






# Los trucos de Harvard para dormir mejor

JORGE GARCÍA | NOTICIA 27.04.2024 - 07:00H     

La mayoría de los casos de insomnio pueden abordarse simplemente con algunos cambios en nuestro entorno o en el estilo de vida, desde lo que comemos al ejercicio que realizamos.

[¿Qué es la melatonina? Los usos y riesgos de los suplementos de la 'hormona del sueño'](#)  
[¿Qué personas no deben tomar melatonina? Esto es lo que dicen los expertos](#)



20minutos

Una mujer durmiendo. / Gregory Pappas / Unsplash

La **Sociedad Española de Neurología** estima que **casi la mitad de la población adulta de nuestro país y un cuarto de la infantil** no gozan de un descanso de calidad, algo que la evidencia científica ha demostrado que **puede tener graves repercusiones para la salud**.

Dependiendo de la causa y la gravedad de la falta del sueño, puede ser necesario un tratamiento específico incluyendo incluso el uso de dispositivos (como en algunas instancias de apnea del sueño) o de medicación. No obstante, existe una gran proporción de casos en los que es posible mejorar la calidad del sueño sólo mediante la **adopción de algunos hábitos saludables**, como explica la **Universidad de Harvard** (Estados Unidos) en su portal de divulgación sobre salud.

## Hábitos saludables

Muchas veces, las claves para tratar el insomnio están en **ciertos cambios en nuestro entorno y en nuestro estilo de vida**, incluyendo cosas como el tipo de ejercicios que realizamos habitualmente, la higiene del sueño o los alimentos que comemos.

ores Reino Unido: Se Prohibirán Los Cigarrillos Electrónicos P:

### NOTICIA DESTACADA



¿Qué es la melatonina? Los usos y riesgos de los suplementos de la 'hormona del sueño' como los que ha retirado Sanidad

### TE PUEDE INTERESAR

La manera de defenderse de un compañero de trabajo tóxico, según una psicóloga

Elegimos nuestras freidoras de aire favoritas de menos de 80 euros  
20deCompras

Cafú, Del Piero, Michael Johnson... Los mejores deportistas del mundo se dan cita en Madrid por los Premios Laureus 2024  
Nicolás Gómez Sañudo

Sigue estos pasos para que tu casa huela a primavera sevillana  
Alayans Studio

### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Insomnio
- Trastornos del sueño
- Dormir
- Medicina
- Salud mental



## 20minutos

- **Eliminar fuentes de ruido o de luces brillantes**, ya que pueden evitar que conciliemos el sueño adecuadamente o pueden interrumpir nuestro descanso.
- **Mantener una temperatura cómoda** en el dormitorio.
- **Reducir la ingesta de cafeína** a lo largo del día. Esta sustancia promueve la vigilia, con lo que también puede dificultar dormir.
- **Evitar comer mucho** antes de irnos a la cama.
- **Evitar el consumo de alcohol**. Aunque puede parecer que ciertas cantidades de alcohol producen somnolencia, está demostrado que puede perjudicar seriamente la calidad del sueño e incluso empeorar la respiración durante el sueño.
- **Hacer ejercicio de manera diaria**, pero intentar que sea al menos cuatro horas antes de irnos a dormir.

Hay que tener en cuenta que cerca de la mitad de los casos de insomnio son el resultado de problemas psicológicos o emocionales, como los eventos estresantes. El insomnio también puede ser una **consecuencia de otros trastornos de salud mental**, como los de ansiedad o los depresivos.

### NOTICIA DESTACADA



Un estudio revela la relación entre cómo caminamos y la calidad de nuestro sueño por la noche

## Psicoterapia y fármacos con receta

En este tipo de casos, y en general en aquellos en los que los problemas de sueño no resulten de hábitos o de factores del entorno, el **tratamiento de la causa subyacente** es el mejor modo de abordar el trastorno del sueño.

Cuando la falta de descanso o la mala calidad del mismo sean parte de **un trastorno de salud mental**, la estrategia puede incluir medidas como el uso de ciertas medicaciones o de terapia psicológica. Específicamente, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio está considerada un tratamiento de primera línea, e incluye técnicas como los ejercicios de relajación, la restricción inicial del sueño o el reacondicionamiento.

También existen **fármacos (principalmente bajo receta)** que pueden ayudar a algunas personas, pero es mejor emplearlos en la mínima dosis efectiva y durante el menor tiempo posible por sus riesgos (incluyendo su potencial de abuso). Algunos de ellos son los hipnóticos, los ansiolíticos y algunos antidepresivos.

### NOTICIA DESTACADA



Los efectos en el cerebro de beber café todos los días, según la ciencia

## Medicaciones sin receta y suplementos de melatonina



## 20minutos

tolerancia a este tipo de medicamentos aumenta rápidamente con el uso prolongado, perdiendo así sus efectos positivos.

Por último, cabe señalar que los **complementos de melatonina**, al contrario de lo que frecuentemente se piensa, no son efectivos en el tratamiento del insomnio sino que se emplean para abordar problemas con el horario del sueño.

Al final, los trastornos del sueño son variados y pueden tener **muchas causas diferentes** (incluyendo problemas fisiológicos, como en el caso de la apnea del sueño. Por ello, cuando estemos ante casos persistentes de insomnio o en los que la adopción de hábitos saludables no sea suficiente para lograr una mejora, lo ideal es consultar con un profesional que pueda identificar la causa y proporcionar una solución adecuada.

### NOTICIA DESTACADA



La fruta que recomienda Harvard: previene el infarto, la diabetes y favorece la pérdida de peso

## Referencias

Sociedad Española de Neurología (2023). *Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave*. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf> el 24 de abril de 2024.

Harvard Health Publishing. *Sleep*. Consultado online en <https://www.health.harvard.edu/topics/sleep> el 24 de abril de 2024

## Lo más leído

Eva Longoria deja Hollywood para criar a su hijo en esta ciudad española

Unos jóvenes se mudan a un piso en Madrid y encuentran un pasillo oculto detrás de un armario

Una mujer dimite 27 minutos más tarde de empezar a trabajar en un hotel tras descubrir lo que hacían en las habitaciones

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.



**¡Ya estamos en WhatsApp!** Si quieres recibir en tu móvil toda la actualidad y las noticias más importantes del día, **pincha aquí y únete a nuestro canal**. Es un sistema gratuito, cómodo y seguro.

## SALUD

## Cuándo debemos acudir al médico por un dolor de cabeza

65YMAS

Foto: **Bigstock**

SÁBADO 27 DE ABRIL DE 2024

4 MINUTOS

Más del 74% de los españoles padece algún tipo de cefalea primaria, siendo más común en mujeres

En España, **más de un 74 por ciento de la población** ha padecido o padece **algún tipo de cefalea primaria**, siendo **más común en mujeres (79%) que en hombres (69%)**, mientras que un 4 por ciento de la población sufre la **cronificación de la misma**, es decir, padece dolor de cabeza más de 15 días al mes, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

El coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, el doctor **Pablo Irimia**, recuerda que "aunque existen **más de 200 tipos de cefaleas**, la cefalea **tensional** (con una prevalencia superior al 60 por ciento en la población) y la **migraña** (con un 15 por ciento), son los tipos de cefalea más habituales".

"Y son precisamente estos dos tipos de cabeza, junto con la cefalea en racimos, los que aglutinan el **mayor porcentaje de pacientes que padecen una cefalea**



a recordar que padecer cualquier tipo de cefalea **no es padecer un simple dolor de cabeza**. El dolor de cabeza que producen ciertos tipos de cefaleas puede ser de una gran intensidad y las crisis pueden producir una **limitación en la actividad de quien las sufre**, tanto en aspectos físicos, emocionales y sociales, como con la familia y trabajo.

En este sentido, los datos recogidos por la SEN revelan que el **78 por ciento de los pacientes con cefalea en racimos** padecen **restricciones importantes en su vida diaria**, de los cuales hasta un **44 por ciento lo asocia a la depresión**, y más del 50 por ciento de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave.

Además, según datos de la **Organización Mundial de la Salud** (OMS), la migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.

---

## Factores genéticos y modificables



Existen diversos **factores de riesgo** para padecer una cefalea primaria. Algunos de ellos **no son modificables**, como puede ser la edad, ser mujer o la predisposición genética.

evitándolos o controlándolos, podrían reducir la aparición de las crisis, como puede ser la **obesidad**, el **estrés**, la **depresión** o padecer algún **trastorno del sueño**, como la apnea del sueño.

Además, detrás de las principales causas de cronificación de una cefalea se encuentran dos factores que también pueden ser modificables: la **falta de diagnóstico** y la **automedicación**.

En esta línea, la organización estima que **más de un 40 por ciento** de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual **está aún sin diagnosticar** y que alrededor del 50 por ciento de los pacientes con cefalea **se automedica con analgésicos sin receta**.

"Todo el mundo puede tener un dolor de cabeza puntual, pero cuando éste deja de ser esporádico, cuando el dolor **interfiere en nuestras actividades diarias**, es el **momento de acudir al médico**", señala el doctor Pablo Irimia.

"No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental **identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza** que padecemos y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que nuestra cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que **respondamos adecuadamente a los tratamientos**", concluye el experto.

---

### Sobre el autor:

**65ymas**

... [saber más sobre el autor](#)

LA CIENCIA DE LOS VIAJES

## **¿Por qué suspiras al ver esta foto? Las claves para unas vacaciones perfectas**



Fotografía: Singhaphan Thitiratsanont

Los investigadores han descubierto que hasta una escapada mínima tiene efectos inmediatos en el estrés. Y sus efectos duran ¡45 días! Incluso existe un componente genético que nos predispone a hacer más las maletas. Recorremos el camino de la ciencia para encontrar las claves de las vacaciones perfectas. Viajar nos da placer... y tiene una explicación

## DANIEL MÉNDEZ

Domingo, 03 de Julio 2022

Tiempo de lectura: **6 min**

Compartir 

**S**erían las ocho o las nueve de la mañana. Estaba en una playa paradisiaca en Boipeba, una isla cerca de Salvador de Bahía (Brasil). Y sentí una plenitud que casi no lograba entender. ¿Cómo me podía sentir tan bien estando tan lejos de mi casa, mi familia, mis amigos?». Habla Laura Vendrell, *coach* y viajera, que en 2013 decidió tomarse un descanso que acabaría cambiando su vida. Del trabajo en una multinacional a un recorrido de meses por Sudamérica. El episodio en Brasil es mucho más reciente: una escapada en septiembre del año pasado. «Suena a topicazo, pero sentí la felicidad interior de saber que estaba donde tenía que estar». Hoy, en parte gracias a las experiencias vividas en sus múltiples escapadas –«siempre que tengo una crisis existencial me hago un viaje para aclararme», explica–, Laura es *coach* y conferenciante. «¿Por qué sigues viajando cuando has visto las cascadas más impresionantes, el desierto de Atacama o las selvas de no sé dónde?», se pregunta. «Para descubrirte a ti mismo a través de las experiencias que vives en el viaje, de las personas que encuentras en el camino», concluye. «Los que somos adictos a viajar no podemos parar».



## Predisuestos a viajar

¿Adicción, descubrimiento interior, felicidad? ¿Qué tiene el viaje que nos hace disfrutarlo tanto? «Todo estímulo nuevo supone que el cerebro se tiene que poner a trabajar. Se generan nuevas conexiones neuronales o incluso nuevas neuronas. Para ello es clave salir de la rutina», explica el doctor José Manuel Moltó, director médico del hospital Virgen de los Lirios de Alcoy y portavoz de la Sociedad Española de Neurología. «Además, todo lo que supone estimulación implica bienestar. Y el propio ejercicio físico que a menudo implica el viaje turístico favorece los circuitos del placer». Y se liberan endorfinas, dopamina, serotonina... las hormonas relacionadas con el estrés, el bienestar o la alegría. Y no hace falta que se trate de un gran viaje. Un estudio realizado en la Universidad austriaca UMIT Tirol comprobó el efecto de una breve escapada, de cuatro días, en el bienestar y el estrés percibido en *mánager* empresariales. ¿Resultados? Unas vacaciones, incluso breves, tienen efectos inmediatos en la percepción del estrés. Y duraderos: son todavía patentes 45 después.

**También preparar el viaje  
produce bienestar y la  
experiencia es mucho  
más placentera  
emocionalmente que  
comprar bienes  
materiales**

Precisamente, hay quien ha visto en uno de los receptores de la dopamina, el gen DRD4-7R, un componente genético vinculado a mayor predisposición a viajar. Quien tenga este gen en su ADN tendrá una menor sensibilidad a la dopamina, lo que es posible que lo lleve a manifestar conductas de riesgo o aventureras. Se asocia a la curiosidad, la inquietud... y los viajes. Nuestro genoma está compuesto por más de veinte mil genes, y no es posible reducir a uno solo la predisposición al viaje, pero diversos estudios han asociado esta mutación genética a la migración humana. Un estudio liderado por científicos de la Universidad de Harvard y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston encontró una mayor frecuencia del gen DRD4-7R en las poblaciones cuyos ancestros emigraron largas distancias desde su origen

africano.



**Endorfinas, dopamina y otras...**El ejercicio físico que suele hacerse en las vacaciones favorece los circuitos del placer y libera las hormonas relacionadas con el bienestar.Foto: Iswanto Arif (Unsplash)

En alemán, ese idioma tan lógico y racional que, sin embargo, vio nacer al Romanticismo a finales del siglo XVIII, hay algunas palabras que han triunfado entre viajeros. *Wanderlust* es el impulso viajero. Un concepto que ha traspasado barreras idiomáticas: en Instagram, el *hashtag #wanderlust* cuenta con más de 140 millones de entradas. Menos conocido es el término *fernweh*, que significa la nostalgia por viajar. Algo que nos invade especialmente en estas fechas veraniegas...

## Quienes viajan regularmente a más de 120 kilómetros de su casa son un 7 por ciento más felices, según un estudio de la universidad de Washington

¿Estarías más satisfecho con tu vida si viajaras con más frecuencia? Este interrogante servía por título para un artículo científico elaborado por Chun- Chu Chen, profesor en la Universidad Estatal de Washington. Tras preguntar a 500 participantes cuánto tiempo dedicaron a planificar viajes y cuántas escapadas realizaron en los 12 meses previos, encontró que quienes aseguraron alejarse regularmente más de 120 kilómetros de sus casas eran un 7 por ciento más felices que quienes no lo hacían. Otro estudio liderado por Thomas Gilovich –profesor de Psicología de la Universidad de Cornell (Estados Unidos) y autor de varios estudios relacionados con la felicidad– revelaba que invertir en experiencias, ya sea un viaje o un concierto, es, a la larga, más satisfactorio que la compra de bienes materiales. «Las experiencias –explica– crean recuerdos para toda la vida». Incluso antes de embarcarse en un avión, los beneficios del viaje ya comienzan a manifestarse. Hay otra palabra, en este caso de origen sueco, que lo resume bastante bien: *resfeber*, que se refiere a la emoción que se produce antes de lanzarse a la aventura. La planificación del viaje ya implica bienestar, dice otro estudio. Quien no lo haya hecho todavía quizá deba ponerse manos a la obra... en aras de su propio bienestar.

CON CINCO VALE

## Claves para unas vacaciones plenas según la ciencia





**Vive intensamente:** Que las vacaciones sean más largas no significa necesariamente que sean mejores, pero sí influye la intensidad. «Realizar actividades que nos absorban por completo suele ser muy positivo», dice la psicóloga Elizabeth Dunn. No tienen por qué ser actividades físicas, pero sí que deben tener un componente de exploración y de variedad.

**Las vacaciones son el elixir de la vida:** No tomarse vacaciones ...

[Leer más](#)

---

## NOTICIAS RELACIONADAS

---



### La fórmula de la felicidad

★ ABC PREMIUM



### Michael Plant: "El dinero y el éxito cuentan menos de lo que la gente cree"

---

menu

[ACTUALIDAD](#) [PROVINCIA](#) [SUCESOS](#) [DEPORTES](#) [CONFIDENCIAL](#) [CASTILLA Y LEÓN](#) [UNIVERSIDAD](#) [POLÍTICA](#) [PODCAST](#) [CULTURA](#) [SOCIEDAD Y VIDA](#) [FOTO DENUNCIA](#) [CIENCIA](#) [OPINIÓN](#)



98.6 FM LA RADIO LOCAL DE BURGOS

Adblocker detectado



Hemos detectado que estás utilizando un adblocker, para poder realizar búsquedas en este sitio es necesario que lo desactives.

- [Deportes](#)
- [Confidencial](#)
- [Castilla y León](#)
- [Universidad](#)
- [Política](#)
- [PODCAST](#)
- [Cultura](#)
- [Sociedad y Vida](#)
- [Foto denuncia](#)
- [Ciencia](#)
- [Opinión](#)

- [EL TIEMPO](#)
- [work EMPLEO](#)
- [TELEVISIÓN](#)
- [movie CINE](#)

SAÚDE [CARRETERAS](#)



publicidad

search

## Terapias a medida para acabar con el párkinson





**Con 10.000 nuevos casos al año en España, encontrar tratamientos eficaces para optimizar la calidad de vida y ralentizar el progreso de la enfermedad resulta fundamental para las personas afectadas.**

agenciasinc.es  
26/04/2024 - 18:40h.



La medicación personalizada según la genética de cada paciente supone uno de los avances más esperanzadores.

El párkinson es la **segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente** después del alzhéimer. Se calcula que **afecta a más de 10 millones de personas en todo el mundo**, y alrededor de 160.000 en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **cada año se diagnostican en nuestro país unos 10.000 nuevos casos**.

Fue el médico británico **James Parkinson** quien describió por primera vez, en 1817, la patología que lleva su nombre, aunque inicialmente la llamó "parálisis agitante", por las señales que observó en seis personas con temblor en reposo y dificultades para el movimiento. Habría que esperar hasta 1967 para contar con medicación capaz de controlar sus síntomas, mientras la enfermedad crecía en número de afectados a medida que aumentaba la esperanza de vida, ya que su principal factor de riesgo es la edad.

"Hoy hay muchos tratamientos sintomáticos que cambian la vida a los pacientes; tal cantidad de fármacos que no hay por qué aguantar efectos secundarios incapacitantes. Es posible probar hasta dar con el más adecuado", destaca la neuróloga **Lydia López Manzanares**, responsable de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario La Princesa de Madrid, centro de referencia acreditado.



hay niveles muy bajos de un neurotransmisor fundamental para el movimiento, la dopamina, a consecuencia de la muerte de las neuronas que la producen.

Posteriormente se demostró que la dopamina deficitaria en forma de su precursor, la citada levodopa, se podían controlar los síntomas motores en las primeras etapas de la enfermedad.

El problema llega a medida que avanza la enfermedad. Entonces la duración de su beneficio terapéutico entre las tomas se acorta, lo que conlleva la aparición de periodos sin respuesta a la medicación (conocidos como periodos de "off") que el temblor, la rigidez y la lentitud de movimientos reaparecen.

#### Arsenal terapéutico en continua actualización

Estas fluctuaciones motoras entre los periodos ON (sin síntomas) y OFF (con síntomas) reducen la movilidad, y dificultan las actividades de la vida diarias y la interacción social. Ahí es donde entran los últimos fármacos comercializados en el último año y los que llegarán en los próximos meses.

Así, ya hay disponible una levodopa que se administra en perfusión continua bajo la piel, con una pequeña aguja de plástico. Funciona las 24 horas, sin necesidad de sonda al estómago como las anteriores, y evita las fluctuaciones, lo que aporta gran independencia a los pacientes en su día a día.

También se ha desarrollado un nuevo 'fármaco de rescate', que dispensa levodopa inhalada para anticiparse a los periodos sin respuesta a la medicación. "El inhalador administra la cantidad suficiente y evita al paciente soportar un periodo OFF antes de la siguiente toma. Además, su efecto es más rápido", resalta López Manzanares.

Hacia finales de este 2024 se espera que llegue al mercado un segundo medicamento de rescate para los bloqueos. Se trata de un compuesto muy conocido, la apomorfina, pero en una nueva vía de administración rápida y sencilla, en forma de lámina que se coloca bajo la lengua.

Además, la comunidad científica sigue investigando para conseguir tratamientos más efectivos, explica **Álvaro Sánchez Ferro**, neurólogo del Hospital Universitario 12 de Octubre y coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

#### Ejercicio para retrasar su avance

Como sostiene López Manzanares, "si bien no es posible aún curar el párkinson, se estudian tratamientos para enlentecer su progresión. Ya hay una forma de conseguirlo: la actividad física logra retrasar su avance".

Hay una evidencia consistente que demuestra los beneficios del ejercicio sobre los síntomas motores y no motores en pacientes con esta patología, lo que ha llevado a la comunidad científica a proponerlo como terapia modificadora de la enfermedad.

"Las personas que hacen habitualmente ejercicio de intensidad moderada aeróbico y de fuerza, al menos tres días en semana, sufren una progresión más lenta del párkinson. Se lo recomendamos a todos los pacientes porque posee un efecto protector frente a la progresión de la enfermedad", enfatiza Sánchez Ferro.

Eso sí, advierte López Manzanares, "tiene que ser ejercicio que cansa, que se acelere un poco el corazón y que haga sudar". Esto permite retrasar el paso de un estadio a otro más avanzado, lo cual es significativo porque uno de cada cinco diagnósticos se da en personas menores de 50 años.

#### El párkinson no solo afecta al movimiento

Sin embargo, los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer. Alrededor de un 30 % de los casos tienen como primera manifestación la depresión. "Debemos estar alerta cuando a partir de los 60 años surge este trastorno sin haber tenido episodios previos", advierte Sánchez Ferro. "Otras señales no motores precoces habituales son la pérdida progresiva del olfato y los movimientos involuntarios durante el sueño".

Las alteraciones no relacionadas con el movimiento pueden afectar también al lenguaje, atención, capacidad visoespacial, memoria de trabajo y funciones ejecutivas. Estas últimas están muy relacionadas con la facultad para planificar el día a día. Los expertos apuntan que trabajar las áreas afectadas es fundamental para preservarlas.

**Azucena Balandín** es socióloga y dirige la asociación Párkinson Aparkam, de Alcorcón, desde hace 20 años. "Los pacientes necesitan un servicio de rehabilitación para acudir diariamente, porque les ayuda a preservar las capacidades, a trabajar sobre los síntomas, a buscar estrategias de afrontamiento. Lo requieren a lo largo de toda la evolución de la enfermedad", explica.

Como ocurre con el ejercicio físico, también se ha visto claramente la importancia de la intervención terapéutica no farmacológica en el plano cognitivo para mejorar la calidad de vida. Sin embargo, explica Balandín, "aunque está plenamente demostrado el beneficio para los pacientes, estos servicios no se ofrecen en el sistema público".

#### Las 'muchas caras' de la enfermedad

Aunque el diagnóstico sigue siendo clínico, ahora se hacen más análisis genéticos que hace una década. "Cada vez somos capaces de afinar más, tanto en el diagnóstico como en la genética. En particular, esta última aporta mucha información incluso sobre la evolución del paciente o qué terapias le pueden ir mejor", continúa López-Manzanares.

