

Las mejores infusiones para dormir: bebidas naturales que te ayudarán a conciliar el sueño y mejorar tu descanso

INES GUTIERREZ / NOTICIA / 19.01.2024 - 07:00H



No descansar lo suficiente no solo es molesto, también puede convertirse en un problema a largo plazo e incluso llegar a ponernos en peligro y causarnos problemas. Con ayuda de algunas infusiones podremos relajarnos y dormirnos antes y más profundamente.

[La infusión relajante para desinflamar la tripa, dormir mejor y proteger el hígado](#)

[La infusión poco conocida en España que te ayudará a paliar los efectos de la gripe y el resfriado](#)

20minutos



Infusión servida en taza. / Claro Cafe

Un buen descanso es fundamental para poder **enfrentarnos a todo lo que el día nos depara**, sin embargo, según datos del SEN (Sociedad Española de Neurología), la mitad de los adultos de España tienen problemas para conciliar el sueño. **No dormir de manera adecuada** hace que nos sintamos cansados y nos cueste más rendir, nos resulta más complicado reaccionar con rapidez, pensar con claridad e incluso formar recuerdos.

Un mal descanso puede hacer que **tomemos malas decisiones e incluso que lleguemos a ponernos en peligro**, por eso hacer todo lo que está en nuestra mano para poder descansar como merecemos se convierte en una prioridad. Descubrir si existen causas externas que nos impidan calmar la mente, aclimatar la estancia a nuestras necesidades, comenzar a relajarnos un rato antes... y también podemos tomar **alguna infusión que nos ayude a dormir**.

Infusiones para dormir y mejorar el descanso



20minutos



Infusión de flores, con base de rosa deshidratada. / iStock

Los **remedios naturales** suelen ser los primeros a los que recurrimos cuando tenemos un problema, trucos que llevan empleándose toda la vida y que suelen dar muy buenos resultados. A través de las infusiones podemos aprovecharnos de las propiedades de las plantas, nos ayuda a **hidratarnos y también a eliminar toxinas**. Además, en el caso de las infusiones para dormir, podemos lograr un estado de paz que nos facilite el sueño.

No todas las infusiones sirven para lo mismo, **algunas nos relajan, pero otras nos aportan energía**, por eso hay que tener cuidado a la hora de seleccionar la que más se ajuste a lo que buscamos. Hay infusiones pensadas para calmar el dolor, con otras reforzaremos el sistema inmune, algunas son antiinflamatorias y hay otras que nos **ayudarán a solucionar problemas digestivos**.

NOTICIA DESTACADA



¿Cuántas infusiones se pueden tomar al día? Esto es lo que dicen los expertos

La **tila** es una de las más habituales cuando queremos calmar los nervios y la ansiedad en un momento determinado y por eso también puede ser una gran aliada a la hora de dormir y descansar, aunque no conviene tomarla si tenemos la tensión muy baja, tampoco abusar de su consumo porque puede provocar náuseas. La **melisa** es más suave que la tila, pero también recomendable, es relajante y un antidepresivo natural, si tienes el ánimo bajo y por eso te cuesta dormir, puede ser la mejor opción. Eso sí, no conviene si tomas antidepresivos, tampoco durante el embarazo.

Podemos usar **lavanda** en infusión, pero solo su aroma ya puede ayudarnos a **conciliar mejor el sueño**, es ideal en ambos casos para calmar los nervios. La **pasiflora** es ideal para ayudarnos a dormir más profundamente, su efecto puede durar también por el día, por lo que no conviene abusar de ella. Calma el sistema nervioso y es antioxidante, pero conviene consultar con un profesional antes de tomarla, sobre todo si tomamos medicación para el insomnio porque no suele ser compatible.



La infusión que te ayudará a dormir mejor. / Getty Images/iStockphoto

La **manzanilla** contiene apigenina, que calma la ansiedad e inicia el sueño. La **raíz de valeriana** calma la ansiedad y se cree que estimula el cerebro de una forma similar a los medicamentos contra el insomnio. Si nuestros problemas para dormir vienen desencadenados por dolores de estómago, puede que la mejor solución sea una **infusión de jengibre o tal vez de canela**, que mejora la digestión, pero también reduce los dolores producidos por la menstruación.

Trastornos del sueño, ¿qué son?

Mientras dormimos, **el cuerpo realizar funciones importantes** que ayudan a que nos mantengamos saludables y nos sintamos bien, por eso, no descansar el tiempo suficiente, puede afectar a nuestra **salud física, pero también mental**. Existen diferentes trastornos del sueño, pero los más habituales incluye insomnio, apnea del sueño, síndrome de las piernas inquietas, hipersomnia, trastornos del ritmo circadiano o parasomnia, como quien habla o camina en sueños.

NOTICIA DESTACADA



Dormir menos de cinco horas por día aumenta el riesgo de sufrir depresión

En general, hay algunos **síntomas** que pueden alertarnos de que padecemos uno de estos trastornos, como tardar más de 30 minutos en dormirnos cada noche, o despertar varias veces a lo largo de esta, teniendo problemas para volver a conciliar el sueño. Se tiene sensación de **pinchazos u hormigueos por los brazos o piernas**, experiencias en sueños que son muy vívidas, debilidad muscular cuando se enfada o ríe, o si se siente que no se puede mover cuando se levanta por primera vez.

Las **causas pueden ser muy variadas y no siempre llegan a conocerse**. Puede deberse a un exceso de cafeína, a horarios irregulares o incluso al paso del tiempo, conforme envejecemos pasamos menos horas dormidos y el sueño es menos profundo. También puede ser una cuestión genética,

20minutos

sanitario.

Referencias

National Library of Medicine. (s. f.-o). *Problemas del sueño*.

<https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html>

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

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Dormir

Nutrición

Medicina

Infusiones

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audífonos | Patrocinado

Más información

¡Las botas impermeables y antideslizantes que no querrás quitarte este invierno!

paceease | Patrocinado

Compra ahora

¿Y si el Kaiser ya se hubiera expandido así en 1914? El juego simula escenarios históricos

El juego de estrategia Supremacy 1914 simula escenarios históricos alternativos.

Juego de Estrategia Histórica | Patrocinado

Juega ahora

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

Experto en Audición | Patrocinado

Este juego es tan hermoso. Si tienes un ordenador, es imprescindible

Un impresionante juego de rol de fantasía. Es tan hermoso que vale la pena instalarlo solo para verlo.

Raid: Shadow Legends | Patrocinado

Instala ahora

Cambiar es lo que nos hace sentir

CUPRA Formentor

CUPRA | Patrocinado

¿Tener todos los canales de televisión? Ahora es posible

Tech World | Patrocinado

Mostrar comentarios

¿La luz azul de las pantallas perjudica el sueño? Lo que dice la evidencia científica

JORGE GARCÍA / NOTICIA / 21.01.2024 - 07:00H



Aunque todo parece indicar que mirar el móvil justo antes de dormir sí que dificulta el descanso, los estudios parecen indicar que el impacto no es mayor que el que tienen otras fuentes de luz.

[La calidad del sueño es más importante para la salud que la duración, según un estudio](#)

[Cenas ligeras, no dormirse en el sofá... ocho claves para conciliar un sueño de calidad a partir de los 65 años](#)

20minutos



La luz de las pantallas, aunque perjudica nuestro descanso, podría no ser más perjudicial que la de otras fuentes. / Getty Images/iStockphoto

Los trastornos del sueño son una de las epidemias crecientes en nuestro tiempo. De hecho, la **Sociedad Española de Neurología** estima que entre un 20 y un 48% de las personas adultas en nuestro país podrían padecer alguno de estos problemas.

Muchos expertos han querido asociar este aumento en factores como los **ritmos de vida propios del sistema económico que habitamos**, el estrés, la contaminación acústica y lumínica o la ubicuidad de los dispositivos, como smartphones o tablets. Concretamente, se cree que la llamada 'luz azul', el tipo de luz emitida por estos aparatos, podría ser altamente disruptiva para nuestro ritmo circadiano (esto es, el ciclo de alternancia entre vigilia y sueño).

artificiales más consumidos será declarado como posible cancerígeno po [Ver Más](#)

¿Importa el color de la luz?

