



## **GALERÍA** Mitos y verdades sobre la esclerosis múltiple

PATRICIA MARCOS / 02.09.2023 - 09:40h



La **esclerosis múltiple** es la segunda causa de **discapacidad** en la población joven después de los traumatismos craneoencefálicos. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España alrededor de 55.000 personas tienen esta enfermedad neurodegenerativa y crónica que, en muchos casos, altera de manera significativa el día a día de las personas que la padecen.



1 / 12

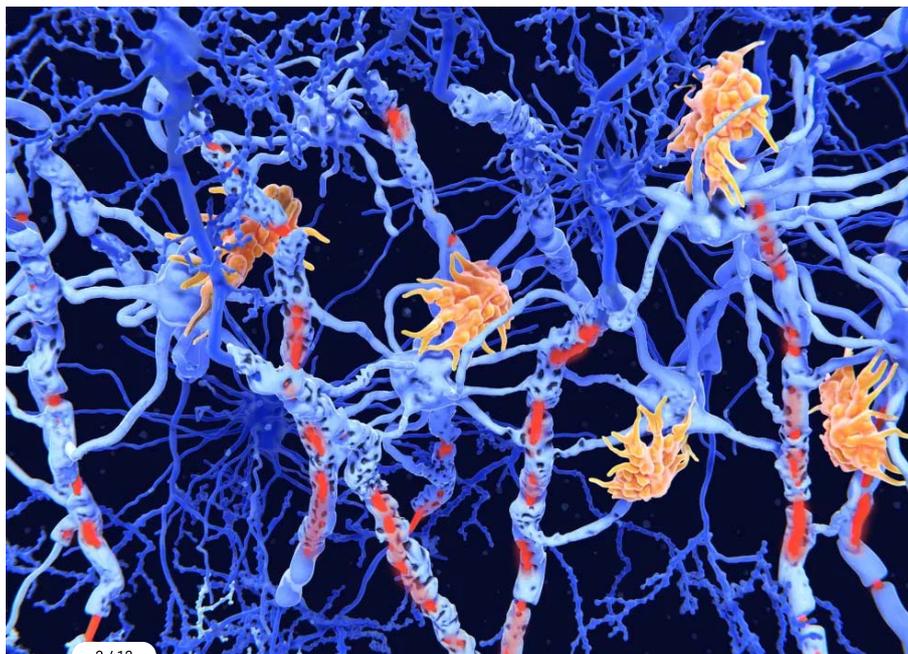
### Una enfermedad compleja y poco conocida



A pesar de los datos, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad poco conocida. Ello, sumado a la complejidad de la denominada como "enfermedad de las mil caras", puede dar lugar a falsas creencias. "Su etiología compleja, su causa multifactorial y que sea una enfermedad crónica, sin cura todavía, hace que haya tantos falsos mitos", asegura Beatriz Martínez, directora de Esclerosis Múltiple España. A continuación, enumeramos los principales: Getty Images

CAPACES

P



2 / 12

### Es una enfermedad hereditaria



La esclerosis múltiple está causada tanto por factores genéticos como ambientales. Se sabe que hay una cierta predisposición genética que pesa, pero esta no es su causa fundamental. Por ello, no se trata de una enfermedad hereditaria: "La probabilidad de que una persona con esta enfermedad se la transmita a su hijo es muy pequeña, de entre un 1 y un 2%". Getty Images



### La esclerosis múltiple es contagiosa



En cuanto a los factores ambientales, se ha vinculado su origen a todo tipo de variables, como el sol o la vitamina D, pero no se ha encontrado aún relación clara. Recientemente, varios estudios parecen indicar que hay mayor incidencia de esta enfermedad en personas que contraen el virus de Epstein-Barr, según explicó [el doctor Alfredo Rodríguez-Antigüedad en una entrevista](#). Sin embargo, esto no es definitorio y, por tanto, no se considera contagiosa. Getty Images



### Es una enfermedad mortal



A pesar de que la esclerosis múltiple puede reducir la esperanza de vida, dependiendo del paciente y de su tipología de enfermedad, no va a provocar la muerte. "Muchas personas la confunden con la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), pero, en el caso de la esclerosis múltiple, la persona puede convivir con la enfermedad de una manera crónica", asegura Martínez. Getty Images



CAPACES

P



5 / 12

### No existen tratamientos para la esclerosis múltiple



No existe aún una cura para la esclerosis múltiple, pero en los últimos años la investigación ha dado con más de una veintena de tratamientos farmacológicos para frenar el avance de la enfermedad. Además, existen tratamientos destinados a aliviar los síntomas. El tipo de esclerosis múltiple y la condición de cada persona determinará cuáles son los más adecuados. Getty Images



6 / 12

### Solo afecta a personas mayores



Los primeros síntomas de la esclerosis múltiple se manifiestan entre los 20 y los 40 años. "Gracias a los tratamientos, tanto farmacológicos como rehabilitadores, la población con esclerosis múltiple va envejeciendo, pero el diagnóstico sí que suele ser en gente joven", señala la directora de Esclerosis Múltiple España. Getty Images



CAPACES



7 / 12

### Las mujeres no pueden tener hijos



La esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta más a las mujeres. "Tres de cada cuatro pacientes son mujeres y, además, mujeres jóvenes", asegura Martínez. No obstante, tener esta enfermedad no es un impedimento para tener hijos. Eso sí, señala Martínez, "es muy importante consultar con el neurólogo para hacer una planificación familiar en un momento en el que esté más estable la enfermedad". Getty Images

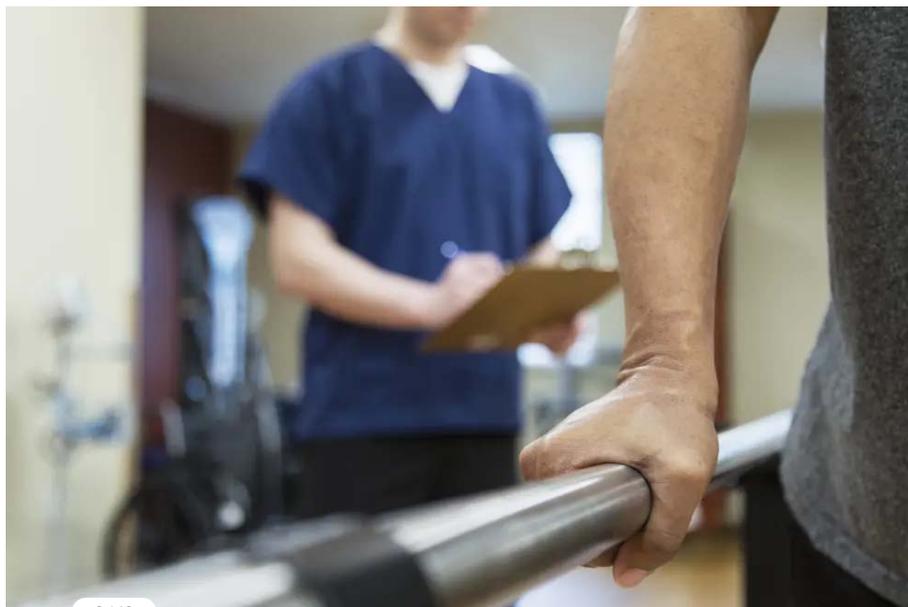


8 / 12

### Todas las personas acaban en silla de ruedas



La esclerosis múltiple afecta de forma diferente a cada paciente. Muchos presentan problemas de movilidad, pero, "afortunadamente, se está avanzando mucho en el manejo de la enfermedad y hay personas que, aunque les afecta al caminar o para realizar determinadas actividades, no tienen por qué acabar en silla de ruedas. La mayoría no van a tener que utilizarla de manera regular". Getty Images



9 / 12

### La enfermedad impide realizar ejercicio físico



Se ha comprobado que el ejercicio de manera habitual y de forma moderada, además de mantener unos hábitos de vida saludables, son capaces de aliviar los síntomas de esta enfermedad. "Las personas con esclerosis múltiple deben hacer ejercicio a través de una rehabilitación muy específica", señala Martínez. Getty Images



10 / 12

### Las personas con esclerosis múltiple no pueden trabajar



La enfermedad no incapacita a la persona a la hora de trabajar, en la mayoría de los casos. "Con un tratamiento adecuado y cierta flexibilización en el puesto de trabajo, sí que pueden trabajar", asegura la directora de EME. No obstante, si el trabajo no es compatible con los síntomas, se puede buscar otro que se adapte a las nuevas necesidades. "Es muy importante la sensibilización por parte de las empresas para que puedan hacer las adaptaciones necesarias", señala. Getty Images



11 / 12

### Los síntomas son solo físicos



La esclerosis múltiple es una enfermedad que ocasiona dolor físico en muchos pacientes. No obstante, puede producir muchos otros síntomas no visibles, como fatiga, deterioro cognitivo, problemas de deglución o, a nivel emocional, ansiedad y depresión: "Existe una falta de comprensión por parte de la sociedad porque son síntomas que no se ven y no se pueden medir". Getty Images



12 / 12

### Erradicar los mitos con información y sensibilización



Para erradicar estos falsos mitos, la directora de EME considera muy importante, primero, empoderar al paciente y a la familia para que puedan llevar lo mejor posible la enfermedad. Eso pasa por informarles, de forma veraz, desde las asociaciones o expertos médicos, sobre la enfermedad. Además, subraya la importancia de sensibilizar a toda la sociedad y "la labor de acompañamiento de las asociaciones, con rehabilitación, apoyo psicológico,

CAPACES

P

**merve un platano y bebete el agua durante la noche: no creeras lo que ven tus ojos por la mañana**

bigurbangosp | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)**¿Cuánto vale mi coche? Eche un vistazo aquí (quizá se sorprenda)**

averiguar el valor en unos clics de coches y motos

Autos | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)**¿Y si el Kaiser ya se hubiera expandido así en 1914? El juego simula escenarios históricos**

El juego de estrategia Supremacy 1914 simula escenarios históricos alternativos.

Juego de Estrategia Histórica | Patrocinado

[Juega ahora](#)**En lugar de comprar costosos paneles solares - haz esto**

Los nacidos entre 1941 y 1981 que no tengan paneles

Eco Experts | Patrocinado

**Las nuevas losetas de caucho no requieren una instalación complicada (Buscar aquí losetas)**

Baldosas de caucho | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

[Buscar Ahora](#)**Compara gratis las mejores empresas de placas solares**

Compara gratis ofertas de placas solares y elige cuál es la mejor empresa. Podrás recibir ofertas de hasta cuatro instaladores. Compara sin compromiso y elige mejor.

Placassolares.es | Patrocinado

[Ver oferta](#)**Las nuevas bicicletas eléctricas 2023 que están bien construidas y son baratas**

Lifestyletrendshq | Patrocinado

## MÁS IMÁGENES

**Mitos y verdades sobre el síndrome de Down****Cuántas plazas se reservan para personas con discapacidad y cómo acceder a ellas****Cómo solicitar el grado de dependencia en la Comunidad de Madrid****Cómo solicitar la prestación por hijo a cargo con discapacidad****Qué grado de discapacidad y qué otros requisitos se necesitan para cobrar una pensión****Así es el Síndrome X-Frágil, la primera causa hereditaria de discapacidad intelectual**

Una publicación de:

**20 MINUTOS EDITORA, S.L.****España**

Madrid  
Murcia  
Cataluña  
Castilla y León  
Andalucía  
Castilla-La Mancha  
C.Valenciana  
Canarias  
País Vasco  
Baleares  
Aragón  
Cantabria  
Asturias  
Ceuta  
Extremadura  
Melilla  
Galicia

**Te interesa**

Recetas fáciles  
Juegos  
Códigos descuento  
Premios Creadores  
Especiales  
Newsletters  
Datos de Mercado ofrecidos por TradingView

**Corporativo**

Heraldo  
La Informacion  
Cinemania  
Publicidad  
Henneo Printing Services

## SOCIEDAD

## Qué es lo primero que olvida una persona con alzhéimer

PAULA BUEDO

Foto: **Big Stock**

DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE DE 2023

3 MINUTOS

Estos son algunos de los posibles signos de alerta que podemos detectar

El **alzhéimer** es una de las enfermedades neurodegenerativas más extendidas en la actualidad. En España, **afecta a alrededor de unos cinco millones de personas**, según la [Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias \(@AlzheimerCeafa\)](#). La [Fundación del Cerebro](#), por otro lado, **estimó en 115 millones la cifra de pacientes en todo el mundo para 2020**. Además, advierten, se prevé que el número **aumente en los próximos años**.

Uno de los signos más evidentes por los que se puede detectar esta enfermedad es por la **pérdida progresiva de memoria y habilidades cognitivas**. Sin embargo,

es exactamente **lo primero que se**



65YMAS.COM



## Señales de alerta

Así, aunque la enfermedad **puede afectar de forma diferente a cada persona**, hay algunos patrones generales que pueden ser útiles. Es habitual que estos sean **los aspectos de la memoria que primero se resienten**.

- **Memoria reciente.** La información que se acaba de aprender o las cosas que acaban de ocurrir no se terminan de asentar en el cerebro y se olvidan fácilmente. En este caso, será frecuente que **las personas repitan preguntas y conversaciones**, pues no retienen correctamente la información y **pierden el hilo con frecuencia**.
- **Rutinas del día a día.** Lavarse los dientes, vestirse o cocinar son actividades que realizamos todos los días. A medida que empieza a manifestarse la enfermedad, **estas tareas cotidianas pueden olvidarse**.
- **Nombres y caras.** Una de las señales más evidentes, a la vez que más devastadoras, es **el olvido de rostros conocidos**. Los familiares y amigos se desdibujan y los afectados empiezan a tener **dificultad para saber quiénes son las personas a su alrededor**. **lo que causa un**



**65YMAS.COM**

todo el mundo puede tener un despiste y olvidar dónde ha dejado las gafas o el móvil. **Si sientes que una persona cercana o tú mismo empieza a tener estos olvidos de forma muy frecuente, podría ser una de las primeras alertas.**