Junto a los estudios genéticos, las pruebas complementarias de imagen y de medicina nuclear son también buenos aliados en el dictamen. Además, las unidades de trastornos del movimiento están cada vez mejor dotadas. Y esto incluye la enfermería, que puede elaborar los planes de salud para los pacientes y sus cuidadores.



<a href="#">Portada</a>	<a href="#">Canarias</a>	<a href="#">Economía</a>	<a href="#">Política</a>	<a href="#">Sociedad</a>	<a href="#">Deportes</a>	<a href="#">Cultura</a>	<a href="#">Opinión</a>	
<a href="#">Ciencia y Tecnología</a>	<a href="#">Educación</a>	<a href="#">Salud</a>	<a href="#">Sucesos</a>	<a href="#">Gente y TV</a>	<input type="text" value="Buscar..."/>			

[Sociedad](#) [Sociedad](#) El Gobierno de Canarias otorga trece Medallas de Oro de Canarias en 2024 que se entregarán el próximo 30 de mayo

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

## 29 ABR El Gobierno de Canarias otorga trece Medallas de Oro de Canarias en 2024 que se entregarán el próximo 30 de mayo

Escrito por [redacción](#) | [tamaño de la fuente](#) | [Imprimir](#) | [Email](#)



**Canarias/ Se ha destacado a personas y entidades que actúan en beneficio de la sociedad canaria desde ámbitos solidarios, científicos y culturales.**

El consejo de Gobierno de Canarias, a propuesta de su presidente, Fernando Clavijo, ha aprobado otorgar trece Medallas de Oro de Canarias en 2024, en reconocimiento a personas o entidades por su labor en beneficio de la sociedad canaria, desde labores de atención y protección civil, de impulso tecnológico y de conservación y promoción de manifestaciones musicales y culturales.

Estas distinciones se entregarán en el acto oficial del Día de Canarias, el 30 de mayo, en el Teatro Pérez Galdós de Las Palmas de Gran Canaria, junto con los Premios Canarias, que se otorgan a Eduardo Aznar Vallejo, en la modalidad de Patrimonio Histórico; Basilio Valladares, en Innovación e Investigación; y Gonzalo González, en Bellas Artes



Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo"

En 2023, más de 14.000 personas procedentes de diferentes países africanos, principalmente de Senegal, Mauritania, Mali y Costa de Marfil, llegaron a El Hierro en cientos de cayucos al puerto de La Restinga y de La Estaca, superando incluso el número de habitantes de la isla. A pesar de esto, los herreños han dado un ejemplo de solidaridad, como también han desarrollado una labor impagable los colectivos sociales y los profesionales que prestan su ayuda en los momentos de acogida y de atendimento de los migrantes mientras permanecen en El Hierro.

Entre todos estos colectivos, merece especial reconocimiento la Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo", al frente de la cual se encuentra Juan Francisco Mendoza González, su coordinador y presidente.

René de Lamar del Risco

El doctor René de Lamar es médico especialista en geriatría y gerontología, miembro de la sociedad española de Geriatría y Gerontología, de la sociedad española de Neurología, de la sociedad española de Psicogeriatría y de la sociedad americana de Gerontología

René de Lamar, además de haber desarrollado una excepcional carrera médica, tiene la habilidad de combinar con éxito sus conocimientos con la capacidad divulgativa, por lo que es frecuente leer sus artículos en los medios de comunicación, que hace unos años recopiló en un libro.

De él se ha dicho que su buen ojo clínico y la facilidad para transmitir sus conocimientos, le han convertido en un médico de cabecera incluso para quienes no han ido a su consulta.

Antonia Varela Pérez

Antonia Varela es investigadora del Instituto de Astrofísica de Canarias y miembro del Grupo de Calidad de Cielo del Instituto Astrofísica de Canarias para la Caracterización de los Observatorios de Canarias y del Grupo de Estallidos de Formación Estelar.

Asimismo, es directora de la Fundación Starlight, del museo de la Ciencia y el Cosmos del Cabildo de Tenerife, y presidenta de la Asociación de Mujeres empresarias y profesionales, BPW Canarias.

Entre sus contribuciones científicas, Antonia Varela destaca por su artículo en la prestigiosa revista Science sobre la contaminación lumínica y otras amenazas al cielo nocturno.

A lo largo de su trayectoria, ha trabajado como profesora de Astronomía en la Universidad para Adultos y Mayores de la Universidad de La Laguna y entre sus reconocimientos, destaca el galardón Mujer Ciencia e Innovación, que concede la revista Más Mujer a las mujeres canarias más relevantes del año.

ASOMASAMEN

ASOMASAMEN es una asociación sin ánimo de lucro, fundada en Fuerteventura en el año 2001, dedicada al apoyo y acompañamiento a personas que sufren un trastorno mental grave, así como a sus familias, durante su proceso de recuperación y en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

## EN PORTADA



**El Ayuntamiento avanza en la mejora integral de la calle 6 de diciembre con la repavimentación del tramo entre Candilas ...**

Tenerife | Sin comentarios

La Laguna/ Los trabajos supondrán "una mejora en toda esta zona de la ...

**Balance del Comisionado de Transparencia de Canarias 2015-2024**

Canarias | Sin comentarios

Canarias/ Se han resuelto casi 3.000 reclamaciones y evaluado a 5.792 ...



**El Gobierno inicia los trámites de la primera Ley de Montes de Canarias**

Medio Ambiente | Sin comentarios

Canarias/ Transición Ecológica y Energía traslada al Consejo sus objet...

**La Seguridad Social ha tramitado 119.575 prestaciones por nacimiento y cuidado de menor en el primer trimestre del año**

Sociedad | Sin comentarios

Nacional/ La Seguridad Social ha tramitado 119.575 expedientes de pres...

**Un tercio de los colegios profesionales no pasan de 5 puntos en el Índice de Transparencia de Canarias**

Canarias | Sin comentarios

Canarias/ Seis nunca han presentado su evaluación. En la última evalu...

La asociación, que fue reconocida como Entidad de Interés Público por el Cabildo Insular de Fuerteventura, se dedica activamente a promover diversas iniciativas de prevención y sensibilización en materia de salud mental, que permitan conseguir una sociedad más inclusiva y comprensiva hacia las personas afectadas por trastornos mentales

#### Valeria Castro Rodríguez

Valeria Castro mostró desde muy temprano una gran pasión por la música y a los 10 años tomó la decisión de seguir su vocación y convertirse en cantante.

En 2015, dio un salto significativo al abrir una cuenta en la red social Instagram, en la que compartía covers de canciones populares que, más tarde, compartiría también en el canal de vídeo YouTube.

Su dedicación y talento le han llevado a estar nominada a prestigiosos galardones musicales y cinematográficos como los Grammy y los Goya

Desde sus comienzos en La Palma hasta sus logros internacionales, Valeria Castro continúa inspirando a otros con su pasión y talento, demostrando que con determinación y dedicación, los sueños pueden realizarse.

#### Los Diabletes de Tegui

Los Diabletes de Tegui son una expresión vibrante de una tradición arraigada, que se entrelaza con la cultura y la magia, en un despliegue de celebración y folclore, producto de la mezcla de creencias autóctonas, influencias castellanas y connotaciones brujeriles que se gestaron a partir del final del siglo XV. Este período coincide con la llegada a Tegui de los primeros esclavos moriscos y negros, quienes trajeron consigo sus prácticas supersticiosas y enriquecieron el tejido cultural de la isla.

La vestimenta y los elementos característicos de Los Diabletes de Tegui reflejan de su simbolismo y añaden un aire de misterio y asombro a su presencia.

#### Goya Alonso Jiménez

Goya Alonso es una referente de la lucha vecinal del Macizo de Anaga, como lo fue su padre, Ángel Alonso, el último alcalde pedáneo de Afur.

De ella dicen que tienen un corazón tan grande como el compromiso y entrega hacia los suyos y lo cierto es que Goya lleva más de cincuenta años teniendo un protagonismo activo en colectivos vecinales, que la han llevado a ser representante en el consejo de la Reserva de la Biosfera de Anaga.

Su vida siempre ha estado vinculada al macizo y, como dirigente histórica de Anaga, entre sus logros está haber conseguido la unión de Afur y Roque Negro, asfaltar la pista de tierra, la ambulancia, la contratación de un médico para la zona, equiparar el precio de la tarifa de guagua entre usuarios de Santa Cruz y La Laguna o recuperar una cuadrilla para el mantenimiento de carreteras.

#### Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



nuevas generaciones.

En sus 75 años de existencia se ha convertido en una de las formaciones musicales más emblemáticas de las islas, resaltando su incansable labor en la recuperación y difusión del patrimonio musical de Gran Canaria, y en particular de Ingenio.

Su destacado trabajo de recopilación de aires de la tradición musical ancestral de Ingenio incluye la Isa de la paría, la Polka del Capotín, la Polka del Artesano, el Sorondongo de Ingenio y el Rancho de Ánimas.

Maria Isabel Rodríguez Rivero. Misa Rodríguez

Misa Rodríguez es la única canaria que se alzó con el campeonato del mundo de fútbol femenino, el año pasado, en Sidney.

Desde la temporada 20-21, Misa juega como guardameta en la sección femenina del Real Madrid de la Primera División, temporada en la que recibió el trofeo Zamora como guardameta menos goleada y que de nuevo le otorgaron en 2023.

La UEFA la incluyó entre los jóvenes talentos a seguir en 2022.

Su tesón y empeño hizo realidad los sueños de una niña que empezó a jugar como delantera en el Club Yoñé de La Garita (Telde) para iniciarse en la posición de guardameta en el Club Deportivo Fermarguín, desde el que dio el salto al Club Atlético de Madrid y Club Deportivo de La Coruña.

Sus buenas actuaciones le han hecho hueco en la selección española absoluta y recientemente Misa fue incluida en la lista de internacionales elegidas por la seleccionadora nacional, Montse Tomé, para disputar los dos primeros choques de clasificación para la Eurocopa de 2025 en Suiza.

Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera

La trayectoria de la Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera en Alajeró abarca 18 años de servicio ininterrumpido atendiendo a las emergencias de la isla, con dedicación y profesionalidad desde su fundación el 21 de abril de 2006.

La asociación está compuesta por socios activos, quienes realizan labores de rescate e intervenciones tanto en entornos urbanos como forestales en la isla. Entre las actuaciones relevantes realizadas se incluye su participación en eventos deportivos, en la extinción incendios, como el de 2012 y en el rescate de personas en montañas y senderos de la isla, así como de embarcaciones. Todo ello se completa con labores de formación y prevención de incendios.

Por su parte, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey se creó oficialmente el 10 de septiembre de 2012 con el objetivo principal de formar un grupo de personas con la capacitación y práctica suficientes para actuar en casos de emergencia como incendios, accidentes y otros, brindando ayuda primaria a sus vecinos y visitantes.

Para su formación, cuentan con la ayuda de los Bomberos Voluntarios de Adeje, Bomberos Voluntarios de La Laguna, entre otros.

Hasta la fecha, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey ha firmado varios convenios de colaboración con Ayuntamientos y el Cabildo Insular de La Gomera, así como con el Centro Coordinador de Emergencias y Seguridad del Gobierno de Canarias.

En la actualidad, la asociación cuenta con un grupo de 14 bomberos voluntarios y 3 personas dedicadas a labores administrativas.

Amid Achí

La trayectoria de Amid Achí ha servido de inspiración para varias generaciones de emprendedores que desarrollan, en estas islas, proyectos de éxito desde una posición estratégica entre tres continentes.

De esta situación fue muy consciente el empresario, de origen sirio, que vive completamente integrado en la sociedad canaria.



« Abril 2020 »						
Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## ESTÁ PASANDO

Adeje Angel Rivero García  
Antonio Morales Méndez Arona  
Cruz Roja  
Canarias Detención  
El Hierro  
Fuerteventura Granadilla de Abona  
Gran Canaria  
Gran Canaria Sur Internacional  
Jesús Antonio Fernández Olmedo La Gomera  
La Laguna Lanzarote La Palma  
Las Palmas Las Palmas de Gran Canaria  
Mogán Nacional Puerto de La Cruz  
Santa Cruz  
Santa Cruz de Tenerife Santiago del Teide  
Tenerife Tenerife Norte  
Tenerife Sur  
Tenerife Voleibol



Desde sus inicios en Tenerife y su expansión al resto de las islas, ha sido capaz de abrir líneas de negocio con otros países, especialmente de África occidental, contribuyendo al fortalecimiento y diversificación de la economía canaria en su conjunto.

## EMERGE

La Asociación Canaria de Startups, Empresas de Base Tecnológica e Inversores Ángeles (EMERGE) es una entidad sin ánimo de lucro enfocada en la creación y desarrollo de empresas innovadoras de base tecnológica, también conocidas como startups, con el objetivo primordial de estimular su rápido crecimiento, apoyando a emprendedores, facilitando su acceso a la inversión privada necesaria para alcanzar el éxito en sus proyectos empresariales.

EMERGE actúa como un agente facilitador para fomentar un ecosistema emprendedor e innovador en Canarias, promoviendo un modelo de desarrollo económico sostenible e inclusivo basado en el talento, la diversificación de recursos y la economía del conocimiento.

Juzgado especializado en Violencia contra la Infancia y la Adolescencia

El Juzgado de Instrucción nº 3 de Las Palmas de Gran Canaria es pionero en la especialización de la protección del menor y único en España.

Este juzgado está alejado de las convenciones tradicionales y se caracteriza por su enfoque innovador, acogedor y seguro estudiado para proteger a las niñas y niños que hayan podido sufrir algún tipo de violencia y que se encuentren en la difícil situación de tener que acudir a un entorno hostil como una sede judicial para declarar o ser evaluados por forenses

Este juzgado cumple una importante labor social proporcionando un ambiente de protección y el bienestar de los más vulnerables en nuestra sociedad, para evitar revictimizarlos y que puedan sentirse cómodos y apoyados mientras se enfrentan a procesos legales difíciles.

Valora este artículo (0 votos)

Visto 26 veces

Publicado en [Sociedad](#)

Etiquetado como [Canarias](#)

## Artículos relacionados (por etiqueta)

Balance del Comisionado de Transparencia de Canarias 2015-2024

El Gobierno inicia los trámites de la primera Ley de Montes de Canarias

Canarias formará a partir de la próxima convocatoria a 41 nuevos residentes cada año en el área de salud mental

El Gobierno destina 18,6 millones de euros a Canarias para luchar contra la violencia de género y fomentar la Igualdad

Cinco de las ocho mancomunidades de municipios de Canarias no se presentan a la evaluación de transparencia

### Más en esta categoría:

« La Seguridad Social ha tramitado 119.575 prestaciones por nacimiento y cuidado de menor en el primer trimestre del año



**Compra inteligente**

feliz!

CLICK AQUÍ PARA VER EL CATÁLOGO COMPLETO

MILAR



DESTACAMOS

[Únete al Canal de WhatsApp de Diario de Lanzarote](#)

**CURSO 100% GRATUITO**

## HERRAMIENTAS DIGITALES 2.0

Google Drive, Dropbox, Prezi, Piktochart, Chat GPT...

✓ Prioritario para personas en desempleo



ACTUALIDAD

# Los Diabletes de Teguiise recibirán la Medalla de Oro de Canarias 2024

Las distinciones se entregarán en el acto oficial del Día de Canarias, el 30 de mayo



Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar su experiencia y nuestros servicios, analizando la navegación en nuestro sitio web. [Quiero saber más](#)



El Consejo de Gobierno de Canarias, a propuesta de su presidente, Fernando Clavijo, ha aprobado otorgar trece Medallas de Oro de Canarias en 2024, en reconocimiento a personas o entidades por su labor en beneficio de la sociedad canaria, desde labores de atención y protección civil, de impulso tecnológico y de conservación y promoción de manifestaciones musicales y culturales.

Estas distinciones se entregarán en el acto oficial del Día de Canarias, el 30 de mayo, en el Teatro Pérez Galdós de Las Palmas de Gran Canaria, junto con los Premios Canarias, que se otorgan a Eduardo Aznar Vallejo, en la modalidad de Patrimonio Histórico; Basilio Valladares, en Innovación e Investigación; y Gonzalo González, en Bellas Artes.

Los Diabletes de Tegui... recibirán la Medalla de Oro de Canarias, según ha aprobado el Consejo de Gobierno.

Los Diabletes de Tegui... son una expresión vibrante de una tradición arraigada, que se entrelaza con la cultura y la magia, en un despliegue de celebración y folclore, producto de la mezcla de creencias autóctonas, influencias castellanas y connotaciones brujeriles que se gestaron a partir del final del siglo XV. Este período coincide con la llegada a Tegui... de los primeros esclavos moriscos y negros, quienes trajeron consigo sus prácticas supersticiosas y enriquecieron el tejido cultural de la isla.

La vestimenta y los elementos característicos de Los Diabletes de Tegui... reflejan de su simbolismo y añaden un aire de misterio y asombro a su presencia.

Entre las Medallas de Oro se encuentra la entidad mayorera ASOMASAMEN, una asociación sin ánimo de lucro, fundada en Fuerteventura en el año 2001, dedicada al apoyo y acompañamiento a personas que sufren un trastorno mental grave, así como a sus familias, durante su proceso de recuperación y en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

También recibirán la distinción, la Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo", y el doctor René de Lamar del Risco, mécido especialista en geriatría y gerontología, miembro de la sociedad española de Geriatría y Gerontología, de la sociedad española de Neurología, de la sociedad española de Psicogeriatría y de la sociedad americana de Gerontología.

Junto a ellos estarán Antonia Varela Pérez, investigadora del Instituto de Astrofísica de

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar su experiencia y nuestros servicios, analizando la navegación en nuestro sitio web. [Quiero saber más](#)

Sí, estoy de acuerdo





...nominados al prestigioso galardón de medallas y en otros grandes eventos Grammy y los  
Goya.

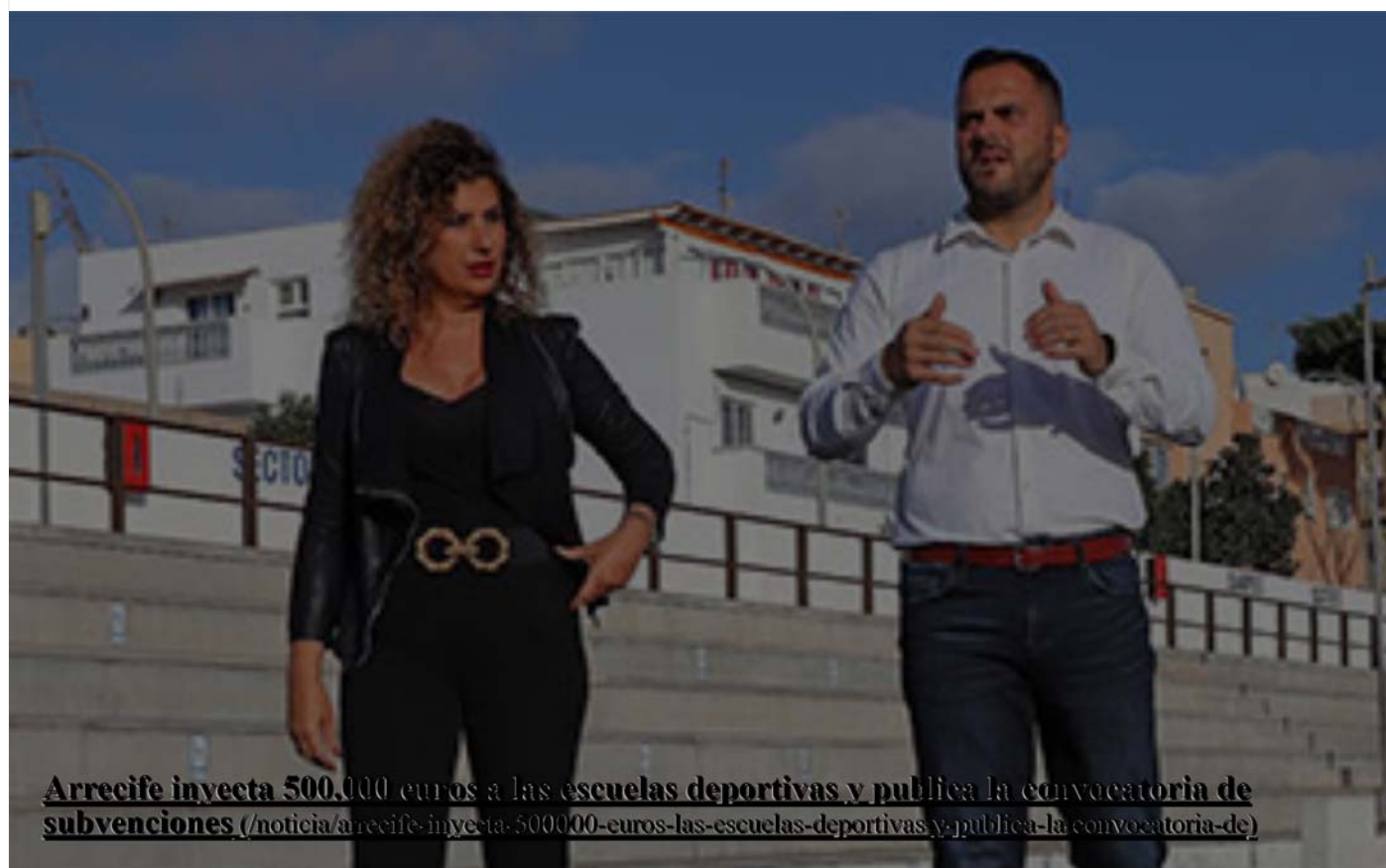
Asimismo, recibirán la Medalla de Oro Goya Alonso Jiménez, Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio, la futbolista Maria Isabel Rodríguez Rivero. Misa Rodríguez, Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera, el empresario Amid Achí, La Asociación Canaria de Startups, Empresas de Base Tecnológica e Inversores Ángeles (EMERGE), y el Juzgado especializado en Violencia contra la Infancia y la Adolescencia.



(https://

[www.juantoledosl.com/es](http://www.juantoledosl.com/es))

## MÁS NOTICIAS



**Arrecife inyecta 500.000 euros a las escuelas deportivas y publica la convocatoria de subvenciones** ([/noticia/arrecife-inyecta-500000-euros-las-escuelas-deportivas-y-publica-la-convocatoria-de](#))

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar su experiencia y nuestros servicios, analizando la navegación en nuestro sitio web. [Quiero saber más](#)

## EL CORREO

# Este es el popular alimento que ayuda a combatir la pérdida de memoria en la vejez, según la ciencia

Se emplea en multitud de recetas y se ha convertido en un buen aliado para frenar el envejecimiento cerebral



Marina León

Seguir

Viernes, 26 de abril 2024, 21:51

Comenta



No existe una fórmula mágica capaz de frenar el envejecimiento, pero sí que hay varios factores que conviene tener en cuenta. Una de las consecuencias de la vejez y que cada vez preocupa a mayor parte de la población es la pérdida de memoria

que, en el peor de los casos, puede terminar en alzhéimer. La Sociedad Española de Neurología (SEN) indica que aproximadamente una de cada tres personas mayores de 85 años en España padece esta enfermedad degenerativa.