No obstante, un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Basilea (Suiza) y la Universidad de Munich (Alemania) publicado en el prestigioso medio académico *Nature* sugiere que este tipo de luz **podría no ser tan perjudicial** como se pensaba.

NOTICIA DESTACADA



Conoce el síndrome de piernas inquietas y cómo puedes tratarlo

TE PUEDE INTERESAR

Síndrome post-covid, posible causa de invalidez: cómo saber reconocer sus síntomas

Rebajada la cafetera superautomática que eligen los que tienen cocinas pequeñas
20deCompras

Más de 300 personas protagonizan una épica batalla de bolas de nieve: "Lo mejor es que no estaba planeado"
20minutos, Vídeo Vía Wochit

Esta es la fuente renovable que puede reducir las emisiones de CO2 en un 90%
Alayans Studio

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Trastornos del sueño

Medicina



20minutos

Y, si bien defienden que la luz en sí misma sí que **puede interrumpir y perjudicar el descanso de las personas**, de esta experiencia concluyeron que no existe evidencia suficiente de que las variaciones de tono en el eje azul-amarillo tengan un efecto en el reloj circadiano o en el sueño.

¿La intensidad, el factor determinante?

En realidad, existen otras evidencias científicas de que el modo en el que la luz puede afectar a nuestro descanso es diferente. Por ejemplo, una revisión de la literatura publicada en el año 2019 en la revista científica *Chronobiology International* sugiere que el problema no estaría en el color (longitud de onda) de la luz a la que nos exponemos, sino más bien en la intensidad y en el momento del día; concretamente, este trabajo concluyó que la **exposición a luces brillantes por la tarde y noche** provocaba una disminución en la secreción de melatonina, una de las hormonas implicadas en la regulación del sueño. Cabe apuntar que este trabajo sí que observó que se han documentado diferencias en este efecto en función de la longitud de onda de la luz, pero que la reducción estaba presente en todos los casos de exposición a la luz.

NOTICIA DESTACADA



Esta es la postura correcta para dormir según un neurocirujano

Todo ello parece **no parece apuntar a que la luz de los dispositivos no sea perjudicial** para el descanso de las personas, sino más bien a que no sería específicamente más dañina que otras formas de luz (como luces blancas o amarillas igualmente intensas, o incluso luces intermitentes).

Por ello, estos estudios no son en sí mismos suficientes para desacreditar la recomendación, frecuentemente formulada como medida de higiene del sueño, de **evitar la exposición a la luz de las pantallas en las horas anteriores al sueño**. En todo caso, es posible que sea lo mejor sea ir reduciendo la cantidad e intensidad de las luces a medida que se acerca la hora de dormir si queremos un descanso reparador, absolutamente necesario para mantener una buena salud.

Referencias

Sociedad Española de Neurología. Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf> el 18 de enero de 2024.

Blume, C., Cajochen, C., Schöllhorn, I. et al. *Effects of calibrated blue-yellow changes in light on the human circadian clock*. Nature Human Behaviour (2023). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01791-7>

La clave para recordar tus sueños está en esta vitamina, según un estudio científico

TRINIDAD RODRÍGUEZ / NOTICIA / 24.01.2024 - 10:44H



La vitamina B6 o piridoxina es necesaria para la síntesis de melatonina, la hormona que como regula los ciclos de sueño y de vigilia, garantizando un mejor descanso nocturno. Un estudio recientemente publicado confirma que además mejora la intensidad y el recuerdo de los sueños.

[¿Qué personas no deben tomar melatonina? Esto es lo que dicen los expertos](#)

[Los diez alimentos ricos en melatonina que te ayudarán a dormir si los tomas con la cena](#)



Una mujer duerme con un antifaz sobre los ojos / Getty Images

Aunque pueda parecer la tarea más sencilla del mundo, lo cierto es que dormir del tirón toda la noche no siempre lo es, incluso en aquellos casos cuyo cansancio es acumulado. Sin embargo, **es esencial para mantener una buena salud** y bienestar en general. Por desgracia, los problemas de sueño son muy comunes en España: según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España hasta **un 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**.

Pero aún hay más. Únicamente el 18% de los españoles logra mantener un sueño ininterrumpido durante toda la noche. Debido a ello, no son pocas las personas que sufren de **insomnio** y acuden a los ciertos complementos alimenticios, como las **gominolas con melatonina**, ricas en sustancias de origen natural y extractos vegetales como la valeriana, la lavanda, la pasiflora o la camomila, para poder descansar plácidamente. Además de melatonina, algunas llevan L-teanina o vitamina B12.

NOTICIA DESTACADA



Vitaminas del grupo B: qué tipos hay, por qué son importantes y en qué alimentos las podemos encontrar

20minutos

No siempre se sabe acerca del papel fundamental de **la vitamina B6 y su importancia en la regulación de procesos del sueño**. Es necesaria para la síntesis de melatonina, la hormona que como todos sabemos regula los ciclos de sueño y de vigilia, garantizando un mejor descanso nocturno.

Justo en este sentido, un estudio realizado por los científicos de la facultad de Psicología de la Universidad de Adelaida, en Australia, que han llevado a cabo un estudio en el que se ha detectado la pastilla que nos permite recordar todos nuestros sueños. **La clave está en el consumo de vitamina B6** o piridoxina.

Las pruebas realizadas indican que los suplementos con vitamina B6 antes de ir a dormir **mejoran la intensidad y el recuerdo de los sueños**. En un estudio realizado en 2002, Ebben, Lequerica y Spielman encontraron que la vitamina B6 tenía un efecto positivo (dependiendo de la dosis) a la hora de aumentar las probabilidades de recordar lo soñado. La investigación actual tomó como base ese estudio utilizando una muestra más amplia de 100 participantes australianos.

NOTICIA DESTACADA



Dormir menos de cinco horas por día aumenta el riesgo de sufrir depresión

¿Qué alimentos tienen más vitamina B6?

Las dosis de B6 se pueden obtener a través de la comida. Entre los **alimentos ricos en vitamina B6** se encuentran sardinas, salmón, langosta, bogavante, nueces, lentejas, lenguado, judías verdes, plátano, atún, pollo y gallina. También la aportan la levadura seca, el germen de trigo, el hígado, los riñones, la carne de pescado, las legumbres, los huevos, la coliflor, los plátanos y el pan integral.



El pan integral es un alimento con que se puede obtener vitamina B7, tiamina y...

Siete alimentos ricos en melatonina para dormir mejor

La **melatonina es una hormona** que produce nuestro organismo y que se sintetiza en la glándula pineal, alojada en el cerebro. Desde aquí, se ordenan los denominados ritmos circadianos, reloj interior que dirige los pasos de nuestro organismo. Esta sustancia está encargada de **regular los ciclos de sueño-vigilia**, y se desarrolla especialmente en la oscuridad, cuando nuestro cuerpo entiende que tiene que producir más para que el descanso tenga lugar.

En las personas con insomnio, sucede que **esta hormona se encuentra presente en niveles muy bajos**, por lo que suelen necesitar de un aporte extra en forma de suplementos alimenticios. Además, pueden ayudar a mejorarlo teniendo en cuenta una serie de alimentos que, ingeridos por la noche, contribuyen al correcto descanso por su gran capacidad de generar melatonina.

Estos son algunos de los **alimentos ricos en melatonina**:

- **El arroz:** Se trata del cereal con mayor cantidad de triptófano, aminoácido esencial que el cuerpo no produce por sí mismo y que favorece la síntesis de melatonina en el organismo.
- **El plátano y las cerezas:** Las cerezas son las que poseen mayor cantidad de triptófano. El plátano también es rico en minerales como el potasio o el magnesio y, al ser altamente saciante, es un bocado muy interesante en cualquier dieta equilibrada y saludable. Su ingesta, también por estos motivos, favorecerá el descanso.
- **La avena:** Después del arroz, la avena es el cereal que mayor cantidad de triptófano contiene, además de que aporta fibra, minerales y vitaminas del grupo B.
- **El maíz dulce:** Este alimento capaz de aportar al organismo carbohidratos de calidad, es también un producto rico en melatonina (100 mcg por cada 100 gramos de producto). Una ensalada que incluya maíz dulce durante la cena, nos ayudará a conciliar el sueño de una manera natural.
- **Los huevos:** Son una de las mejores fuentes de melatonina de origen animal, que a este aporte tan interesante para favorecer el descanso nocturno unen sus propiedades saludables como proteínas de alto valor biológico. Además, los huevos aportan hierro, grasas saludables, ácido fólico, y vitaminas A, D y E.
- **La leche:** Un hábito absolutamente instaurado en nuestra sociedad, el de irnos a la cama después de haber tomado un vaso de leche calentito, se confirma también como un excelente hábito para dormir correctamente. Y es que la leche contiene altísimas cantidades de



Búsqueda...