---

**Sobre el autor:****Paula Buedo**[... saber más sobre el autor](#)

---

**Relacionados**

**Mantener la rutina en verano es clave para el bienestar de las personas con alzhéimer**

**Cinco vacunas de uso común que podrían ayudar a reducir el riesgo de padecer alzhéimer**

**Un plan personalizado favorece el rendimiento cognitivo en enfermos de alzhéimer**

**Alzhéimer precoz: síntomas y causas de la enfermedad cuando afecta antes de los 65 años**

**La terapia con células madre podría proteger contra la pérdida de memoria del alzhéimer**

---

**Etiquetas** ALZHEIMER

---

---

**ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ**

---



**SOCIEDAD**

# La forma en que caminas podría ser un signo temprano de demencia

**MARÍA BONILLO**

Foto: **Bigstock**

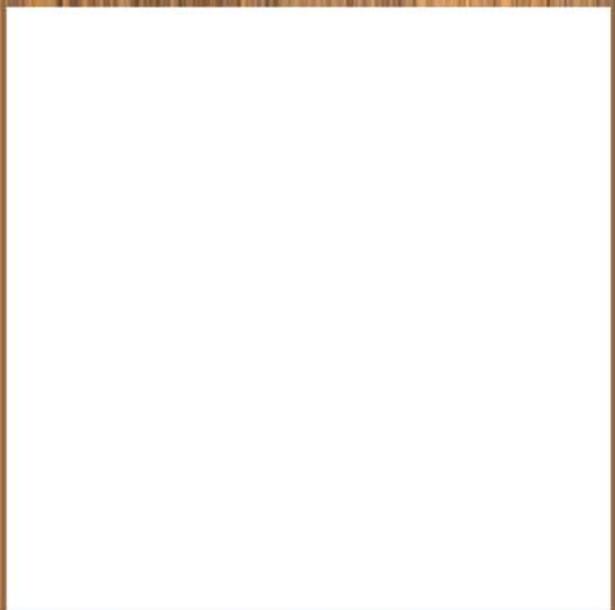
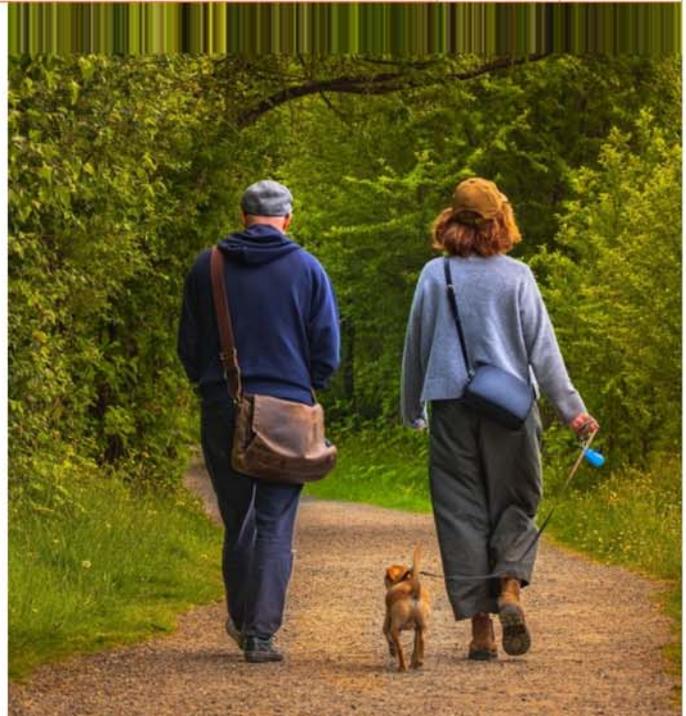
MARTES 5 DE SEPTIEMBRE DE 2023

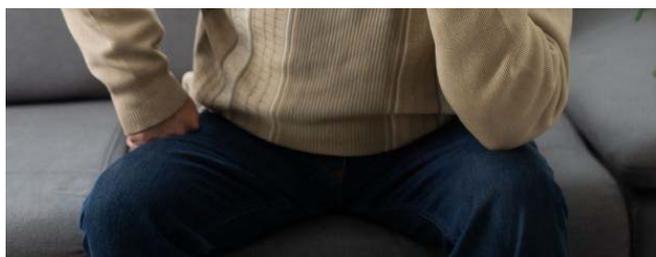
3 MINUTOS

Se prevé que el número de personas con algún tipo de demencia aumente en los próximos años

La demencia se refiere al deterioro progresivo de las facultades mentales que provoca **graves trastornos de conducta**, llevando a las personas que la sufren a olvidarse de las tareas diarias, a perder la capacidad de reconocer personas u objetos o incluso, en estados más avanzados, a olvidarse de comer o caminar.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 50 millones de personas en todo el mundo tienen algún tipo de demencia**, una cifra que se espera que **aumente en los próximos años**. Cabe destacar que alrededor del 30% de los casos no están diagnosticados.





Este es uno de los principales retos de la sociedad científica actual, **mejorar y agilizar el diagnóstico precoz** de esta enfermedad para ser tratada cuanto antes y poder así reducir su impacto. Saber reconocer **los síntomas tempranos** puede ayudar a conseguirlo.

En este sentido, un estudio publicado en *JAMA Network Open* revelaba un **nuevo signo temprano de la demencia** y que tiene que ver con la velocidad a la que caminamos.

Esta investigación, que utilizó una cohorte de más de 16.000 personas mayores sanas en Australia y Estados Unidos, asoció **una disminución en la marcha y la función cognitiva con un mayor riesgo de demencia**, el cual fue aún mayor en aquellas personas que mostraron un deterioro tanto en la marcha como en la memoria.

"Estos resultados resaltan la importancia de la marcha en la evaluación del riesgo de demencia y sugieren que la doble disminución de la velocidad de la marcha y una medida de la memoria pueden ser **la mejor combinación para evaluar la demencia futura**", señalaban los investigadores en el estudio.

Tal y como explicaban, estudios  
iores ya habían descubierto que una



**65YMAS.COM**

no quedaba claro **como afectaba la disminución "en áreas específicas"**. Es por ello por lo que buscaron examinar en concreto "las asociaciones entre la doble disminución de la velocidad de la marcha y la cognición, es decir, global, memoria, velocidad de procesamiento y fluidez verbal, con el riesgo de demencia".

Así, tras evaluar las asociaciones entre la doble disminución de la velocidad de la marcha y 4 medidas cognitivas diferentes, observaron que "la doble disminución en la velocidad de la marcha y cada una de las medidas cognitivas se asoció con un **mayor riesgo de demencia** en comparación con las personas que no declinaban, las que solo disminuían cognitivamente o las que solo disminuían la marcha".

Según concluían los investigadores, "estos hallazgos **respaldan la inclusión de la velocidad de la marcha en las evaluaciones de detección** del riesgo de demencia".

---

### Sobre el autor:

#### María Bonillo

María Bonillo es licenciada en Comunicación Audiovisual y Periodismo por la Universidad Carlos III de Madrid. Escribe principalmente sobre temas de sociedad. También tiene experiencia en comunicación corporativa de empresas como OmnicomPRGroup y Pentación Espectáculos.

... [saber más sobre el autor](#)

---

### Relacionados

¿Qué es el síndrome vespertino que afecta a muchas personas con demencia?

# Dieta Atkins: en qué consiste y qué beneficios aporta



Te contamos todo sobre la dieta Atkins

Conoce de qué trata este plan de adelgazamiento y qué cuidados debes tener

REDACCIÓN APOTEKA 04 SEP 14:28H

SE LEE EN 4 MINUTOS

Susíbete a Redacción Médica

×

¿Quieres recibir Redacción Médica en tu correo de forma gratuita?

Susíbete



reconocida por otros. Artistas, deportistas y políticos famosos forman parte de quienes encontraron en esta dieta una manera de perder kilos con rapidez.

Sus detractores sostienen que los efectos secundarios como dolores de cabeza, fatiga, debilidad, mareos y las estrictas restricciones de alimentos, hacen que sea difícil de sostener en el tiempo.

## ¿Qué es la dieta Atkins?

Se trata de un plan de alimentación que reduce drásticamente el consumo de carbohidratos y aumenta la ingesta de proteínas y grasas saludables.

El objetivo es que el organismo entre en un estado cetogénico y tome la grasa acumulada para producir energía. De esa manera se acelera la pérdida de peso.

La **dieta Atkins** se divide en cuatro fases:

- **Fase de inducción:** En esta etapa se limita el consumo de carbohidratos a un máximo de 20-25 gramos diarios. Dura dos semanas, en las cuales el cuerpo recibe los nutrientes que necesita de proteínas magras, grasas saludables, lácteos y verduras sin almidón. Se evitan la mayoría de las frutas, granos y productos refinados.
- **Fase de pérdida de peso continua:** Aquí se aumenta de forma gradual el consumo de carbohidratos, ¡pero no cualquiera! Solo están permitidos los que se obtienen de verduras, bayas y algunas semillas. Mientras más cerca estés de tu peso objetivo, más carbohidratos podrás incorporar a la dieta.
- **Fase de pre-mantenimiento:** Una vez que bajas de peso, se establece la cantidad de carbohidratos que se pueden consumir. Los gramos dependen de la necesidad de cada persona, por lo general se incorporan 10 gramos cada semana. En esta fase se admite comer frutas y algunas semillas ricas en almidón.
- **Fase de mantenimiento permanente:** Cuando ya se alcanza el peso objetivo está permitida una ingesta de carbohidratos de manera moderada para evitar el efecto balón (recuperar los kilos perdidos en un corto periodo de tiempo). Además, la dieta está diseñada para que se convierta en un estilo de vida permanente.

## Beneficios de la dieta Atkins

Varias investigaciones, entre ellas, un [estudio publicado por The New England Journal of Medicine](#), establecen que el aumento en el contenido de proteínas y una reducción en el índice glucémico ayudan a la pérdida de peso.

## Últimas noticias

Caries interdental: qué es, síntomas y tratamiento

Remedios caseros para el dolor de oídos

Dieta Atkins: en qué consiste y qué beneficios aporta

Bolas chinas: cómo fortalecen tu suelo pélvico

PUBLICIDAD

Suscríbete a Redacción Médica



¿Quieres recibir Redacción Médica en tu correo de forma gratuita?

Suscríbete

## Prevenir algunos tipos de afecciones

Al igual que otras dietas, mantener un estilo de vida saludable y reducir la ingesta calórica puede prevenir afecciones como el síndrome metabólico, diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.

Pero hay más. Un tipo de [dieta Atkins modificada](#) y menos restrictiva, desarrollada por el Hospital Johns Hopkins, ha sido de utilidad para el tratamiento de niños y adultos con epilepsia. Así lo muestra un estudio prospectivo, divulgado en 2022, por la revista de la Sociedad Española de Neurología.

Por otra parte, los defensores de esta dieta le atribuyen ventajas como la de controlar el azúcar en las personas que sufren de diabetes tipo 2.

## Preservar la masa muscular

Perder peso con la **dieta Atkins** puede ser una manera de preservar la masa muscular, porque son las proteínas las que ayudan a la formación de la misma. Esto hace que el cuerpo reduzca medidas y se vea más moldeado.

## Tiene efecto saciante

Ya que las proteínas y las grasas tardan en digerirse, te sientes más lleno por mayor de tiempo, aunque no consumas carbohidratos.

## ¿Y las desventajas?

Evidencias recogidas en 2012 por [Harvard Medical School](#) y que se mantienen vigentes, sugieren que las dietas altas en proteínas requieren de una estricta supervisión, toda vez que el tipo de proteínas que se consume es un factor determinante para la salud.

En este sentido, un alto consumo de proteínas de carnes rojas aumenta las posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

Además, es de mencionar que hay personas que al seguir este tipo de dietas experimentan la denominada "gripe cetogénica". Se trata de una fatiga generalizada que aparece a los pocos días de iniciar los planes alimenticios ketos.

Entre los síntomas se encuentran:

- falta de concentración;
- irritabilidad;
- dolor de cabeza;

**Suscríbete a Redacción Médica**

×

¿Quieres recibir Redacción Médica en tu correo de forma gratuita?

Suscríbete



Acceder

Registrarse

Home

Forums

Nuevo

Miembros

Home / Artículos / ¿Cómo saber si una persona tiene sinestesia?

# ¿Cómo saber si una persona tiene sinestesia?

Preguntado por: Manuel Angulo | Última actualización: 4 de septiembre de 2023

Puntuación: 4.1/5 (73 valoraciones)

Las personas que tienen sinestesia refieren que pueden ver sonidos, oír colores, notar el gusto de ciertas palabras, ver determinados caracteres (letras y números) en colores o notar un gusto al tocar algo. Algunos también refieren poder visualizar conceptos abstractos, como el tiempo proyectado sobre el espacio.

Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en salud.mapfre.es

## Preguntas en tendencia

- 21 ¿Cómo le dicen en Cuba?
- 31 ¿Cuánto tarda Actualizar Windows?
- 36 ¿Cuándo procesar pago de 20 días a año?
- 18 ¿Qué terapias para un niño con TEA?
- 40 ¿Qué quiere decir Levítico 12?
- 36 ¿Qué es lo que más favorece a un estudiante a la hora de tomar un examen?
- 35 ¿Qué es la empatía 4?
- 31 ¿Cuánto llevan Karol Sevilla y Emilio Osorio?
- 22 ¿Cuál es el trabajo de un ingeniero de la F1?
- 18 ¿Por qué soy una persona rencorosa?

Despliegue de diversión asegurado

SAMSUNG

**Anuncio publicitario**

## ¿Por qué se produce la sinestesia?

Sinestesia significa mezcla de sentidos. Una alteración que se produce por las relaciones involuntarias entre estímulos y respuestas a causa de una conexión inusual entre dos zonas del cerebro. La sinestesia más común es la de vincular letras o número a colores.

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

## ¿Cómo se cura la sinestesia?

Debemos clarificar que la sinestesia no es una enfermedad y, por tanto, no tiene una "cura", sino que es una cuestión perceptiva cuyas implicaciones psicológicas son las que sí se pueden abordar dentro de un proceso de terapia.

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

## ¿Qué tipo de sinestesia es la más común?

La sinestesia grafema-color es el tipo más frecuente, estimándose que ocurre en un 49% de las personas sinestéticas. Consiste en ver de un determinado color símbolos, como letras y números o las palabras en su conjunto.

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

## ¿Qué es el sinestesia ejemplos?

La sinestesia, como figura retórica, consiste en la atribución de una sensación a un sentido que no le corresponde. Son ejemplos de sinestesia expresiones como «amarillo chillón», «ásperas palabras» o «mirada dulce».

### Preguntas populares

- 45 [¿Cuántas veces se puede utilizar la misma ropa?](#)
- 41 [¿Qué hacer cuando ya no quieres trabajar?](#)
- 15 [¿Quién es Eliseo en Vencer el desamor?](#)
- 45 [¿Cuántas veces ganó el Balón de Oro Hugo Sánchez?](#)
- 19 [¿Cuando una firma no es válida?](#)
- 30 [¿Cuál será el precio del iPhone 14 Pro Max?](#)
- 29 [¿Cómo saber si eres un alma vieja o joven?](#)
- 31 [¿Qué pasa si se devuelve un recibo?](#)
- 23 [¿Cuáles son las consecuencias de la contaminación de los suelos?](#)
- 45 [¿Cuánto gana un diputado en España 2023?](#)



 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en abc.es

## Test de sinestesia | Psicólogo explica qué es un sinestésico y cómo descubrir si lo eres

### 38 preguntas relacionadas encontradas

### ¿Qué artistas tienen sinestesia?

Ocho sinestésicos famosos

1. Vladimir Nabokov. Vladimir Nabokov y su hijo Dmitir, tras el debut del último como cantante de ópera. ...
2. Tori Amos. Tori Amos tiene un tipo de sinestesia en la que los sonidos producen diferentes imágenes de luces. ...
3. Geoffrey Rush. ...
4. Duque Ellington. ...
5. Billy Joel. ...
6. Franz Liszt. ...

7. Vicente Van Gogh. ...

8. Patrick Stump.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en autopista.es

## ¿Qué es la sinestesia emocional?

Pero ¿en qué consiste la sinestesia táctil-emocional? Se trata de un fenómeno en el que la estimulación de una modalidad sensorial, en este caso la táctil, evoca una respuesta emocional diferencial, automática y estable en el tiempo.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en ugr.es

## ¿Cuántas personas en el mundo tienen sinestesia?

La sinestesia -que no corresponde a una enfermedad, sino a una manera de percibir la realidad- forma parte de la vida de más del 4% de la población mundial.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en elmundo.es

## ¿Cuántas clases de sinestesia hay?

"Luego supe lo que era la sinestesia", señala. Hay más de 70 tipos de sinestesia diferentes, Ana sufre sinestesia grafema-color, la más común, por la cual asocia palabras y números con colores.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en 20minutos.es

## ¿Qué otro nombre recibe la sinestesia?

Sinestesia en la literatura

Se le vincula con la metáfora, por lo que a veces recibe el nombre de metáfora sinestésica.