Así, existen alimentos que afectan a las capacidades cognitivas, como es el caso de los ultraprocesados y, por otro lado, hay otros que resultan beneficiosos a la hora de cuidar estas funciones y llegar con mayor salud a la vejez. Se trata de aquellos productos ricos en omega-3, como el salmón, o en flavonoides antioxidantes presentes en frutos rojos.

### Noticia relacionada

#### **Estas son las ventajas de envejecer sin pareja, según la ciencia**

Marina León



---

Además de estos elementos, existe otro de lo más popular en las cocinas de muchos hogares y que se ha convertido en un buen aliado para frenar el envejecimiento cerebral. Se trata del azafrán. Un condimento que se emplea en algunos de los platos más tradicionales como la paella, los guisos de carne, de pescado o las sopas.

Un estudio publicado en la revista médica 'Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics' habla de la eficacia de esta especia en el tratamiento del alzhéimer. Para la investigación se hicieron dos grupos de pacientes con esta enfermedad y a uno de ellos se le suministró, durante 16 semanas, dos dosis diarias de 15 miligramos de azafrán y al otro cápsulas de placebo. Según detalla el documento, «el azafrán produjo un resultado significativamente mejor en la función cognitiva que el placebo». Este estudio sugiere que, «al menos a corto plazo, el azafrán es seguro y eficaz en la EA de leve a moderada».

Temas   Envejecimiento de la población   enfermedad de alzheimer   Audiencias

 Comenta

LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

CONTAMINACIÓN LUMÍNICA >

## La contaminación lumínica es un factor de riesgo en múltiples enfermedades: “Estamos ante una amenaza global”

La exposición a la luz exterior durante la noche afecta al reloj biológico o al sueño, y un estudio reciente la asocia a una mayor probabilidad de sufrir un ictus



Dormir menos de lo que nuestro organismo necesita conlleva alteraciones en la salud que pueden conducir a enfermedades graves.  
ANDRII LYSENKO (GETTY IMAGES)

### ADRIÁN CORDELLAT

27 ABR 2024 - 05:20 CEST

En las páginas del libro *Polvo de estrellas* (Thule Ediciones), la descomunal obra ilustrada en la que la autora sueca Hannah Arnesen reflexiona sobre el impacto del ser humano en el planeta Tierra, hay unas páginas en las que se recogen fragmentos de las respuestas de un grupo de estudiantes adolescentes a la pregunta “¿Qué echáis de menos en la vida a causa del cambio climático?”. Entre esas respuestas, hay dos que coinciden en señalar una misma problemática. “Oscuridad”, dice una. “Poder ver el firmamento. Donde yo vivo hay contaminación lumínica”, dice la otra.

La coincidencia no es casualidad. Según datos del informe [The new world atlas of artificial night sky brightness](#), publicado por la revista *Science* en 2016, más del 80% de la población mundial y casi el 100% de la población estadounidense y europea vive bajo cielos contaminados por la luz. Eso provoca que la Vía Láctea quede oculta para seis de cada diez europeos y que en el 88% de la superficie terrestre de Europa se experimenten noches con contaminación lumínica.

“La contaminación lumínica es un problema ambiental creciente. Cada año, la superficie

2,2%. Estamos ante una amenaza de alcance global que crece muy rápido”, reflexiona Alicia Pelegrina, investigadora del Instituto de Astrofísica de Andalucía (IAA). En 2021, el CSIC, a través de la Oficina de Calidad del Cielo del IAA, participó en un estudio que puso de manifiesto que la contaminación lumínica había crecido en torno a un 50% en los últimos 25 años.

#### MÁS INFORMACIÓN



### Las luces de la noche también perjudican la salud humana

Pelegrina, autora del ensayo *La contaminación Lumínica* (Los Libros de la Catarata), sostiene que esta amenaza, sin embargo, no se concibe como tal por la población, ya que tendemos a asociar la luz artificial nocturna con conceptos como progreso, riqueza, seguridad, belleza, diversión o bienestar. “Pero no nos engañemos, aunque la contaminación lumínica no se pueda tocar, no huele o no haga ruido, es contaminación en el sentido estricto de la palabra y supone una amenaza, no solo para las observaciones astronómicas o para el equilibrio de los ecosistemas. Aunque el conocimiento de los efectos de la contaminación lumínica en nuestra salud todavía es incipiente, parece claro que nuestra salud también está en peligro”, señala la experta.

A ese todavía incipiente cuerpo de investigación en el ámbito de los efectos de la contaminación lumínica para la salud, se sumó recientemente [un estudio publicado en Stroke](#), la revista de la Sociedad Americana de Cardiología, que por primera vez relaciona una mayor exposición a la luz artificial, brillante y exterior nocturna (fuentes de luz fluorescentes, incandescentes y LED), con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular. Para el estudio, los autores realizaron una revisión de más de 28.000 adultos de la ciudad china de Ningbo, de los que se evaluó la exposición a la luz nocturna residencial exterior mediante imágenes de satélite que mapeaban la contaminación lumínica. El resultado fue que las personas con niveles más altos de exposición a la luz exterior durante la noche tenían un riesgo 43% mayor de desarrollar enfermedad cerebrovascular en comparación con aquellas con niveles de exposición más bajos.

“Aunque tiene varias limitaciones, este estudio es novedoso, arroja luz sobre nuevos factores en el riesgo de sufrir un ictus y refuerza la evidencia ya existente sobre los contaminantes del aire en el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular”, opina Elena López-Cancio, secretaria del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esta especialista señala que ya existen otros trabajos previos que han relacionado la exposición a la luz nocturna exterior con el riesgo de sufrir diabetes o hipertensión —así

recientes también han relacionado en los últimos años la contaminación lumínica con un mayor riesgo significativo de cáncer de mama, de próstata, colorrectal y de tiroides.

## El reloj biológico y el sueño, los más afectados

La presencia de luz artificial durante la noche tiene, según Pelegrina, dos consecuencias directas e inmediatas en nuestro organismo: la alteración de nuestro reloj biológico y la supresión de la síntesis de melatonina, la hormona del sueño. La relación con ambos parece clara. Si nuestro reloj biológico se sincroniza fundamentalmente a través de la alternancia que se produce entre la luz natural y la oscuridad en un periodo de 24 horas, el hecho de una persona se exponga a una potente luz artificial durante la noche va a alterar inevitablemente su funcionamiento.

“Cuando esta sincronización no se produce, nuestros ciclos circadianos se alteran y nuestro organismo entra en caos”, señala la investigadora del Instituto de Astrofísica de Andalucía. Y ese caos, conocido como cronodisrupción, ha sido relacionado en varios estudios epidemiológicos con un aumento tanto de las alteraciones metabólicas y las enfermedades cardiovasculares como del riesgo de deterioro cognitivo, trastornos afectivos y envejecimiento acelerado.

Esa cronodisrupción, añade María Ángeles Bonmatí, investigadora del Centro de Investigación Biomédica en Red Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) y miembro del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES), también afecta a la síntesis de melatonina, la hormona que nos conduce al sueño. “Una luz muy potente le indicará a nuestro cerebro que aún es de día y que todavía no es hora de dormir. Y como en fisiología todo está interrelacionado, dormir menos de lo que nuestro organismo necesita conlleva alteraciones en la salud que pueden conducir a enfermedades graves”, explica la científica, autora del libro [Que nada te quite el sueño](#) (Editorial Crítica).

Pero la melatonina, añade Alicia Pelegrina, cumple otras muchas funciones, además de facilitar el sueño. “Es un importante agente antioxidante e inhibe el crecimiento de células cancerígenas, disminuyendo el riesgo de aparición de tumores”, destaca la experta, que señala que el poder antioxidante de esta hormona es fundamental para frenar a los radicales libres que dañan a las macromoléculas —lípidos, proteínas, hidratos de carbono y ácidos nucleicos—. Así, estos pueden alterar procesos celulares claves como la funcionalidad de las membranas, la producción de enzimas, la respiración celular, etc., favoreciendo el desarrollo de enfermedades como la arterioesclerosis —uno de los factores desencadenantes de un ictus—, el envejecimiento prematuro, la hipertensión arterial y la demencia senil, entre otras.

“La melatonina solo se segrega durante la noche, ya que requiere de condiciones de oscuridad. Teniendo en cuenta las funciones claves de esta hormona en nuestro organismo, podemos decir que la luz artificial es un agente contaminante muy peligroso para nuestra salud”, argumenta Pelegrina.

A pesar de los importantes avances en la reducción de los factores de riesgo cardiovascular tradicionales, como el tabaquismo, la obesidad y la diabetes tipo 2, “es importante tener en cuenta los factores ambientales como la contaminación lumínica y del aire en nuestros esfuerzos por disminuir la carga global de enfermedades cardiovasculares, particularmente en las áreas más densamente pobladas y contaminadas del mundo”, señaló recientemente Jian-Bing Wang, investigador de la Universidad de Zhejiang (China), en declaraciones a la revista de la Asociación Americana de Cardiología.

Su opinión la comparte María Ángeles Bonmatí, quien aunque reconoce que no se puede afirmar con rotundidad que la contaminación lumínica de las ciudades sea un factor relevante —o el más relevante— en el sueño insuficiente de los ciudadanos, considera que “hay razones de sobra” para reducir los niveles de contaminación lumínica en las ciudades. “Hoy en día las ciudades están sobreiluminadas, no solo como consecuencia del alumbrado público, sino también, cada vez más, por la instalación de pantallas publicitarias luminosas y otras fuentes de luz innecesarias desde el punto de vista de la habitabilidad de una ciudad”, defiende la investigadora, que considera que sería adecuado realizar una planificación del alumbrado público a partir de las necesidades reales de iluminación y “concienciar a la población sobre los posibles efectos nocivos de esa sobreiluminación”.

También en este último sentido se pronuncia Alicia Pelegrina, que apunta que el primer paso para reducir la contaminación lumínica —y su impacto sobre la salud— pasa por conseguir que la población sea consciente de su existencia. “La contaminación lumínica se produce a partir de un mal uso de la luz artificial, así que las soluciones pasan por revisar nuestra forma de utilizarla”, añade la experta, que recomienda iluminar mejor y de una forma más sostenible, evitar la emisión de luz de forma directa al cielo o limitar los horarios de iluminación en espacios públicos. Por último, incide en utilizar lámparas con rangos espectrales visibles al ojo humano y evitar aquellas de color blanco, “ya que son las más peligrosas para nuestra salud y para los ecosistemas, y las que más se dispersan en la atmósfera ocultando las estrellas y dificultando la actividad astronómica”.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).*

COMENTARIOS - 4 

[Normas](#) 

## MÁS INFORMACIÓN



### Ciudades hostiles al sueño: qué se podría hacer para que sus habitantes duerman mejor

MARÍA ÁNGELES BONMATÍ / THE CONVERSATION



### El ruido de los coches, el gran riesgo para la salud cardiaca que aún se ignora

DANIEL MEDIAVILLA

ARCHIVADO EN





**El Porvenir.mx**  
Tu periódico desde hace 104 años  
Descarga toda la edición impresa **en móvil, desktop**  
y en nuestra app. **ES COMPLETAMENTE GRATIS!**

Disponible en  

**¡SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!**     

📅 Lunes 29 de Abril del 2024 ⌚ 11:37:29AM



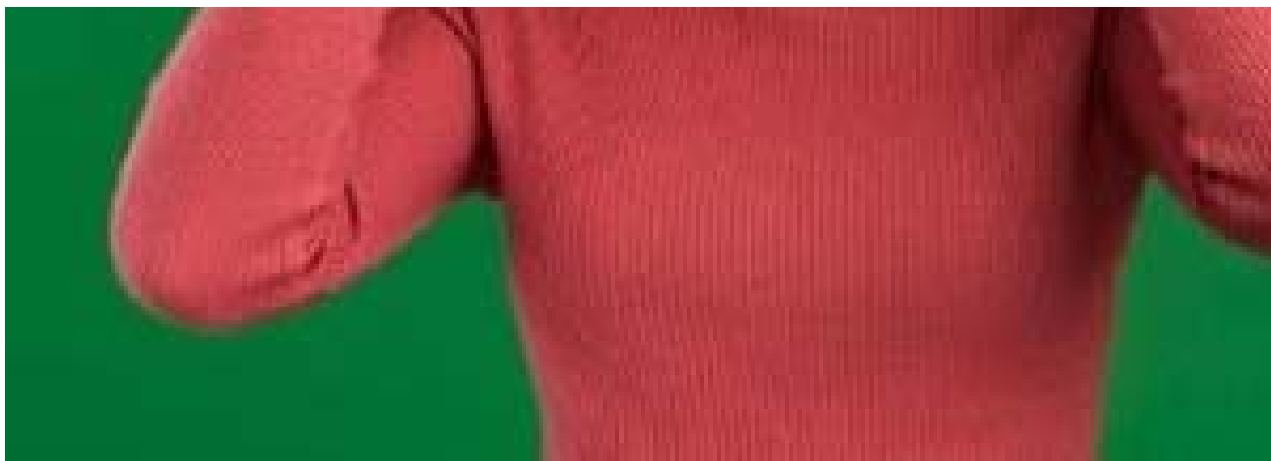
¿Buscas algo? 🔍

Menu ☰

[Cultural](#) > [Salud](#)

# 10 tips para terminar con la cefalea, según expertos en neurología





Publicación:27-04-2024



TEMA:

#Salud y Bienestar



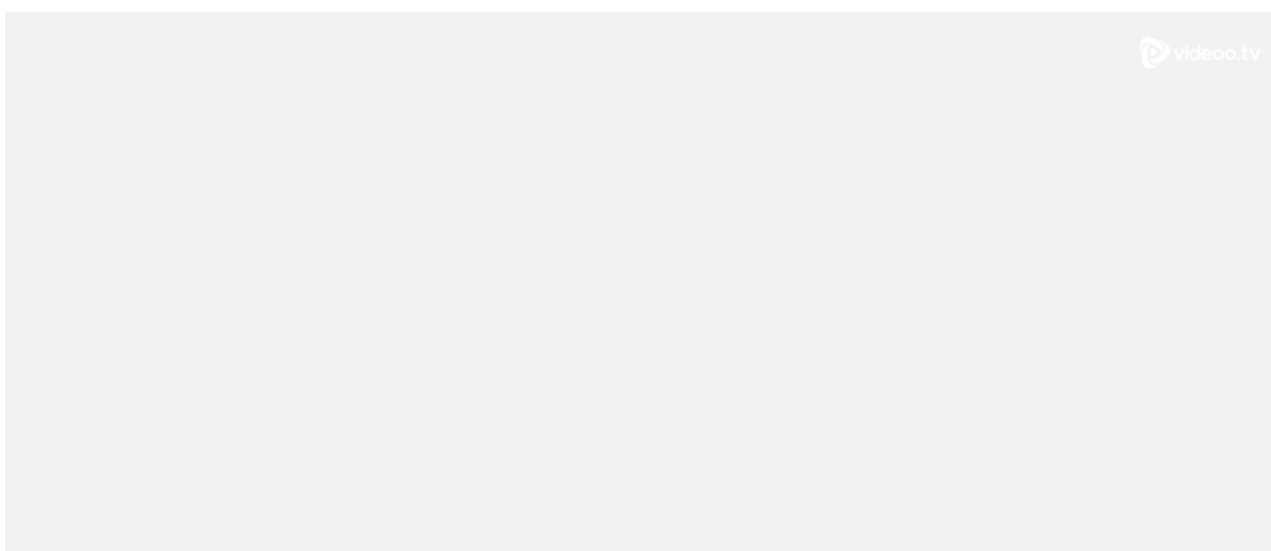
A+

A-

A

La cefalea, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes.

CIUDAD DE MÉXICO, abril 26 (EL UNIVERSAL).- El **dolor de cabeza** es una molestia común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la Sociedad Española de **Neurología**



[Cede INE ante peticiones para segundo debate presidencial](#)

. De hecho, un 99% de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89% de los hombres. En España, más de dos millones de personas padecen algún tipo de **cefalea**, y un 79% de ellas son mujeres.

La **cefalea**, en su mayoría, se presenta como **cefalea** primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de **cefalea** primaria se encuentran la **cefalea** tensional y la migraña. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su **salud mental**, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el **dolor de cabeza** se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.

**1. El paracetamol y la cafeína:** ¿Sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el **dolor de cabeza**.

**2. Ibuprofeno con refresco:** ¿Te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.

**3. Agua, el analgésico natural:** ¡No subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de **dolor de cabeza**, así que asegúrate de beber suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.

**4. El cine como medicina:** ¿Qué mejor manera de distraerte del **dolor de cabeza** que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina.

**5. El chocolate como aliado:** ¿Quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el **dolor de cabeza**? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor.

**6. Sexo para aliviar:** Sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta!

**7. Abrazos contra la migraña:** No subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del **dolor de cabeza** al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

**8. Evita las persianas venecianas:** ¿Te has dado cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu **dolor de cabeza**? Para aquellos propensos a **migrañas**, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa.

**9. Migraña menstrual:** Muchas mujeres sufren de **migrañas** relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

**10. Atención a la comida china:** ¿Te encanta la comida china? Ten cuidado, ya que el

glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar **migrañas** en algunas personas. Si eres propenso a las **migrañas**, es mejor evitar este ingrediente.

« El Universal »

## Te podría interesar



La planta maca ayuda a controlar funcionamiento de hormonas



Los beneficios de dejar de fumar



¿Existe el agotamiento mental entre parejas?



Qué alimentos no comer en temporada de calor, según la UNAM

## Otras Noticias

MENÚ

NOTICIAS

SALUD Y ESTILO DE VIDA

# El Parkinson es la enfermedad neurológica de mayor crecimiento con impacto global

BY MARINA RUIZ VERGARA



28/04/2024 - 09:00



## Lectura fácil

El Parkinson está experimentando un rápido aumento en su prevalencia, convirtiéndose en

X

MENÚ

La Sociedad Española de Neurología (SEN) destacó el pasado miércoles, en vísperas del Día Mundial del Parkinson, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta enfermedad afecta a diez millones de personas en todo el mundo, con 160.000 residentes en España.

## El Parkinson presenta el 15 % de los casos en menores de 50 años

La SEN resaltó que el Parkinson afecta al 2 % de las personas mayores de 65 años y al 4 % de las personas mayores de 80 años. Sin embargo, subrayó que no es exclusiva de la tercera edad, ya que el 15 % de los casos se manifiesta en personas menores de 50 años. Además, aunque en situaciones excepcionales, puede presentarse en niños y adolescentes, conocido como enfermedad de Parkinson de inicio temprano.

El doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, señaló que el principal factor de riesgo para desarrollar la enfermedad es la edad. Debido al cambio demográfico y a la mejora en las técnicas de diagnóstico, el número de afectados en España "crecerá a un ritmo superior al de otros países y llegará triplicarse en los próximos 25 años".

## Causa desconocida del origen de la enfermedad

Sin embargo, destacó que "la edad no constituye el único factor de riesgo para contraer esta enfermedad". Además, mencionó que, aunque aún se desconoce la causa exacta de su origen, "cada vez hay más pruebas que sugieren que podría ser el resultado de una combinación de factores ambientales en individuos genéticamente predispuestos".

X

MENÚ

desencadenar esta enfermedad.

Además, según Álvaro Sánchez Ferro, factores como la falta de actividad física, el aislamiento social o la falta de control sobre elementos de riesgo vascular, como el nivel de azúcar en sangre, la presión arterial o el **colesterol**, también pueden contribuir.

## Relación con el género

Esta enfermedad afecta a los hombres con el doble de frecuencia que a las mujeres, y aunque la edad promedio de inicio es ligeramente mayor en las mujeres que en los hombres, estas últimas tienden a tener una esperanza de vida más corta y una mayor tasa de mortalidad asociada con la **enfermedad**.

Asimismo, se han identificado disparidades de género en cuanto a los síntomas del Parkinson. Varios estudios indican que el temblor es el síntoma de inicio más común en las mujeres, mientras que la rigidez tiende a ser menos pronunciada en ellas. Además, se observa que las alteraciones en los reflejos posturales suelen manifestarse más tarde en las mujeres. Al igual que son más frecuentes en ellas, la fatiga, ansiedad, **depresión**, piernas inquietas, alteración del gusto y olfato, sudoración excesiva y dolor.

## Mira Esto



Toyota bZ4X: 100 % eléctrico. 100 % SUV

Toyota Bz4x



¿Cuánto cuesta un implante dental en Madrid? Ver precio

Buscar Anuncios



Si tienes manchas marrones, hazlo de inmediato (¡es genial!)

Buscar Anuncios

X

## El Gobierno de Canarias otorga trece Medallas de Oro de Canarias en 2024 que se entregarán el próximo 30 de mayo

29/04/2024

CANARIAS

ACUERDOS DE GOBIERNO

[LEER EN FUENTE OFICIAL](#)

### Se ha destacado a personas y entidades que actúan en beneficio de la sociedad canaria desde ámbitos solidarios, científicos y culturales

El consejo de Gobierno de Canarias, a propuesta de su presidente, Fernando Clavijo, ha aprobado otorgar trece Medallas de Oro de Canarias en 2024, en reconocimiento a personas o entidades por su labor en beneficio de la sociedad canaria, desde labores de atención y protección civil, de impulso tecnológico y de conservación y promoción de manifestaciones musicales y culturales.

Estas distinciones se entregarán en el acto oficial del Día de Canarias, el 30 de mayo, en el Teatro Pérez Galdós de Las Palmas de Gran Canaria, junto con los Premios Canarias, que se otorgan a Eduardo Aznar Vallejo, en la modalidad de Patrimonio Histórico; Basilio Valladares, en Innovación e Investigación; y Gonzalo González, en Bellas Artes

Estas son las Medallas de Oro de Canarias 2024:

#### Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo"

En 2023, más de 14.000 personas procedentes de diferentes países africanos, principalmente de Senegal, Mauritania, Mali y Costa de Marfil, llegaron a El Hierro en cientos de cayucos al puerto de La Restinga y de La Estaca, superando incluso el número de habitantes de la isla. A pesar de esto, los herreños han dado un ejemplo de solidaridad, como también han desarrollado una labor impagable los colectivos sociales y los profesionales que prestan su ayuda en los momentos de acogida y de atendimiento de los migrantes mientras permanecen en El Hierro.

Entre todos estos colectivos, merece especial reconocimiento la Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo", al frente de la cual se encuentra Juan Francisco Mendoza González, su coordinador y presidente.

#### René de Lamar del Risco

El doctor René de Lamar es médico especialista en geriatría y gerontología, miembro de la sociedad española de Geriatría y Gerontología, de la sociedad española de Neurología, de la sociedad española de Psicogeriatría y de la sociedad americana de Gerontología

René de Lamar, además de haber desarrollado una excepcional carrera médica, tiene la habilidad de combinar con éxito sus conocimientos con la capacidad divulgativa, por lo que es frecuente leer sus artículos en los medios de comunicación, que hace unos años recopiló en un libro.