MENÚ DE NAVEGACIÓN

[Portada](#)

[Semana gráfica](#)

[Buscador](#)

[Histórico Agenda Gobierno de Cantabria](#)

[Mapa Web](#)

< Cesar Pascual felicita al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'



El consejero de Salud durante la entrega del galardón al grupo Pitma (Foto: Jose Cavia)

El consejero de Salud ha participado en la entrega de este galardón que la Fundación Freno al Ictus ha otorgado a la compañía tras la formación de sus empleados para identificar y actuar en caso de detectar un posible ictus

Santander- 23.01.2024

El consejero de Salud, César Pascual, ha felicitado al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido', un galardón que hoy les ha hecho entrega la Fundación Freno al Ictus tras la formación específica que sus empleados han recibido en el último trimestre de 2023 para identificar y aplicar el 'Protocolo Ictus'.

Pascual, que ha agradecido la labor que realiza la Fundación para promocionar la salud entre la ciudadanía, ha animado al tejido empresarial de Cantabria a unirse a este tipo de programas preventivos que tienen un efecto multiplicador no solo llegando a los empresarios y trabajadores, sino también a sus familias. El titular de Salud ha destacado que Cantabria es "una región privilegiada" por los recursos y profesionales que tenemos para poner freno ictus y en los que se seguirá trabajando "para llegar a muchas más personas". Una patología, ha insistido el consejero, "inesperada, que afecta a cualquiera y donde actuar a tiempo es fundamental para minimizar sus efectos".

Con esta certificación como 'Espacio Cerebroprotegido' los empleados de todas las empresas y centros de trabajo del grupo Pitma han adquirido los conocimientos y habilidades necesarias que les capacitan para actuar de manera efectiva ante una hipotética emergencia por ictus, así como para aplicar el 'Protocolo Ictus', un procedimiento de actuación sanitaria prehospitalaria con el que se consigue prevenir o reducir los daños derivados de un accidente cerebrovascular.

Un reconocimiento que el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha hecho hoy entrega, en la sede de la compañía, al CEO del grupo Pitma, Álvaro Villa, en un acto que ha contado además con la participación de Enrique Palacio, jefe de la sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla; Juan Castañeda, médico asistencial del 061 Cantabria; así como de una amplia representación de agrupaciones empresariales y sociales de toda la región.

Por su parte el CEO del grupo Pitma ha asegurado que desde la compañía "queremos dejar nuestro impacto positivo en la sociedad" gracias a acciones relevantes como esta formación para las 180 personas del equipo a las que ha mostrado su "admiración y agradecimiento".

Desde la Fundación Freno al Ictus han recordado que esta patología es una de las primeras causas de mortalidad en mujeres en nuestro país y que actualmente lo padecen al año más de 120.000 personas en toda España. Por ello, Agredano, que ha puesto en valor la formación de la ciudadanía para detectar correctamente sus síntomas y actuar lo antes posible, ha resaltado la importancia de realizar este trabajo en las empresas por su "efecto multiplicador".

Durante el acto, el presidente de la Fundación hizo también entrega de certificaciones individuales a representantes de todas las empresas del grupo y en nombre de los más de 180 empleados que han participado en dicho programa: ITM Global, Ralset, Cosmikal, Pitma Generación, Enertec, Éneryt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe Creativa.

Espacio Cerebroprotegido:

La certificación 'Espacio Protegido' se obtiene a través de una formación online y ha sido desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad cerebrovascular en nuestro país. Su contenido formativo ha sido desarrollado con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) y forma parte del proyecto 'Brain Caring People', avalado por la propia sociedad científica, y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialista en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Anexos:

- [Foto Alta Resolución \(FAR\) 1](#)
- [Foto Alta Resolución \(FAR\) 2](#)
- [Foto Alta Resolución \(FAR\) 3](#)

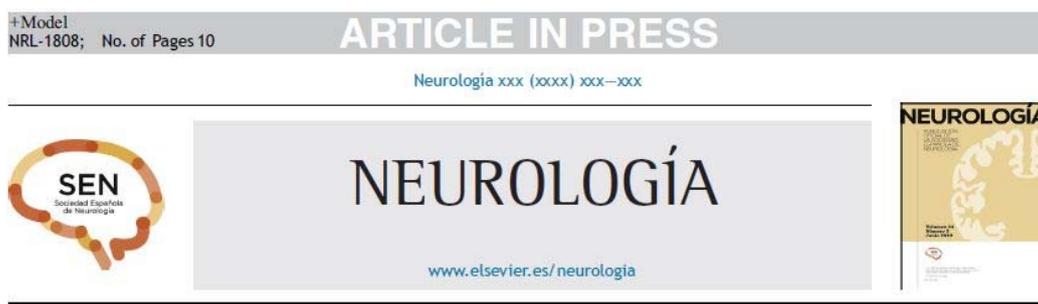
34812640

-
- [Portada](#)
 - [Semana gráfica](#)
 - [Buscador](#)
 - [Histórico Agenda Gobierno de Cantabria](#)
 - [Mapa Web](#)
-



Dr. Miguel Carasol participa en el grupo de trabajo de la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Periodoncia

Ene 17, 2024 | Actualidad



DOCUMENTO DE CONSENSO

Asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia. Informe científico del Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de

Este sitio Web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar su experiencia de navegación, realizar tareas de análisis y ofrecer un mejor servicio. Al pulsar el botón "Aceptar" nos da su consentimiento a nuestra política de cookies.

Ajustes Cookies

Aceptar Todas





Publicidad

Dr. Gonzalo Pin: "Hace falta más formación en sueño en las familias, los sanitarios y la sociedad"

El reputado pediatra explica para Estetic cómo afecta una mala calidad del sueño a los niños, unas claves que también desarrolla en su nuevo libro, 'El sueño es vida'



El pediatra Gonzalo Pin (Foto. Javier Ocaña)



VERÓNICA SERRANO
21 ENERO 2024 | 22:00 H



Archivado en:

NIÑOS · DORMIR · CUIDADO INFANTIL



Aparece cuando te busquen

Llega a clientes nuevos en la Búsqueda, YouTube y más, y logra tu objetivo con Google Ads
Google Ads

Alimentación saludable

El alimento español que recomiendan los médicos para prevenir el Alzheimer y la depresión

Aumentar el consumo de este alimento puede ayudar a reducir de manera notable los síntomas de la depresión en los adultos mayores.

Actualizado el 24 de Enero de 2024 11:14

Escuchar
3:00 minutos



En esta noticia

Alimentación: la relación entre el Alzheimer y la depresión

La dieta sana que previene el Alzheimer y la depresión

El **Alzheimer** y la **depresión** son **enfermedades** que están íntimamente relacionadas. Según un informe de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 35% y el 50% de los pacientes diagnosticados con demencia senil sufren también de un trastorno anímico.

Asimismo, en España seis millones de personas sufren **depresión** y, al contrario de otras afecciones, su incidencia ha aumentado en las últimas décadas, según EFE.

Un estudio realizado por el **Centro de Investigación Biomédica en Red** (CIBER), reveló que seguir una **dieta mediterránea** enriquecida con

aceite de oliva virgen extra (AOVE) puede ayudar a reducir de manera notable los síntomas de la **depresión** y la **demencia senil de tipo Alzheimer (DSTA)**.

Alimentación. Adiós aceite de oliva: una alternativa igual de saludable y más barata para reemplazarlo

Salud. La cantidad exacta de pasos por hora que tienes que caminar para bajar de peso

Alimentación: la relación entre el Alzheimer y la depresión

Los resultados del estudio, financiado por el FIS (Fondo de Investigación en Salud), aportan evidencia nueva para pensar **cómo influye la alimentación en salud mental**.

La **depresión** "es un **trastorno mental común** que puede aparecer hasta en niños de tres años y es una de las principales causas mundiales de deterioro de la **calidad de vida**", explica el informe.