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

## ¿Qué sistema de órganos está afectado en la sinestesia?

También Cytowic teoriza que la sinestesia se basa en el sistema límbico, la parte evolutivamente primitiva del cerebro que controla las emociones, situada encima de la columna vertebral.

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

## ¿Qué afecta la sinestesia?

Esta alteración de los sentidos permite percibir la realidad de muchas otras maneras, dando colores, olores o formas diferentes a las personas y objetos, aportando otra información extra. No es una alteración de los sentidos, ni una enfermedad.

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

## ¿Qué es la sinestesia neurología?

La sinestesia es una condición en la que la persona posee conexiones neuronales adicionales o de distinto tipo que le permiten escuchar colores, ver sonidos o saborear aromas.

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

## ¿Cómo se logra la sinestesia directa?

Sinestesia directa.

Se consigue al mezclar texturas o colores con la percepción de los sentidos. Por ejemplo: Esa batalla olía a desgracia.

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

## ¿Cómo se llama cuando ves los sonidos?

Quizás nunca hayas oído hablar de ella, pero es más común de lo que imaginamos. La sinestesia es una variación no patológica de la percepción humana, según la definición científica.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en fernandez-vega.com

## ¿Qué es la sinestesia en medicina?

f. Variedad patológica de aglutinación perceptiva, en la que una sensación se asocia con una imagen, que pertenece a un órgano o una modalidad sensorial distinta.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en cun.es

## ¿Qué es sinestesia color?

La sinestesia es un fenómeno neurológico mediante el cual una persona capta un estímulo por medio de distintos canales, relacionándose entre sí. Es decir, un sinestésico puede ver colores al escuchar un sonido, oler algo o incluso al sentir emociones como dolor o alegría.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en deia.eus

## ¿Cómo se llama la capacidad de oler colores?

Colizoli, neurocientífica cognitiva, tiene sinestesia. Algunas personas que sufren este fenómeno ven colores, huelen olores o escuchan sonidos cuando leen palabras.

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

## ¿Quién creó la sinestesia?

El primer dato científico sobre sinestesia se debe a Francis Galton (1880), el primo de Charles Darwin, quien observó que un pequeño porcentaje de personas poseían la peculiar capacidad de experimentar la estimulación sensorial en un sentido de manera multimodal, en dos o incluso más canales sensoriales ( ...

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

## ¿Cómo funciona la sinestesia?

«Cuando una persona tiene sinestesia las vías que conectan cada uno de sus sentidos con el cerebro simplemente funcionan de manera distinta a como lo hace en la mayoría de la gente», explica Jesús Porta, neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

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

## ¿Qué relación tiene el cerebro con los órganos sensoriales?

Los sentidos se refieren a la capacidad de ver, saborear, tocar, oler y oír. Nuestros receptores sensoriales envían señales al

cerebro. El cerebro analiza la información sensorial y le dice al cuerpo qué hacer en respuesta.

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

## ¿Qué patologías afectan a los órganos sensoriales?

Además de la pérdida fisiológica por la edad, existen patologías que contribuyen grandemente a las disfunciones sensoriales; problemas como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial o las enfermedades propias de los órganos de los sentidos (glaucoma, degeneración macular, etc.)

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

## ¿Que figura literaria es boca tan dulce como la miel?

El símil o comparación es una figura literaria o retórica que sirve para establecer una relación de semejanza entre dos elementos, situaciones, objetos o sentimientos.

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

## ¿Que figura literaria es se desmaya una flor?

Prosopopeya. Atribución de cualidades propias de los seres humanos a seres irracionales u objetos. Por ejemplo: "Se desmaya una flor".

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

← *Artículo precedente*

[¿Cuántos capítulos tiene la serie Hasta que el dinero nos separe?](#)

*Artículo successivo*

[¿Cómo crees que](#)

## 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.



## Salud

### Bienestar

### Problemas de salud



**¡Gánate un merecido descanso!**  
Síguenos y recomienda nuestro Instagram

**¡Participa!** @EroskiConsumer\_ #ConsumidoresBIENInformados








## El ejercicio físico es bueno 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

Por [Verónica Palomo](#) | 1 de septiembre de 2023

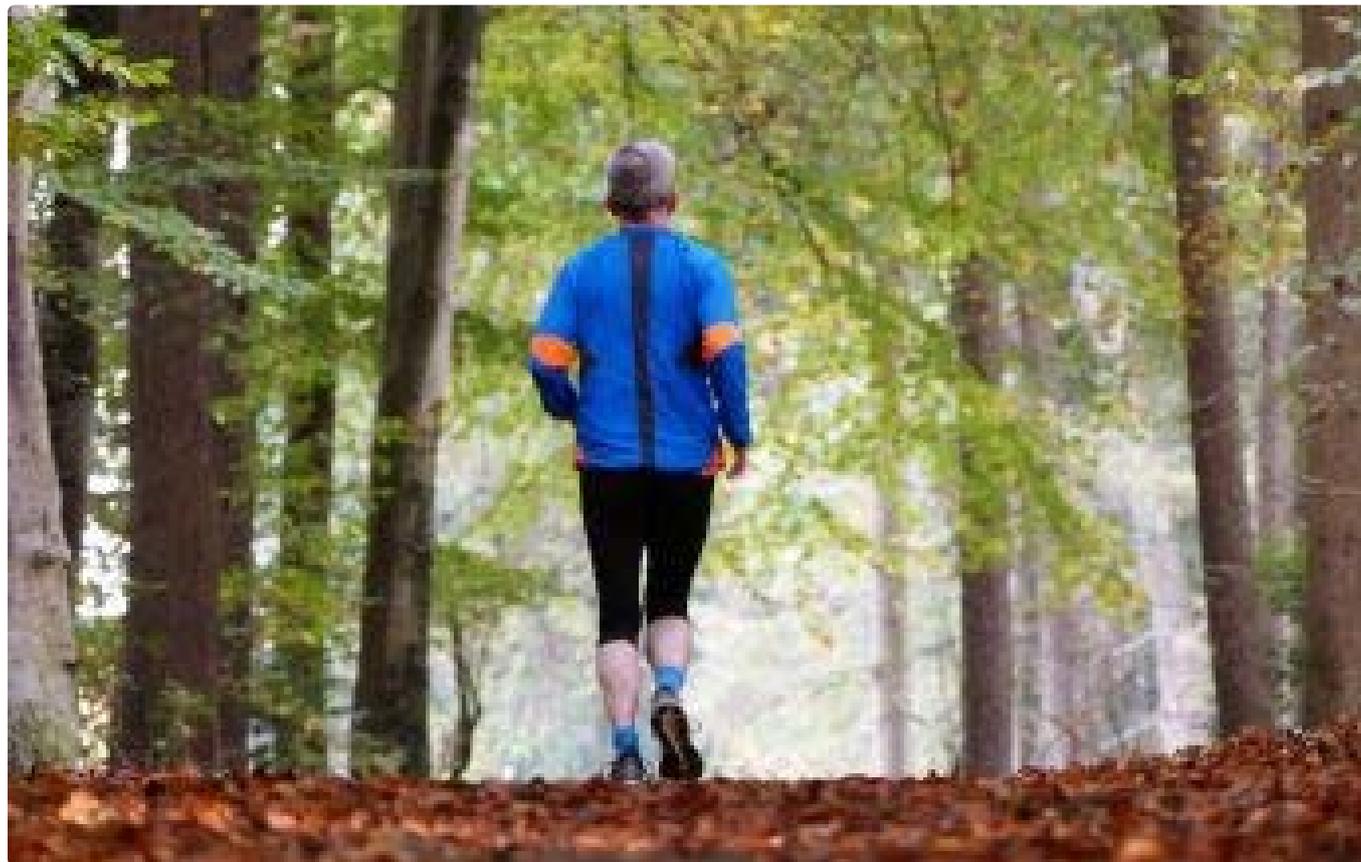


Imagen: [dominic\\_winkel](#)

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 todavía 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. **Hacer ejercicio físico puede contribuir a frenarlo o reducirlo, como contamos a**

continuación.

Según la guía de práctica clínica sobre deterioro cognitivo leve, publicada por la Asociación Americana de Neurología, el DCL 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. Se estima que **entre el 60 % y el 65 % de las personas con deterioro cognitivo leve terminará desarrollando una demencia**.

## Frenar el deterioro cognitivo es posible

Sin embargo, disminuir o detener esa progresión es posible, e incluso algunas personas pueden llegar a mejorar. **El ejercicio físico puede hacer mucho por la recuperación cognitiva entre los adultos** que aún no presentan signos de deterioro y en aquellos que ya presentan uno leve e, incluso, en los casos incipientes de la enfermedad.

¿Qué han visto los científicos en el ejercicio? Lo explica David Ezpeleta, neurólogo y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN):

- Son muchos los estudios que han observado que la actividad física **mejora la neurogénesis —aumento de las neuronas— y las conexiones entre ellas**.
- También **incrementa el volumen de la sustancia gris** y produce una mayor integridad de la sustancia blanca del cerebro.
- El ejercicio físico 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**”, enumera el especialista. Al final, es la combinación de todo ello lo que produce una neuroprotección.

## Retrasa casi 10 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 (Reino Unido), 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**.





Imagen: [icsilviu](#)

## Aumenta la proteína milagrosa

Pero ¿por qué una vida activa tiene estos beneficios? Se ha demostrado que **el ejercicio aumenta los niveles de la proteína BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), a la que algunos investigadores han apodado «Miracle-Gro» debido a su efecto casi milagroso en el crecimiento neuronal.** 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 mayores expertos de la relación que existe entre el ejercicio y el funcionamiento cerebral, realizó un seguimiento durante nueve años a 300 adultos —varones de 78 años— con una buena salud cognitiva. Todo ellos realizaron de 10 a 14 kilómetros de caminata semanal; **después de casi una década, sus cerebros presentaron una mayor cantidad de materia gris.**

Otro de los estudios de Erickson concluyó que **estos beneficios también se pueden dar en personas sedentarias, que comenzaron tarde a practicar ejercicio.** Con la edad, el hipocampo, la parte del cerebro que almacena la memoria, se va encogiendo de manera natural. El experto 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.

## Genera nuevas neuronas

Durante mucho tiempo, se mantuvo la creencia de que, una vez finalizada la formación de los centros nerviosos (proceso que ocurre a gran velocidad en la etapa embrionaria y durante los dos primeros años de la infancia), ya no se generaban 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**”, aclara 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 la producción de neuronas.** 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.



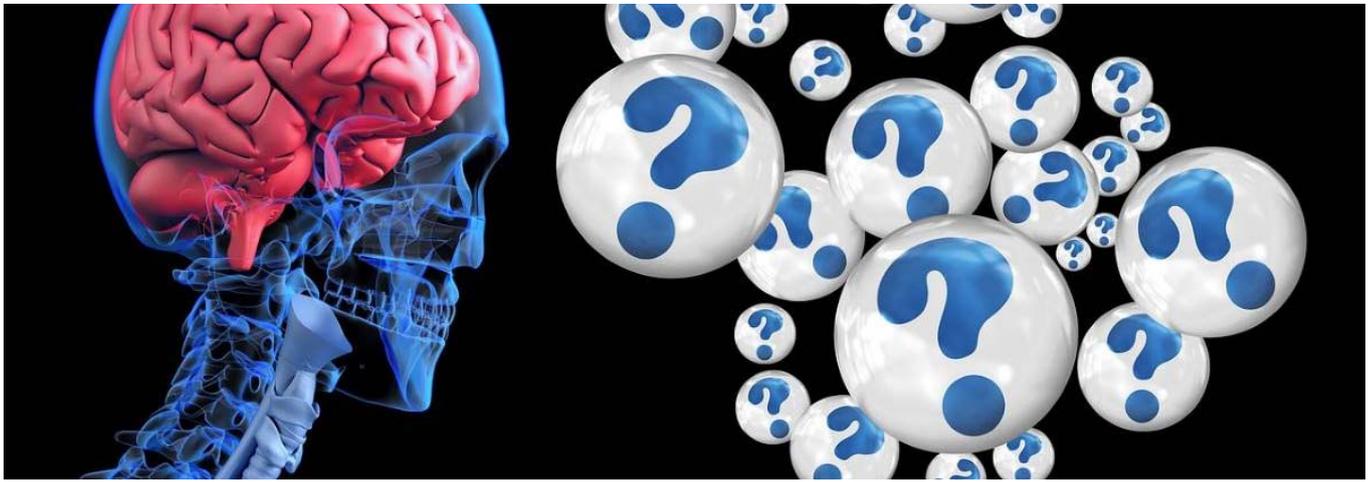


Imagen: [geralt](#)

## 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. **Este 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 (EE. UU.) 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**.

## Revista septiembre 2023



Este contenido se desarrolla de forma más extensa en la revista impresa EROSKI Consumer

[Ver revista](#)

[#Alzheimer](#)

[#Deterioro Cognitivo](#)

[#Ejercicio Físico](#)



[Índice](#)



[Recursos relacionados](#)



[Compartir](#)

**Boletines EROSKI Consumer**

Cronista España • Actualidad • Salud

Salud

# Estos son los 4 alimentos que ayudan a evitar el dolor de cabeza

El dolor de cabeza es una de las molestias más comunes que sufren las personas y puede estar por horas. ¿Cuáles son los mejores alimentos para prevenirlo?

Actualizado el 4 de Septiembre de 2023 13:19

Escuchar  
4:00 minutos



## En esta noticia

¿Cuáles son los alimentos que pueden prevenir el dolor de cabeza?

Estos son los alimentos que pueden causar dolor de cabeza

Los tipos de dolores de cabeza

El **dolor de cabeza** es una de las molestias que sufren muchas personas en su día a día. Este **malestar puede durar horas** y a veces no alcanza con tomar una pastilla para que se calme.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 89% de los hombres y el 99% de las mujeres** indican haber padecer o haber padecido **cefaleas en algún momento de su vida**.

De ellas, **el 90% de los casos** no está asociado a ninguna otra

- enfermedad latente, sino que se presenta como fuente primaria de dolor.
- En muchos pacientes, se trata de un trastorno crónico altamente incapacitante que en **el 50% de los casos presenta migraña**.

Sin embargo, hay alimentos que pueden solucionar este malestar, según releva el sitio de [advil.com](#).

---

### Te puede interesar

[Ajoarriero: la receta más fácil y rápida para preparar el tradicional plato de bacalao >](#)

---

### Te puede interesar

[Viajes El Corte Inglés tiene el viaje barato de tu vida: 7 noches en crucero por 199 euros >](#)

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 89% de los hombres y el 99% de las mujeres indican haber padecer o haber padecido cefaleas en algún momento de su vida. Fuente: Pixabay

---

## ¿Cuáles son los alimentos que pueden prevenir el dolor de cabeza?

Los alimentos que recomienda el sitio para los dolores de cabeza con los siguientes:

### **Almendras**

Las **almendras** son una fuente de magnesio que tiene **vitamina E, fibra, biotina y calcio**. Puede ayudar a bajar **el riesgo de enfermedades cardíacas y consumirlas en las ensaladas**.