De él se ha dicho que su buen ojo clínico y la facilidad para transmitir sus conocimientos, le han convertido en un médico de cabecera incluso para quienes no han ido a su consulta.

#### Antonia Varela Pérez

Antonia Varela es investigadora del Instituto de Astrofísica de Canarias y miembro del Grupo de Calidad de Cielo del Instituto Astrofísica de Canarias para la Caracterización de los Observatorios de Canarias y del Grupo de Estallidos de Formación Estelar.

Asimismo, es directora de la Fundación Starlight, del museo de la Ciencia y el Cosmos del Cabildo de Tenerife, y presidenta de la Asociación de Mujeres empresarias y profesionales, BPW Canarias.

Entre sus contribuciones científicas, Antonia Varela destaca por su artículo en la prestigiosa revista Science sobre la contaminación lumínica y otras amenazas al cielo nocturno.

A lo largo de su trayectoria, ha trabajado como profesora de Astronomía en la Universidad para Adultos y Mayores de la Universidad de La Laguna y entre sus reconocimientos, destaca el galardón Mujer Ciencia e Innovación, que concede la revista Más Mujer a las mujeres canarias más relevantes del año.

#### ASOMASAMEN

ASOMASAMEN es una asociación sin ánimo de lucro, fundada en Fuerteventura en el año 2001, dedicada al apoyo y acompañamiento a personas que sufren un trastorno mental grave, así como a sus familias, durante su proceso de recuperación y



Valeria Castro mostró desde muy temprano una gran pasión por la música y a los 10 años tomó la decisión de seguir su vocación y convertirse en cantante.

En 2015, dio un salto significativo al abrir una cuenta en la red social Instagram, en la que compartía covers de canciones populares que, más tarde, compartiría también en el canal de vídeo YouTube.

Su dedicación y talento le han llevado a estar nominada a prestigiosos galardones musicales y cinematográficos como los Grammy y los Goya

Desde sus comienzos en La Palma hasta sus logros internacionales, Valeria Castro continúa inspirando a otros con su pasión y talento, demostrando que con determinación y dedicación, los sueños pueden realizarse.

### **Los Diabletes de Teguiise**

Los Diabletes de Teguiise son una expresión vibrante de una tradición arraigada, que se entrelaza con la cultura y la magia, en un despliegue de celebración y folclore, producto de la mezcla de creencias autóctonas, influencias castellanas y connotaciones brujeriles que se gestaron a partir del final del siglo XV. Este período coincide con la llegada a Teguiise de los primeros esclavos moriscos y negros, quienes trajeron consigo sus prácticas supersticiosas y enriquecieron el tejido cultural de la isla.

La vestimenta y los elementos característicos de Los Diabletes de Teguiise reflejan de su simbolismo y añaden un aire de misterio y asombro a su presencia.

### **Goya Alonso Jiménez**

Goya Alonso es una referente de la lucha vecinal del Macizo de Anaga, como lo fue su padre, Ángel Alonso, el último alcalde pedáneo de Afur.

De ella dicen que tienen un corazón tan grande como el compromiso y entrega hacia los suyos y lo cierto es que Goya lleva más de cincuenta años teniendo un protagonismo activo en colectivos vecinales, que la han llevado a ser representante en el consejo de la Reserva de la Biosfera de Anaga.

Su vida siempre ha estado vinculada al macizo y, como dirigente histórica de Anaga, entre sus logros está haber conseguido la unión de Afur y Roque Negro, asfaltar la pista de tierra, la ambulancia, la contratación de un médico para la zona, equiparar el precio de la tarifa de guagua entre usuarios de Santa Cruz y La Laguna o recuperar una cuadrilla para el mantenimiento de carreteras.

### **Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio**

La Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio fue fundada hace 75 años, en 1949, por un grupo de visionarios: Aurorita Cruz Vega, Mariquita Luisa Artilles Ramírez y Manolito Sánchez Hernández. Desde que decidieron establecer una agrupación de apasionados por la etnografía y el folclore, dedicada a preservar y difundir el rico patrimonio cultural de Canarias, han mantenido una labor ininterrumpida, siendo su principal activo la escuela donde se transmiten los valores culturales a las nuevas generaciones.

En sus 75 años de existencia se ha convertido en una de las formaciones musicales más emblemáticas de las islas, resaltando su incansable labor en la recuperación y difusión del patrimonio musical de Gran Canaria, y en particular de Ingenio.

Su destacado trabajo de recopilación de aires de la tradición musical ancestral de Ingenio incluye la Isa de la paría, la Polka del Capotín, la Polka del Artesano, el Sorondongo de Ingenio y el Rancho de Ánimas.

### **María Isabel Rodríguez Rivero. Misa Rodríguez**

Misa Rodríguez es la única canaria que se alzó con el campeonato del mundo de fútbol femenino, el año pasado, en Sidney.

Desde la temporada 20-21, Misa juega como guardameta en la sección femenina del Real Madrid de la Primera División, temporada en la que recibió el trofeo Zamora como guardameta menos goleada y que de nuevo le otorgaron en 2023.

La UEFA la incluyó entre los jóvenes talentos a seguir en 2022.

Su tesón y empeño hizo realidad los sueños de una niña que empezó a jugar como delantera en el Club Yoñé de La Garita (Telde) para iniciarse en la posición de guardameta en el Club Deportivo Fermarguín, desde el que dio el salto al Club Atlético de Madrid y Club Deportivo de La Coruña.

Sus buenas actuaciones le han hecho hueco en la selección española absoluta y recientemente Misa fue incluida en la lista de internacionales elegidas por la seleccionadora nacional, Montse Tomé, para disputar los dos primeros choques de clasificación para la Eurocopa de 2025 en Suiza.

extinción incendios, como el de 2012 y en el rescate de personas en montañas y senderos de la isla, así como de embarcaciones. Todo ello se completa con labores de formación y prevención de incendios.

Por su parte, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey se creó oficialmente el 10 de septiembre de 2012 con el objetivo principal de formar un grupo de personas con la capacitación y práctica suficientes para actuar en casos de emergencia como incendios, accidentes y otros, brindando ayuda primaria a sus vecinos y visitantes.

Para su formación, cuentan con la ayuda de los Bomberos Voluntarios de Adeje, Bomberos Voluntarios de La Laguna, entre otros.

Hasta la fecha, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey ha firmado varios convenios de colaboración con Ayuntamientos y el Cabildo Insular de La Gomera, así como con el Centro Coordinador de Emergencias y Seguridad del Gobierno de Canarias.

En la actualidad, la asociación cuenta con un grupo de 14 bomberos voluntarios y 3 personas dedicadas a labores administrativas.

### **Amid Achí**

La trayectoria de Amid Achí ha servido de inspiración para varias generaciones de emprendedores que desarrollan, en estas islas, proyectos de éxito desde una posición estratégica entre tres continentes.

De esta situación fue muy consciente el empresario, de origen sirio, que vive completamente integrado en la sociedad canaria.

Fue capaz de encontrar oportunidades de negocio que nadie había imaginado antes, gracias a su inteligencia e intuición y como él dice "ver el negocio dónde otros no miran". Su trayectoria no ha sido fácil pero, en la actualidad, el comercio canario que conocemos no se entiende sin la influencia de Achí.

Desde sus inicios en Tenerife y su expansión al resto de las islas, ha sido capaz de abrir líneas de negocio con otros países, especialmente de África occidental, contribuyendo al fortalecimiento y diversificación de la economía canaria en su conjunto.

### **EMERGE**

La Asociación Canaria de Startups, Empresas de Base Tecnológica e Inversores Ángeles (EMERGE) es una entidad sin ánimo de lucro enfocada en la creación y desarrollo de empresas innovadoras de base tecnológica, también conocidas como startups, con el objetivo primordial de estimular su rápido crecimiento, apoyando a emprendedores, facilitando su acceso a la inversión privada necesaria para alcanzar el éxito en sus proyectos empresariales.

EMERGE actúa como un agente facilitador para fomentar un ecosistema emprendedor e innovador en Canarias, promoviendo un modelo de desarrollo económico sostenible e inclusivo basado en el talento, la diversificación de recursos y la economía del conocimiento.

### **Juzgado especializado en Violencia contra la Infancia y la Adolescencia**

El Juzgado de Instrucción nº 3 de Las Palmas de Gran Canaria es pionero en la especialización de la protección del menor y único en España.

Este juzgado está alejado de las convenciones tradicionales y se caracteriza por su enfoque innovador, acogedor y seguro estudiado para proteger a las niñas y niños que hayan podido sufrir algún tipo de violencia y que se encuentren en la difícil situación de tener que acudir a un entorno hostil como una sede judicial para declarar o ser evaluados por forenses

Este juzgado cumple una importante labor social proporcionando un ambiente de protección y el bienestar de los más vulnerables en nuestra sociedad, para evitar revictimizarlos y que puedan sentirse cómodos y apoyados mientras se enfrentan a procesos legales difíciles.

Etiquetas:

[Acuerdos de Gobierno](#)[ammarsanl](#)[Consejo de Gobierno](#)

# La Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey y de Alajeró, Medalla de Oro de Canarias

Por Redacción - 29/04/2024



El consejo de Gobierno de Canarias, a propuesta de su presidente, Fernando Clavijo, ha aprobado otorgar trece Medallas de Oro de Canarias en 2024, en reconocimiento a personas o entidades por su labor en beneficio de la sociedad canaria, desde labores de atención y protección civil, de impulso tecnológico y de conservación y promoción de manifestaciones musicales y culturales y entre ellas a la Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera con sede en Alajeró y Valle Gran Rey.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)

Valladares, en Innovación e Investigación; y Gonzalo González, en Bellas Artes.

La trayectoria de la Asociación de **Bomberos Voluntarios de La Gomera en Alajeró** abarca 18 años de servicio ininterrumpido atendiendo a las emergencias de la isla, con dedicación y profesionalidad desde su fundación el 21 de abril de 2006.

La asociación está compuesta por socios activos, quienes realizan labores de rescate e intervenciones tanto en entornos urbanos como forestales en la isla. Entre las actuaciones relevantes realizadas se incluye su participación en eventos deportivos, en la extinción incendios, como el de 2012 y en el rescate de personas en montañas y senderos de la isla, así como de embarcaciones. Todo ello se completa con labores de formación y prevención de incendios.

Por su parte, la **Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey** se creó oficialmente el 10 de septiembre de 2012 con el objetivo principal de formar un grupo de personas con la capacitación y práctica suficientes para actuar en casos de emergencia como incendios, accidentes y otros, brindando ayuda primaria a sus vecinos y visitantes.

Para su formación, cuentan con la ayuda de los Bomberos Voluntarios de Adeje, Bomberos Voluntarios de La Laguna, entre otros.

Hasta la fecha, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey ha firmado varios convenios de colaboración con Ayuntamientos y el Cabildo Insular de La Gomera, así como con el Centro Coordinador de Emergencias y Seguridad del Gobierno de Canarias.

En la actualidad, la asociación cuenta con un grupo de 14 bomberos voluntarios y 3 personas dedicadas a labores administrativas.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)

En 2023, más de 14.000 personas procedentes de diferentes países africanos, principalmente de Senegal, Mauritania, Mali y Costa de Marfil, llegaron a El Hierro en cientos de cayucos al puerto de La Restinga y de La Estaca, superando incluso el número de habitantes de la isla. A pesar de esto, los herreños han dado un ejemplo de solidaridad, como también han desarrollado una labor impagable los colectivos sociales y los profesionales que prestan su ayuda en los momentos de acogida y de atendimento de los migrantes mientras permanecen en El Hierro.

Entre todos estos colectivos, merece especial reconocimiento la Asociación de Protección Civil “Valle del Golfo”, al frente de la cual se encuentra Juan Francisco Mendoza González, su coordinador y presidente.

### **René de Lamar del Risco**

El doctor René de Lamar es médico especialista en geriatría y gerontología, miembro de la sociedad española de Geriatría y Gerontología, de la sociedad española de Neurología, de la sociedad española de Psicogeriatría y de la sociedad americana de Gerontología

René de Lamar, además de haber desarrollado una excepcional carrera médica, tiene la habilidad de combinar con éxito sus conocimientos con la capacidad divulgativa, por lo que es frecuente leer sus artículos en los medios de comunicación, que hace unos años recopiló en un libro.

De él se ha dicho que su buen ojo clínico y la facilidad para transmitir sus conocimientos, le han convertido en un médico de cabecera incluso para quienes no han ido a su consulta.

### **Antonia Varela Pérez**

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)

Asimismo, es directora de la Fundación Starlight, del museo de la Ciencia y el Cosmos del Cabildo de Tenerife, y presidenta de la Asociación de Mujeres empresarias y profesionales, BPW Canarias.

Entre sus contribuciones científicas, Antonia Varela destaca por su artículo en la prestigiosa revista Science sobre la contaminación lumínica y otras amenazas al cielo nocturno.

A lo largo de su trayectoria, ha trabajado como profesora de Astronomía en la Universidad para Adultos y Mayores de la Universidad de La Laguna y entre sus reconocimientos, destaca el galardón Mujer Ciencia e Innovación, que concede la revista Más Mujer a las mujeres canarias más relevantes del año.

## **ASOMASAMEN**

ASOMASAMEN es una asociación sin ánimo de lucro, fundada en Fuerteventura en el año 2001, dedicada al apoyo y acompañamiento a personas que sufren un trastorno mental grave, así como a sus familias, durante su proceso de recuperación y en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

La asociación, que fue reconocida como Entidad de Interés Público por el Cabildo Insular de Fuerteventura, se dedica activamente a promover diversas iniciativas de prevención y sensibilización en materia de salud mental, que permitan conseguir una sociedad más inclusiva y comprensiva hacia las personas afectadas por trastornos mentales

## **Valeria Castro Rodríguez**

Valeria Castro mostró desde muy temprano una gran pasión por la música y a los 10 años tomó la decisión de seguir su vocación y

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)

Su dedicación y talento le han llevado a estar nominada a prestigiosos galardones musicales y cinematográficos como los Grammy y los Goya

Desde sus comienzos en La Palma hasta sus logros internacionales, Valeria Castro continúa inspirando a otros con su pasión y talento, demostrando que con determinación y dedicación, los sueños pueden realizarse.

## **Los Diabletes de Teguisse**

Los Diabletes de Teguisse son una expresión vibrante de una tradición arraigada, que se entrelaza con la cultura y la magia, en un despliegue de celebración y folclore, producto de la mezcla de creencias autóctonas, influencias castellanas y connotaciones brujeriles que se gestaron a partir del final del siglo XV. Este período coincide con la llegada a Teguisse de los primeros esclavos moriscos y negros, quienes trajeron consigo sus prácticas supersticiosas y enriquecieron el tejido cultural de la isla.

La vestimenta y los elementos característicos de Los Diabletes de Teguisse reflejan de su simbolismo y añaden un aire de misterio y asombro a su presencia.

## **Goya Alonso Jiménez**

**Goya Alonso es una referente de la lucha vecinal del Macizo de Anaga**, como lo fue su padre, Ángel Alonso, el último alcalde pedáneo de Afur.

De ella dicen que tienen un corazón tan grande como el compromiso y entrega hacia los suyos y lo cierto es que Goya lleva más de cincuenta años teniendo un protagonismo activo en colectivos vecinales que la

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)

Afur y Roque Negro, asfaltar la pista de tierra, la ambulancia, **la contratación de un médico para la zona**, equiparar el precio de la tarifa de guagua entre usuarios de Santa Cruz y La Laguna o recuperar una cuadrilla para el mantenimiento de carreteras.

### **Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio**

La Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio fue fundada hace 75 años, en 1949, por un grupo de visionarios: Aurorita Cruz Vega, Mariquita Luisa Artiles Ramírez y Manolito Sánchez Hernández. Desde que decidieron establecer una agrupación de apasionados por la etnografía y el folclore, dedicada a preservar y difundir el rico patrimonio cultural de Canarias, han mantenido una labor ininterrumpida, siendo su principal activo la escuela donde se transmiten los valores culturales a las nuevas generaciones.

En sus 75 años de existencia se ha convertido en una de las formaciones musicales más emblemáticas de las islas, resaltando su incansable labor en la recuperación y difusión del patrimonio musical de Gran Canaria, y en particular de Ingenio.

Su destacado trabajo de recopilación de aires de la tradición musical ancestral de Ingenio incluye la *Isa de la paría*, la *Polka del Capotín*, la *Polka del Artesano*, el *Sorondongo de Ingenio* y el *Rancho de Ánimas*.

### **Maria Isabel Rodríguez Rivero. Misa Rodríguez**

Misa Rodríguez es la única canaria que se alzó con el campeonato del mundo de fútbol femenino, el año pasado, en Sidney.

Desde la temporada 20-21 Misa juega como guardameta en la sección

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)



jugar como delantera en el Club Yoñé de La Garita (Telde) para iniciarse en la posición de guardameta en el Club Deportivo Fermarguín, desde el que dio el salto al Club Atlético de Madrid y Club Deportivo de La Coruña.

Sus buenas actuaciones le han hecho hueco en la selección española absoluta y recientemente Misa fue incluida en la lista de internacionales elegidas por la seleccionadora nacional, Montse Tomé, para disputar los dos primeros choques de clasificación para la Eurocopa de 2025 en Suiza.

## **Amid Achí**

La trayectoria de Amid Achí ha servido de inspiración para varias generaciones de emprendedores que desarrollan, en estas islas, proyectos de éxito desde una posición estratégica entre tres continentes.

De esta situación fue muy consciente el empresario, de origen sirio, que vive completamente integrado en la sociedad canaria.

Fue capaz de encontrar oportunidades de negocio que nadie había imaginado antes, gracias a su inteligencia e intuición y como él dice “ver el negocio dónde otros no miran”. Su trayectoria no ha sido fácil pero, en la actualidad, el comercio canario que conocemos no se entiende sin la influencia de Achí.

Desde sus inicios en Tenerife y su expansión al resto de las islas, ha sido capaz de abrir líneas de negocio con otros países, especialmente de África occidental, contribuyendo al fortalecimiento y diversificación de la economía canaria en su conjunto.

## **EMERGE**

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)

primordial de estimular su rápido crecimiento, apoyando a emprendedores, facilitando su acceso a la inversión privada necesaria para alcanzar el éxito en sus proyectos empresariales.

EMERGE actúa como un agente facilitador para fomentar un ecosistema emprendedor e innovador en Canarias, promoviendo un modelo de desarrollo económico sostenible e inclusivo basado en el talento, la diversificación de recursos y la economía del conocimiento.

## **Juzgado especializado en Violencia contra la Infancia y la Adolescencia**

El Juzgado de Instrucción nº 3 de Las Palmas de Gran Canaria es pionero en la especialización de la protección del menor y único en España.

Este juzgado está alejado de las convenciones tradicionales y se caracteriza por su enfoque innovador, acogedor y seguro estudiado para proteger a las niñas y niños que hayan podido sufrir algún tipo de violencia y que se encuentren en la difícil situación de tener que acudir a un entorno hostil como una sede judicial para declarar o ser evaluados por forenses

Este juzgado cumple una importante labor social proporcionando un ambiente de protección y el bienestar de los más vulnerables en nuestra sociedad, para evitar revictimizarlos y que puedan sentirse cómodos y apoyados mientras se enfrentan a procesos legales difíciles.



Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#)

[Aceptar todo](#)

# Información Center

Home México Noticias del Mundo Política Finanzas Ciencia

Cultura y Estilo

Deportes

Espectáculos

Home > Noticias del Mundo

# La contaminación lumínica es un factor de riesgo en múltiples enfermedades: “Estamos ante una amenaza global” | Salud y bienestar

by Centro de Redacción — April 28, 2024 in Noticias del Mundo

0



Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

[Share on Facebook](#)[Share on Twitter](#)

ADVERTISEMENT

<https://informacion.center.com/>

En las páginas del libro *Polvo de estrellas* (Thule Ediciones), la descomunal obra ilustrada en la que la autora sueca Hannah Arnesen reflexiona sobre el impacto del ser humano en el planeta Tierra, hay unas páginas en las que se recogen fragmentos de las respuestas de un grupo de estudiantes adolescentes a la pregunta “¿Qué echáis de menos en la vida a causa del cambio climático?”. Entre esas respuestas, hay dos que coinciden en señalar una misma problemática. “Oscuridad”, dice una. “Poder ver el firmamento. Donde yo vivo hay contaminación lumínica”, dice la otra.

La coincidencia no es casualidad. Según datos del informe *The new world atlas of artificial night sky brightness*, publicado por la revista *Science* en 2016, más del 80% de la población mundial y casi el 100% de la población estadounidense y europea vive bajo cielos contaminados por la luz. Eso provoca que la Vía Láctea quede oculta para seis de cada diez europeos y que en el 88% de la superficie terrestre de Europa se

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

superficie mundial iluminada y la intensidad de brillo artificial del cielo nocturno crece en torno a un 2,2%. Estamos ante una amenaza de alcance global que crece muy rápido”, reflexiona Alicia Pelegrina, investigadora del Instituto de Astrofísica de Andalucía (IAA). En 2021, el CSIC, a través de la Oficina de Calidad del Cielo del IAA, participó en un estudio que puso de manifiesto que la contaminación lumínica había crecido en torno a un 50% en los últimos 25 años.

Más información

Pelegrina, autora del ensayo *La contaminación Lumínica* (Los Libros de la Catarata), sostiene que esta amenaza, sin embargo, no se concibe como tal por la población, ya que tendemos a asociar la luz artificial nocturna con conceptos como progreso, riqueza, seguridad, belleza, diversión o bienestar. “Pero no nos engañemos, aunque la contaminación lumínica no se pueda tocar, no huele o no haga ruido, es contaminación en el sentido estricto de la palabra y supone una amenaza, no solo para las observaciones astronómicas o para el equilibrio de los ecosistemas. Aunque el conocimiento de los efectos de la contaminación lumínica en nuestra salud todavía es incipiente, parece claro que nuestra salud también está en peligro”, señala la experta.

A ese todavía incipiente cuerpo de investigación en el ámbito de los efectos de la contaminación lumínica para la salud, se sumó recientemente [un estudio publicado en Stroke](#), la revista de la Sociedad Americana de Cardiología, que por primera vez relaciona una mayor exposición a la luz artificial, brillante y exterior nocturna (fuentes de luz fluorescentes, incandescentes y LED), con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular. Para el estudio, los autores realizaron una revisión de más de 28.000 adultos de la ciudad china de Ningbo, de los que se evaluó la exposición a la luz nocturna residencial exterior mediante imágenes de satélite que mapeaban la contaminación lumínica. El resultado fue que las personas con niveles más altos de exposición a la luz exterior durante la noche tenían un riesgo 43% mayor de desarrollar enfermedad cerebrovascular en comparación con aquellas con niveles de exposición más bajos.

“Aunque tiene varias limitaciones, este estudio es novedoso, arroja luz sobre nuevos factores en el riesgo de sufrir un ictus y refuerza la evidencia ya existente sobre los contaminantes del aire en el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular”, opina Elena López-Cancio, secretaria del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esta especialista señala que ya existen otros trabajos previos que han relacionado la

Información Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

nocturno— y advierte de que “todos ellos son factores de riesgo conocidos de ictus”. Otros estudios recientes también han relacionado en los últimos años la contaminación lumínica con un mayor riesgo significativo de cáncer de mama, de próstata, colorrectal y de tiroides.