Alimentación: la relación entre el Alzheimer y la depresión. Imagen: archivo.

Como explican los especialistas de la [Fundación Pasqual Maragall](#), las personas que padecen **depresión** suelen presentar síntomas como "un enlentecimiento del pensamiento, apatía, retraimiento social, problemas de concentración y frecuentes olvidos que, particularmente, cuando se dan a cierta edad, pueden aparecer los primeros síntomas de la **enfermedad de Alzheimer**".

[Una maravilla](#). Escapadas: es uno los mejores viajes en tren del mundo, sale de Portugal y cuesta menos de 15 euros

[Escapadas](#). El Corte Inglés tiene un autentico chollo por San Valentín: vuelos y 3 noches en Venecia con vistas de lujo por 370 euros

La dieta sana que previene el Alzheimer y la depresión

El estudio publicado en la revista Nutritional Neuroscience evaluó a 52 hombres y 144 mujeres de 18 a 86 años que "habían sufrido al menos un episodio de depresión en los últimos cinco años y que estaban en fase de remisión clínica total o parcial en los últimos seis meses" detalla.

La dieta sana que previene el Alzheimer y la depresión. Imagen: archivo.

La **dieta mediterránea** se considera en la actualidad como "uno de los modelos dietéticos más saludables del mundo". La presencia de frutas, verduras, cereales y granos, acompañados y enriquecidos por el **aceite de oliva** han probado incidir en una "reducción de los síntomas de pacientes recuperados de una **depresión**".

"Es la primera vez que se realiza una evaluación a largo plazo de una intervención dietética, incluyendo seguimiento y periodo de intervención

de dos años, en este tipo de pacientes. En este sentido, observamos que la efectividad de la intervención con **dieta mediterránea** sobre los síntomas de la **depresión** se mantuvo en el tiempo", explica la investigadora del CIBEROBN Almudena Sánchez-Villegas, del Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra.

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

3 métodos para conciliar el sueño en un minuto o poco más

Claudina Navarro Walter

6-7 minutos



La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que **entre un 20 y un 48% de la población adulta de nuestro país sufre en algún momento**

dificultad tanto para iniciar como para mantener el sueño.

Al menos un **10% de los casos se deben a algún trastorno de sueño crónico y grave.** Esta cifra podría ser incluso mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados.

¿Cuáles son los trastornos del sueño?

Los problemas de sueño **incluyen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, despertares tempranos de madrugada, fatiga por la mañana,** problemas de concentración, bajo rendimiento y nerviosismo a lo largo del día.

Ocurren cada vez con más frecuencia a medida que aumenta la edad, especialmente en adultos de alrededor de 45 años o más. Sin embargo, existen algunos trucos para el cuerpo recupere su ritmo de descanso.





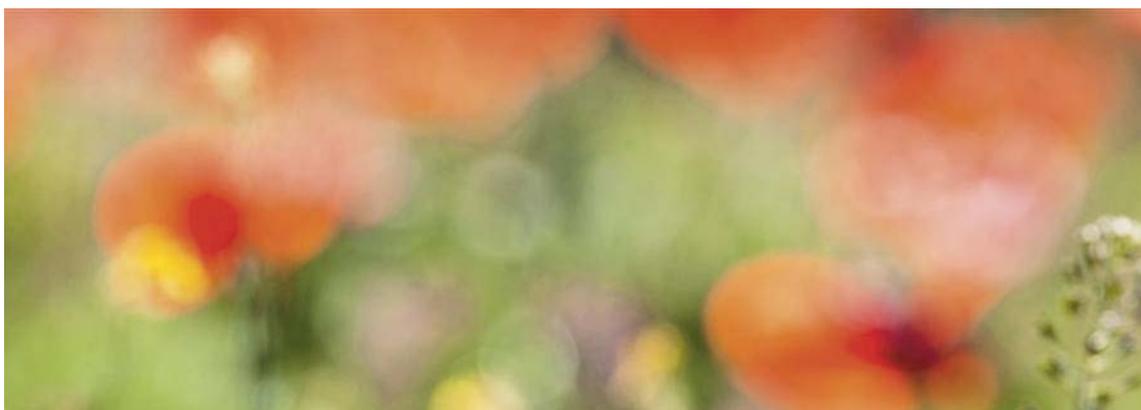
Las causas del insomnio

Un trastorno patológico del sueño (insomnio) se produce cuando los afectados **tienen problemas para conciliar el sueño, para permanecer dormidos o se despiertan demasiado temprano** al menos tres veces por semana durante un mes.

A menudo se desarrolla un círculo vicioso en el que **los afectados se estresan con la idea de dormir, saben que tienen que hacerlo pero no pueden.**

Las causas de los problemas del sueño son muy diversas. **Pueden haber causas tanto psicológicas como físicas y también depender de factores externos.** Éstas incluyen:

- Estrés en la vida cotidiana
- Consumo frecuente y elevado de cafeína, alcohol o drogas
- Enfermedades mentales como la depresión
- Dolor físico
- Medicamentos
- Horarios de acostarse irregulares, por ejemplo los causados por el trabajo por turnos
- Comer tarde antes de acostarse





Tres formas sencillas de conciliar el sueño

Existen muchos métodos que te ayudarán a conciliar el sueño. Queremos presentarte tres métodos **especialmente eficaces y rápidos para empezar a dormir sin ansiedad.**

Todos requieren un poco de práctica para que empiecen a funcionar. Sin embargo, si haces el esfuerzo serás recompensado con una rápida rutina de sueño.

Si con estos tres métodos no consigues establecer un hábito eficaz para dormirte, es conveniente que consultes con un experto.

1. El método de Lloyd "Bud" Winter

Es posible conciliar el sueño en 120 segundos, al menos eso afirmaba el inventor y legendario entrenador de atletismo Lloyd C. "Bud" Winter (1909-1985).

El estadounidense desarrolló este método para el ejército estadounidense durante la Segunda Guerra Mundial, para que los pilotos de combate pudieran relajarse rápidamente y tener

un sueño reparador. Habla de ello en su libro *Relax and Win: Championship Performance*.

En realidad, el método es una técnica de relajación progresiva que tiene que aprenderse durante seis semanas. Después del entranamiento, las personas que la utilizan consiguen dormirse en solo dos minutos. Así es como funciona:

- **Relaja toda tu cara**, incluidos los músculos de tu boca.
- **Deja que tus hombros caigan** para liberar la tensión y deja que tus manos caigan a los lados de tu cuerpo (la técnica original estaba pensada para practicarla sentado, pero también puedes hacerlo tumbado).
- **Exhala y relaja** tu pecho.
- **Relaja tus muslos y pantorrillas**.
- **Despeja tu mente** durante unos 10 segundos imaginando una situación relajante. Si eso no funciona, repítete interiormente "no pienses" durante unos 10 segundos
- **Practica esta técnica todos los días** relajándote y soltando hasta conseguir conciliar el sueño en solo dos minutos.

Los pilotos de combate practicaron esta técnica durante seis semanas y **la tasa de éxito fue del 96%, según Winter**. Se dice que conciliar el sueño funcionó incluso bajo la influencia de la cafeína y el sonido de los disparos.

2. El método de los 60 segundos

La respiración **es la clave para la relajación interior**. Si estamos expuestos a una situación estresante, la respiración se acelera y no sentimos completamente despiertos.

En cambio, cuando nos quedamos dormidos, la frecuencia

respiratoria se ralentiza y **la respiración se vuelve más profunda hasta que estamos completamente relajados**. Por tanto, es obvio que debemos prestar atención a una respiración tranquila al conciliar el sueño.

Esto se confirmó en un [artículo científico](#). Según los autores, la respiración lenta, una buena higiene del sueño y los métodos de relajación pueden ser mejores que los medicamentos en el tratamiento de insomnio.

Una técnica de respiración eficaz para **la relajación es la "4-7-8"**:

- Para prepararte, **coloca la punta de la lengua en el paladar**, detrás de los dos dientes frontales superiores. Mantén la lengua allí todo el tiempo, pero sin aplicar una presión fuerte.
- Ahora, **abre los labios ligeramente y emite un suave silbido** al exhalar por la boca.
- **Cierra los labios y respira tranquilamente por la nariz**. Cuenta hasta cuatro mentalmente mientras hace esto.
- **Aguanta la respiración durante unos segundos y cuenta mentalmente hasta siete**. Aguantar la respiración es una parte importante del ejercicio para que tu respiración se calme.
- Luego **exhala con un silbido y cuenta hasta ocho**.
- **Repite este ciclo varias veces hasta que logres conciliar el sueño** en uno o dos minutos.