Si cuentas con un procesador de alimentos en casa, también puedes realizar fácilmente tu propia mantequilla de almendras.

Las almendras son una fuente de magnesio que tiene vitamina E, fibra, biotina y calcio. Fuente: Pixabay

---

## Huevos

Los **huevos** son un alimento que tienen **vitamina B2, que es una vitamina B esencial para el crecimiento y la función celular**. Algunos especialistas aconsejan comer los suplementos de riboflavina como un método para prevenir las migrañas.

Una de las alternativas es comer huevo en el desayuno y combinarlos con algunas verduras favoritas como pimientos rojos y zucchini.

Los huevos son otro de los alimentos que alivian el dolor de cabeza. Fuente: Pixabay

---

## Sandía

Si no se consume agua en todo el día, la deshidratación puede ser un desencadenante de los dolores de cabeza. La **sandía** es una de las frutas ideales para consumir por **su alto contenido de agua y sabor dulce**.

Esta fruta se puede probar con menta, queso feta y nueces, o preparar una ensalada veraniega de mariscos con sandía, aguacate, camarones y cilantro.

## Estos son los alimentos que pueden causar dolor de cabeza

Por otro lado, hay alimentos que pueden causar dolor de cabeza y se deben evitar de vez en cuando:

Quesos añejos

Alcohol, especialmente cerveza y vino tinto

Chocolate

Carnes curadas

Conservantes de alimentos, como nitratos, nitritos, glutamato monosódico y edulcorantes artificiales

Pescado ahumado

Extracto de levadura

---

### Te puede interesar

La Universidad de Harvard develó los alimentos que hay que consumir para mejorar la capacidad neuronal >

---

### Te puede interesar

Cuerpo y mente sana: 3 ejercicios que debes hacer a la mañana para mejorar tu espalda >

## Los tipos de dolores de cabeza

### Migrañas

Este tipo de dolor de cabeza se presenta en un **solo lado de la cabeza, de manera punzante o pulsátil**. Este va acompañado de sensibilidad a la luz, a veces incluso a ciertos olores, y en ocasiones aparecen también náuseas y vómitos.

### Dolor de cabeza por tensión

Este tipo de dolor de cabeza tiene que ver con la tensión muscular y se da en ambos lados de la cabeza, con una intensidad entre leve y moderada. Algunos de **los síntomas que lo caracterizan son una sensación de presión en la zona de la frente**, las sienas y/o la parte trasera de la cabeza.

### **Dolor de cabeza en racimos**

Este tipo de dolor de cabeza sucede durante episodios cortos de **entre 15 minutos y 3 horas, pero puede suceder 10 veces en un mismo día**. Según los expertos, es uno de los tipos de dolores más molestos y puede presentarse en la frente, la zona de los ojos y por encima del oído.



SEPTIEMBRE 1, 2023 | CUIDADOS ([HTTPS://CONOCEELPARKINSON.ORG/CATEGORY/CUIDADOS/](https://conoceelparkinson.org/category/cuidados/))

# Consejos en párkinson: vuelta a la rutina después de las vacaciones

Los meses de verano son, según Statista , la época del año preferida para viajar e ir de vacaciones. Septiembre, con la “vuelta al cole” y la “vuelta a la rutina” es un mes de organizar y de **volver a hábitos diarios para todos**. (<https://conoceelparkinson.org/cuidados/30-consejos-para-pacientes-con-parkinson-que-querras-apuntar/>) Esto incluye a las personas con párkinson y a todos aquellos involucrados en su calidad de vida. En este artículo vamos a hablar de algunos **consejos para personas con párkinson** para volver a la rutina tras las vacaciones.

Recuerda que, en las fechas vacacionales, es importante intentar mantener los hábitos referentes al ejercicio, el tratamiento, los cuidados... si te interesa ver algunos consejos para el párkinson en verano, te recomendamos echar un ojo a **este artículo**. (<https://conoceelparkinson.org/cuidados/como-cuidar-persona-parkinson/>)

# Consejos en párkinson sobre la

# salud mental post-vacacional

El síndrome postvacacional se conoce como el proceso de adaptación necesario cuando se vuelve a la vida activa. Cuando no se hace de forma satisfactoria, este puede afectar a nuestro estado de ánimo, causando ansiedad, estrés, agresividad e incluso un cuadro depresivo.

Esto mismo también puede afectar a las personas afectadas por la Enfermedad de Parkinson. Se puede manifestar tanto **en síntomas no motores como motores** (del segundo hablaremos en el siguiente punto). Como ves en la infografía de la izquierda, algunos

de los **síntomas psicológicos más comunes**

([https://conoceelparkinson.org/cuidados/psicologia-](https://conoceelparkinson.org/cuidados/psicologia-parkinson/)

[parkinson/](https://conoceelparkinson.org/cuidados/psicologia-parkinson/))son la depresión y la ansiedad, pero también hay otros como el control de impulsos que pueden verse agravados (especialmente en fases más avanzadas del párkinson).

La **Federación Española de Párkinson** ([https://www.google.com](https://www.google.com/url?q=https://www.esparkinson.es/recursos/consejopk-holaseptiembre/&sa=D&source=docs&ust=1692860466750568&usg=AOvVaw0UGIfyklbMUD29wJhN2w4J)

[/url?q=https://www.esparkinson.es/recursos/consejopk-](https://www.google.com/url?q=https://www.esparkinson.es/recursos/consejopk-holaseptiembre/&sa=D&source=docs&ust=1692860466750568&usg=AOvVaw0UGIfyklbMUD29wJhN2w4J)

[holaseptiembre/&sa=D&source=docs&ust=1692860466750568&](https://www.google.com/url?q=https://www.esparkinson.es/recursos/consejopk-holaseptiembre/&sa=D&source=docs&ust=1692860466750568&usg=AOvVaw0UGIfyklbMUD29wJhN2w4J)

[usg=AOvVaw0UGIfyklbMUD29wJhN2w4J](https://www.google.com/url?q=https://www.esparkinson.es/recursos/consejopk-holaseptiembre/&sa=D&source=docs&ust=1692860466750568&usg=AOvVaw0UGIfyklbMUD29wJhN2w4J)) ofrece algunos

consejos para personas con párkinson para que la vuelta afecte lo menos posible a nuestro bienestar mental y emocional:

- Toma tu tiempo para volver a la rutina y hazlo de **forma gradual**. Permite la adaptación tanto del paciente de párkinson como de su cuidador, pues ambos deben acostumbrarse a la rutina de nuevo.
- **Planifica** con tiempo las actividades, citas, deberes... para ello te puedes ayudar de agendas o calendarios.
- No te olvides del **tiempo de ocio, el descanso y el autocuidado**. Permite la ayuda de tus familiares y seres queridos.

Si lo crees necesario, puedes contar con **ayuda de profesionales**

de psicología y de terapia ocupacional para hacer el camino más

llevadero. Estos expertos te ayudarán a manejar el estrés, la

ansiedad y otros factores relacionados con la vuelta a la rutina.

Además, te animarán a retomar tus actividades y ejercicio físico que realizabas antes de las vacaciones.

# Actividad física y rehabilitación: mens sana in corpore sano

**Practicar ejercicio físico**, como seguro que sabes, ofrece una serie de beneficios en general y también para enfrentarse a la sintomatología del párkinson. Así, es posible desarrollar la fuerza, combatir la fatiga, mejorar el equilibrio, reducir problemas como el estrés, mejorar tu bienestar social...

Es aconsejable también mantener en los viajes una vida activa para no perder habilidades o ver reducido nuestro bienestar físico. Pero es posible que, de vacaciones, no tengamos espacio, material o tiempo necesario para seguir con la rutina de ejercicios.

Como hemos comentado antes, ahora que estamos de vuelta a la rutina, lo importante es **retomar el ejercicio de forma gradual**. Para ello, podemos volver a contar con la ayuda del terapeuta ocupacional pero también del fisioterapeuta, que puede ayudarnos con la rehabilitación física.

Vamos a compartirtte algunos recursos de asociaciones que proponen rutinas de ejercicios. Nuestro consejo es que siempre consultes con tu médico: él conoce mejor que nadie la evolución de la enfermedad y puede aconsejarte de forma personalizada:

- La **Asociación de Párkinson Madrid** (<https://www.parkinsonmadrid.org/parkinson-y-coronavirus/programa-semanal-de-fisioterapia/>) comparte un programa semanal de fisioterapia que, si bien se enfocaba en ejercicios en

casa durante la anterior pandemia, son un buen ejemplo de actividad moderada para recuperar la rutina.

- La **Asociación de Párkinson Elche** (<https://parkinsonelche.es/category/ejercicios/>) comparte diariamente ejercicios de logopedia, fisioterapia y estimulación cognitiva en sus redes sociales. En su canal de YouTube tienen muchos ejemplos.

- La **Asociación de Párkinson Bahía de Cádiz** (<https://www.youtube.com/watch?v=3ocjfDrvbXQ>) propone ejercicios sobre motricidad fina, también importantes en el desarrollo de la enfermedad.

Puedes buscar una asociación cercana a tu lugar de residencia que, si lo necesitas, te ayude a estructurar esta vuelta a la rutina.

## Consejos en párkinson para el día

# a día

No olvidemos que puede ser de ayuda tratar ciertas acciones diarias que han podido verse alteradas en vacaciones.

- **Alimentación variada y adaptada.** De vez en cuando, en vacaciones, se sale más a comer o cenar. Aunque se recomienda mantener la rutina de alimentación, la vuelta a casa implica recuperar hábitos que se pueden haber perdido, volver a comenzar la dieta especializada...
- **La hidratación correcta.** Aunque volvamos de vacaciones, sigue habiendo temperaturas altas. Hay que consumir los líquidos adecuados para evitar la deshidratación.
- **Recuperar horarios de sueño.** De nuevo, en vacaciones, es conveniente mantener los horarios de acostarse y levantarse. Si no ha sido posible, es el momento de recuperarlos para evitar somnolencia diurna, insomnio y **otra serie de síntomas.**  
(<https://conoceelparkinson.org/sintomas/parkinson-sueno/>)
- **Recuperar horario de actividades.** Ya lo hemos mencionado a lo largo del artículo, pero es importante organizar el calendario, las citas médicas, las horas de ejercicio, de rehabilitación...

## Otros enlaces de interés

En el artículo te hemos hablado sobre ejercicios de motricidad fina. Tenemos un contenido especializado sobre el tema, con muchos ejemplos.

<https://conoceelparkinson.org/tratamiento/ejercicios-motricidad-fina-parkinson/> (<https://conoceelparkinson.org/tratamiento/ejercicios-motricidad-fina-parkinson/>)

La Parkinson's Foundation habla sobre la importancia del ejercicio físico en cualquier momento de la enfermedad

<https://www.parkinson.org/blog/espanol/uselo-o-pierdalo> (<https://www.parkinson.org/blog/espanol/uselo-o-pierdalo>)

La Sociedad Española de Neurología advierte que en 2050 se habrán triplicado los afectados por el párkinson. Puedes leerlo aquí.

<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link238.pdf> (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link238.pdf>)

Buscar... 

## CATEGORÍAS

Cuidados

(<https://conoceelparkinson.org/category/cuidados/>)

47

Diagnóstico

(<https://conoceelparkinson.org/category/diagnostico/>)

6

entrevista

(<https://conoceelparkinson.org/category/cuidados/entrevista/>)

7

Futuro

(<https://conoceelparkinson.org/category/futuro/>)

21

## NUTRICIÓN Y BIENESTAR

# Mejora tu salud cerebral comiendo estos alimentos

- El café, debido a los polifenoles que contiene, ayuda a prevenir las enfermedades degenerativas
- [Estos son los alimentos que debemos tomar para paliar los síntomas de la depresión post vacacional](#)
- [Dieta antiinflamatoria contra la hinchazón abdominal: los alimentos que sí debes comer y los que debes evitar a toda costa](#)



El salmón, rico en ácidos grasos omega 3, ayuda a proteger el cerebro. / M. G.

A.S.  
04 Septiembre, 2023 - 17:17h



Nuestros hábitos alimenticios afectarán a nuestra salud cerebral, para bien o para mal. La **dieta mediterránea**, por ejemplo, en la que encontramos alimentos como el aceite de oliva, el pimiento o el tomate, **repercute positivamente en el aspecto cognitivo** y previene al Alzheimer, como han concluido algunos expertos.

Araceli Alonso Cánovas, neuróloga de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, señala en el portal *Cúdate Plus* del diario *Marca* a la 'dash' y la 'mind' como otras dos dietas que **también son positivas para la salud de nuestro cerebro**. La primera "es parecida a la mediterránea, pero con más énfasis en quitar alimentos que tengan mucha sal", además de "restringir el alcohol"; la segunda es una combinación de las dos anteriores, explica la experta, aunque en esta tienen más protagonismo los alimentos que se conocen por frenar la demencia.

La neuróloga también cuenta al citado medio que no existe un único alimento que "por sí solo" mejore nuestra salud cerebral, y es que **la dieta debe actuar como un 'conjunto'**, que a su vez, también se acompañe de un **estilo de vida saludable en el que se realice ejercicio físico**. Aunque la experta señala a los que "contienen ácidos grasos omega 3, grasas poliinsaturadas saludables y polifenoles", pues estas sustancias "favorecen el rendimiento cognitivo".

## Estos son los alimentos que mejoran la salud de nuestro cerebro

Por lo tanto, los alimentos que repercutirán positivamente en nuestro cerebro son, por un lado, las **carnes magras**, como las de **pollo o pavo**, y por otro, los **pescados grasos como el salmón**, además del pescado azul pequeño.

La **fruta y verdura** también serían unas opciones muy interesantes. En cuanto a las bebidas, conviene destacar al **café**, pues gracias a su contenido en polifenoles, ayuda a prevenir las enfermedades degenerativas.

Como indica un estudio publicado en [The American Journal of Clinical Nutrition](#), habría que añadir a esta lista los **frutos secos**, pues los investigadores analizaron durante dos años la dieta de más de 6.000 personas y llegaron a la conclusión de que la salud cognitiva de los que añadieron a ella tres o más raciones semanales de 30 gramos de frutos secos había mejorado, comparándolos con los que no tomaron nada de estos alimentos.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) desvela **otros hábitos**, no alimenticios, **que también repercuten positivamente en nuestra salud cerebral**. Estos son leer, escribir, escuchar música, bailar, realizar actividades manuales, realizar crucigramas o aprender un nuevo idioma, además de mantener una buena calidad del sueño y dormir entre 7 y 9 horas.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

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

¡Un método curioso para perder el exceso de peso que deberías conocer!

goldentree.es | Patrocinado

Más información

### Muévete como quieras.

Tiguan eHybrid: más movilidad, menos emisión.

Volkswagen | Patrocinado

Haz clic aquí

# Estos son los 4 alimentos que ayudan a evitar el dolor de cabeza

Por **Sala de Noticias** - 04/09/2023



El dolor de cabeza es una de las molestias que sufren muchas personas en su día a día. Este malestar puede durar horas y a veces no alcanza con tomar una pastilla para que se calme.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 89% de los hombres y el 99% de las mujeres indican haber padecer o haber padecido cefaleas en algún momento de su vida.