## El reloj biológico y el sueño, los más afectados

La presencia de luz artificial durante la noche tiene, según Pelegrina, dos consecuencias directas e inmediatas en nuestro organismo: la alteración de nuestro reloj biológico y la supresión de la síntesis de melatonina, la hormona del sueño. La relación con ambos parece clara. Si nuestro reloj biológico se sincroniza fundamentalmente a través de la alternancia que se produce entre la luz natural y la oscuridad en un periodo de 24 horas, el hecho de una persona se exponga a una potente luz artificial durante la noche va a alterar inevitablemente su funcionamiento.

“Cuando esta sincronización no se produce, nuestros ciclos circadianos se alteran y nuestro organismo entra en caos”, señala la investigadora del Instituto de Astrofísica de Andalucía. Y ese caos, conocido como cronodisrupción, ha sido relacionado en varios estudios epidemiológicos con un aumento tanto de las alteraciones metabólicas y las enfermedades cardiovasculares como del riesgo de deterioro cognitivo, trastornos afectivos y envejecimiento acelerado.

Esa cronodisrupción, añade María Ángeles Bonmatí, investigadora del Centro de Investigación Biomédica en Red Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) y miembro del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES), también afecta a la síntesis de melatonina, la hormona que nos conduce al sueño. “Una luz muy potente le indicará a nuestro cerebro que aún es de día y que todavía no es hora de dormir. Y como en fisiología todo está interrelacionado, dormir menos de lo que nuestro organismo necesita conlleva alteraciones en la salud que pueden conducir a enfermedades graves”, explica la científica, autora del libro *Que nada te quite el sueño* (Editorial Crítica).

Pero la melatonina, añade Alicia Pelegrina, cumple otras muchas funciones, además de facilitar el sueño. “Es un importante agente antioxidante e inhibe el crecimiento de células cancerígenas, disminuyendo el riesgo de aparición de tumores”, destaca la experta, que señala que el poder antioxidante de esta hormona es fundamental para frenar a los radicales libres que dañan a las macromoléculas —lípidos, proteínas, hidratos de carbono y ácidos nucleicos—. Así, estos pueden alterar procesos celulares

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

arterioesclerosis —uno de los factores desencadenantes de un ictus—, el envejecimiento prematuro, la hipertensión arterial y la demencia senil, entre otras.

“La melatonina solo se segrega durante la noche, ya que requiere de condiciones de oscuridad. Teniendo en cuenta las funciones claves de esta hormona en nuestro organismo, podemos decir que la luz artificial es un agente contaminante muy peligroso para nuestra salud”, argumenta Pelegrina.

## Corregir la sobreiluminación de las ciudades

A pesar de los importantes avances en la reducción de los factores de riesgo cardiovascular tradicionales, como el tabaquismo, la obesidad y la diabetes tipo 2, “es importante tener en cuenta los factores ambientales como la contaminación lumínica y del aire en nuestros esfuerzos por disminuir la carga global de enfermedades cardiovasculares, particularmente en las áreas más densamente pobladas y contaminadas del mundo”, señaló recientemente Jian-Bing Wang, investigador de la Universidad de Zhejiang (China), en declaraciones a la revista de la Asociación Americana de Cardiología.

Su opinión la comparte María Ángeles Bonmatí, quien aunque reconoce que no se puede afirmar con rotundidad que la contaminación lumínica de las ciudades sea un factor relevante —o el más relevante— en el sueño insuficiente de los ciudadanos, considera que “hay razones de sobra” para reducir los niveles de contaminación lumínica en las ciudades. “Hoy en día las ciudades están sobreiluminadas, no solo como consecuencia del alumbrado público, sino también, cada vez más, por la instalación de pantallas publicitarias luminosas y otras fuentes de luz innecesarias desde el punto de vista de la habitabilidad de una ciudad”, defiende la investigadora, que considera que sería adecuado realizar una planificación del alumbrado público a partir de las necesidades reales de iluminación y “concienciar a la población sobre los posibles efectos nocivos de esa sobreiluminación”.

También en este último sentido se pronuncia Alicia Pelegrina, que apunta que el primer paso para reducir la contaminación lumínica —y su impacto sobre la salud— pasa por conseguir que la población sea consciente de su existencia. “La contaminación lumínica se produce a partir de un mal uso de la luz artificial, así que las soluciones pasan por revisar nuestra forma de utilizarla”, añade la experta, que recomienda iluminar mejor y de una forma más sostenible, evitar la emisión de luz de forma directa al cielo o limitar los horarios de iluminación en espacios públicos. Por último, incide en

Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**

ecosistemas, y las que más se dispersan en la atmósfera ocultando las estrellas y dificultando la actividad astronómica”.

Puedes seguir a **informacion.center Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).

Esta nota contiene información de varias fuentes en cooperación con dichos medios de comunicación.

**Tags:** Cambio Climático Ciudades sostenibles Contaminación  
Contaminación lumínica descanso Diabetes Enfermedades cardiovasculares luz  
Medio Ambiente salud sueño

Centro de Redacción [Centro de Redacción](#)

## Related Posts

### Tecnología al servicio de la salud y la belleza: ¿igual en un centro especializado que en casa? | Tu Tecnología | informacion.center

by Centro de Redacción ⓘ APRIL 29, 2024 🗨️ 0

<https://informacion.center.com/> “Resultados profesionales en tu propia casa”. Seguro que más de una vez ha encontrado esta promesa en productos de...

### El bono de género, la promesa ausente en las campañas de las candidatas mexicanas | Elecciones mexicanas 2024

by Centro de Redacción ⓘ APRIL 29, 2024 🗨️ 0

<https://informacion.center.com/> Esta es la versión web de Americanas, la newsletter de Informacion Center utiliza cookies. Al continuar, Usted acepta el tratamiento de sus datos personales de acuerdo con nuestra [Política de Privacidad](#). **De Acuerdo**





INVESTIGACIÓN

## Existe una conexión entre los niveles en sangre de la proteína fibrilar glial ácida y el desarrollo del alzhéimer

Este estudio, realizado por la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas, se ha publicado en la revista Brain

26 de abril de 2024

**Redacción**

La Fundación CIEN (Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas) dependiente del Instituto Reina Sofía, confirma la **conexión ent**

Soy el asistente virtual de iSanidad, puedes escribirme haciendo click en este mensaje



**s niveles en sangre de la proteína**

**fibrilar glial ácida (GFAP)** estableciendo por primera vez la activación de los astrócitos y la patología.



Este estudio, publicado hoy en la prestigiosa *revista Brain*, se inserta en un contexto de investigación más amplio en torno a los **astrocitos**, células cerebrales que rodean a las **“placas” y “ovillos”** de lesiones de proteínas anormales amiloide y tau que caracterizan a la enfermedad. Los astrocitos constituyen el “tercer elemento” del Alzheimer e **intervienen en la inflamación cerebral y el mantenimiento del ambiente neuronal**. Algunas investigaciones recientes sugieren que su activación es un **eslabón** necesario entre la **patología amiloide y la tau** que conduce a la muerte neuronal.



*Se han estudiado los niveles de GFAP en sangre en tres momentos diferentes, durante el ingreso al hogar de ancianos, en un momento intermedio y en la evaluación pre mortem*

Este análisis se basa en el estudio de los niveles de GFAP en sangre y el daño cerebral de la enfermedad de Alzheimer a partir de datos de una **cohorte prospectiva de pacientes con demencia residentes en el Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía**.

El equipo, liderado por Pascual Sánchez Juan, director científico de la institución y miembro del grupo de estudio de demencias de la Sociedad Española de Neurología, **estudió los niveles de GFAP en sangre en tres momentos diferentes**, durante el ingreso al hogar de ancianos, en un momento intermedio y en la evaluación pre mortem. Además, los relaciona con diversos **indicadores de la enfermedad** y el **deterioro cognitivo y psicológico** con las lesiones en el cerebro.

Soy el asistente virtual de iSanidad, puedes escribirme haciendo click en este mensaje

X  
er como  
sí como



*Los niveles altos de GFAP se relacionan con una mayor*

progresión de la enfermedad y un  
menor peso del cerebro.



Los resultados revelan que **los niveles altos de GFAP** se asocian con una mayor progresión de la enfermedad, mayor deterioro cognitivo y un menor peso del cerebro. Asimismo, muestran que también se asocian a la activación de los astrocitos en el cerebro.

El director científico de la institución subraya la importancia de los resultados sobre *“el papel de esta **proteína como biomarcador para el diagnóstico y el seguimiento del alzhéimer**, incluso en pacientes con **demencia avanzada y patología mixta**, mostrando de forma fehaciente, por primera vez, la correlación de la GFAP con la activación astrocitaria en cerebros humanos. Estos hallazgos implican que los astrocitos son una diana terapéutica muy prometedora en la búsqueda de tratamientos.”*

Este estudio nos permite **comprender mejor los mecanismos del alzhéimer** y ofrece una valiosa perspectiva para la detección precoz y posibles tratamientos, en un contexto como el actual, en el que nuevos fármacos, los enfoques de medicina personalizada y la investigación de biomarcadores en sangre renuevan la esperanza en la lucha contra una patología que **afecta a alrededor de 800.000 personas en España**.

## Noticias complementarias



**Un radiofármaco en combinación con la tomografía de emisión de positrones contribuye al diagnóstico de precisión del alzhéimer**



**Un estudio demuestra el importante papel de la inmunoterapia en la lucha contra el alzhéimer**

Soy el asistente virtual de iSanidad,  
puedes escribirme haciendo click  
en este mensaje





LA NACION > Cuidado del cuerpo y belleza

Aquí encontrarás todas nuestras notificaciones

# Expertos en neurología revelaron los 10 tips para terminar para siempre con la cefalea

Estos padecimientos no solo afectan la calidad de vida de la persona, sino que también pueden repercutir en su salud mental

27 de abril de 2024 • 22:37

El Universal (México)



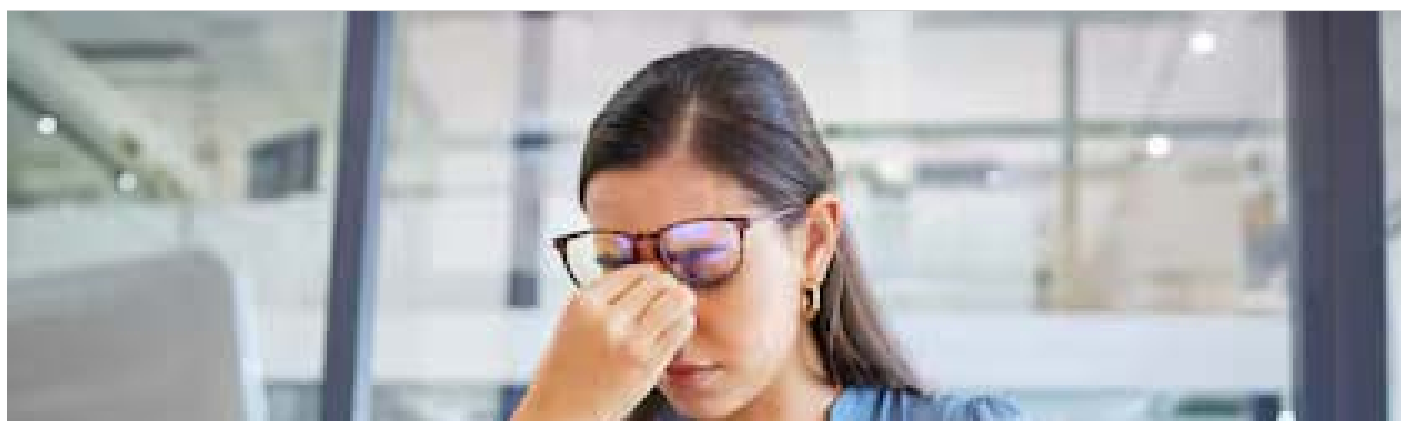
La cefalea no solo afecta a la salud física, sino también a la mental (Foto: iStock)



- Inicio
- Secciones
- Mis Notas
- Club LN
- Perfil

El **dolor de cabeza** es una molestia común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**. De hecho, un **99%** de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un **89%** de los hombres. En España, más de dos millones de personas padecen algún tipo de cefalea, y un **79%** de ellas son mujeres.

PUBLICIDAD



Inicio



Secciones



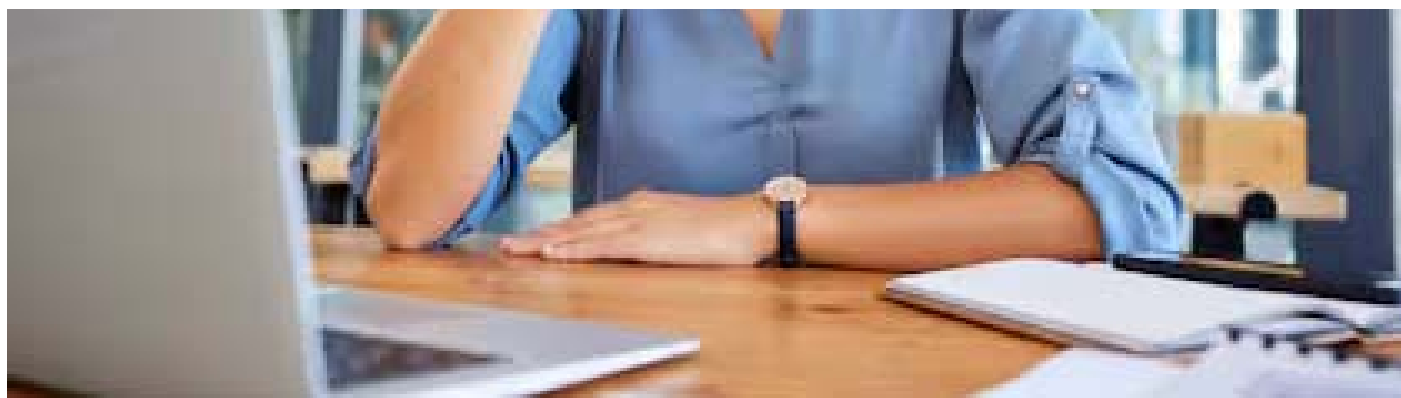
Mis Notas



Club LN



Perfil



La cefalea tiene distintos grados según la gravedad del síntoma (Foto: iStock)  
PeopleImages

La cefalea, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. **Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña.** Estas condiciones **no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental**, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan **depresión y discapacidad.**

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: **causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren.** Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el dolor de cabeza se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.



Inicio



Secciones



Mis Notas



Club LN



Perfil

LA VOZ DE FUERTEVENTURA

# ASOMASAMEN, medalla de Oro de Canarias 2024

**El Gobierno de Canarias otorga trece Medallas de Oro de Canarias en 2024 que se entregarán el próximo 30 de mayo. Se ha destacado a personas y entidades que actúan en beneficio de la sociedad canaria desde ámbitos solidarios, científicos y culturales.**



**i** La presidenta de ASOMASAMEN, Ana Trujillo, con su equipo



REDACCIÓN 29 DE ABRIL DE 2024, 15:34

## 13 Medallas de Oro de Canarias, una para ASOMASAMEN

Privacidad

El consejo de Gobierno de Canarias, a propuesta de su presidente, Fernando Clavijo, ha aprobado otorgar trece Medallas de Oro de Canarias en 2024, en reconocimiento a personas o entidades por su labor en beneficio de la sociedad canaria, desde labores de atención y protección civil, de impulso tecnológico y de conservación y promoción de manifestaciones musicales y culturales.

Estas distinciones se entregarán en el acto oficial del Día de Canarias, el 30 de mayo, en el Teatro Pérez Galdós de Las Palmas de Gran Canaria, junto con los Premios Canarias, que se otorgan a Eduardo Aznar Vallejo, en la modalidad de Patrimonio Histórico; Basilio Valladares, en Innovación e Investigación; y Gonzalo González, en Bellas Artes

Estas son las Medallas de Oro de Canarias 2024:

### **Asociación de Protección Civil “Valle del Golfo”**

En 2023, más de 14.000 personas procedentes de diferentes países africanos, principalmente de Senegal, Mauritania, Mali y Costa de Marfil, llegaron a El Hierro en cientos de cayucos al puerto de La Restinga y de La Estaca, superando incluso el número de habitantes de la isla. A pesar de esto, los herreños han dado un ejemplo de solidaridad, como también han desarrollado una labor impagable los colectivos sociales y los profesionales que prestan su ayuda en los momentos de acogida y de atendimiento de los migrantes mientras permanecen en El Hierro.

Entre todos estos colectivos, merece especial reconocimiento la Asociación de Protección Civil “Valle del Golfo”, al frente de la cual se encuentra Juan Francisco Mendoza González, su coordinador y presidente.

### **René de Lamar del Risco**

El doctor René de Lamar es médico especialista en geriatría y gerontología, miembro de la sociedad española de Geriatría y Gerontología, de la sociedad española de Neurología, de la sociedad española de Psicogeriatría y de la sociedad americana de Gerontología

René de Lamar, además de haber desarrollado una excepcional carrera médica, tiene la habilidad de combinar con éxito sus conocimientos con la capacidad divulgativa, por lo que es frecuente leer sus artículos en los medios de comunicación, que hace unos años recopiló en un libro.

De él se ha dicho que su buen ojo clínico y la facilidad para transmitir sus conocimientos, le han convertido en un médico de cabecera incluso para quienes no  
Privacidad



han ido a su consulta.

## **Antonia Varela Pérez**

Antonia Varela es investigadora del Instituto de Astrofísica de Canarias y miembro del Grupo de Calidad de Cielo del Instituto Astrofísica de Canarias para la Caracterización de los Observatorios de Canarias y del Grupo de Estallidos de Formación Estelar.

Asimismo, es directora de la Fundación Starlight, del museo de la Ciencia y el Cosmos del Cabildo de Tenerife, y presidenta de la Asociación de Mujeres empresarias y profesionales, BPW Canarias.

Entre sus contribuciones científicas, Antonia Varela destaca por su artículo en la prestigiosa revista Science sobre la contaminación lumínica y otras amenazas al cielo nocturno.

A lo largo de su trayectoria, ha trabajado como profesora de Astronomía en la Universidad para Adultos y Mayores de la Universidad de La Laguna y entre sus reconocimientos, destaca el galardón Mujer Ciencia e Innovación, que concede la revista Más Mujer a las mujeres canarias más relevantes del año.

## **ASOMASAMEN**

ASOMASAMEN es una asociación sin ánimo de lucro, fundada en Fuerteventura en el año 2001, dedicada al apoyo y acompañamiento a personas que sufren un trastorno mental grave, así como a sus familias, durante su proceso de recuperación y en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

La asociación, que fue reconocida como Entidad de Interés Público por el Cabildo Insular de Fuerteventura, se dedica activamente a promover diversas iniciativas de prevención y sensibilización en materia de salud mental, que permitan conseguir una sociedad más inclusiva y comprensiva hacia las personas afectadas por trastornos mentales

## **Valeria Castro Rodríguez**

Valeria Castro mostró desde muy temprano una gran pasión por la música y a los 10 años tomó la decisión de seguir su vocación y convertirse en cantante.

En 2015, dio un salto significativo al abrir una cuenta en la red social Instagram, en la que compartía covers de canciones populares que, más tarde, compartiría también en el canal de vídeo YouTube.

Privacidad

Su dedicación y talento le han llevado a estar nominada a prestigiosos galardones musicales y cinematográficos como los Grammy y los Goya

Desde sus comienzos en La Palma hasta sus logros internacionales, Valeria Castro continúa inspirando a otros con su pasión y talento, demostrando que con determinación y dedicación, los sueños pueden realizarse.

## Los Diabletes de Teguisse

Los Diabletes de Teguisse son una expresión vibrante de una tradición arraigada, que se entrelaza con la cultura y la magia, en un despliegue de celebración y folclore, producto de la mezcla de creencias autóctonas, influencias castellanas y connotaciones bruñeriles que se gestaron a partir del final del siglo XV. Este período coincide con la llegada a Teguisse de los primeros esclavos moriscos y negros, quienes trajeron consigo sus prácticas supersticiosas y enriquecieron el tejido cultural de la isla.

La vestimenta y los elementos característicos de Los Diabletes de Teguisse reflejan de su simbolismo y añaden un aire de misterio y asombro a su presencia.

## Goya Alonso Jiménez

Goya Alonso es una referente de la lucha vecinal del Macizo de Anaga, como lo fue su padre, Ángel Alonso, el último alcalde pedáneo de Afur.

De ella dicen que tienen un corazón tan grande como el compromiso y entrega hacia los suyos y lo cierto es que Goya lleva más de cincuenta años teniendo un protagonismo activo en colectivos vecinales, que la han llevado a ser representante en el consejo de la Reserva de la Biosfera de Anaga.

Su vida siempre ha estado vinculada al macizo y, como dirigente histórica de Anaga, entre sus logros está haber conseguido la unión de Afur y Roque Negro, asfaltar la pista de tierra, la ambulancia, la contratación de un médico para la zona, equiparar el precio de la tarifa de guagua entre usuarios de Santa Cruz y La Laguna o recuperar una cuadrilla para el mantenimiento de carreteras.

## Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio

La Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio fue fundada hace 75 años, en 1949, por un grupo de visionarios: Aurorita Cruz Vega, Mariquita Luisa Artilles Ramírez y Manolito Sánchez Hernández. Desde que decidieron establecer una agrupación de apasionados por la etnografía y el folclore, dedicada a preservar y

Privacidad

difundir el rico patrimonio cultural de Canarias, han mantenido una labor ininterrumpida, siendo su principal activo la escuela donde se transmiten los valores culturales a las nuevas generaciones.

En sus 75 años de existencia se ha convertido en una de las formaciones musicales más emblemáticas de las islas, resaltando su incansable labor en la recuperación y difusión del patrimonio musical de Gran Canaria, y en particular de Ingenio.

Su destacado trabajo de recopilación de aires de la tradición musical ancestral de Ingenio incluye la Isa de la paría, la Polka del Capotín, la Polka del Artesano, el Sorondongo de Ingenio y el Rancho de Ánimas.

### **Maria Isabel Rodríguez Rivero. Misa Rodríguez**

Misa Rodríguez es la única canaria que se alzó con el campeonato del mundo de fútbol femenino, el año pasado, en Sidney.

Desde la temporada 20-21, Misa juega como guardameta en la sección femenina del Real Madrid de la Primera División, temporada en la que recibió el trofeo Zamora como guardameta menos goleada y que de nuevo le otorgaron en 2023.

La UEFA la incluyó entre los jóvenes talentos a seguir en 2022.

Su tesón y empeño hizo realidad los sueños de una niña que empezó a jugar como delantera en el Club Yoñé de La Garita (Telde) para iniciarse en la posición de guardameta en el Club Deportivo Fermarguín, desde el que dio el salto al Club Atlético de Madrid y Club Deportivo de La Coruña.