3. El método paradójico contra el insomnio

Un problema común es que las personas con problemas de sueño **se presionan a si mismas para quedarse dormidas**. En lugar de ayudarse, esto empeora los problemas para conciliar el sueño.

Una manera de acabar con esta presión es hacer precisamente todo lo contrario: **el objetivo es no dormirse**. Paradójicamente, si dejas de intentar conciliar el sueño y, en cambio, intentas permanecer despierto el mayor tiempo posible, tu ansiedad por dormir disminuirá, lo que te facilitará la conciliación del sueño.

Para llevar a la práctica el método paradójico, que incluso [se ha estudiado científicamente](#), te **puedes hacer con un libro bien grueso y tu objetivo debe ser leer el mayor número de páginas posible**. Lo que deseas no es dormirte, sino leer más. Con este sencillo truco, probablemente te quedes dormido en poco tiempo.

Referencias científicas:

- Ravinder Jerath, Connor Beveridge, Vernon A. Barnes, et al. [Self-Regulation of Breathing as an Adjunctive Treatment of Insomnia](#). *Frontiers in Psychiatry*.
- Markus Jansson-Fröjmark, Sven Alfnsson, Benjamin Bohman, et al. [Paradoxical intention for insomnia: A systematic review and meta-analysis](#). *Journal of Sleep Research*.



CUIDAR BIEN



Sanitas > Cuidar Bien > Te enseñamos > [Equipo de expertos para abordar el alzhéimer](#)



Te enseñamos

Leve

Equipo de expertos para abordar el alzhéimer

Una vez que se recibe el diagnóstico, es conveniente saber qué profesionales pueden ayudar a la persona a retrasar la enfermedad

Miryam Piqueras, Marisol Mayoral - *Supervisora médico de la Dirección Médica, Calidad e Innovación de Sanitas, periodista*

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



**CUIDAR
BIEN**

Terapeuta ocupacional

Trabajadora social



Una vez que conocemos que nuestro ser querido tiene alzhéimer, el siguiente paso es saber qué expertos nos podrán ayudar a abordar esta enfermedad. Aquí analizamos las funciones de los distintos especialistas y cómo podrán contribuir a que nuestro ser querido tenga una mayor calidad de vida. Desde el médico de Atención Primaria, al neurólogo, el neuropsicólogo, el fisioterapeuta o el terapeuta ocupacional.

El neurólogo te acaba de comunicar que tu ser querido sufre **alzhéimer**. Tras el *shock* de los primeros días, un día te levantas y te preguntas: “y ahora qué”.

En esta serie de artículos, vamos abordar los distintos aspectos de los que hay que ocuparse para hacer frente a la enfermedad. Uno de ellos es cómo formar un equipo de profesionales que os acompañarán a medida que el alzhéimer vaya avanzando.

Estos expertos conseguirán que la enfermedad evolucione más despacio, lo que supondrá que tu familiar pueda tener una mayor **calidad** de vida. Y no solo él, también, tú, como cuidador.

Médico de Atención Primaria: cuál es su papel en el tratamiento del alzhéimer

En cuanto nuestro ser querido muestre los primeros síntomas, la primera persona a la que tenemos que acudir es al médico de **Atención Primaria**.

Entre los primeros signos que podemos haber detectado se encuentran:

Pérdida de memoria

Dificultad para llevar a cabo las tareas diarias

Perder cosas y ser incapaz de volver sobre sus pasos para encontrarlas

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Dificultad para orientarse en lugares conocidos o para tener una noción





El médico de Atención Primaria se encargará de confirmar el diagnóstico mediante un sistema de exclusión. Es decir, irá descartando otras posibles enfermedades. Por ejemplo, un trastorno de tiroides, un **ictus** o un tumor cerebral. Hará pruebas para comprobar si la persona tiene insuficiencia de vitamina B12. También analizará si la persona sufre estrés, **ansiedad** o **depresión** porque muchos de los síntomas asociados con estos trastornos se podrían confundir con los que produce este tipo de demencia.

Tras analizar las diferentes pruebas y la historia médica, es posible que le remita a un neurólogo, quien se encargará de hacer un diagnóstico con más precisión. Una vez que el especialista le haya confirmado que sufre alzhéimer, el médico de Atención Primaria se encargará de coordinar los distintos tratamientos que la persona reciba.

El alzhéimer es una enfermedad que afecta a todo el organismo. Por eso, es muy posible que este médico tenga que derivarle a otros especialistas, en función de las afecciones que pueda contraer, como un **neumólogo**, un urólogo, un internista, un nutricionista y la unidad de **disfagia**, entre otros.

Los expertos recomiendan acudir al médico de Atención Primaria una vez al año para detectar factores de riesgo, como la presión arterial alta, en nivel de azúcar en sangre y **el colesterol**.

Dado que la enfermedad de Alzheimer todavía no tiene curación, muchas personas dudan sobre la utilidad de acudir al médico. Sin embargo, si la persona presenta un **deterioro cognitivo leve**, tomando las medidas adecuadas se puede retrasar la evolución de la enfermedad. Además, los **últimos medicamentos** que acaban de aprobarse han demostrado ser eficaces para retrasar la enfermedad si se actúa cuando se encuentra en una fase inicial.

Neurólogo: cómo actúa en el alzhéimer

Es posible que su médico de Atención Primaria le derive a un neurólogo. Este especialista se encarga de diagnosticar, tratar y controlar los trastornos del cerebro y del sistema nervioso. En este caso, sería conveniente que una de sus

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



El neurólogo se encargará de evaluar el estado mental del paciente, su visión, el habla, el nivel de fuerza, la coordinación y su forma de andar. Puede hacer





También pedirá análisis de laboratorio para descartar otros trastornos. Si tiene dudas sobre el diagnóstico puede pedir un análisis del líquido cefalorraquídeo para medir los niveles de proteína amiloide y de tau. Sus niveles están relacionados con la enfermedad de Alzheimer.

Es posible que también solicite pruebas de imagen del cerebro del paciente para descartar que exista un ictus o un tumor. La tomografía computerizada hace fotografías que permiten detectar estas lesiones. Las imágenes obtenidas por resonancia magnética descubren las mismas lesiones, pero el nivel de detalle es mayor.

Las pruebas de imagen no permiten detectar por sí solas si existe enfermedad de Alzheimer. Por eso, también se realizan los test.

Tras el diagnóstico, el paciente deberá saber:

El tipo de demencia que sufre y cómo le va a afectar.

Que prueba, tratamiento, actividad y terapia pueden ayudarle.

Qué médico va a coordinar su tratamiento.

En caso de que conduzca, si lo puede seguir haciendo.

Neuropsicólogo: cómo puede ayudar a la persona con alzhéimer

Se trata de un psicólogo especializado en comprender la relación entre el cerebro, el comportamiento de la persona, las capacidades cognitivas y las emociones que tiene la persona.

La evaluación neuropsicológica del paciente comienza con una entrevista clínica para saber qué dificultades está experimentando el paciente. Esta información se completa con un encuentro con un miembro de la familia que le conozca mucho.

Estos profesionales también realizan pruebas para determinar el tipo y el nivel

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



ayudarle a mantener las capacidades que todavía conserva





se encuentra el paciente en esos momentos, sirve para hacer un seguimiento sobre cómo evoluciona la enfermedad en la próxima revisión.

Geriatra: qué papel tiene en el tratamiento del Alzheimer

Su función es similar a la de un médico de Atención Primaria, pero especializado en el diagnóstico y tratamiento de personas mayores. Esta opción complementaría al médico de Atención Primaria.

Psiquiatra

Si el paciente tiene problemas de conducta, como dificultades para calmarse o para controlar su ira, un psiquiatra podría coordinarse con el neurólogo para encontrar el mejor tratamiento.