De ellas, el 90% de los casos no está asociado a ninguna otra enfermedad latente, sino que se presenta como fuente primaria de dolor. En muchos pacientes, se trata de un trastorno crónico altamente incapacitante que en el 50% de los casos presenta migraña.

Sin embargo, hay alimentos que pueden solucionar este malestar, según releva el sitio de [advil.com](https://www.advil.com).

**Ajoarriero:** la receta más fácil y rápida para preparar el tradicional plato de bacalao

**Viajes El Corte Inglés** tiene el viaje barato de tu vida: 7 noches en crucero por 199 euros

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 89% de los hombres y el 99% de las mujeres indican haber padecer o haber padecido cefaleas en algún momento de su vida. Fuente: Pixabay

¿Cuáles son los alimentos que pueden prevenir el dolor de cabeza?

Los alimentos que recomienda el sitio para los dolores de cabeza con los siguientes:

**Almendras**

Las almendras son una fuente de magnesio que tiene vitamina E, fibra, biotina y

calcio. Puede ayudar a bajar el riesgo de enfermedades cardíacas y consumirlas en las ensaladas.

Si cuentas con un procesador de alimentos en casa, también puedes realizar fácilmente tu propia mantequilla de almendras.

Las almendras son una fuente de magnesio que tiene vitamina E, fibra, biotina y calcio. Fuente: Pixabay

#### Huevos

Los huevos son un alimento que tienen vitamina B2, que es una vitamina B esencial para el crecimiento y la función celular. Algunos especialistas aconsejan comer los suplementos de riboflavina como un método para prevenir las migrañas.

Una de las alternativas es comer huevo en el desayuno y combinarlos con algunas verduras favoritas como pimientos rojos y zucchini.

Los huevos son otro de los alimentos que alivian el dolor de cabeza. Fuente: Pixabay

#### Sandía

Si no se consume agua en todo el día, la deshidratación puede ser un desencadenante de los dolores de cabeza. La sandía es una de las frutas ideales para consumir por su alto contenido de agua y sabor dulce.

Esta fruta se puede probar con menta, queso feta y nueces, o preparar una ensalada veraniega de mariscos con sandía, aguacate, camarones y cilantro.

Estos son los alimentos que pueden causar dolor de cabeza

Por otro lado, hay alimentos que pueden causar dolor de cabeza y se deben evitar de vez en cuando:

Quesos añejos

Alcohol, especialmente cerveza y vino tinto

Chocolate

Carnes curadas

Conservantes de alimentos, como nitratos, nitritos, glutamato monosódico y edulcorantes artificiales

Pescado ahumado

Extracto de levadura

La Universidad de Harvard develó los alimentos que hay que consumir para mejorar la capacidad neuronal

Cuerpo y mente sana: 3 ejercicios que debes hacer a la mañana para mejorar tu espalda

## Los tipos de dolores de cabeza

### Migrañas

Este tipo de dolor de cabeza se presenta en un solo lado de la cabeza, de manera punzante o pulsátil. Este va acompañado de sensibilidad a la luz, a veces incluso a ciertos olores, y en ocasiones aparecen también náuseas y vómitos.

### Dolor de cabeza por tensión

Este tipo de dolor de cabeza tiene que ver con la tensión muscular y se da en ambos lados de la cabeza, con una intensidad entre leve y moderada. Algunos de los síntomas que lo caracterizan son una sensación de presión en la zona de la frente, las sienes y/o la parte trasera de la cabeza.

### Dolor de cabeza en racimos

Este tipo de dolor de cabeza sucede durante episodios cortos de entre 15 minutos y 3 horas, pero puede suceder 10 veces en un mismo día. Según los expertos, es uno de los tipos de dolores más molestos y puede presentarse en la frente, la zona de los ojos y por encima del oído.

Fuente: <https://www.cronista.com/>

## Sala de Noticias

Últimas noticias

Nacional

Mundo

Deportes

Espectáculos



Jujuy

Salta

Tucumán

News ES Euro

## Mejore la salud de su cerebro comiendo estos alimentos.

Monday 04th September 2023 06:25 PM



---

Nuestros hábitos alimentarios afectarán la salud de nuestro cerebro, para bien o para mal. El **Dieta mediterránea** por ejemplo, en el que encontramos alimentos como el aceite de oliva, los pimientos o los tomates, **tiene un impacto positivo en el aspecto cognitivo** y previene el Alzheimer, como han concluido algunos expertos.

Araceli Alonso Cánovas, neuróloga de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, señala en la web *cuidate mas* Del periódico *Marca* hacia **'estrellarse'** y el **'mente'** como otras dos dietas que **También son positivos para la salud de nuestro cerebro..** El primero "es parecido al mediterráneo, pero con más énfasis en eliminar los alimentos que tienen mucha sal", además de "restringir el alcohol"; el segundo es una combinación de los dos anteriores, explica el experto, aunque en éste tienen más protagonismo los alimentos que se sabe que frenan la demencia.

El neurólogo también comenta al citado medio que no existe un solo alimento que “por sí solo” mejore nuestra salud cerebral, y es que **la dieta debe actuar como un ‘conjunto’** que a su vez, también va acompañado de una **Estilo de vida saludable en el que se realiza ejercicio físico**.. Aunque el experto señala aquellas que “contienen ácidos grasos omega 3, grasas poliinsaturadas saludables y polifenoles”, ya que estas sustancias “favorecen el rendimiento cognitivo”.

## Estos son los alimentos que mejoran la salud de nuestro cerebro

Por tanto, los alimentos que repercutirán positivamente en nuestro cerebro son, por un lado, los **carnes magras** como el **pollo** cualquiera **pavo** y por el otro, el **pescado graso** como el **salmón** además de pequeños pescados azules.



**La verdadera razón por la que Letizia detesta a la cuñada del rey**

Herbeauty



**Descubrimos al novio de Princesa Leonor, y no es lo que esperas**

Herbeauty



**Shakira estalla y revela la verdad sobre su separación con Piqué**

Herbeauty



**Piqué ocultó relaciones con ella y aquí está el motivo**

Brainberries

---

El **fruta y verdura** También serían algunas opciones muy interesantes. En cuanto a las bebidas, cabe destacar **café** porque gracias a su contenido en polifenoles ayuda a prevenir enfermedades degenerativas.

Tal y como indica un estudio publicado en *TLa Revista Estadounidense de Nutrición Clínica* debería agregarse a esta lista **nueces** ya que los investigadores analizaron la dieta de más de 6.000 personas durante dos años y llegaron a la conclusión de que la salud cognitiva de quienes añadían tres o más raciones semanales de 30 gramos de frutos secos había mejorado, en comparación con los que no tomaban ninguno de ellos. estos alimentos.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) revela **otros hábitos** no comida, **que también tienen un impacto positivo en nuestra salud cerebral**. Estos son leer, escribir, escuchar música, bailar, realizar actividades manuales, hacer crucigramas o aprender un nuevo idioma, además de mantener una buena calidad de sueño y dormir entre 7 y 9 horas.

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

---



(https://www.geriatricarea.com/)



## El portal para los profesionales del sector geriátrico (/)

Agenda (https://www.geriatricarea.com/categorias/agenda/)

# CEAFA organiza la jornada «Integrando la Innovación. De la investigación al paciente»

Septiembre, 2023 (https://www.geriatricarea.com/2023/09/04/ceafa-organiza-la-jornada-integrando-la-innovacion-de-la-investigacion-al-paciente/)



**Bajo el lema «Integrando la Innovación. De la investigación al paciente», la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) celebrará, en el marco del Día Mundial del Alzheimer, una jornada centrada en una de las cuestiones que considera prioritarias, pero, a la vez, más complejas de poner encima de la mesa: la innovación.**

La jornada «Integrando la Innovación. De la investigación al paciente» tendrá lugar el próximo **miércoles 13 de septiembre** de 10:30 a 13:00 horas en la Fundación Bidafarma de Málaga. Durante la misma, la Presidenta de CEAFA, **Mariló Almagro** expondrá las principales reivindicaciones y propuestas de la confederación para **mejorar la calidad de vida de los pacientes con Alzheimer y sus familias**. Además, junto a expertos del área sanitaria y social se reflexionará sobre el **presente y el futuro del Alzheimer** en un contexto de esperanza ante la aparición de **nuevos fármacos**.

pinbase.com/pinbase.com/2023/09/04/ceafa-organiza-la-jornada-integrando-la-innovacion-de-la-investigacion-al-paciente/

**¡Suscríbete!**



Ultima Hora ▶ Los alojamientos más espectaculares para disfrutar del turismo sostenible e...



con *Marcos Gutierrez*

# Hecho en California

(<https://www.hechoencalifornia1010.com>)



EDWIN CHICCHON D.D.S.  
Family & Cosmetic Dentistry



CATEGORIA: SALUD  
([HTTPS://WWW.HECHOENCALIFORNIA1010.COM /CATEGORY/NOTICIAS/SALUD/](https://www.hechoencalifornia1010.com/category/noticias/salud/))

## Mejora tu salud cerebral comiendo estos alimentos



AUTOR: DIARIO DE SEVILLA

Nuestros hábitos alimenticios afectarán a nuestra salud cerebral, para bien o para mal. La **dieta mediterránea**, por ejemplo, en la que encontramos alimentos como el aceite de oliva, el pimiento o el tomate, **repercute positivamente en el aspecto cognitivo** y previene al alzheimer, como han concluido algunos expertos.

Araceli Alonso Cánovas, neuróloga de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, señala en el portal *Cuídate Plus* del diario *Marca* a la **'dash'** y la **'mind'** como otras dos dietas que **también son positivas para la salud de nuestro cerebro**. La primera "es parecida a la mediterránea, pero con más énfasis en quitar alimentos que tengan mucha sal", además de "restringir el alcohol"; la segunda es una combinación de las dos anteriores, explica la experta, aunque en esta tienen más protagonismo los alimentos que se conocen por frenar la demencia.

La neuróloga también cuenta al citado medio que no existe un único alimento que "por sí solo" mejore nuestra salud cerebral, y es que **la dieta debe actuar como un 'conjunto'**, que a su vez, también se acompañe de un **estilo de vida saludable en el que se realice ejercicio físico**. Aunque la experta señala a los que "contienen ácidos grasos omega 3, grasas poliinsaturadas saludables y polifenoles", pues estas sustancias "favorecen el rendimiento cognitivo".

**Lea Tambien: [Esto le pasa a tu cuerpo cuando abandonas el ejercicio](https://www.hechoencalifornia1010.com/esto-le-pasa-a-tu-cuerpo-cuando-abandonas-el-ejercicio/)**  
(<https://www.hechoencalifornia1010.com/esto-le-pasa-a-tu-cuerpo-cuando-abandonas-el-ejercicio/>)

## Estos Son Los Alimentos Que Mejoran La Salud De Nuestro Cerebro

Por lo tanto, los alimentos que repercutirán positivamente en nuestro cerebro son, por un lado, las **carnes magras**, como las de **pollo** o **pavo**, y por otro, los **pescados grasos como el salmón**, además del pescado azul pequeño.

La **fruta** y **verdura** también serían unas opciones muy interesantes. En cuanto a las bebidas, conviene destacar al **café**, pues gracias a su contenido en polifenoles, ayuda a prevenir las enfermedades degenerativas.

Como indica un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* (<https://ajcn.nutrition.org/>), habría que añadir a esta lista los **frutos secos**, pues los investigadores analizaron durante dos años la dieta de más de 6.000 personas y llegaron a la conclusión de que la salud cognitiva de los que añadieron a ella tres o más raciones semanales de 30 gramos de frutos secos había mejorado, comparándolos con los que no tomaron nada de estos alimentos. 

La Sociedad Española de Neurología (SEN) desvela **otros hábitos**, no alimenticios, **que**

**también repercuten positivamente en nuestra salud cerebral.** Estos son leer, escribir, escuchar música, bailar, realizar actividades manuales, realizar crucigramas o aprender un nuevo idioma, además de mantener una buena calidad del sueño y dormir entre 7 y 9 horas.

## Deja Un Comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

Comentario \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

Publicar el comentario



**Automotriz y Transporte**

# La consejera de Sanidad preside la toma de posesión de nuevos altos cargos de su departamento – Gomeranoticias

---

Por: **Ana Silva Cordero** September 5, 2023

---

La consejera de Sanidad del Gobierno de Canarias, Esther Monzón, presidió hoy martes, 5 de septiembre, la toma de posesión de nuevos altos cargos de su departamento. Tomaron posesión hoy los responsables de las Direcciones de las Áreas de Salud de Tenerife, Rafael Luis Martín; de Lanzarote, Esther Machín; de La Palma, Cecilia Sánchez, y de La Gomera, Eva Ravelo.

En el acto, celebrado en la sede de la Consejería de Sanidad en Santa Cruz de Tenerife, estuvieron presentes, además de otros miembros del equipo directivo de la Consejería y del SCS, el nuevo director gerente del Hospital Universitario de Canarias (HUC), Adasat Goya González, y el nuevo gerente de los Servicios Sanitarios del Área de Salud de Lanzarote, Pablo Eguia del Río, que también se incorporan a sus nuevos puestos.

Durante su intervención, la consejera de Sanidad del Gobierno de Canarias informó de que con estos nombramientos se completa el organigrama de su departamento y destacó la profesionalidad y capacidad de trabajo de los nuevos altos cargos a quienes animó a trabajar para continuar mejorando las prestaciones que se ofrecen a la ciudadanía canaria desde todos los ámbitos asistenciales.

También agregó Esther Monzón que “la experiencia con la que cuentan todas y cada una de las personas que conforman el organigrama de la Consejería de Sanidad y el diálogo con el sector sanitario canario deben unirse para garantizar, por un lado, la mejor asistencia sanitaria a los pacientes y, por otro, las mejores condiciones para la plantilla de profesionales del SCS”.

## **Nuevos altos cargos**

### **Rafael Luis Martín Domínguez, director del Área de Salud de Tenerife**

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de La Laguna. Programa de gestión directiva del Instituto de Empresa en IE Business School. En su trayectoria profesional ha ejercido como responsable de gestión de planta de envases de Tenerife de la sociedad insular Simpromi. También ha sido gerente de tratamiento y gestión ambiental en la firma Prezero Gestión de Residuos en Ferrovial Servicios, empleado de Registro de la Propiedad y de la Oficina Liquidadora del Registro de la Propiedad. En el ámbito de la enseñanza ha impartido docencia de cursos de Administrativo Personal, Administrativo Contable y Empleado de Oficina, organizados por ICFEM y MBA La Laguna.

### **Esther Machín Henríquez, directora del Área de Salud de Lanzarote**

Técnico profesional de agencias de viajes, también tiene formación en Creación y Gestión de Viajes y Eventos. Ha desarrollado su trayectoria profesional en el sector de la empresa privada vinculada con los viajes y la promoción turística en destino de productos elaborados en Canarias. En este sector ha trabajado en Viajes Timanfaya, Distribuciones LYC y Degustaciones Canarias, entre otras empresas. También ha colaborado en acciones y campañas de promoción del Cabildo Insular de Lanzarote.

### **Cecilia Sánchez Rodríguez, directora del Área de Salud de La Palma**

Técnico Superior en Administración y Finanzas. Cuenta con formación complementaria en las especialidades de admisión, información y documentación clínica, prevención de riesgos laborales y normativa en procedimiento administrativo. En su trayectoria profesional ha ejercido las funciones de auxiliar administrativo en diversas entidades públicas y privadas como el Servicio Canario de la Salud y el Cabildo Insular de La Palma, donde hasta ahora formaba parte del servicio de Infraestructuras.

