, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes al menos 8. Por otro lado, la regularidad del horario de descanso acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico. Y, por último, la continuidad, ya que los períodos de sueño deben ser estables evitando la fragmentación, constando de todas sus fases (en especial el sueño profundo NREM y el sueño REM) para ser reparador. Y cuando al menos alguno de estos elementos falla, ya no estamos descansando adecuadamente, explica la Dra. Ana Fernández Arcos.

## Encontrar un seguro de salud que cubra los trastornos del sueño

Si buscas un seguro de salud que cubra este tipo de patología, te recomendamos usar el comparador de [seguros de salud](#) de Rastreator, porque podrás ver las garantías de cada compañía, así como los precios y demás información como los [copagos](#) o los periodos de [carencia](#).

### Escrito por:

#### Alba Ruiz

Licenciada en Periodismo con un máster en Marketing Digital. Está especializada en Seguros y Telefonía, donde escribe con regularidad desde 2017. Actualmente es la responsable de las redes sociales de Rastreator.

### Revisado por:

#### Carmen Reverte

Experta en seguros de salud, vida, decesos y mascotas

[Calcular Seguros de Salud](#)



SKIP

Detergente Líquido Ultimate Poder Kh7 33 Lavados

6,95€

Media de mercado: 12,12€

Te ahorras un 43%



CONTAMINACIÓN

# ¿Las ciudades representan un riesgo para la salud cerebral?

Se prevé que la urbanización convertirá a las ciudades en epicentros de enfermedades transmitidas por vectores

Truco para el crecimiento de pestañas MEGA. Las pestañas postizas son cosa del pasado

YESlashes



La salud cerebral se ve afectada por la contaminación de la ciudad Créditos: Canva



Por LUZ CECILIA ANDRADE Autor Verificado

Escrito en MENTE SANA el 2/9/2023 · 17:31 hs

Información Verificada

Comparta este artículo

Es bien sabido que las personas que viven en la ciudad y se exponen a la **contaminación atmosférica** aumentan el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con los pulmones y el corazón. Sin embargo, son poco conocidos los efectos de la polución (**contaminación** del medio ambiente) sobre nuestra **salud cerebral**.

De acuerdo con la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), más del 55% de la población mundial vive en zonas urbanas y se prevé que aumente al 68% para 2050. En estas zonas se estima que el 91% de las personas respiran aire contaminado.



**Ginecoestética avanza**  
Medicina regenerativa  
Recupera la autoestima y seguridad  
misma con nuestros tratamientos d  
ginecoestética  
dermaniac.com

ABRIR

## TE PODRÍA INTERESAR



PARÁSITOS

**Cirujanos extraen una lombriz intestinal viva de 8 centímetros del cerebro de una mujer**



GLUTEN

**¿Cómo el gluten puede afectar al cerebro?**



AMEBA 'COMECEREBROS'

**Ameba 'comecerebros' ocasiona la muerte de niño de 2 años. ¿Dónde encontrarla?**

Se prevé que la urbanización convertirá a las ciudades en epicentros de propagación de enfermedades, en particular enfermedades

transmitidas por vectores, es decir, organismos vivos que pueden transmitir patógenos infecciosos entre personas, o de animales a personas.

## Contaminación, sinónimo de enfermedad

Durante los últimos años, la comunidad científica ha cuestionado el papel que desempeña la **contaminación del aire** en las enfermedades neurológicas. De acuerdo con un artículo de la revista [ScienceDirect](#), la **contaminación del aire** influye en el desarrollo de demencia, y deterioro cognitivo en la población adulta mayor.

Estos estudios identifican una asociación consciente entre exposición crónica a agentes contaminantes y la disminución de capacidades cognitivas específicas como, por ejemplo:

(Foto: Canva)

- Capacidad de razonamiento
- Tiempos de reacción
- Atención
- Memoria episódica
- Aprendizaje verbal
- Fluencia verbal
- Capacidades visuoespaciales

Además, [The conversati3n](#) señala que los contaminantes que respiramos se asocian a un mayor riesgo de deterioro cognitivo, agravando los procesos de envejecimientos cerebral, provocando una reducción en materia blanca, cuerpo calloso, volumen ventricular, entre otras afecciones.

## Otras enfermedades relacionadas con la contaminación citadina

La [Sociedad Española de Neurología](#) detalló en un informe que la **contaminación atmosférica** influye tanto en el debut como en la progresión de enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Parkinson, ELA, esclerosis múltiple, epilepsia, ictus o migraña.

Por otro lado, el mismo informe señala que una exposición prolongada a la **contaminación atmosférica** está asociada con estrés oxidativo, neuroinflamación y envejecimiento prematuro del sistema nervioso central.

(Foto: Canva)

Existen dos tipos de células que intervienen en las patologías del sistema nervioso central inducidas por la **contaminación** de la ciudad: los atrociitos y la microglía. Los primeros se activan frente a una exposición crónica a la **contaminación atmosférica** que afectan el organismo paulatinamente; la microglía por su parte, puede resultar en una fuente crónica de inflamación.

Ante esta problemática, es importante señalar que una posible solución a estos efectos negativos a la salud por agentes contaminantes es la creación de espacios verdes para tener una calidad de aire óptima y un espacio de recreación significativo.

(Con información de The Conversation, OMS, ScienceDirect).

### TEMAS

[Contaminación](#)[salud cerebral](#)[otras enfermedades](#)

Síguenos en