Fisioterapeuta

Puede ayudar al paciente a mantener su movilidad mediante un programa de ejercicios que trabajen el equilibrio y la fortaleza. A medida que la enfermedad avanza, aumentarán las posibilidades de que la persona sufra una caída debido a la confusión y a la pérdida de estabilidad.

Además, los pacientes con Alzheimer pueden desarrollar otras afecciones relacionadas con el envejecimiento, como la artrosis o la osteoporosis. Estas patologías pueden empeorar si se limita el ejercicio. Los fisioterapeutas, mediante un programa de ejercicios personalizado, pueden fortalecer los huesos y los músculos.

Si el paciente se acostumbra a practicar ejercicio, será más fácil que lo siga haciendo cuando la enfermedad avance y su movilidad se vea más limitada. El ejercicio continuado aumentará su calidad de vida.

Terapeuta ocupacional

El principal objetivo de un **terapeuta ocupacional** es contribuir a que la persona con Alzheimer pueda seguir siendo independiente durante más

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Para ello, diseñará una serie de acciones:





**CUIDAR
BIEN**



Modificará la forma en que la persona lleva a cabo las tareas para que pueda continuar haciéndolas por sí misma.

Diseñará rutinas para que las actividades diarias le sean más fáciles.

Trabjará las habilidades de comunicación para facilitar la relación social, la capacidad de razonamiento y las capacidades cognitivas.

Educará a los cuidadores y a los familiares sobre cómo deben apoyar a su ser querido.

Trabajadora social

Estos profesionales se ocupan de evaluar las necesidades que tiene una persona para determinar qué servicios pueden ayudarles. Para ello, diseñan un plan de apoyo personalizado y definen los perfiles de los profesionales que necesita esa persona para poder tener una buena calidad de vida.

También se ocupan de orientar a la familia sobre las ayudas que pueden solicitar para tener acceso a los servicios. Por ejemplo, les sirven de guía a través de la Ley de la Dependencia.

Los trabajadores sociales se encuentran en los centros de salud, en los hospitales, en los ayuntamientos y en los centros residenciales. El servicio de cuidados a domicilio de Sanitas, bluaU Senior, también cuenta con trabajadores sociales que les pueden orientar.

Referencias:

- Diagnosticar enfermedad de Alzheimer. Clínica Mayo.
- Diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer. Brigham and Women's Hospital
- ¿Cómo se diagnostica la enfermedad de Alzheimer? Healthline.
- Physical Therapy for Osteoporosis. Healthline
- Social care professionals. Alzheimer's Society

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Medical School Affiliate.



ACTUALIDAD

Subrayan el vínculo entre la migraña crónica y la salud mental

- Expertos defienden un diagnóstico precoz y un abordaje integral para los pacientes
- A medida que aumenta la frecuencia de las crisis, crece el riesgo de sufrir depresión



Carmen González Oria , neuróloga y responsable del Plan Andaluz de Cefaleas, en una imagen de archivo.

RAMIRO NAVARRO

18 Enero, 2024 - 19:27h



Con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, celebrado ayer, algunos expertos han querido poner de manifiesto la estrecha relación que existe entre algunas patologías crónicas neurológicas y la depresión, **dos realidades complejas que están conectadas y se revelan como desafíos que exigen un enfoque integral**. La Dra. Carmen González Oria, neuróloga y coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla apuesta, aboga por un abordaje completo, desde el diagnóstico precoz hasta tratamientos combinados, destacando la **importancia de la salud mental en pacientes con migraña y la necesidad de tratar simultáneamente ambas condiciones**.

El último estudio sobre depresión y neurología, publicado por la **Sociedad Española de Neurología**, revela que **hasta un 50% de las personas con migraña puede desarrollar depresión**. Según el informe, la prevalencia de depresión en personas con migraña es casi dos veces más alta que la población general. La migraña multiplica por 5 la probabilidad de sufrir síntomas depresivos. **A medida que se incrementa la frecuencia de las crisis de migraña aumenta la probabilidad de sufrir síntomas de depresión**. Por ello, las personas con migraña crónica tienen el doble de probabilidad de sufrir depresión que las personas con migraña episódica.

Con el objetivo de abordar la migraña de forma integral, se ha desarrollado un programa especial de manejo conjunto y la expansión planificada en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas. Se busca hacer más eficiente la atención a estos pacientes, redefiniendo la narrativa en torno a la migraña como una enfermedad que merece atención y comprensión. Como coordinadora de este plan, la Dra. González Oria, insta a mejorar hábitos de vida y destaca el **papel fundamental de la terapia cognitivo conductual y la terapia psicológica en el tratamiento complementario**, ofreciendo una atención que va más allá de lo puramente farmacológico.

La Dra. González Oria insiste en la detección y tratamiento conjunto de ambas patologías, utilizando en ocasiones **tratamientos preventivos con antidepresivos, cuando existe comorbilidad psiquiátrica**. "De hecho, en la Unidad de Cefaleas del Hospital Virgen del Rocío, se implementa un programa especial de manejo conjunto con el equipo de Salud Mental, que consideramos necesario extender en el marco del Plan Andaluz de Cefaleas".

COMENTAR / VER COMENTARIOS

Innovación para todas tus vidas

Sigue el ritmo del tráfico que te rodea con Head Up Display

Nissan Qashqai | Patrocinado

Ver oferta

Reclama antes del 14/04

Reclama antes del 14/04

OCU | Patrocinado

Más información

Claves para elegir una estufa de gas

Todo lo que debes tener en cuenta para elegir el modelo más adecuado a tu hogar y tus necesidades

Leroy Merlin | Patrocinado

Mirar Ahora

Los colores de puertas que más se llevan

[alimente.elconfidencial.com](https://www.alimente.elconfidencial.com)

Estas son las 5 señales que te ayudan a detectar el Alzheimer, según Cambridge

Fátima Garay

3–4 minutos

El **alzhéimer** es una de las enfermedades más comunes y letales en el mundo. En España, de acuerdo a la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), una de cada tres personas mayores de **85** años sufren este padecimiento. Aunque la enfermedad aún no tiene cura, una **detección temprana** es vital para tratarla de la forma correcta.

Debido a su importancia la comunidad científica no ha dejado de buscar soluciones eficaces para **mejorar** los tratamientos actuales. Por eso, la **Universidad de Cambridge (Reino Unido)** ha decidido publicar un estudio en la revista [Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association](#) aportando nuevas perspectivas y mejoras en el diagnóstico y tratamiento de estas afecciones.

Los científicos se han centrado en cómo **detectar** la enfermedad de una forma **precoz**, ya que usualmente el diagnóstico llega cuando el padecimiento se encuentra en una fase avanzada. Cuando los **síntomas** se vuelven más **evidentes** el daño a nivel neurológico puede haberse iniciado años o incluso décadas antes. A causa de la tardanza del

diagnóstico resulta imposible revertir el deterioro patológico y restaurar las funciones cognitivas.

Nuevos detalles para prevenir el alzhéimer

La investigación detalla que los científicos recurrieron al **Biobanco**, una base de datos biomédicos que contiene **registros** genéticos, de [salud](#) y de hábitos de vida de **medio millón** de voluntarios con edades entre los 40 y 69 años. Los datos recopilados incluyeron pruebas de resolución de problemas, memoria, tiempo de reacción, mediciones de ganancia o pérdida de peso, registros de caídas y capacidad de fuerza de agarre.

Con ello, los investigadores pudieron observar si había algún **indicio** de la enfermedad cuando se recogieron por **primera vez** las mediciones de los participantes entre **cinco y nueve años** antes del diagnóstico.



Los científicos se dieron cuenta que las personas que

desarrollaron **alzhéimer** o **demencia frontotemporal**

obtuvieron **peores resultados** en las siguientes categorías:

- Resolución de problemas.
- Tiempo de reacción.
- Recuerdo de listas de números.
- Capacidad para acordarse de hacer algo en el futuro.
- Test de emparejamiento de figuras familiares.

“La gente no debería preocuparse sin motivo si, por ejemplo, le cuesta recordar el número de teléfono. Incluso los demás individuos sanos tendrán puntuaciones mejores y peores que los demás. Pero lo que sí es importante es hablar con nuestro doctor si nos damos cuenta que estamos teniendo problemas para recordar en nuestra vida diaria”, ha señalado Tim Rittman, científico de la Universidad de Cambridge.