### **Eva Ravelo González, directora del Área de Salud de La Gomera**

Licenciada en Pedagogía por la Universidad de La Laguna (ULL). Técnico superior en Educación Infantil en el IES Orotava y monitora sociocultural en el CIP La Laguna. Entre 2005 y 2020 realizó cursos sobre intervención psicológica en situaciones de crisis y sobre herramientas de autor para la generación de materiales educativos web en la ULL. Cursó estudios de

prevención de riesgos laborales psicosociales, auxiliar administrativo, dinamización de actividades infantiles y discapacidad, ofimática e inglés para atención al público. En los últimos años ha ejercido como técnica de educación infantil en el Ayuntamiento de Valle Gran Rey.

### **Adasat Goya González, gerente del Hospital Universitario de Canarias**

Licenciado en Economía por la Universidad de La Laguna. Opositor a la escala habilitados nacionales de Interventores-Tesorereros en Administraciones Públicas Locales en el procedimiento de 2006. Estudiante de Segundo ciclo de la Licenciatura de Administración y Dirección de Empresas (actualmente Grado). En su trayectoria profesional ha desarrollado tareas como consejero delegado de Servicios Municipales en la empresa El Sauzal desde 2007. En el ámbito político, entre 2007 y 2023 ha ejercido como concejal de Economía y Hacienda, Policía, Protección Civil, Transportes y Empresa Municipal en el Ayuntamiento de El Sauzal. Estibador Puertos de Tenerife en Sestife CPE desde 2006, fue coordinador de la Terminal de Contenedores de Tenerife.

### **Pablo Eguia del Río, gerente de los Servicios Sanitarios en Lanzarote**

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco. Médico especialista en Neurología y en Medicina de Familia y Comunitaria. Máster en dirección de comunicación corporativa de EAE Business School. Ha cursado el programa de Dirección e Innovación en el sector salud del IE Business School. Ha sido presidente de la Sociedad Canaria de Neurología y miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología. Desde 2008, ha ejercido como neurólogo y jefe de Neurología en el Hospital Doctor José Molina Orosa y como neurólogo en el Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín, si bien antes ha desarrollado su labor en diferentes niveles asistenciales como en Atención Primaria y Urgencias Hospitalaria. Colaborador docente en la formación de especialistas en Neurología e investigador principal en varios estudios de investigación en el área de la Esclerosis Múltiple.

[Source link](#)



SUSCRIBETE

ERPO

GALERÍA: 9 FOTOS

# La crema más deseada, dieta hidratante y otros trucos que resetean la piel tras el verano

Los mejores consejos para revitalizar el cutis por completo

01 DE SEPTIEMBRE DE 2023 - 12:41 CEST  
POR **MARIANA CHACÓN**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO



## ¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?

DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER

Email



¡APÚNTATE

fashion

Al registrar tu dirección de email la política de privacidad y las c



SUSCRIBETE



Hay **estaciones que son especialmente duras con la piel**, en concreto el verano y el invierno, ya que las temperaturas extremas tienen un efecto dañino en el cutis. Curiosamente, tanto el frío como el calor intensos provocan la misma reacción: los niveles de hidratación descienden. Entre las consecuencias de esta pérdida de agua transepidérmica (un fenómeno bautizado como TEWL) destacan un **tono apagado, textura irregular o la aparición de líneas de expresión**, siendo a veces estas últimas solo causa de una rutina cosmética poco efectiva y no del paso del tiempo. La buena noticia es que no hace falta un ritual tan sofisticado como **el de más de 650 euros que Hailey Bieber realiza** antes de una sesión de fotos, lo que sí que ayuda es sellar el sérum específico para cada necesidad (retinol antiedad, niacinamida para combatir el exceso de grasa, vitamina C iluminadora...) con una crema hidratante altamente eficaz. Además, existen muchos otros trucos que vamos a revelarte a continuación para **dar de beber a tu piel** y conseguir que ofrezca un aspecto descansado.

**-Trucos fáciles y productos virales para prolongar el bronceado hasta octubre**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO



## ¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?



DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER

© Getty Images

¡APÚNTATE

fashion

Al registrar tu dirección de email la política de privacidad y las c



SUSCRIBETE



### La fuente de la juventud cosmética

Comezamos con el producto por antonomasia que ayuda a evitar que la piel pierda agua: la crema hidratante. La buena noticia es que acaba de lanzarse una nueva versión de una de las fórmulas más icónicas del universo *beauty*: la legendaria *Charlotte's Magic Cream*, de Charlotte Tilbury. La novedad de la marca fundada por la maquilladora de las *celebrities* se llama *Charlotte's Magic Water Cream* y la propia Charlotte **la define como "la fuente de la juventud"**, además de un paso esencial para conseguir el *glow* de las estrellas de Hollywood. "Es una fusión de agua que se encierra en la piel. Pero lo hace de una manera diferente a otras cremas acuosas que te dejan con sensación pegajosa y hacen que el maquillaje se derrita. Esta **ha sido pensada para que te sientas fresca como si hubieras vuelto de un spa** o que te has sumergido en la fuente de la juventud a través de cada vena y vector de tu ser, de tu matriz, de tu cara. Y permaneces así", nos contó Tilbury en una entrevista que le hicimos en Londres con ocasión de su primer Skin Summit, ocasión que aprovechó para anunciar este esperadísimo (y entonces secretísimo) lanzamiento que tendrá lugar a la vuelta del verano.

[-Hablamos con Charlotte Tilbury de cómo conseguir el look de Kate Moss o Amal Clooney desde casa](#)



© @charlottetilburyskincare

Esta "fuente de la juventud" de Charlotte Tilbury **consigue 100 horas de hidratación** con un acabado fresco y radiante, "luminosidad en un tarro" como apunta la maquilladora. Siendo prácticos, hablamos de una crema en gel sin perfume que da de beber al cutis a través de su *Waterlocking Fusion Technology™* que, además, entrena a la barrera cutánea para que sea capaz de **retener más humedad**; afina el aspecto de los poros gracias a la niacinamida; y, por último, también mejora la textura mediante una combinación de péptidos que consiguen, tan solo en 28 días, reducir visiblemente las rojeces. Precio: 95 euros (100 ml.)

## ¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?

DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER

¡APÚNTATE

fashion

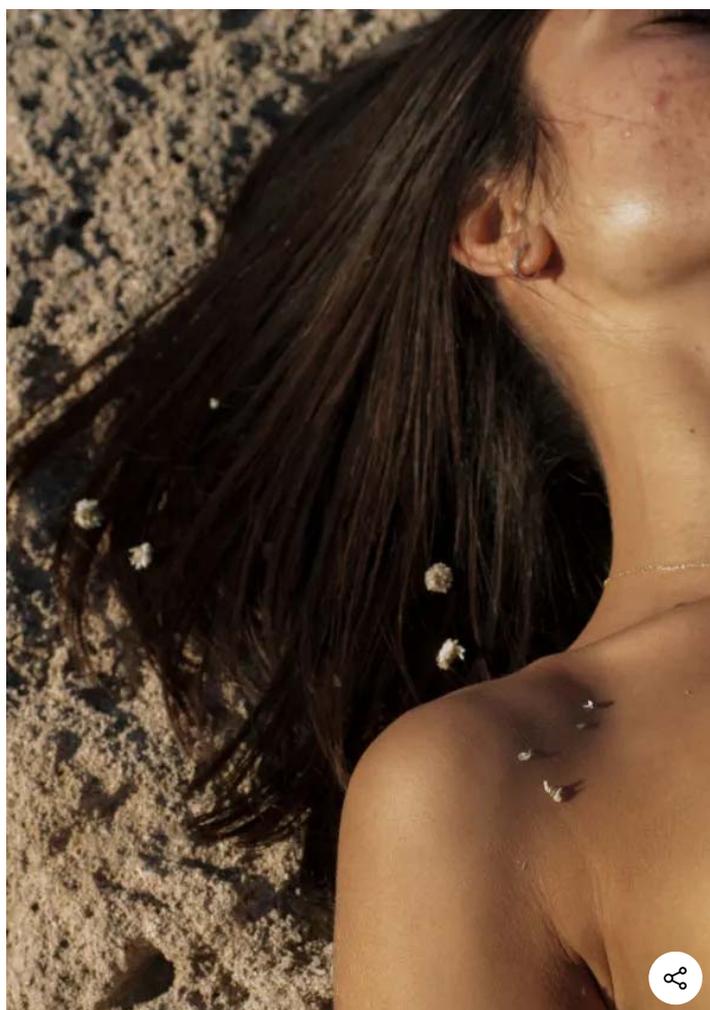
Al registrar tu dirección de email la política de privacidad y las c



SUSCRIBETE

**'Glow up' de otoño: los tonos de pelo que mejor sientan a la vuelta de las vacaciones**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO



© Getty Images

**Prolongar el bronceado**

Aparte de esencial para retener la humedad y evitar que se marquen las líneas de expresión, hidratar en profundidad la piel también tiene un efecto colateral muy apetecible: ayuda a mantener el bronceado durante mucho más tiempo: "Aunque parezca una obviedad, muchas veces nos olvidamos de que es esencial **usar productos hidratantes, como lociones y cremas, especialmente después de la exposición solar**, para mantener la piel hidratada, flexible y cuidar el equilibrio de la barrera cutánea", recuerda la facialista y cosmóloga Esther Moreno, también fundadora del estudio de belleza EM Studio. Además, la experta recomienda la exfoliación para eliminar las células muertas, aunque explica que es importante no abusar: "**Hay que evitar las exfoliaciones agresivas**, son ideales las de polihidroxiácidos suaves de uso diario en nuestra rutina cosmética, como la gluconolactona".

**¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?**

DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER

¡APÚNTATE

fashion

Al registrar tu dirección de email la política de privacidad y las c



SUSCRIBETE



© Getty Images

### Dieta hidratante

Que somos lo que comemos tiene mucho de realidad y poco de mito. Cuando hablamos de belleza esta máxima se cumple al pie de la letra, pues el tipo de alimentación que sigamos tendrá un impacto directo en la salud de la piel. En términos de hidratación y reparación posverano, los especialistas de Nutritienda.com revelan las pautas a seguir. La primera consiste en reforzar la ingesta antioxidante: "Las **frutas y verduras de colores brillantes, como las bayas, las espinacas, las zanahorias**, los pimientos y los tomates, son ricas fuentes de antioxidantes, incluyendo la vitamina C y diversos carotenoides como el betacaroteno. Estos nutrientes ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo".

Más de diez ideas de desayunos muy saludables para adelgazar sin pasar hambre

## ¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?



DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER

© Getty Images

¡APÚNTATE

fashion

Al registrar tu dirección de email la política de privacidad y las c



SUSCRIBETE



### Alimentos para la piel y el pelo

Lo mejor de las siguientes recomendaciones de los especialistas de la tienda *online* de salud y belleza es que reparan la melena además del cutis: la **biotina** (o vitamina B7), "es esencial para un buen estado de la piel y el cabello, ya que contribuye a su mantenimiento en condiciones normales. La contienen alimentos como los huevos, las nueces, las semillas, los aguacates y los pescados grasos". En cuanto a la **vitamina E**, "ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres. **Frutos secos como almendras y nueces**, así como aceites vegetales como el aceite de oliva y el aceite de girasol, son excelentes fuentes de vitamina E, que también es conocida por **mejorar la elasticidad de la piel** y mantenerla hidratada".

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO



## ¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?



DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER  
© Getty Images

¡APÚNTATE

fashion

Al registrar tu dirección de email la política de privacidad y las c



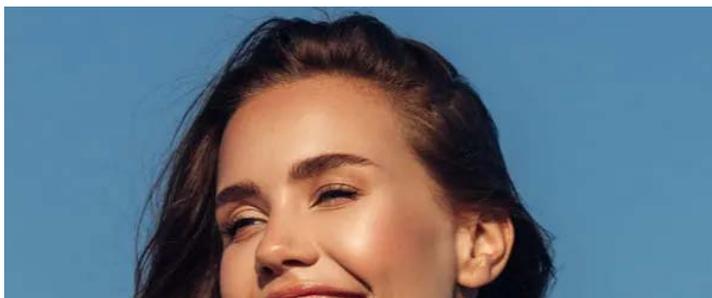
SUSCRIBETE



### Propulsores de colágeno

La piel comienza a disminuir la producción de colágeno a partir de los 25 años, aproximadamente, y como consecuencia esta pierde elasticidad y firmeza. Si a ello le sumamos agresiones como las típicas del verano en forma de sol, calor o cloro, el resultado no es muy prometedor. Además de una rutina de cuidados a medida y el uso de protector solar los 365 días del año, una dieta rica en vitamina C es fundamental: **"Es esencial para la producción de colágeno**, una proteína estructural clave de la piel y el cabello. Frutas como naranjas, pomelos, kiwis, guayabas y fresas son fuente vitamina C, y también se encuentra en pimientos, brócoli y papaya. La vitamina C contribuye a la formación de colágeno para el funcionamiento normal de la piel", apuntan desde Nutritienda.com.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO



## ¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?



DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER

© Getty Images

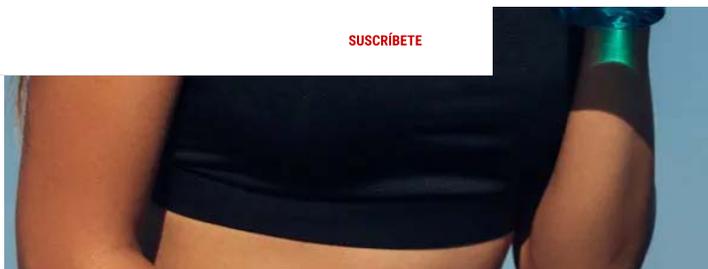
¡APÚNTATE

fashion

Al registrar tu dirección de email la política de privacidad y las c



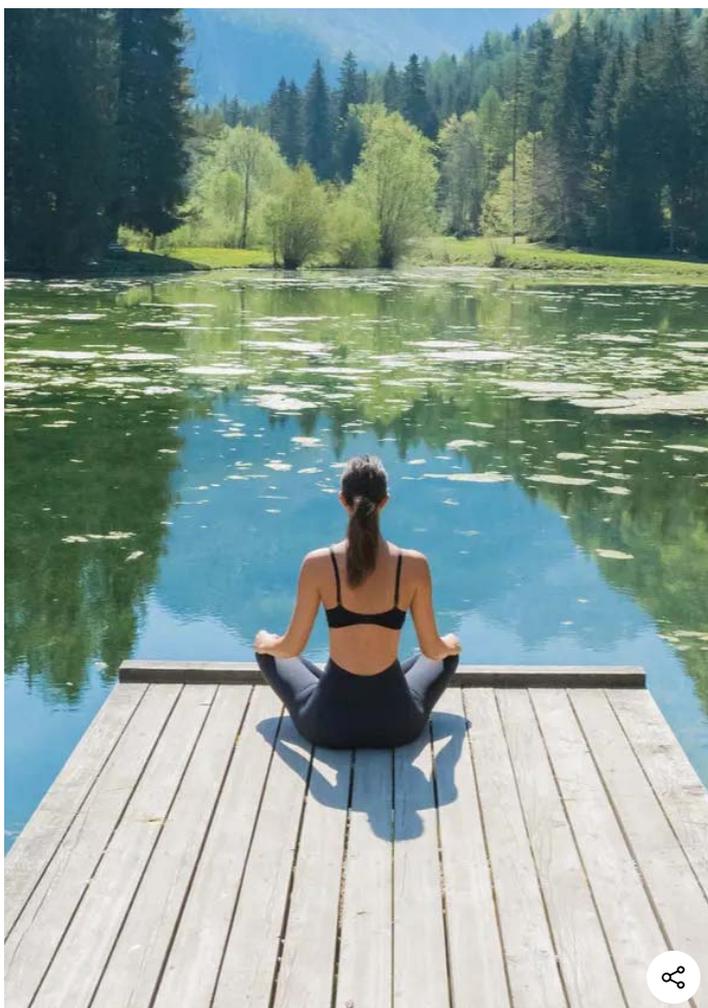
SUSCRIBETE



### Hidratación desde dentro

Por último en lo referente a la dieta, destacamos un punto obvio: hay que beber la cantidad suficiente de agua, que desde la OMS fijan en 1,5 a 2 litros en función del estilo de vida de cada persona. Los nutricionistas de la tienda *online* exponen que "beber suficiente agua ayuda a **eliminar toxinas y a mantener la piel y el cuero cabelludo hidratados**. Además, las frutas y verduras con alto contenido de agua, como el pepino y la sandía, también pueden contribuir a la hidratación. Esto no quiere decir que por beber más agua de la necesaria, va a estar más hidratada, sino que se debe beber el agua necesaria en función de nuestro estilo de vida".