Sus buenas actuaciones le han hecho hueco en la selección española absoluta y recientemente Misa fue incluida en la lista de internacionales elegidas por la seleccionadora nacional, Montse Tomé, para disputar los dos primeros choques de clasificación para la Eurocopa de 2025 en Suiza.

### **Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera**

La trayectoria de la Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera en Alajeró abarca 18 años de servicio ininterrumpido atendiendo a las emergencias de la isla, con dedicación y profesionalidad desde su fundación el 21 de abril de 2006.

La asociación está compuesta por socios activos, quienes realizan labores de rescate e intervenciones tanto en entornos urbanos como forestales en la isla. Entre las actuaciones relevantes realizadas se incluye su participación en eventos deportivos, en la extinción incendios, como el de 2012 y en el rescate de personas en

Privacidad

montañas y senderos de la isla, así como de embarcaciones. Todo ello se completa con labores de formación y prevención de incendios.

Por su parte, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey se creó oficialmente el 10 de septiembre de 2012 con el objetivo principal de formar un grupo de personas con la capacitación y práctica suficientes para actuar en casos de emergencia como incendios, accidentes y otros, brindando ayuda primaria a sus vecinos y visitantes.

Para su formación, cuentan con la ayuda de los Bomberos Voluntarios de Adeje, Bomberos Voluntarios de La Laguna, entre otros.

Hasta la fecha, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey ha firmado varios convenios de colaboración con Ayuntamientos y el Cabildo Insular de La Gomera, así como con el Centro Coordinador de Emergencias y Seguridad del Gobierno de Canarias.

En la actualidad, la asociación cuenta con un grupo de 14 bomberos voluntarios y 3 personas dedicadas a labores administrativas.

## **Amid Achí**

La trayectoria de Amid Achí ha servido de inspiración para varias generaciones de emprendedores que desarrollan, en estas islas, proyectos de éxito desde una posición estratégica entre tres continentes.

De esta situación fue muy consciente el empresario, de origen sirio, que vive completamente integrado en la sociedad canaria.

Fue capaz de encontrar oportunidades de negocio que nadie había imaginado antes, gracias a su inteligencia e intuición y como él dice “ver el negocio dónde otros no miran”. Su trayectoria no ha sido fácil pero, en la actualidad, el comercio canario que conocemos no se entiende sin la influencia de Achí.

Desde sus inicios en Tenerife y su expansión al resto de las islas, ha sido capaz de abrir líneas de negocio con otros países, especialmente de África occidental, contribuyendo al fortalecimiento y diversificación de la economía canaria en su conjunto.

## **EMERGE**

La Asociación Canaria de Startups, Empresas de Base Tecnológica e Inversores Ángeles (EMERGE) es una entidad sin ánimo de lucro enfocada en la creación y

desarrollo de empresas innovadoras de base tecnológica, también conocidas como startups, con el objetivo primordial de estimular su rápido crecimiento, apoyando a emprendedores, facilitando su acceso a la inversión privada necesaria para alcanzar el éxito en sus proyectos empresariales.

EMERGE actúa como un agente facilitador para fomentar un ecosistema emprendedor e innovador en Canarias, promoviendo un modelo de desarrollo económico sostenible e inclusivo basado en el talento, la diversificación de recursos y la economía del conocimiento.

## Juzgado especializado en Violencia contra la Infancia y la Adolescencia

El Juzgado de Instrucción nº 3 de Las Palmas de Gran Canaria es pionero en la especialización de la protección del menor y único en España.

Este juzgado está alejado de las convenciones tradicionales y se caracteriza por su enfoque innovador, acogedor y seguro estudiado para proteger a las niñas y niños que hayan podido sufrir algún tipo de violencia y que se encuentren en la difícil situación de tener que acudir a un entorno hostil como una sede judicial para declarar o ser evaluados por forenses

Este juzgado cumple una importante labor social proporcionando un ambiente de protección y el bienestar de los más vulnerables en nuestra sociedad, para evitar revictimizarlos y que puedan sentirse cómodos y apoyados mientras se enfrentan a procesos legales difíciles.



FUERTEVENTURA

CANARIAS

ASOMASAMEN

SALUD MENTAL

2024

LA VOZ DE FUERTEVENTURA

## LA VOZ DE FUERTEVENTURA

DIARIO DIGITAL CON TODA LA ACTUALIDAD Y NOTICIAS MAS DESTACADAS DE FUERTEVENTURA Y EL RESTO DE LAS ISLAS CANARIAS.

MEDIO DIGITAL PLURAL, CRÍTICO E INDEPENDIENTE.

**QUEREMOS SER TU VOZ.**

DIRECCIÓN Y REDACCIÓN:

PIA PEÑAGARIKANO RODRIGUEZ

EMAIL: [INFO@LAVOZDEFUERTEVENTURA.COM](mailto:INFO@LAVOZDEFUERTEVENTURA.COM)

[Privacidad](#)

[lavozdelquequen.com.ar](https://lavozdelquequen.com.ar)

# Expertos en neurología revelaron los 10 tips para terminar para siempre con la cefalea – La Voz Del Quequén

sáb Abr 27 , 2024

4-5 minutos

---

[Skip to content](#)

El [dolor de cabeza](#) es una molestia común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la Sociedad Española de Neurología. De hecho, un 99% de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89% de los hombres. En España, más de dos millones de personas padecen algún tipo de cefalea, y un 79% de ellas son mujeres.

La cefalea, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten

un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el dolor de cabeza se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.

## Los 10 mandamientos para eliminar las cefaleas

El paracetamol y la cafeína: ¿sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el dolor de cabeza. Ibuprofeno con gaseosas: ¿te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento. Agua, el analgésico natural: ¡no subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de dolor de cabeza, así que asegurate de tomar suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente. El cine como medicina: ¿qué mejor manera de distraerte del dolor de cabeza que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina. El [chocolate](#) como aliado: ¿quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el dolor de cabeza? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor. Sexo para aliviar: sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta! Abrazos contra la migraña: no subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del dolor de cabeza al distraer al cerebro y reducir

las señales de dolor. Evita las persianas venecianas: ¿te diste cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu dolor de cabeza? Para aquellos propensos a migrañas, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa. Migraña menstrual: muchas mujeres sufren de migrañas relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio. Atención a la comida china: ¿te encanta la comida china? Tené cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si sos propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.

Leída 60

---

- [EL MUNDO](#)

### [Javier Tudela desvela cómo está viviendo su hermana Anita el concurso de Laura Matamoros](#)

El concurso de Laura Matamoros está siendo de lo más comentado esta edición de 'Supervivientes 2024' porque en vez de centrarse en su reality y olvidarse de su mundo real, no deja de mencionar continuamente a Makoke... algo que los espectadores no están entendiendo. Aún así la repescaron y se convirtió en [...]







MASNEWS

mo internacional en el verano 2024



18 hours ago

Encuentro de Cultura y Derechos Hum



CANARIAS



29/04/2024

# Canarias otorga trece Medallas de Oro que se entregarán el próximo 30 de mayo

- Se ha destacado a personas y entidades que actúan en beneficio de la sociedad canaria desde ámbitos solidarios, científicos y culturales

El consejo de Gobierno de Canarias, a propuesta de su presidente, Fernando Clavijo, ha aprobado otorgar trece Medallas de Oro de Canarias en 2024, en reconocimiento a personas o entidades por



En Vivo Radio Emisión en Directo

<https://www.digitalfarocanarias.com>



su labor en beneficio de la sociedad canaria, desde labores de atención y protección civil, de impulso tecnológico y de conservación y promoción de manifestaciones musicales y culturales.

Estas distinciones se entregarán en el acto oficial del Día de Canarias, el 30 de mayo, en el Teatro Pérez Galdós de Las Palmas de Gran Canaria, junto con los Premios Canarias, que se otorgan a Eduardo Aznar Vallejo, en la modalidad de Patrimonio Histórico; Basilio Valladares, en Innovación e Investigación; y Gonzalo González, en Bellas Artes

### **Estas son las Medallas de Oro de Canarias 2024:**

#### **Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo"**

En 2023, más de 14.000 personas procedentes de diferentes países africanos, principalmente de Senegal, Mauritania, Mali y Costa de Marfil, llegaron a El Hierro en cientos de cayucos al puerto de La Restinga y de La Estaca, superando incluso el número de habitantes de la isla. A pesar de esto, los herreños han dado un ejemplo de solidaridad, como también han desarrollado una labor impagable los colectivos sociales y los profesionales que prestan su ayuda en los momentos de acogida y de atendimento de los migrantes mientras permanecen en El Hierro.

Entre todos estos colectivos, merece especial reconocimiento la Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo", al frente de



la cual se encuentra Juan Francisco Mendoza González, su coordinador y presidente.

### René de Lamar del Risco

El doctor René de Lamar es médico especialista en geriatría y gerontología, miembro de la sociedad española de Geriatría y Gerontología, de la sociedad española de Neurología, de la sociedad española de Psicogeriatría y de la sociedad americana de Gerontología

René de Lamar, además de haber desarrollado una excepcional carrera médica, tiene la habilidad de combinar con éxito sus conocimientos con la capacidad divulgativa, por lo que es frecuente leer sus artículos en los medios de comunicación, que hace unos años recopiló en un libro.

De él se ha dicho que su buen ojo clínico y la facilidad para transmitir sus conocimientos, le han convertido en un médico de cabecera incluso para quienes no han ido a su consulta.

### Antonia Varela Pérez

Antonia Varela es investigadora del Instituto de Astrofísica de Canarias y miembro del Grupo de Calidad de Cielo del Instituto Astrofísica de Canarias para la Caracterización de los Observatorios de Canarias y del Grupo de Estallidos de Formación Estelar.

Asimismo, es directora de la Fundación Starlight, del museo de la Ciencia y el Cosmos del Cabildo de Tenerife, y presidenta



#### OPINIÓN



### La mentira: la picaresca española

0

MASNEWS



### El Matorral, la cara oculta de San Bartolomé de Tirajana

0

MASNEWS



### Antonio Morales escribe "mujer y sostenibilidad"

0

GRAN CANARIA

de la Asociación de Mujeres empresarias y profesionales, BPW Canarias.

Entre sus contribuciones científicas, Antonia Varela destaca por su artículo en la prestigiosa revista Science sobre la contaminación lumínica y otras amenazas al cielo nocturno.

A lo largo de su trayectoria, ha trabajado como profesora de Astronomía en la Universidad para Adultos y Mayores de la Universidad de La Laguna y entre sus reconocimientos, destaca el galardón Mujer Ciencia e Innovación, que concede la revista Más Mujer a las mujeres canarias más relevantes del año.

## ASOMASAMEN

ASOMASAMEN es una asociación sin ánimo de lucro, fundada en Fuerteventura en el año 2001, dedicada al apoyo y acompañamiento a personas que sufren un trastorno mental grave, así como a sus familias, durante su proceso de recuperación y en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

La asociación, que fue reconocida como Entidad de Interés Público por el Cabildo Insular de Fuerteventura, se dedica activamente a promover diversas iniciativas de prevención y sensibilización en materia de salud mental, que permitan conseguir una sociedad más inclusiva y comprensiva hacia las personas afectadas por trastornos mentales

## Valeria Castro Rodríguez

Valeria Castro mostró desde muy temprano

## ANIMALES SIN HOGAR

RED CANARIA DE ANIMALES SIN HOGAR » Adopta, no le abandones y cuídalo responsablemente. Difunde aquí un animal perdido o en adopción, subiéndolo a Leales.org

### pulsar la foto

» Míralo en todos los navegadores y en Google Play con Leales.org o en todas las redes sociales c...

[Leales.org](#) » [Gran Canaria](#) | 22.4.2024

## ADOPCIÓN RESPONSABLE URGENTE PARA LORAX

→ ¿TE ANIMAS A SER MI FUTURA FAMILIA? -Me presento mi nombre es LORAX, soy un naranjita muy espe...

[Leales.org](#) » [Gran Canaria](#) | 22.4.2024

## Condiciones Inhumanas de Perros

### Encadena

Alerta sobre maltrato y negligencia animal en Agregado Lagunetas, 2, Municipio Vega de San Mateo....

[Leales.org](#) » [Gran Canaria](#) | 22.4.2024

## PREDICCIÓN METEOROLÓGICA



una gran pasión por la música y a los 10 años tomó la decisión de seguir su vocación y convertirse en cantante.

En 2015, dio un salto significativo al abrir una cuenta en la red social Instagram, en la que compartía covers de canciones populares que, más tarde, compartiría también en el canal de vídeo YouTube.

Su dedicación y talento le han llevado a estar nominada a prestigiosos galardones musicales y cinematográficos como los Grammy y los Goya

Desde sus comienzos en La Palma hasta sus logros internacionales, Valeria Castro continúa inspirando a otros con su pasión y talento, demostrando que con determinación y dedicación, los sueños pueden realizarse.

### **Los Diabletes de Teguisse**

Los Diabletes de Teguisse son una expresión vibrante de una tradición arraigada, que se entrelaza con la cultura y la magia, en un despliegue de celebración y folclore, producto de la mezcla de creencias autóctonas, influencias castellanas y connotaciones brujeriles que se gestaron a partir del final del siglo XV. Este período coincide con la llegada a Teguisse de los primeros esclavos moriscos y negros, quienes trajeron consigo sus prácticas supersticiosas y enriquecieron el tejido cultural de la isla.

La vestimenta y los elementos característicos de Los Diabletes de Teguisse reflejan de su simbolismo y añaden un aire

de misterio y asombro a su presencia.

## **Goya Alonso Jiménez**

**Goya Alonso es una referente de la lucha vecinal del Macizo de Anaga**, como lo fue su padre, Ángel Alonso, el último alcalde pedáneo de Afur.

De ella dicen que tienen un corazón tan grande como el compromiso y entrega hacia los suyos y lo cierto es que Goya lleva más de cincuenta años teniendo un protagonismo activo en colectivos vecinales, que la han llevado a ser representante en el consejo de la Reserva de la Biosfera de Anaga.

Su vida siempre ha estado vinculada al macizo y, como dirigente histórica de Anaga, entre sus logros está haber conseguido la unión de Afur y Roque Negro, asfaltar la pista de tierra, la ambulancia, **la contratación de un médico para la zona**, equiparar el precio de la tarifa de guagua entre usuarios de Santa Cruz y La Laguna o recuperar una cuadrilla para el mantenimiento de carreteras.

## **Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio**

La Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio fue fundada hace 75 años, en 1949, por un grupo de visionarios: Aurorita Cruz Vega, Mariquita Luisa Artilés Ramírez y Manolito Sánchez Hernández. Desde que decidieron establecer una agrupación de apasionados por la etnografía y el folclore, dedicada a preservar y difundir el rico

patrimonio cultural de Canarias, han mantenido una labor ininterrumpida, siendo su principal activo la escuela donde se transmiten los valores culturales a las nuevas generaciones.

En sus 75 años de existencia se ha convertido en una de las formaciones musicales más emblemáticas de las islas, resaltando su incansable labor en la recuperación y difusión del patrimonio musical de Gran Canaria, y en particular de Ingenio.

Su destacado trabajo de recopilación de aires de la tradición musical ancestral de Ingenio incluye la Isa de la paría, la Polka del Capotín, la Polka del Artesano, el Sorondongo de Ingenio y el Rancho de Ánimas.

### **Maria Isabel Rodríguez Rivero. Misa Rodríguez**

Misa Rodríguez es la única canaria que se alzó con el campeonato del mundo de fútbol femenino, el año pasado, en Sidney.

Desde la temporada 20-21, Misa juega como guardameta en la sección femenina del Real Madrid de la Primera División, temporada en la que recibió el trofeo Zamora como guardameta menos goleada y que de nuevo le otorgaron en 2023.

# La UEFA la incluyó entre

# los jóvenes talentos a seguir en 2022.

Su tesón y empeño hizo realidad los sueños de una niña que empezó a jugar como delantera en el Club Yoñé de La Garita (Telde) para iniciarse en la posición de guardameta en el Club Deportivo Fermarguín, desde el que dio el salto al Club Atlético de Madrid y Club Deportivo de La Coruña.

Sus buenas actuaciones le han hecho hueco en la selección española absoluta y recientemente Misa fue incluida en la lista de internacionales elegidas por la seleccionadora nacional, Montse Tomé, para disputar los dos primeros choques de clasificación para la Eurocopa de 2025 en Suiza.

## **Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera**

La trayectoria de la Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera en Alajeró abarca 18 años de servicio ininterrumpido atendiendo a las emergencias de la isla, con dedicación y profesionalidad desde su fundación el 21 de abril de 2006.

La asociación está compuesta por socios activos, quienes realizan labores de rescate



e intervenciones tanto en entornos urbanos como forestales en la isla. Entre las actuaciones relevantes realizadas se incluye su participación en eventos deportivos, en la extinción incendios, como el de 2012 y en el rescate de personas en montañas y senderos de la isla, así como de embarcaciones. Todo ello se completa con labores de formación y prevención de incendios.

Por su parte, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey se creó oficialmente el 10 de septiembre de 2012 con el objetivo principal de formar un grupo de personas con la capacitación y práctica suficientes para actuar en casos de emergencia como incendios, accidentes y otros, brindando ayuda primaria a sus vecinos y visitantes.

Para su formación, cuentan con la ayuda de los Bomberos Voluntarios de Adeje, Bomberos Voluntarios de La Laguna, entre otros.

Hasta la fecha, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey ha firmado varios convenios de colaboración con Ayuntamientos y el Cabildo Insular de La Gomera, así como con el Centro Coordinador de Emergencias y Seguridad del Gobierno de Canarias.

En la actualidad, la asociación cuenta con un grupo de 14 bomberos voluntarios y 3 personas dedicadas a labores administrativas.

**Amid Achí**

La trayectoria de Amid Achí ha servido de inspiración para varias generaciones de emprendedores que desarrollan, en estas islas, proyectos de éxito desde una posición estratégica entre tres continentes.

De esta situación fue muy consciente el empresario, de origen sirio, que vive completamente integrado en la sociedad canaria.

Fue capaz de encontrar oportunidades de negocio que nadie había imaginado antes, gracias a su inteligencia e intuición y como él dice “ver el negocio dónde otros no miran”. Su trayectoria no ha sido fácil pero, en la actualidad, el comercio canario que conocemos no se entiende sin la influencia de Achí.

Desde sus inicios en Tenerife y su expansión al resto de las islas, ha sido capaz de abrir líneas de negocio con otros países, especialmente de África occidental, contribuyendo al fortalecimiento y diversificación de la economía canaria en su conjunto.

## **EMERGE**

La Asociación Canaria de Startups, Empresas de Base Tecnológica e Inversores Ángeles (EMERGE) es una entidad sin ánimo de lucro enfocada en la creación y desarrollo de empresas innovadoras de base tecnológica, también conocidas como startups, con el objetivo primordial de estimular su rápido crecimiento, apoyando a emprendedores, facilitando su acceso a la inversión privada necesaria para alcanzar el

éxito en sus proyectos empresariales.

EMERGE actúa como un agente facilitador para fomentar un ecosistema emprendedor e innovador en Canarias, promoviendo un modelo de desarrollo económico sostenible e inclusivo basado en el talento, la diversificación de recursos y la economía del conocimiento.

### **Juzgado especializado en Violencia contra la Infancia y la Adolescencia**

El Juzgado de Instrucción nº 3 de Las Palmas de Gran Canaria es pionero en la especialización de la protección del menor y único en España.

Este juzgado está alejado de las convenciones tradicionales y se caracteriza por su enfoque innovador, acogedor y seguro estudiado para proteger a las niñas y niños que hayan podido sufrir algún tipo de violencia y que se encuentren en la difícil situación de tener que acudir a un entorno hostil como una sede judicial para declarar o ser evaluados por forenses

Este juzgado cumple una importante labor social proporcionando un ambiente de protección y el bienestar de los más vulnerables en nuestra sociedad, para evitar revictimizarlos y que puedan sentirse cómodos y apoyados mientras se enfrentan a procesos legales difíciles.

Tags: CANARIAS DIA DE CANARIAS FERNANDO CLAVIJO GOBIERNO DE CANARIAS GRAN CANARIA MEDALLAS DE ORO TEATRO PEREZ GALDOS



El periodismo ético se hace a partir de muchas voces y perspectivas diferentes

Leer más

#8TrustIndicators  
#8IndicadoresTrust

Anuncio



Elénte: Cúidate Plus +

Seguir



## Neuralgia del trigémino: así es el trastorno que sufre Álvaro Morata y que le impide hacer una vida normal

Historia de Joanna Guillén Valera • 2 día(s) • 4 minutos de lectura

La neuralgia del trigémino es un tipo de dolor de cabeza que en los últimos años ha sufrido un aumento tanto de incidencia como de prevalencia debido al progresivo envejecimiento de la población. Te contamos todos los detalles. .

La neuralgia del trigémino es un tipo de dolor neuropático que afecta a una o más ramas del nervio trigémino. Es un trastorno que según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afecta a más de 30.000 personas en España y de la que cada año se diagnostican unos 2.000 nuevos casos. "Se denomina neuralgia a todo dolor que se produce en la zona por la que discurre un nervio y el trigémino es el mayor de los nervios craneales, llamado así porque presenta tres divisiones: la rama oftalmológica, la maxilar y la mandibular. Es, por lo tanto, el principal nervio sensitivo de la cara", explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. Supone un problema muy importante tanto en las consultas de neurología como en las urgencias por "la dificultad para el diagnóstico y el tratamiento y el elevado impacto sobre la calidad de vida de las personas que la padecen", informan los expertos del informe Diagnóstico y tratamiento de la neuralgia del trigémino: documento de consenso del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. Así pues, la neuralgia del trigémino es un tipo de

Comentarios

neuralgia. Así pues, la neuralgia del trigémino es un tipo de cefalea muy aguda e intensa, "que afecta a la zona por la que discurre el nervio trigémino", informa Irimia. Se trata un tipo de dolor de cabeza que, a pesar de no encontrarse entre los más habituales, en los últimos años se está observando tanto un aumento de incidencia como de prevalencia debido al progresivo envejecimiento de la población. Según datos de la SEN, es algo más frecuente en mujeres que en hombres y su incidencia aumenta con la edad en ambos sexos, especialmente a partir de la sexta década de la vida. De hecho, la neuralgia del trigémino constituye casi el 90% de las neuralgias que se producen en las personas mayores de 60 años. "La neuralgia de trigémino es un dolor crónico, de carácter punzante o eléctrico, que se inicia y finaliza de forma abrupta. Aunque los episodios de dolor se presenten en forma de crisis de menos de dos minutos de duración, éstos pueden repetirse varias veces al día y tienen una gran intensidad. Además tiene la característica de que estas crisis de dolor se suelen precipitar al estimular de alguna forma la zona por la que transcurre el nervio trigémino, por lo que llevar a cabo actividades tan comunes como hablar, masticar, lavarse la cara, afeitarse o sonarse pueden conllevar el inicio de las crisis. Aunque estos episodios también pueden iniciarse de forma espontánea", señala Irimia. Lo habitual, según los expertos, es que el dolor se localice en una o dos de las tres ramas trigeminales, ya que la afectación de la rama oftálmica ocurre en menos del 5% de los casos. También "es poco habitual que la neuralgia afecte a ambos lados de la cara, aunque en algunos pacientes puede darse el caso".