El **alzhéimer** es una de las enfermedades más comunes y letales en el mundo. En España, de acuerdo a la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), una de cada tres personas mayores de **85** años sufren este padecimiento. Aunque la enfermedad aún no tiene cura, una **detección temprana** es vital para tratarla de la forma correcta.



La prevalencia de la enfermedad de Parkinson se ha duplicado en los últimos 25 años

Los tres factores biológicos para diagnosticar el párkinson

La prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años

Las siete señales que te alertarán de un principio de alzhéimer, según la universidad de Cambridge



Paloma Santamaría

24/01/2024

La enfermedad del Parkinson es un trastorno neurodegenerativo que **afecta al sistema nervioso**. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad que cada día aumenta con más rapidez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló hace unos meses que la prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años y este aumento ha producido que, en estos años, también se haya duplicado la **pérdida de años de vida** ajustados por **diagnóstico temprano**.

El ejercicio físico aumenta la capacidad del cerebro para aprender y recordar

El Debate



Suele aparecer a partir de los 50 años pero puede afectar incluso a menores de esta edad. A pesar de estos avances, los médicos

todavía diagnostican la enfermedad basándose en **características clínicas**, como la presencia de temblores y otros síntomas motores comunes.

Ahora, un equipo de investigación internacional dirigido por el **Dr. Anthony Lang**, neurólogo y científico principal del *Krembil Brain Institute*, ha propuesto un nuevo modelo para clasificar la enfermedad de Parkinson más allá de los **síntomas motores**: temblor; rigidez; bradicinesia (lentificación de los movimientos); inestabilidad postural y micrografía. Según los investigadores, este enfoque tradicional para diagnosticar la enfermedad no tiene en cuenta los complejos procesos biológicos en juego.

El Dr. Lang explica: «Sabemos que el párkinson existe en el cerebro durante una o dos décadas, o más, antes de que se presenten las manifestaciones clínicas. Por lo tanto, creemos que la investigación actual debe estar impulsada por los **determinantes biológicos** de la enfermedad, en lugar de descripciones clínicas limitadas de sus signos y síntomas». Y añade: «Necesitamos una forma radicalmente diferente de ver esta enfermedad».

En las últimas décadas, los investigadores han descubierto varios factores biológicos que subyacen. Los factores clave incluyen una **acumulación de la proteína α -sinucleína** en el cerebro, que conduce a la degeneración de las neuronas, y factores genéticos que aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad. También han comenzado a desarrollar métodos confiables para evaluar estos factores, llamados biomarcadores, en pacientes vivos.

En un artículo reciente publicado en *Lancet Neurology*, el equipo del Dr. Lang propuso un nuevo modelo de base biológica para clasificar la enfermedad del Parkinson, llamado SynNeurGe (pronunciado «sinergia»).

Un análisis de sangre puede detectar el riesgo de padecer Alzheimer 15 años antes de desarrollar los síntomas

El Debate



El modelo enfatiza las importantes interacciones entre tres factores biológicos que contribuyen a la enfermedad:

1. Presencia de α -sinucleína patológica en el cerebro (S);
2. Evidencia de **neurodegeneración**, que ocurre a medida que avanza la enfermedad (N);
3. Presencia de **variantes genéticas** que causan o

predisponen fuertemente a una persona a la enfermedad (G).

Según el equipo, este sistema de clasificación «SNG» explica mejor la heterogeneidad biológica de la enfermedad del Parkinson y las muchas formas en que la enfermedad puede presentarse en los pacientes. En consecuencia, el sistema podría ayudar a los investigadores a **identificar subgrupos de pacientes** que tienen procesos patológicos distintos y a desarrollar terapias modificadoras de la enfermedad clínicamente significativas.

«Necesitamos reconocer que el párkinson puede diferir dramáticamente entre pacientes. **No nos enfrentamos a un único trastorno**», explica el Dr. Lang. «Nuestro modelo proporciona una visión mucho más amplia y holística de la enfermedad y sus causas».

«Con este nuevo modelo, el Dr. Lang encabeza un esfuerzo internacional verdaderamente fundamental para redefinir la complejidad biológica de la enfermedad de Parkinson, lo que conducirá a una investigación más avanzada y racionalizada en esta área y, en última instancia, a una medicina de precisión para los pacientes», afirma el Dr. **Jaideep Bains**, codirector del Krembil Brain Institute de UHN.

El equipo confía en que esta nueva forma de observar la enfermedad del Parkinson ayudará a los investigadores a estudiar su **base molecular**, distinguirla de otras afecciones neurodegenerativas que comparten características biológicas comunes e identificar objetivos para nuevas terapias.

A pesar de estas posibles aplicaciones, el Dr. Lang advierte que el modelo está destinado únicamente a fines de investigación y **no está listo para su aplicación inmediata** en la clínica. Sin embargo, ya está generando esperanza entre los pacientes y la comunidad médica.

«La capacidad de personalizar los tratamientos mejora cuando se puede identificar exactamente lo que está sucediendo en un paciente específico como yo», dice **Hugh Johnston**, presidente fundador del Consejo Asesor de Pacientes con Trastornos del Movimiento en el Krembil Brain Institute de UHN, que actualmente vive con EP. «Esta nueva forma de pensar es lo que estábamos esperando. Es un punto de inflexión».

«Sin mirar la biología, no se pueden obtener respuestas. Y sin respuestas, no tendremos los avances tan necesarios en el Parkinson», afirma el Dr. Lang. «Este nuevo sistema de clasificación y el futuro proyecto de investigación que inspirará es una de las cosas más emocionantes en las que he trabajado en mi carrera».

El Sol de Puebla

Puebla, 26 de enero de 2024

¿Por qué despertar durante la madrugada puede dañar tu salud?

El sueño es la actividad mediante la cual el organismo busca recuperarse del desgaste que ha tenido





Una de las actividades más importantes para el organismo es dormir. Foto: Freepik

Guillermo Pichardo | El Sol de Puebla

Una de las **actividades** más importantes para el **organismo** es **dormir**, pues de esta **tarea** depende la **recuperación del organismo** luego de un día de **intensa actividad**, sin embargo, el **insomnio** no sólo lo padecen quienes les cuesta **conciliar el sueño**, sino que **casos** en los que pese a ya **haber logrado dormir** a mitad de la noche **despierta** entre dos y tres veces durante la **madrugada**.

Y si bien pudiera **pensarse** que esto no tiene **ningún riesgo para la salud**, pues sólo bastará con **colocar la cabeza sobre la almohada** para volver a **conciliar el sueño**, esto no es así, según han señalado **especialistas** en el **tema**, esto pese a que una **noche de sueño** se compone por **varios ciclos**, por lo que si eres de los que atraviesa por estos **episodios** aquí te contamos más.

¿Por qué despertamos durante la madrugada?

De acuerdo con un **estudio** realizado por la **Sociedad Española de Neurología**, entre un 20 y 48 por ciento de la **población adulta** de aquel **país europeo** presenta **dificultades** para iniciar o mantener el **sueño** y es en al menos el 10 por ciento de esos **casos** que se tiene **registro** de un **trastorno de sueño crónico y grave**, en el cual tienen que ver diversos factores de espacio destinado para este fin.

SALUD





¿Tras dormirte en el sofá ya no puedes retomar el sueño en tu cama? Este podría ser el motivo

Dentro de estos **factores** figuran algunos como la **temperatura**, el **ruido**, la **luz** e incluso el uso de **dispositivos móviles** antes de acostarse, el **problema** de tener estas **interrupciones** es que **repercuten de manera directa en no poder lograr un sueño continuo** y es que si bien **este proceso se compone de ciclos**, atravesar cada uno de ellos **requiere de un determinado tiempo**.

Esto debido a que **cada uno de ellos cumple una función**, por lo que el no hacerlo durante el **tiempo necesario** evita que este sea de **calidad**, debiendo **pasar por lo menos el 25% del sueño en fase REM** y el resto en **fase no REM**, pues este es el **encargado** de estimular las **regiones del cerebro** que se utilizan para el **aprendizaje**, denominado así por sus **siglas en inglés** para la frase "**movimiento ocular rápido**".