-Beber agua adelgaza (y mucho) y así debes añadirla a tu dieta para que haga efecto



© Getty Images

### Honrar el descanso

Domir bien y mantener a raya el estrés no es solo un seguro de salud, también funciona como el ritual de belleza más efectivo. Lo malo es que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población les cuesta conciliar el sueño. Cuando hablamos de piel, esta falta de descanso **afecta a la producción de melatonina**, una hormona que juega un papel antioxidante fundamental y ayuda a combatir un cutis apagado. Como antídoto, los especialistas recomiendan prácticas como la meditación, el yoga o el *mindfulness* y, por el contrario, desaconsejan el deporte a última hora de la tarde, el uso de dispositivos electrónicos media hora antes de irse a la cama o las cenas copiosas.

## ¿QUÉ LLEVAREMOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE?

DESCUBRE TODAS LAS TENDENCIAS EN NUESTRA NEWSLETTER

¡APÚNTATE

fashion

Al registrar tu dirección de email  
la política de privacidad y las c

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

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

María Santos Viñas

3-4 minutos



(Freepik)

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.

*Te puede interesar: [Así funciona la nueva herramienta para reducir el riesgo de sufrir un ictus](#)*

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 endotoxinas, 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 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**.

*Seguir leyendo:*

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

## Esta es la temperatura perfecta para dormir y conseguir un sueño reparador, según expertos

*Newsroom Infobae*

3-4 minutos



Frío y calor. Sábana arriba y abajo, y vueltas y vueltas en la cama. Conciliar el sueño no siempre es fácil, intervienen muchos factores, entre ellos, la temperatura. Los grados de la habitación juegan un papel fundamental en la calidad del sueño durante la noche, según una investigación realizada por **científicos de la Universidad de Harvard**.

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores han analizado las constantes vitales de 11.000 voluntarios de Estados Unidos a los que han monitorizado mientras dormían. Tras un estudio

de los resultados, **los científicos han podido establecer cuál es la temperatura adecuada** en la habitación para un sueño de mayor calidad.

Por otra parte, este estudio también advierte que el aumento de las temperaturas nocturnas, provocado por el cambio climático, puede tener un impacto negativo en la salud de la población, porque, **en países como España, el número de noches “tórridas” se ha duplicado** y la mayoría de las personas no dispone de aire acondicionado.

*Te puede interesar: [La fobia social, ese miedo que te hace ver a los demás como una amenaza de la que huir](#)*

Esta nueva investigación demuestra que el sueño puede ser más eficiente y reparador para los adultos cuando la temperatura ambiente del dormitorio durante las horas de sueño oscila **entre los 20 y 25 grados**. Por el contrario, este equipo de investigadores ha observado un descenso del 10% en la eficiencia del sueño a medida que la temperatura ambiente nocturna aumenta de 25 grados. De hecho, explican que intentar dormir en un cuarto que supere esta temperatura provoca insomnio, estrés y malestar físico.

“Estos resultados resaltan el potencial de mejorar la calidad del sueño en los adultos mayores al optimizar los ambientes térmicos del hogar y enfatizar la importancia de los ajustes de temperatura personalizados según las necesidades y circunstancias individuales”, indica Amir Baniassadi, el investigador que dirige este estudio y que trabaja en la Escuela de Medicina de Harvard.

Más de **4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico** y grave, y más de 12 millones no descansan de forma adecuada, según los datos de la Sociedad

Española de Neurología.

El 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad, según los datos. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Además, desde la organización estiman que un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

El **Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos** recomienda que los niños de **hasta los 2 años**, duerman entre **11 horas y 17 horas** cada 24 horas, incluyendo las siestas.

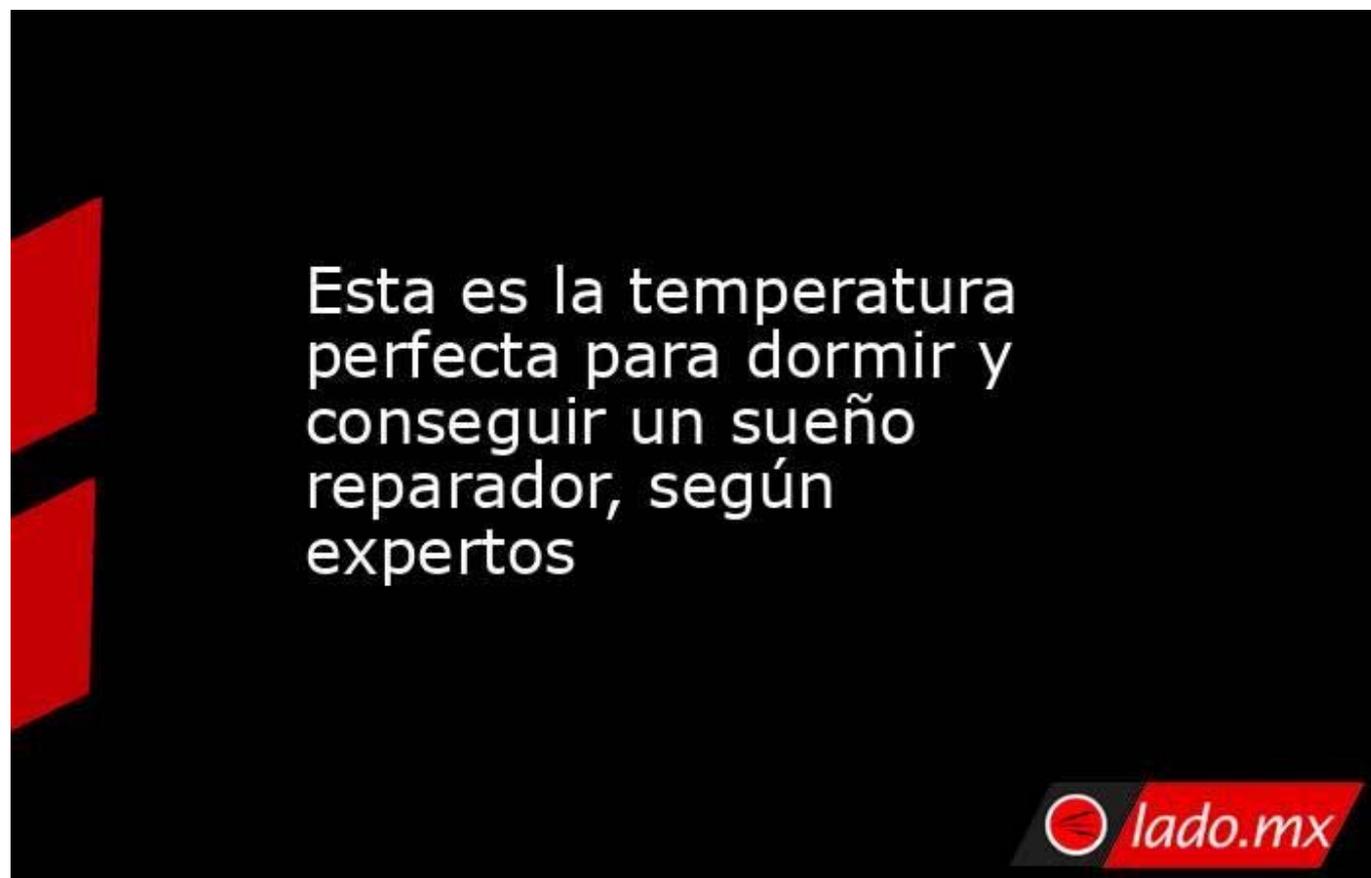
Los **adolescentes** de 13 años a 18 años deben dormir entre **8 horas y 10 horas** cada 24 horas.

En la edad adulta aconsejan dormir como mínimo **7 horas o más hasta los 60 años**. Esta cifra se concreta un poco más para los mayores de 61 años y hasta los 64 años, que deben dormir de **7 a 9 horas**. Y por último, con más de 65 años, las horas de sueño deben ser 7 u 8.

*\*Con información de Europa Press*

Empresa (trending.php?id=3075) / Unión Europea (trending.php?id=2675) / Japón (trending.php?id=1287) / Israel (trending.php?id=3580) / Senado de México (trending.php?id=9360) / Renuncia (trending.php?id=10267) / Lesión (trending.php?id=3977) / Ucrania (trending.php?id=1956) / The Rolling Stones (trending.php?id=3881) / Charlie Watts (trending.php?id=3880)

## Esta es la temperatura perfecta para dormir y conseguir un sueño reparador, según expertos Infobae



04:30

Califica esta nota



**Marbella 5 Star New Luxury Villas**  
A unique private gated community



Frío y calor. Sábana arriba y abajo, y vueltas y vueltas en la cama. Conciliar el sueño no siempre es fácil, intervienen muchos factores, entre ellos, la temperatura. Los grados de la habitación juegan un papel fundamental en la calidad del sueño durante la noche, según una investigación realizada por **científicos de la Universidad de Harvard**.

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores han analizado las constantes vitales de 11.000 voluntarios de Estados Unidos a los que han monitorizado mientras dormían. Tras un estudio de los resultados, **los científicos han podido establecer cuál es la temperatura adecuada** en la habitación para un sueño de mayor calidad.

Por otra parte, este estudio también advierte que el aumento de las temperaturas nocturnas, provocado por el cambio climático, puede tener un impacto negativo en la salud de la población, porque, **en países como España, el número de noches "tórridas" se ha duplicado** y la mayoría de las personas no dispone de aire acondicionado.

*Te puede interesar: La fobia social, ese miedo que te hace ver a los demás como una amenaza de la que huir (<https://www.infobae.com/espana/2023/09/04/la-fobia-social-ese-miedo-que-te-hace-ver-a-los-dem-as-como-una-amenaza-de-la-que-huir/>)*

#### La temperatura perfecta para dormir

Esta nueva investigación demuestra que el sueño puede ser más eficiente y reparador para los adultos cuando la temperatura ambiente del dormitorio durante las horas de sueño oscila **entre los 20 y 25 grados**. Por el contrario, este equipo de investigadores ha observado un descenso del 10% en la eficiencia del sueño a medida que la temperatura ambiente nocturna aumenta de 25 grados. De hecho, explican que intentar dormir en un cuarto que supere esta temperatura provoca insomnio, estrés y malestar físico.

"Estos resultados resaltan el potencial de mejorar la calidad del sueño en los adultos mayores al optimizar los ambientes térmicos del hogar y enfatizar la importancia de los ajustes de temperatura personalizados según las necesidades y circunstancias individuales", indica Amir Baniassadi, el investigador que dirige este estudio y que trabaja en la Escuela de Medicina de Harvard.

#### La falta de sueño en España

Más de **4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico** y grave, y más de 12 millones no descansan de forma adecuada, según los datos de la Sociedad Española de Neurología.

El 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad, según los datos. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



El **Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos** recomienda que los niños de **hasta los 2 años**, duerman entre **11 horas y 17 horas** cada 24 horas, incluyendo las siestas.

Los **adolescentes** de 13 años a 18 años deben dormir entre **8 horas y 10 horas** cada 24 horas.

En la edad adulta aconsejan dormir como mínimo **7 horas o más hasta los 60 años**. Esta cifra se concreta un poco más para los mayores de 61 años y hasta los 64 años, que deben dormir de **7 a 9 horas**. Y por último, con más de 65 años, las horas de sueño deben ser 7 u 8.

*\*Con información de Europa Press*

Compartir en:  (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14104336>)  ([https://twitter.com/intent/tweet?original\\_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14104336&related=lado\\_mx&text=Esta+es+la+temperatura+perfecta+para+dormir+y+conseguir+un+sue%C3%B1o+reparador%2C+seg%C3%BAn+expertos&tw\\_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14104336](https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14104336&related=lado_mx&text=Esta+es+la+temperatura+perfecta+para+dormir+y+conseguir+un+sue%C3%B1o+reparador%2C+seg%C3%BAn+expertos&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14104336))  (<https://wa.me/?text=Esta+es+la+temperatura+perfecta+para+dormir+y+conseguir+un+sue%C3%B1o+reparador%2C+seg%C3%BAn+expertos%20https%3A%2F%2Flado.mx%2Fn.php%3Fid%3D14104336>)

[Leer noticia completa](https://www.infobae.com/espana/2023/09/05/esta-es-la-temperatura-perfecta-para-dormir-y-conseguir-un-sueno-reparador-segun-expertos/) (<https://www.infobae.com/espana/2023/09/05/esta-es-la-temperatura-perfecta-para-dormir-y-conseguir-un-sueno-reparador-segun-expertos/>)



## Julio Urías se autoinflige un ponche. 03:20

([noticia.php?id=14104086](https://www.lado.mx/noticia.php?id=14104086))

El Informador



Sabías Que

# el síntoma invisible y desconocido del Párkinson

Neto • hace 4 días 📖 2 minutos de lectura



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?

Desde la **Fundación Michael J. Fox** han puesto en marcha estudio a gran escala en el que están analizando cómo es la relación entre la pérdida de olfato y la el párkinson.

Alfred Marc Iloreta, profesor asistente de otorrinolaringología en el hospital Mount Sinai (Nueva York, Estados Unidos), explica lo siguiente: «La mayoría de nosotros no pensamos en el sentido del olfato hasta que desaparece. Esto puede ser un **signo de enfermedad cerebral**, como el párkinson, por lo que es importante buscar consejo profesional médico», tal y como recoge 'El Español'.

Según los resultados del estudio, la hiposmia, es decir, la **reducción de la capacidad para percibir olores**, es el síntoma no motor más común en personas diagnosticadas con párkinson de inicio temprano. Concretamente, un 37% de los 9.814 voluntarios sufría de este problema.

El problema es que no se sabe muy bien **por qué sucede la pérdida de olfato en este contexto**. Una de las teorías más aceptadas entre la comunidad científica es que el proceso neurodegenerativo del párkinson puede comenzar en el bulbo olfativo, la parte del cerebro que controla este sentido.