Aproximadamente el 90% de los casos, llamados idiopáticos, "se producen por la compresión o distorsión de la raíz trigeminal por una arteria o una vena". El 10% de los casos restantes se consideran sintomáticos, y en estos casos suele estar implicado algún tumor cerebral (menos del 2% de los casos), fracturas o cirugías faciales, algún tipo de infección (como el herpes zóster) o enfermedades degenerativas (como la esclerosis múltiple). En los casos sintomáticos la edad de comienzo de los síntomas suele ser más precoz y es habitual que el dolor se presente junto con diversas anomalías sensitivas. Diagnóstico Para su diagnósticos, los expertos de la SEN señalan que "se debe descartar que el dolor facial sea de origen dental, por una cefalea trigémino-autonómica (interrogando sobre la presencia de síntomas autonómicos), secundario a herpes zoster facial o a traumatismo facial ipsilateral. Para ello es necesario € 🗨️ Comentarios

una disfunción de la articulación temporomandibular y valorar la posibilidad de que el paciente padezca un dolor facial persistente idiopático". Otras neuralgias también deben ser consideradas, "como la neuralgia del glossofaríngeo, la del nervio intermediario o la de ramas terminales". Tratamientos para el dolor "Afortunadamente, y debido a la existencia de numerosas opciones terapéuticas, padecer neuralgia del trigémino no necesariamente significa tener que sufrir de dolor. Existen varios fármacos orales que han mostrado su eficacia en muchos de los pacientes. Y para aquellos casos en los que el tratamiento farmacológico fracasa, existen opciones quirúrgicas, basadas en la interrupción de los impulsos nerviosos en algún punto del recorrido del trigémino o bien separar con cirugía la arteria o vena que contacta con el nervio trigémino. En todo caso, para acceder a estos tratamientos es fundamental identificar y diagnosticar correctamente a los pacientes, algo que no siempre ocurre porque -por la edad de las personas afectadas- es común que familiares o cuidadores minimicen los síntomas o los achaquen a otro tipo de dolencias previas", destaca Irimia. Con el tratamiento, un buen número de pacientes "experimentan remisiones completas, sobre todo al principio, lo que obliga a considerar una retirada de medicación cuando el paciente se encuentre completamente libre de dolor durante un tiempo suficiente, estimado en alrededor de 6 meses", informan los expertos de la SEN. En cualquier caso, dicha retirada debe realizarse de forma gradual. El tratamiento quirúrgico "se recomienda ante la ineficacia o la intolerancia al tratamiento médico adecuado y en aquellos pacientes en los que los fármacos dejan de ser efectivos con el paso del tiempo". Alrededor del 12% de los pacientes con este problema "no responden al tratamiento médico y son candidatos a cirugía". Este porcentaje se eleva "hasta el 35% en unidades especializadas", concluyen.

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en [cuidateplus.marca.com](https://cuidateplus.marca.com)

## Contenido patrocinado

# Notas de Prensa



Portada » La contaminación lumínica es un factor de riesgo de numerosas enfermedades: “Estamos ante una amena...

CIENCIA

## La contaminación lumínica es un factor de riesgo de numerosas enfermedades: “Estamos ante una amenaza global” | Salud



By Giorgio Mendoza Ozuna — abril 27, 2024 No hay comentarios 8 Mins Read

Facebook

Twitter

Pinterest





En las páginas del libro *polvo de estrellas* (Thule Ediciones), la enorme obra ilustrada en la que la autora sueca Hannah Arnesen reflexiona sobre el impacto de la humanidad en el planeta Tierra, contiene varias páginas que recogen fragmentos de las respuestas de un grupo de estudiantes adolescentes a la pregunta «¿Qué te falta en la vida porque?» del cambio climático?» Entre estas respuestas, hay dos que apuntan consistentemente al mismo problema. “Oscuridad”, dice uno. “Poder ver el cielo. “Donde vivo hay contaminación lumínica”, dice otro.

La coincidencia no es una coincidencia. Según los datos del informe. *El nuevo atlas mundial del brillo artificial del cielo nocturno* publicado por la revista *Ciencia* En 2016, más del 80% de la población mundial y casi el 100% de la población estadounidense y europea viven bajo cielos contaminados por luz. Esto da como resultado que la Vía



Láctea quede oculta a la vista de seis de cada diez europeos y que el 88% de la superficie terrestre de Europa se vea afectada por la contaminación lumínica durante la noche.

“La contaminación lumínica es un problema medioambiental creciente. Cada año, la superficie global iluminada y la intensidad del brillo artificial del cielo nocturno crecen aproximadamente un 2,2%. Estamos ante una amenaza de alcance global que está creciendo muy rápidamente”, reflexiona Alicia Pelegrina, investigadora del Instituto de Astrofísica de Andalucía (IAA). En 2021, el CSIC, a través de la Oficina de Calidad del Cielo del IAA, participó en un estudio que encontró que la contaminación lumínica ha aumentado alrededor de un 50% en los últimos 25 años.

### Más información

Pelegrina, autora del ensayo *Contaminacion de luz* (The Cataract Books) afirma que esta amenaza no es percibida como tal por la población porque tendemos a asociar la luz nocturna artificial a conceptos como progreso, riqueza, seguridad, belleza, diversión o bienestar. “Pero no nos engañemos: aunque la contaminación lumínica no se puede tocar, oler ni hacer ruido, es contaminación en el sentido más estricto de la palabra y supone una amenaza no sólo para las observaciones astronómicas o para el equilibrio de los ecosistemas. Aunque el conocimiento sobre los efectos de la contaminación lumínica en nuestra salud es aún incipiente, parece claro que nuestra salud también está en riesgo”, afirma el experto.

En esta investigación aún en curso se publicó un estudio sobre los efectos de la contaminación lumínica en la salud. *ataque*, la revista de la Sociedad Estadounidense de Cardiología, que es la primera en vincular una mayor exposición a la luz exterior artificial y brillante durante la noche (fuentes de luz fluorescentes, incandescentes y LED) con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular. Para el estudio, los autores realizaron una encuesta a más de 28.000 adultos en la ciudad china de Ningbo, cuya exposición a la luz nocturna en áreas residenciales al aire libre se examinó utilizando imágenes de satélite que mapeaban la contaminación lumínica. El resultado fue que las personas que estaban más expuestas a la luz exterior durante la noche tenían un riesgo 43% mayor de desarrollar enfermedad cerebrovascular que las personas con menor exposición.

“Aunque tiene algunas limitaciones, este estudio es novedoso, arroja luz sobre nuevos factores de riesgo de sufrir un ictus y refuerza la evidencia existente sobre los contaminantes atmosféricos en el riesgo de sufrir un ictus”, afirma Elena López-Cancio, secretaria del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad

Española de Neurología (SEN).

Este especialista señala que existen otros estudios previos que han relacionado la exposición al aire libre a la luz nocturna con el riesgo de desarrollar diabetes o hipertensión arterial, así como sus efectos potencialmente nocivos sobre los ritmos circadianos y el sueño nocturno, y advierte que «todos ellos ...» son factores de riesgo conocidos de accidente cerebrovascular.» Otros estudios recientes también han relacionado la contaminación lumínica con un riesgo significativamente mayor de cáncer de mama, próstata, colon y tiroides en los últimos años.

## **El reloj biológico y el sueño son los más afectados**

Según Pelegrina, la presencia de luz artificial durante la noche tiene dos consecuencias directas e inmediatas para nuestro organismo: alterar nuestro reloj biológico y suprimir la síntesis de melatonina, la hormona del sueño. La relación con ambos parece clara. Si nuestro reloj biológico se sincroniza fundamentalmente alternando entre luz natural y oscuridad en un período de 24 horas, el hecho de que una persona esté expuesta a una fuerte luz artificial durante la noche alterará inevitablemente su funcionamiento.

“Si esta sincronización no se produce, nuestros ciclos circadianos cambian y nuestro cuerpo cae en el caos”, afirma el investigador del Instituto de Astrofísica de Andalucía. Y este caos, conocido como cronodisrupción, se ha relacionado en varios estudios epidemiológicos con aumentos tanto de los cambios metabólicos como de las enfermedades cardiovasculares, así como con el riesgo de deterioro cognitivo, trastornos del estado de ánimo y envejecimiento acelerado.

Esta cronodisrupción, añade María Ángeles Bonmatí, investigadora de la Red del Centro de Investigación Biomédica en Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) y miembro del Grupo de Trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), también afecta a la síntesis de melatonina, la hormona que nos lleva a dormir. “Una luz muy fuerte le dice a nuestro cerebro que todavía es de día y aún no es hora de dormir. Y como todo está relacionado en fisiología, dormir menos del que nuestro cuerpo necesita provoca cambios en la salud que pueden provocar enfermedades graves”, explica el científico y autor del libro. *No dejes que nada te mantenga despierto* (Crítica editorial).

Pero la melatonina, añade Alicia Pelegrina, cumple muchas otras funciones además de facilitar el sueño. “Es un importante antioxidante e inhibe el crecimiento de las células

cancerosas, reduciendo el riesgo de formación de tumores”, subraya el experto, quien señala que el poder antioxidante de esta hormona es fundamental para frenar los radicales libres, que son macromoléculas -lípidos y proteínas-. – Carbohidratos y ácidos nucleicos dañinos. Esto puede alterar procesos celulares importantes como la funcionalidad de las membranas, la producción de enzimas, la respiración celular, etc., favoreciendo el desarrollo de enfermedades como la arteriosclerosis –uno de los factores desencadenantes de un ictus–, el envejecimiento prematuro, la hipertensión arterial y demencia senil, entre otras.

“La melatonina sólo se libera por la noche porque requiere condiciones de oscuridad. Teniendo en cuenta las funciones clave de esta hormona en nuestro organismo, podemos decir que la luz artificial es un contaminante muy peligroso para nuestra salud”, argumenta Pelegrina.

### **Correcta iluminación de las ciudades.**

A pesar de los importantes avances en la reducción de los factores de riesgo cardiovascular tradicionales como el tabaquismo, la obesidad y la diabetes tipo 2, «es importante tener en cuenta factores ambientales como la contaminación lumínica y del aire en nuestros esfuerzos por reducir la carga global de enfermedades cardiovasculares, particularmente en la mayoría de los casos». Para reducir “áreas del mundo densamente pobladas y contaminadas”, afirmó Jian-Bing Wang, investigador de la Universidad de Zhejiang (China), en una reciente declaración al Journal of the American Heart Association.

Su opinión es compartida por María Ángeles Bonmatí, quien, si bien reconoce que no se puede decir de forma inequívoca que la contaminación lumínica en las ciudades sea un factor relevante -o el más relevante- en el sueño insuficiente de los ciudadanos, cree que “hay muchas razones”. » «» para reducir la contaminación lumínica en las ciudades. “Hoy en día, las ciudades están sobreiluminadas no sólo por el alumbrado público, sino cada vez más por la instalación de pantallas publicitarias luminosas y otras fuentes de luz innecesarias para la habitabilidad de una ciudad”, defiende el investigador, que cree que sería Es apropiado reducir el alumbrado público a un plan basado en las necesidades reales de iluminación y «crear conciencia pública sobre los posibles efectos nocivos de esta sobreiluminación».

Alicia Pelegrina también se hace eco de este último sentimiento, señalando que el primer paso para reducir la contaminación lumínica –y su impacto en la salud– es

concienciar a la población de su existencia. “La contaminación lumínica surge por el mal uso de la luz artificial, por lo que la solución pasa por revisar la forma en que la utilizamos”, añade el experto, que recomienda una iluminación mejor y más sostenible y la emisión de luz directamente al cielo evita o limita las horas de iluminación en Espacios públicos. Por último, destaca el uso de lámparas con rangos espectrales visibles al ojo humano y evitar las lámparas blancas «ya que son las más peligrosas para nuestra salud y los ecosistemas y son las que más se distribuyen en la atmósfera y ocultan las estrellas» y complican Actividad astronómica.

puedes seguir **EL PAÍS Salud y bienestar** En Facebook, [X](#) Y Instagram.

amenaza   ante   contaminación   enfermedades   estamos   factor   global  
lumínica   numerosas   riesgo   Salud   una



---

**Giorgio Mendoza Ozuna**

---

**RELATED POSTS**

---

# Día de Canarias: el próximo 30 de mayo se entregarán trece Medallas de Oro de Canarias

lunes, 29 de abril de 2024



**Se ha destacado a personas y entidades que actúan en beneficio de la sociedad canaria desde ámbitos solidarios, científicos y culturales**

## Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)

de Gran Canaria, junto con los Premios Canarias, que se otorgan a Eduardo Aznar Vallejo, en la modalidad de Patrimonio Histórico; lio Valladares, en Innovación e Investigación; y Gonzalo zález, en Bellas Artes

Estas son las Medallas de Oro de Canarias 2024:

### **Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo"**

En 2023, más de 14.000 personas procedentes de diferentes países africanos, principalmente de Senegal, Mauritania, Mali y Costa de Marfil, llegaron a El Hierro en cientos de cayucos al puerto de La Restinga y de La Estaca, superando incluso el número de habitantes de la isla. A pesar de esto, los herreños han dado un ejemplo de solidaridad, como también han desarrollado una labor impagable los colectivos sociales y los profesionales que prestan su ayuda en los momentos de acogida y de atendimento de los migrantes mientras permanecen en El Hierro.

Entre todos estos colectivos, merece especial reconocimiento la Asociación de Protección Civil "Valle del Golfo", al frente de la cual se encuentra Juan Francisco Mendoza González, su coordinador y presidente.

### **René de Lamar del Risco**

El doctor René de Lamar es médico especialista en geriatría y

#### Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)

transmitir sus conocimientos, le han convertido en un médico de cabecera incluso para quienes no han ido a su consulta.

## Antonia Varela Pérez

Antonia Varela es investigadora del Instituto de Astrofísica de Canarias y miembro del Grupo de Calidad de Cielo del Instituto Astrofísica de Canarias para la Caracterización de los Observatorios de Canarias y del Grupo de Estallidos de Formación Estelar.

Asimismo, es directora de la Fundación Starlight, del museo de la Ciencia y el Cosmos del Cabildo de Tenerife, y presidenta de la Asociación de Mujeres empresarias y profesionales, BPW Canarias.

Entre sus contribuciones científicas, Antonia Varela destaca por su artículo en la prestigiosa revista Science sobre la contaminación lumínica y otras amenazas al cielo nocturno.

A lo largo de su trayectoria, ha trabajado como profesora de Astronomía en la Universidad para Adultos y Mayores de la Universidad de La Laguna y entre sus reconocimientos, destaca el galardón Mujer Ciencia e Innovación, que concede la revista Más Mujer a las mujeres canarias más relevantes del año.

## ASOMASAMEN

ASOMASAMEN es una asociación sin ánimo de lucro fundada en

### Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)

## Valeria Castro Rodríguez

Valeria Castro mostró desde muy temprano una gran pasión por la música y a los 10 años tomó la decisión de seguir su vocación y convertirse en cantante.

En 2015, dio un salto significativo al abrir una cuenta en la red social Instagram, en la que compartía covers de canciones populares que, más tarde, compartiría también en el canal de vídeo YouTube.

Su dedicación y talento le han llevado a estar nominada a prestigiosos galardones musicales y cinematográficos como los Grammy y los Goya.

Desde sus comienzos en La Palma hasta sus logros internacionales, Valeria Castro continúa inspirando a otros con su pasión y talento, demostrando que con determinación y dedicación, los sueños pueden realizarse.

## Los Diabletes de Teguiise

Los Diabletes de Teguiise son una expresión vibrante de una tradición arraigada, que se entrelaza con la cultura y la magia, en un despliegue de celebración y folclore, producto de la mezcla de creencias autóctonas, influencias castellanas y connotaciones brujeriles que se gestaron a partir del final del siglo XV. Este período

### Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)



pedáneo de Afur.

ella dicen que tienen un corazón tan grande como el compromiso y entrega hacia los suyos y lo cierto es que Goya lleva más de cincuenta años teniendo un protagonismo activo en colectivos vecinales, que la han llevado a ser representante en el consejo de la Reserva de la Biosfera de Anaga.

Su vida siempre ha estado vinculada al macizo y, como dirigente histórica de Anaga, entre sus logros está haber conseguido la unión de Afur y Roque Negro, asfaltar la pista de tierra, la ambulancia, la contratación de un médico para la zona, equiparar el precio de la tarifa de guagua entre usuarios de Santa Cruz y La Laguna o recuperar una cuadrilla para el mantenimiento de carreteras.

### **Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio**

La Asociación Cultural Coros y Danzas de Ingenio fue fundada hace 75 años, en 1949, por un grupo de visionarios: Aurorita Cruz Vega, Mariquita Luisa Artilles Ramírez y Manolito Sánchez Hernández. Desde que decidieron establecer una agrupación de apasionados por la etnografía y el folclore, dedicada a preservar y difundir el rico patrimonio cultural de Canarias, han mantenido una labor ininterrumpida, siendo su principal activo la escuela donde se transmiten los valores culturales a las nuevas generaciones.

En sus 75 años de existencia se ha convertido en una de las

#### Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)

del mundo de fútbol femenino, el año pasado, en Sidney.

De la temporada 20-21, Misa juega como guardameta en la división femenina del Real Madrid de la Primera División, temporada en la que recibió el trofeo Zamora como guardameta menos goleada y que de nuevo le otorgaron en 2023.

La UEFA la incluyó entre los jóvenes talentos a seguir en 2022. Su tesón y empeño hizo realidad los sueños de una niña que empezó a jugar como delantera en el Club Yoñé de La Garita (Telde) para iniciarse en la posición de guardameta en el Club Deportivo Fermarguín, desde el que dio el salto al Club Atlético de Madrid y Club Deportivo de La Coruña.

Sus buenas actuaciones le han hecho hueco en la selección española absoluta y recientemente Misa fue incluida en la lista de internacionales elegidas por la seleccionadora nacional, Montse Tomé, para disputar los dos primeros choques de clasificación para la Eurocopa de 2025 en Suiza.

### **Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera**

La trayectoria de la Asociación de Bomberos Voluntarios de La Gomera en Alajeró abarca 18 años de servicio ininterrumpido atendiendo a las emergencias de la isla, con dedicación y profesionalidad desde su fundación el 21 de abril de 2006.

#### Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)

capacitación y práctica suficientes para actuar en casos de emergencia como incendios, accidentes y otros, brindando ayuda a sus vecinos y visitantes.

Para su formación, cuentan con la ayuda de los Bomberos Voluntarios de Adeje, Bomberos Voluntarios de La Laguna, entre otros.

Hasta la fecha, la Asociación de Bomberos Voluntarios de Valle Gran Rey ha firmado varios convenios de colaboración con Ayuntamientos y el Cabildo Insular de La Gomera, así como con el Centro Coordinador de Emergencias y Seguridad del Gobierno de Canarias.

En la actualidad, la asociación cuenta con un grupo de 14 bomberos voluntarios y 3 personas dedicadas a labores administrativas.

### **Amid Achí**

La trayectoria de Amid Achí ha servido de inspiración para varias generaciones de emprendedores que desarrollan, en estas islas, proyectos de éxito desde una posición estratégica entre tres continentes.

De esta situación fue muy consciente el empresario, de origen sirio, que vive completamente integrado en la sociedad canaria.

Fue capaz de encontrar oportunidades de negocio que nadie había

#### Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)

La Asociación Canaria de Startups, Empresas de Base Tecnológica e Inversores Ángeles (EMERGE) es una entidad sin ánimo de lucro dedicada en la creación y desarrollo de empresas innovadoras de base tecnológica, también conocidas como startups, con el objetivo primordial de estimular su rápido crecimiento, apoyando a emprendedores, facilitando su acceso a la inversión privada necesaria para alcanzar el éxito en sus proyectos empresariales.

EMERGE actúa como un agente facilitador para fomentar un ecosistema emprendedor e innovador en Canarias, promoviendo un modelo de desarrollo económico sostenible e inclusivo basado en el talento, la diversificación de recursos y la economía del conocimiento.

## Juzgado especializado en Violencia contra la Infancia y la Adolescencia

El Juzgado de Instrucción nº 3 de Las Palmas de Gran Canaria es pionero en la especialización de la protección del menor y único en España.

Este juzgado está alejado de las convenciones tradicionales y se caracteriza por su enfoque innovador, acogedor y seguro estudiado para proteger a las niñas y niños que hayan podido sufrir algún tipo de violencia y que se encuentren en la difícil situación de tener que acudir a un entorno hostil como una sede judicial para declarar o ser evaluados por forenses

### Política de cookies

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

[Gestionar los servicios](#)

Acepto

Descartar

Preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#) [Aviso Legal](#)



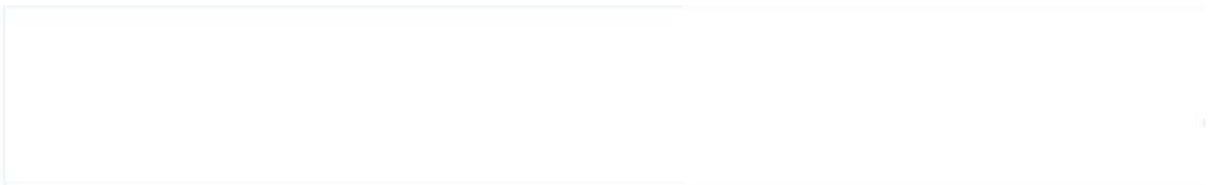
Portada > Ciencia y Tecnología

# Mejora tu calidad de vida con tratamientos para cefalea y migraña

## Consejos prácticos para combatir la cefalea y la migraña

Por El Universal

Abril 26, 2024 08:30 p.m.



datos de la Sociedad Española de Neurología. De hecho, un 99% de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89% de los hombres. En España, más de dos millones de personas padecen algún tipo de **cefalea**, y un 79% de ellas son **mujeres**.

La **cefalea**, en su mayoría, se presenta como **cefalea** primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de **cefalea** primaria se encuentran la **cefalea** tensional y la **migraña**. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el **dolor de cabeza** se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.

1. El paracetamol y la cafeína: ¿Sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el **dolor de cabeza**.

2. Ibuprofeno con refresco: ¿Te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.

3. Agua, el analgésico natural: ¡No subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de **dolor de cabeza**, así que asegúrate de beber suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.

4. El cine como medicina: ¿Qué mejor manera de distraerte del **dolor de cabeza** que viendo una buena película? La risa

5. El chocolate como aliado: ¿Quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el **dolor de cabeza**? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor.

6. Sexo para aliviar: Sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta!

7. Abrazos contra la **migraña**: No subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del **dolor de cabeza** al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

8. Evita las persianas venecianas: ¿Te has dado cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu **dolor de cabeza**? Para aquellos propensos a migrañas, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa.

9. **Migraña** menstrual: Muchas **mujeres** sufren de migrañas relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de **migraña**, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

10. Atención a la comida china: ¿Te encanta la comida china? Ten cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si eres propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.





29/04/2024



Actualidad

Pedro Guerra

NightRun

Daniel Cerdán

Feijóo

Óscar Puente

PIB Canarias

Romerías

CD

Más de 30 años  
al servicio de Canarias



GRUPO NEWPORT

Con

POLÍTICA

ECONOMÍA

VIDA PÚBLICA

DEPORTES

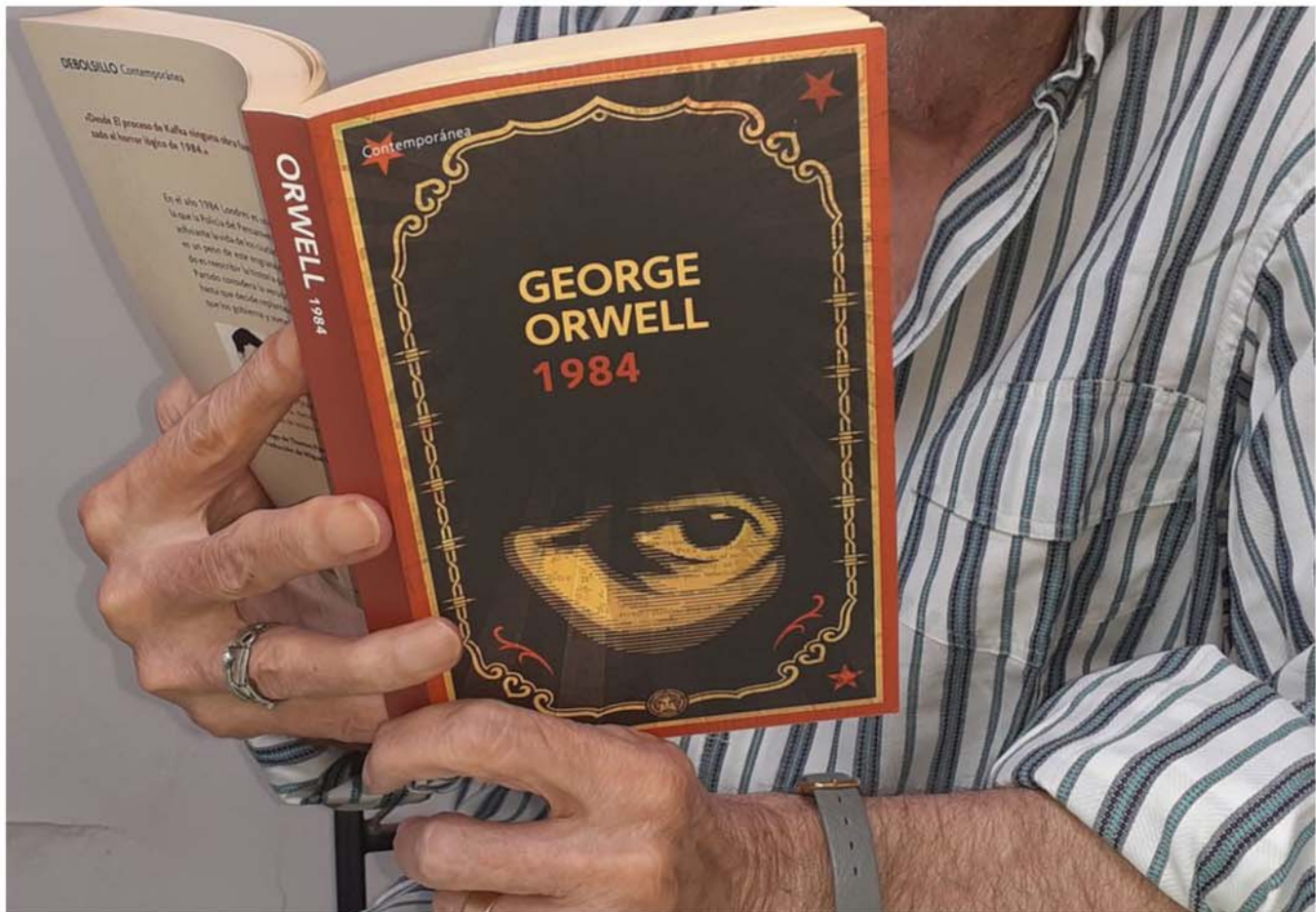
NACIONAL

PLANETA

SUCESOS

# Cómo una buena novela puede ayudarte a prevenir la demencia

El Alzheimer es una de las principales causas de muerte en el mundo. El hábito lector puede ayudar a prevenirlo.



Gabriele Pacini  
Santa Cruz de Tenerife 29/04/2024

26 abr. 2024 - 20:02



## Tags

LECTURA - ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS - ALZHEIMER - SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA - GUILLERMO GARCÍA-RIBAS - LITERATURA - FUNDACIÓN ACE ALZHEIMER CENTER BARCELONA - SALUD

## Publicidad



## Te puede interesar

Gamarra acusa a Sánchez de "falso victimismo" táctico y de señalamiento a jueces y medios

Tenerife cobrará una tasa a los turistas que quieran acceder a los espacios naturales

Las ONG canarias buscan la inclusión con una ley de accesibilidad universal

## Publicidad



La literatura es una de las señas de identidad que mejor definen lo que el ser humano es. A lo largo de los siglos, ha sumido a las personas en mundos de fantasía, advertido a los incautos, recopilado las historias de civilizaciones e individuos, establecido sistemas de pensamiento y ha ayudado a conformar la realidad y la ficción. ¿Qué sería de nuestro mundo hoy si Miguel de Cervantes no hubiese escrito *El Quijote*; Homero, *La Ilíada*; Shakespeare, sus obras de teatro; Aristóteles, la *Metafísica*, o Charles Darwin, *El Origen de Las Especies*? No cabe duda de que este arte ha ayudado a conformar la historia de la humanidad que, a su vez, también se ha convertido en literatura. La literatura nos define...y también podría salvarnos la vida.

## Publicidad



## Publicidad

Disfruta de Tiempo de Canarias en tu correo electrónico.



Suscribirme

Ya tienes disponible la app de **Tiempo de Canarias**




## Lo + leído

Últimas 24 horas




FORMACIÓN 100% GRATUITA

**IMPULSA TU FUTURO PROFESIONAL**



928 472 582

Según la Organización Mundial de la Salud, el Alzheimer y otras formas de demencia fueron la séptima causa de muerte más común en el mundo. Además, según datos del Ministerio de Sanidad, el Alzheimer es la cuarta causa de muerte en España y el Parkinson, la undécima. No existe cura para ninguna de ellas. Una vez que el reloj se ha puesto en marcha permanecerán con la persona hasta que esta fallezca.

## “más del 90% de las causas de Alzheimer se deben a factores ambientales”

Sin embargo, esto no significa que las enfermedades neurodegenerativas sean inevitables o que el deterioro no se pueda ralentizar. De hecho, el miembro del grupo de estudio de Conducta y Demencia de la Sociedad

Paente: El PP está  
"dispuesto a todo"  
29/04/2024

0. porque "políticamente no puede" con Sánchez

El choque de dos

1. turismos deja colas kilométricas en la TF-5

VÍDEO | Así fue el

2. competido triunfo del Tenerife en Oviedo

VÍDEO | Así fue la

3. dolorosa derrota del Lenovo en la final de la BCL

Vidorreta: "Es una

4. medalla de plata que sabe a oro"

5. La foto de Ángel Víctor

No pudo ser: el Lenovo

6. Tenerife cae con honores y se queda sin su tercera BCL (75-80)

Las tres salidas de

7. Pedro Sánchez

Canarias presenta sus propuestas al Estado

8. para dejar atrás su sistema eléctrico obsoleto

Corredera: "Quedan 15

9. puntos y trataremos de sumar los máximos posibles"

España de Neurología, Guillermo García-Ribas, advierte que "más del 90% de las causas de Alzheimer se deben a factores ambientales" y desde la propia indican que los casos hereditarios suponen solo el 1%. Algunos de estos factores ambientales pueden ser la diabetes tipo 2, el aislamiento, la polución, el insomnio, un bajo nivel educativo o...la falta de un hábito lector.

Recientemente, la Fundación ACE Alzheimer Center Barcelona explicó que "la lectura no es solo un placer para la mente, sino que se trata de una de las actividades más beneficiosas para la salud, pues estimula la actividad cerebral y fortalece las conexiones neuronales".



*20 minutos de lectura diaria pueden tener resultados muy positivos para nuestras habilidades cognitivas*

Múltiples estudios confirman que la lectura puede prevenir y ralentizar la demencia. Por ejemplo, un estudio publicado en la revista *Neurology* en el año 2021 encontró que la realización de actividades intelectualmente estimulantes como la lectura puede retrasar el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer de



29/04/2024

Hasta los 90 años. Asimismo, un estudio liderado por el doctor Yu-Hung Chang de la Universidad Médica de China encontró que la lectura beneficia a las personas mayores que hayan alcanzado cualquier nivel de estudio. Es más, el hábito lector podría beneficiar, proporcionalmente, más a las personas con un bajo nivel educativo. El estudio sugiere que “como el capital financiero, el capital cognitivo puede depreciarse, pero la lectura puede también aumentarlo”.

Mantener un hábito lector tiene importantes efectos en el mantenimiento y mejora de nuestras habilidades cognitivas. De hecho, el doctor García-Ribas indica que unos 20 minutos de lectura diaria pueden tener “un impacto considerable”. Además, el estudio del doctor Yu-Hung Chang encontró que los ancianos que leían dos o más veces a la semana corrían menos riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas y un deterioro cognitivo más lento.



29/04/2024



Tiempo de Canarias



*Los textos de ficción estimulan la imaginación más que los de no ficción&nbsp;*

En cuanto al tipo de lectura, el doctor García-Ribas valora que es mejor la lectura de obras de ficción en contraposición a los periódicos y los textos académicos. Esto porque la novela, entre otras cosas, permite una mayor libertad estilística a su autor. En contraposición al lenguaje directo del texto de no ficción, las historias imaginarias permiten el uso de un sinfín de recursos literarios como: metáforas, ironías, hipérbaton, hipérboles, antítesis, etc...

Además de esto, García-Ribas también indica que las obras de ficción poseen elementos como una historia o unos personajes a los que hay que seguir y conocer. Una actividad cognitivamente estimulante que no solo requiere de la atención del lector, sino que también hace que use su imaginación y su creatividad. También poseen una intencionalidad y un subtexto que obligan a



29/04/2024

la persona a detenerse y le permiten reflexionar sobre qué quiere decir el autor con su obra e, incluso, qué quiere decir en cada parte de la misma.

---

## desde la Sociedad Española de Neurología señalan que llevar una vida saludable podría reducir hasta en un 40% los casos de Alzheimer, “o al menos retrasar su debut clínico”

---

Por supuesto, la lectura no es la única actividad que se puede y se debe hacer para prevenir y retrasar el deterioro cognitivo. De hecho, desde la Sociedad Española de Neurología señalan que llevar una vida saludable podría reducir hasta en un 40% los casos de Alzheimer, “o al menos retrasar su debut clínico”. Además de leer, se pueden realizar otras actividades como realizar ejercicio físico, mantener conexiones sociales, llevar una alimentación saludable, o realizar juegos de palabras.

En una sociedad cada vez más envejecida, los libros se tornan unos aliados imprescindibles de la civilización. La posibilidad de desarrollar una enfermedad neurodegenerativa aumenta con la



29/04/2024

edad sta el punto de que el 40% de las

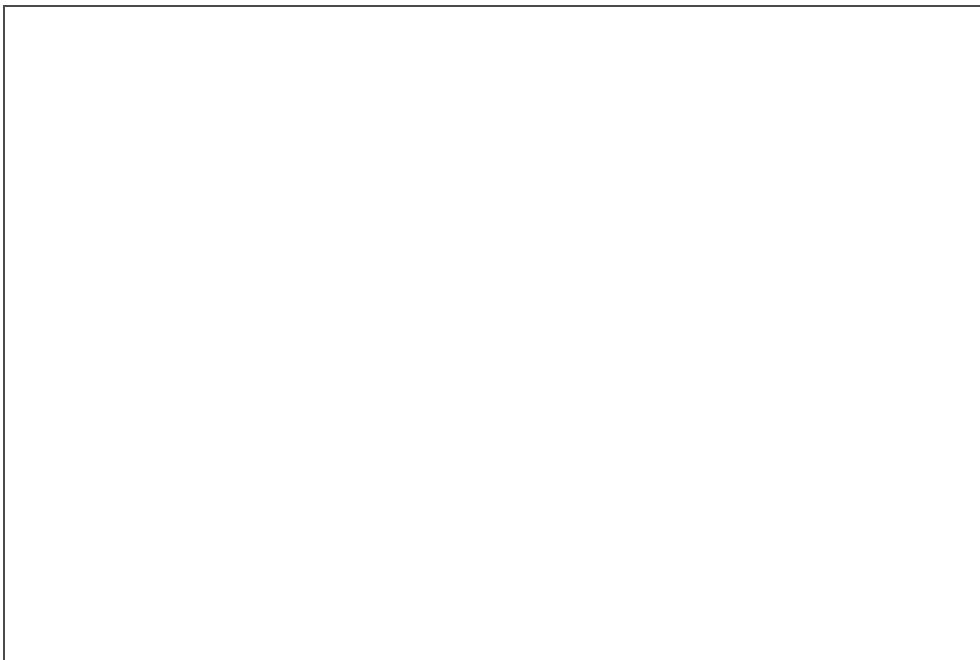
personas mayores de 90 años padecen una, tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología. Además, no podemos olvidar que la OMS revela que el Alzheimer ha duplicado su mortalidad en los últimos quince años y que cada paciente de Alzheimer le cuesta al Estado español entre 27 000 y 37 000 € anuales. Lejos de lo que sostenía Sócrates, los libros se tornan aliados imprescindibles para recordar, pensar y vivir bien.

También en

Vida Pública

<p>Gáldar pide acoger la futura comisaría de la Policía Canaria del norte de la Isla</p>	<p>Las Palmas de Gran Canaria actualiza el reglamento de sus plenos</p>
<p>Santa Cruz despliega la segunda tanda de patinetes de alquiler</p>	<p>Tenerife impulsa un Plan Insular de Áreas de acampadas</p>







NOTICIAS NACIONALES

[▶ Escuchar artículo](#)

## Expertos en neurología revelaron los 10 tips para terminar para siempre con la cefalea

El ...

• 27 Abril 2024  0  2

El **dolor de cabeza** es una molestia común que afecta a muchas personas en todo el mundo, pero las mujeres parecen ser las más afectadas por este problema, según datos de la Sociedad Española de Neurología. De hecho, un 99% de la población femenina mundial afirma haber experimentado cefaleas en algún momento de sus vidas, en comparación con solo un 89% de los hombres. En España, más de dos millones de personas padecen algún tipo de cefalea, y un 79% de ellas son mujeres.

La cefalea, en su mayoría, se presenta como cefalea primaria, lo que significa que no está asociada a otras enfermedades subyacentes. Entre los tipos más comunes de cefalea primaria se encuentran la cefalea tensional y la migraña. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida de quienes las padecen, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental, con un alto porcentaje de pacientes que experimentan depresión y discapacidad.

Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, todas comparten un denominador común: causan un menoscabo en la calidad de vida de quienes las sufren. Es por eso que es crucial buscar ayuda médica cuando el dolor de cabeza se vuelve crónico y comienza a interferir con las actividades diarias.

Los 10 mandamientos para eliminar las cefaleas

**El paracetamol y la cafeína:** ¿sabías que tomar paracetamol con café puede hacer que el medicamento actúe más rápido? La cafeína facilita su absorción, lo que significa un alivio más rápido para el dolor de cabeza.

**Ibuprofeno con gaseosas:** ¿te sorprende? Resulta que tomar ibuprofeno con Coca-Cola puede hacer que necesites menos cantidad para sentir alivio. La cafeína en la bebida puede potenciar los efectos del medicamento.

**Agua, el analgésico natural:** ¡no subestimes el poder del agua! La deshidratación es una causa común de dolor de cabeza, así que asegurate de tomar suficiente agua para mantener tu cerebro feliz y funcionando correctamente.

**El cine como medicina:** ¿qué mejor manera de distraerte del dolor de cabeza que viendo una buena película? La risa y la diversión pueden ser tu mejor medicina, ya que desvían tu atención del dolor y aumentan los niveles de serotonina.

**El chocolate como aliado:** ¿quién diría que el chocolate puede prevenir y aliviar el dolor de cabeza? Los cuadrados de chocolate negro son ricos en triptófano, que se convierte en serotonina, ayudando a bloquear el dolor.

**Sexo para aliviar:** sorprendente pero cierto. Para aquellos que sufren de cefaleas en racimos, el sexo puede ser una forma efectiva de aliviar el dolor. Acompañado de café y chocolate, ¡puede ser la receta perfecta!

**Abrazos contra la migraña:** no subestimes el poder de un buen abrazo. La oxitocina liberada durante los abrazos puede reducir la intensidad del dolor de cabeza al distraer al cerebro y reducir las señales de dolor.

**Evita las persianas venecianas:** ¿te diste cuenta de que las líneas horizontales de las persianas venecianas pueden empeorar tu dolor de cabeza? Para aquellos propensos a migrañas, es mejor evitarlas y optar por una iluminación suave y difusa.

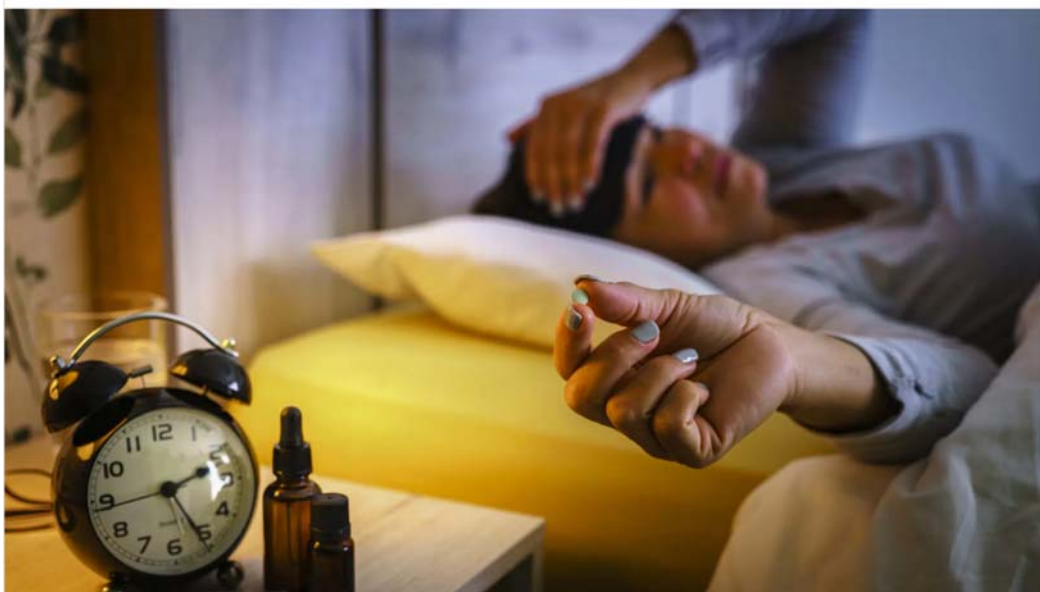
**Migraña menstrual:** muchas mujeres sufren de migrañas relacionadas con el ciclo menstrual. Los cambios hormonales pueden desencadenar ataques de migraña, por lo que es importante estar atentas a los síntomas y buscar formas de alivio.

**Atención a la comida china:** ¿te encanta la comida china? Tené cuidado, ya que el glutamato monosódico presente en muchos platos puede desencadenar migrañas en algunas personas. Si sos propenso a las migrañas, es mejor evitar este ingrediente.

Salud

## Los graves peligros de dormir menos de 6 horas al día

3 minutos de lectura



“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, **tiene una duración y horario adecuado**, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia». Esta afirmación de la doctora Ana Fernández Arcos, de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) nos pone sobre la pista de lo que debería ser.

Sin embargo, en España, los trastornos del sueño afectan a un 48 por ciento de la población, y 4 millones lo sufren en su **versión crónica** y

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

Cuando descansamos menos horas de las necesarias, la [secreción de melatonina](#) (hormona que produce nuestro cerebro y que interviene en el ciclo natural del sueño) se ve alterada, por lo que se produce un desajuste en nuestro ciclo del sueño-vigilia. La incapacidad de dormir bien **genera estrés en el organismo**, que puede afectar a cualquier actividad.

Aunque en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación sobre [la importancia del sueño](#) y de los trastornos que puede ocasionar, es necesario que todos seamos conscientes de la necesidad de mejorar la higiene del sueño. Independientemente de que se padezca un trastorno del sueño o no, **la población española no descansa** adecuadamente.

Prueba de lo mal y poco que dormimos es que una tercera parte de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. «Tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un horario de sueño regular y **evitar factores que interfieran** como cenas copiosas, tomar alcohol, fumar, padecer estrés, y usar aparatos electrónicos en los momentos previos a acostarnos».

En general, los expertos recomiendan que los adultos tengan **entre 7 y 9 horas** de sueño al día, aunque después de los 65 años puede ocurrir que la calidad del sueño se vea reducida por múltiples factores que pueden afectar a [los ciclos circadianos](#). El mínimo, en cualquier caso, debería esta siempre en las 7 horas de sueño reparador y profundo.

## ¿Por qué es tan importante dormir bien?

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente. Un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

En numerosas ocasiones, conseguir el descanso adecuado no depende sólo de una mejor educación y concienciación sobre la higiene del sueño. «Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las **necesidades laborales, sociales y de estilo de vida** que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos», comenta la doctora Arcos.

## ¿Qué pasa si duermo menos de 6 horas al día?

Dormir menos de 6 horas al día durante un largo periodo de tiempo se considera privación de sueño. Si se da de forma continuada se ha asociado con diferentes problemas de salud.

«Por un lado, hay consecuencias en el día a día, debido a que puede aparecer fatiga, somnolencia diurna en situaciones no deseadas y problemas atencionales, con un peor rendimiento académico y laboral. La falta de descanso implica un peor estado de ánimo con **mayor irritabilidad e impulsividad**, que produce dificultades para sobrellevar los pequeños contratiempos del día a día».

Además, prosigue la doctora, «dormir pocas horas nos hace más propensos a cometer errores que pueden tener implicaciones importantes como por ejemplo el riesgo de tener accidentes de tráfico. A largo plazo se asocia a una mayor propensión a enfermedades metabólicas como la

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)

«Si se duerme menos de 6 horas, podemos incluso encontrar casos de alteraciones de las funciones básicas del organismo, como que las defensas se vean perjudicadas. Al dormir, [el sistema inmune](#) libera unas **proteínas llamadas citocinas**, que ayudan a promover el sueño y que aumentan en estados de estrés o infecciones para proteger el organismo».

Y el especialista concluye: «Cuando no se descansa adecuadamente, **estos anticuerpos y células protectoras disminuyen** y nuestras defensas bajan. Vemos reducida nuestra capacidad para combatir enfermedades infecciosas».

[¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate a nuestra nueva \*newsletter\*.](#)

Utilizamos cookies para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política Privacidad](#) [Aviso Legal](#)