Todo apunta a que, antes de migrar a otras partes del cerebro, empieza a formarse en él **grupos de proteína alfa-sinucleína**, el principal componente de los cuerpos de Lewy y cuya acumulación excesiva se considera distintivo de esta patología.

Lo que también trata de averiguar es si una mayor pérdida de olfato se relaciona con una **mayor progresión de la enfermedad**. La hiposmia es como se denomina a la disminución en el sentido del olfato, mientras que la anosmia es la pérdida total. También puede darse una parosmia, que ocurre cuando olores normales se vuelven desagradables.

Ahora bien, es importante aclarar que no todas las personas con alteraciones en el olfato van a desarrollar la **enfermedad de Párkinson** en el futuro.

## Más artículos relacionados con Curiosidades

Lo último en Curiosidades

Últimas noticias

Source link

[#Curiosidades](#)

[#del](#)

[#desconocido](#)

[#invisible](#)

[#Parkinson](#)

[#Sabías Que](#)

[#síntoma](#)

# merca2

## Este es el gran avance científico que podría acabar con el párkinson

Por Raquel Sanchez - 2 septiembre, 2023 20:00

En un mundo lleno de malas noticias, en el que la pobreza, la violencia y las injusticias invaden los telediarios, a veces encontramos un rayo de esperanza entre tanta negatividad. Y qué mejor ejemplo que el que nos ocupa hoy, **un importante avance científico para luchar contra el párkinson.**

Se trata de **una nueva herramienta 3D** capaz de prever los síntomas de esta enfermedad neurológica con una antelación de hasta siete años. Todo ello con el simple hecho de escanear los ojos mediante tres dimensiones, pues al parecer el iris puede dar señales inequívocas de la presencia del párkinson en los pacientes.

### EL DIFÍCIL Y TARDÍO DIAGNÓSTICO DEL PÁRKINSON EN ESPAÑA

El **párkinson** es una de las enfermedades más agresivas que pueden afectar a nuestro cuerpo, y por desgracia en España mantiene una tendencia al alza. Según la Sociedad Española de Neurología, **cada año surgen 10.000 casos en el país** y a día de hoy, cifra en 150.000 los pacientes diagnosticados.

#### Te puede gustar

##### Burgos necesita Agentes del Cambio Digital

Fundación EOI



Y no sólo eso. La entidad estima que en 20 años los casos se duplicarán y que en 50 años, habría que multiplicarlos por tres. Después del alzhéimer, el párkinson es la segunda patología neurológica más diagnosticada en nuestro país entre los mayores de 65 años.

Es decir, **el 2% de personas que superan esta edad sufren esta enfermedad**, porcentaje que crece al 4% entre mayores de 85 años. Sin embargo, aunque el párkinson se asocia especialmente con las personas mayores, el 10% de los afectados no han llegado a cumplir los 50 años de vida. A veces, incluso, surge durante la infancia o la adolescencia.

Uno de los mayores problemas a la hora de diagnosticar el párkinson es el tiempo, pues **suele hacerse con un retraso medio de dos años**, algo que desde luego influye negativamente en el tratamiento de la enfermedad. El motivo es que esta patología se manifiesta con síntomas muy visibles como temblores y rigidez en las extremidades, pero en el momento en que estos dan la cara, la enfermedad ya se encuentra algo avanzada.

También produce **fuertes secuelas psicológicas**, pues la fuerte limitación de movimientos suele dar lugar a problema de ansiedad y depresión, además de dificultar la concentración. El párkinson, indudablemente, cambia la vida de aquel al que se le diagnostica.

Afortunadamente existen tratamientos que ayudan enormemente a convivir con esta enfermedad, ya que a día de hoy no tiene cura. **Desde fármacos hasta ejercicio físico**, pasando por disciplinas como la meditación, los avances en este sentido son frecuentes y eficaces.

SIGUIENTE

**C** El Confidencial ACyV Seguir

## ¿Quieres dormir de un tirón? Haz estas dos recomendaciones de un psiquiatra antes de ir a la cama

Historia de El Confidencial • 6mo

Los trastornos del sueño están a la hora del día. La [Sociedad Española de Neurología](#) indica que **el insomnio afecta en España a más de cuatro millones de españoles**. Buscando un sueño rápido, esto provoca que dependamos cada vez más de pastillas para dormir y suplementos de melatonina, en lugar de paramos a buscar el origen de nuestro insomnio y solucionarlo de raíz.

El psiquiatra Aric A. Prather, doctorado en la Universidad de California, San Francisco, publicó un artículo para la [CNBC](#) donde cuenta los **trucos para poder dormir del tirón**. Este profesional de la salud mental ha ayudado a muchos pacientes a mejorar sus horas de sueño sin necesidad de fármacos. Prather hace hincapié en que lo que más influye a la hora de no poder dormir es pensar demasiado.

**Video relacionado:** Descubre Las Consecuencias Negativas De No Dormir Entre 7 y 9 Horas Diarias (Dailymotion)



Asegura que **los pensamientos negativos son más dañinos por la noche**. Cuando nos vamos a dormir, todo está tranquilo y encontramos un momento de paz. En lugar de aprovechar para descansar, empezamos a darle vueltas a todos nuestros problemas y caemos en una espiral de negatividad y catastrofismo. Además, el cerebro juega en nuestra contra, una vez comienza a pensar, quiere consolidar esos pensamientos y es difícil parar.

La técnica para apartar los pensamientos negativos

La solución que ofrece Aric A. Prather consta de dos pasos. El primero es **reservar 15 minutos al día**, preferiblemente por la tarde, para tu momento de "preocupación emocional". Durante esos minutos, piensa tranquilamente en todos los problemas y dificultades que has ido acumulando durante el día. Todo lo que te haga sentir ansiedad y preocupación.



Este calor nocturno te va a quitar 58 horas de sueño al año  
© Proporcionado por El Confidencial

## ¿Tienes problemas de sueño? Descubre si padeces insomnio y debes acudir a consulta

Juan Montagu

La vigilia nocturna ha sido y es un problema demasiado extendido entre la población, pero la llegada de la pandemia lo ha elevado exponencialmente. [Aprende a frenar el problema](#)

La segunda parte consiste en **hacer una lista con todas esas preocupaciones y problemas y, al lado, escribir la solución** que hayas encontrado. Es un listado de problemas y soluciones. Puedes proponer varios remedios a un mismo problema o, en lugar de una solución tajante, escribir los primeros pasos para solventar esa situación. No hace falta resolver todos los conflictos del mundo en una tarde.

Si quieres, **puedes consultar esa lista al día siguiente**. Otras personas simplemente se sienten bien con el simple hecho de escribir en papel todo lo que les aflige. Es un método tan rápido y sencillo que vale la pena probarlo. Prather asegura que, si se practica con regularidad, puede convertirse en una rutina diaria muy efectiva para luchar contra el insomnio.

### Contenido patrocinado





# News·ES EURO



🏠 News ES Euro > Salud

## ✓ Mejore la salud de su cerebro comiendo estos alimentos.

SALUD Lucille ✓ Noticias ⌚ about 13 hours ago 🚫 REPORT



---

Nuestros hábitos alimentarios afectarán la salud de nuestro cerebro, para bien o para mal. El **Dieta mediterránea** por ejemplo, en el que encontramos alimentos como el aceite de oliva, los pimientos o los tomates, **tiene un impacto positivo en el aspecto cognitivo** y previene el Alzheimer, como han concluido algunos expertos.

Araceli Alonso Cánovas, neuróloga de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, señala en la web *cuidate mas* Del periódico *Marca* hacia **'estrellarse'** y el **'mente'** como otras dos dietas que **También son positivos para la salud de nuestro cerebro..** El primero "es parecido al mediterráneo, pero con más énfasis en eliminar los alimentos que tienen mucha sal", además de "restringir el alcohol"; el segundo es una combinación de los dos anteriores, explica el experto, aunque en éste tienen más protagonismo los alimentos que se sabe que frenan la demencia.

El neurólogo también comenta al citado medio que no existe un solo alimento que "por sí solo" mejore nuestra salud cerebral, y es que **la dieta debe actuar como un 'conjunto'** que a su vez, también va acompañado de una **Estilo de vida saludable en el que se realiza ejercicio físico..** Aunque el experto señala aquellas que "contienen ácidos grasos omega 3, grasas poliinsaturadas saludables y polifenoles", ya que estas sustancias "favorecen el rendimiento cognitivo".

# Estos son los alimentos que mejoran la salud de nuestro cerebro

Por tanto, los alimentos que repercutirán positivamente en nuestro cerebro son, por un lado, los **carnes magras** como el **pollo** cualquiera **pavo** por el otro, el **pescado graso** como el **salmón** además de pequeños pescados azules.



**Muerte por liposucción - La trágica historia familiar de Marbelle**

Brainberries



**No te quedes atrás - 6 Tips cruciales para una entrevista laboral**

Brainberries



**Cortar por Lozano: 7 cosas que no sabías sobre la periodista**

Brainberries



**Larry Wheels regresa "Au Naturel"- Competirá sin esteroides**

Brainberries

El **fruta** y **verdura** También serían algunas opciones muy interesantes. En cuanto a las bebidas, cabe destacar **café** porque gracias a su contenido en polifenoles ayuda a prevenir enfermedades degenerativas.

Tal y como indica un estudio publicado en *TLa Revista Estadounidense de Nutrición Clínica* debería agregarse a esta lista **nueces** ya que los investigadores analizaron la dieta de más de 6.000 personas durante dos años y llegaron a la conclusión de que la salud cognitiva de quienes añadían tres o más raciones semanales de 30 gramos de frutos secos había mejorado, en comparación con los que no tomaban ninguno de ellos. estos alimentos.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) revela **otros hábitos** no comida, **que también tienen un impacto positivo en nuestra salud cerebral**. Estos son leer, escribir, escuchar música, bailar, realizar actividades manuales, hacer crucigramas o aprender un nuevo idioma, además de mantener una buena calidad de sueño y dormir entre 7 y 9 horas.

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

CONTENIDO PROMOCIONADO



[Seguro Médico MEDIFIATC](#)[¿Porqué un Seguro Médico?](#)[¿Qué es un Seguro Médico?](#)

# SeguroMédico.es

[CALCULAR MI SEGURO](#)[SEGURO MÉDICO MEDIFIATC](#)[¿PORQUÉ UN SEGURO MÉDICO?](#)[¿QUÉ ES UN SEGURO MÉDICO?](#)[CALCULAR PRESUPUESTO](#)[Home](#) ▶ [Noticias](#) ▶

Las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en España

## Las enfermedades neurológicas son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica en España

- Todas las especialidades médicas
- Sin copagos adicionales
- Revisión de carencias si provienes de otra entidad
- Descuentos por número de asegurados

Te informamos que este sitio web utiliza cookies propias y de terceros, de sesión o persistentes, con diferentes finalidades: técnicas o necesarias, funcionales y publicitarias. Si continúas navegando consideramos que acepta su uso. Para más información accede a nuestra política de cookies.

[Aceptar](#)[No aceptar](#)[Política de cookies](#)

enfermedades como el ictus, el alzhéimer, el párkinson o la ELA liderando la clasificación; sin olvidar la migraña, la epilepsia, la esclerosis múltiple, la demencia frontotemporal... también muy prevalentes y con altos índices de discapacidad.

Asimismo, las personas con discapacidad tienen el doble de probabilidades de desarrollar afecciones crónicas que pueden afectar aún más negativamente la salud del cerebro, como depresión, diabetes, obesidad o problemas vasculares y pueden ver reducida hasta en 20 años su esperanza de vida.

Otros datos de España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), las enfermedades neurológicas son las responsables del 50% de los años perdidos por discapacidad. Además, son las responsables del 23% de los años de vida perdidos por muerte prematura y las causantes del 19% de las muertes que se producen cada año en España.

Se ha comprobado que llevar hábitos de vida cerebro saludables -entre los que se incluye realizar actividades intelectuales y físicas, seguir la dieta mediterránea, evitar el tabaco, el alcohol, la hipertensión y la depresión, intentando tener un buen estado anímico y buscando la socialización, ayudaría a prevenir muchas enfermedades neurológicas.

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

## CALCULAR MI SEGURO

**Q** Buscar

## ETIQUETAS

aceite de oliva

actividad física

alcohol

alimentación

alimentos

alzheimer

ansiedad

beneficios

cardiovascular

colesterol

contaminación

covid COVID-19

cáncer

cáncer de mama

deporte

depresión

diabetes dieta

dieta mediterránea

ejercicio

Te informamos que este sitio web utiliza cookies propias y de terceros, de sesión o persistentes, con diferentes finalidades: técnicas o necesarias, funcionales y publicitarias. Si continúas navegando consideramos que acepta su uso. Para más información accede a nuestra política de cookies.

Aceptar

No aceptar

Política de cookies

## La pérdida de olfato podría ser un síntoma del Párkinson



| sport

PUBLICIDAD

---

En nuestro país hay 150.000 personas que sufren párkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo

---

El síntoma más conocido es el temblor, pero hay otras afecciones que se presentan años antes como la pérdida de olfato

---

**SPORT.es** 

02/09/2023 a las 00:14 CEST



En nuestro país hay **150.000 personas que sufren párkinson**, la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Sin embargo, continúa siendo una incógnita sobre los síntomas tempranos que podrían señalar esta patología.

PUBLICIDAD

#### MÁS INFORMACIÓN



**¿El estreñimiento podría ser una señal de alerta para una futura enfermedad de Parkinson?**

, según apuntan los especialistas. Detectar los síntomas tempranos del **párkinson**

es de vital importancia para acceder a los tratamientos adecuados lo antes posible.

La **Fundación Michael J. Fox** ha elaborado un estudio para analizar la relación entre la pérdida de olfato y el párkinson. Según apunta Alfred Marc Iloreta, profesor asistente de otorrinolaringología en el hospital Mount Sinai de Nueva York: **"La mayoría de nosotros no pensamos en el sentido del olfato hasta que desaparece. Esto puede ser un signo de enfermedad cerebral, como el párkinson, por lo que es importante buscar consejo profesional médico"**.

#### NOTICIAS RELACIONADAS

- **Un chef de prestigio explica el error que si cometes puede arruinar tu entrecot**
- **Salma Hayek, a los 57 años, acumula una fortuna impresionante**

**La reducción de la capacidad para percibir olores**, conocida como **hiposmia**, es el síntoma no motor más común en personas diagnosticadas con párkinson con inicio temprano. De hecho, **el 37% de los 9.814 voluntarios sufría esta afección**.

Asimismo, es importante recalcar que no eso significa que todas las personas que tengan problemas en el olfato vayan a desarrollar la **enfermedad de Párkinson**.

---

TEMAS FUERA DE JUEGO

---

CONTENIDO PATROCINADO

**Taboola** Feed

Burgos: El Gobierno te instala Paneles Solares este 2023  
**Noticias Del Mundo**

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 07 provincias  
**Ayudas Solares 2023**

Alarma que arrasa en España, no vas a creer este precio  
**Securitas Alarma**

Fotos | Las portadas de la prensa deportiva de hoy  
**Sport**

Burgos: No vendas tu casa en España hasta que hayas leído esto  
**Experts in Money**

Fotos | Una DANA causa inundaciones en gran parte de la Península y caos en el tráfico de Madrid  
**Sport**

**COMENTA ESTA NOTICIA**

PUBLICIDAD