Es entonces cuando se padece de un "**insomnio de mantenimiento del sueño**", el cual consiste en que **una persona se despierte a media noche**, pase un rato sin poder **descansar** y posteriormente se vuelva a **dormir**, pudiendo **repetir este proceso durante varios momentos de la noche**, generado que el sueño sea considerado de **mala calidad** y por tanto la **recuperación** también.

- **Leer más: Científicos explican por qué se experimenta cierta locura tras mantenerse despierto toda la noche**

¿Calidad o cantidad en el sueño?

Según señala **Javier Albares**, miembro de la **Sociedad Española del Sueño (SUS)** y del **European Sleep Research Society**, al momento de ir a la cama no sólo es importante cuántas horas se **duerma**, sino con la **profundidad** con la que se haga, pues es **importante** que existan baste de **olas lentas**, es decir la **fase tres** y la de **sueño profundo o REM**, siendo la **cantidad, profundidad y continuidad** los factores que influyen en un **sueño reparador**.

Finalmente, explica que cuando existen **despertares** el **sueño** es de menor **calidad** y por consiguiente menos **reparador**, por lo que se debe **combatir la ansiedad a partir del estrés**, pues las **afectaciones** figuran una **reducción** en la **capacidad de limpiar toxinas y residuos**, dañando la **memoria** y la **concentración**, el **sistema inmunitario**, el **sistema cardiovascular**, el **estado de ánimo** y el **rendimiento**.

 Lenos en Google News

SALUD

TRASTORNO

SUEÑO



 Ene 22, 2024

Una investigación española detecta un biomarcador prometedor para la Esclerosis Múltiple

Para llevar a cabo este trabajo, publicado en la revista 'eLife', los investigadores han utilizado la técnica de imagen por resonancia magnética (IRM) ponderada en la difusión de agua.

Una **investigación española**, liderada por el **Instituto de Neurociencias (IN)**, centro mixto del Consejo Superior de Investigaciones científicas (CSIC) y la **Universidad Miguel**



M Hernández (UMH) de Elche, podría proporcionar biomarcadores tempranos de utilidad para desarrollar nuevas terapias contra la Esclerosis Múltiple. **Esclerosis Múltiple España** DONA

Con el objetivo de determinar si el aumento del tamaño de los



axones puede ser un biomarcador temprano de la Esclerosis Múltiple, esta investigación española conjunta con el **Centro Athinoula A. Martinos de Imágenes Biomédicas del Hospital General de Massachusetts (Boston, EE.UU.)**, se ha conseguido detectar el daño axonal en pacientes con Esclerosis Múltiple de forma no invasiva. Para llevar a cabo este trabajo, publicado en la **revista eLife**, los investigadores han utilizado la técnica de imagen por resonancia magnética (IRM) ponderada en la difusión de agua.

Una técnica innovadora

Si bien la Esclerosis Múltiple afecta primariamente a la mielina de forma focal, un aspecto crucial de esta enfermedad, aunque a menudo el menos comprendido, es el **daño axonal difuso**, que puede estar asociado a la discapacidad permanente. Los axones son las **extensiones de las células nerviosas** que transmiten señales eléctricas entre las neuronas, lo que permite que se comuniquen correctamente. Este aspecto es sumamente importante, porque cuando falla la comunicación entre neuronas, el sistema nervioso no puede desarrollar sus funciones con normalidad.

Trabajos previos en modelos animales y en tejidos humanos post mortem apuntaban a que el aumento del tamaño de los axones podía ser un indicador del daño axonal, pero los investigadores han tenido que lidiar con un gran reto a nivel técnico: **medir axones in vivo en humanos no es posible con las técnicas de imagen tradicionales.**

“Si imaginamos los axones como pequeños cables, hay que tener en cuenta que el diámetro de estos cables es aproximadamente de una micra, de ahí la complejidad del desafío”, explica **Silvia De Santis**, investigadora que lidera el laboratorio Biomarcadores de Imaging Traslacional en el Instituto de Neurociencias.



Por ello, esta investigación española ha desarrollado un marco experimental para poder poner a prueba la capacidad de la imagen por resonancia magnética (MRI) ponderada en la **difusión de agua**

para detectar el aumento del tamaño axonal que se asocia a la **degeneración**. Esta técnica tiene la capacidad única de obtener



imágenes de la microestructura cerebral in vivo de forma no invasiva y con alta resolución, al capturar el movimiento aleatorio de las moléculas de agua en el cerebro en las diferentes células y estructuras.

Daño axonal difuso

Los investigadores confirmaron que, efectivamente, la IRM tiene la capacidad de detectar cambios en el tamaño de los axones asociados a la fase aguda del daño axonal. El primer paso para comprobarlo fue el diseño de un modelo animal: *“Realizamos una cirugía en la que inyectamos una neurotoxina en una zona concreta del cerebro de la rata y generamos un aumento del tamaño de los axones de manera controlada”*, explica el investigador **Antonio Cerdán Cerdá**, primer autor del artículo. El aumento del tamaño en los axones se midió mediante IRM y utilizaron técnicas histológicas, como la inmunohistoquímica o la microscopía electrónica, para validar estos resultados.

Finalmente, para medir el tamaño axonal en pacientes diagnosticados



con Esclerosis Múltiple, se llevó a cabo una colaboración con los investigadores **Ina Mainero y Nicola Toschi** del Centro Athinoua A. Martinos de Imágenes Biomédicas del Hospital

General de Massachusetts. En este centro puntero en neuroimagen, afiliado a la Escuela de Medicina de Harvard y al Instituto Tecnológico

de Massachusetts (MIT), los investigadores pudieron utilizar el imán IRM Siemens Connectom, uno de los más potentes y avanzados que existen en la actualidad a nivel mundial, lo que les permitió **alcanzar la sensibilidad necesaria para llevar a cabo la investigación.**

En este procedimiento de esta investigación española, los expertos encontraron que existía un daño axonal difuso en la mayoría de la materia blanca del cerebro, que se compone principalmente de axones y mielina. “El resultado más destacable que encontramos fue que el aumento del tamaño de los axones estaba directamente relacionado con etapas tempranas de la enfermedad de esclerosis múltiple, lo que confirma nuestra hipótesis de que este aumento de tamaño puede ser un biomarcador temprano de la enfermedad”, destaca Cerdán.

Nuevo marco experimental

Hasta el momento existían estudios que defendían que la imagen por resonancia magnética ponderada en la difusión de agua **podría ser capaz de medir el tamaño de los axones de forma no invasiva.** Sin embargo, la falta de validación de este enfoque generaba cierta controversia en este campo del conocimiento debido a que algunos expertos consideraban que esta técnica no alcanzaba la sensibilidad necesaria para medir un detalle tan pequeño en las muestras del tejido.

Gracias a esta investigación española, los investigadores han logrado crear **un marco experimental** para poner a prueba la capacidad y han reconciliado las diferencias encontradas en estudios previos. “A través de técnicas de microscopía electrónica, que hemos llevado a cabo en colaboración con el investigador Jose Antonio Gómez-

M Sánchez, que dirige la Plataforma de Microscopía Electrónica del Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante (ISABIAL), hemos podido detectar que el sesgo en el tamaño axonal

que se había producido en anteriores trabajos se debe, al menos en parte, al proceso de preparación de la muestra. Por lo que hemos



confirmado nuestra hipótesis de que las medidas de tamaño axonal proporcionadas por técnicas de MRI son fiables”, aclara Silvia De Santis.

Abren el camino a nuevos tratamientos

Los resultados de este estudio **abren el camino a la búsqueda de nuevos tratamientos enfocados en revertir el daño axonal.**

“Existen trabajos en modelos animales de esclerosis múltiple que sugieren que el daño axonal temprano podría ser reversible, lo que refuerza la importancia de este hallazgo y plantea futuras vías de investigación”, señala la investigadora. “Este enfoque no solo busca mejorar el diagnóstico, sino proporcionar una herramienta novedosa que permita en el futuro poder desarrollar nuevos tratamientos para abordar la enfermedad desde su raíz y mejorar la calidad de vida de quienes la sufren”, añade.

El **laboratorio que dirige De Santis en el IN-CSIC-UMH** se centra en el desarrollo, la optimización y la aplicación de herramientas de imagen por resonancia no invasivas e innovadoras, con un enfoque traslacional que sea de relevancia tanto en investigación básica como en el ámbito clínico. Su investigación presta especial atención al envejecimiento saludable y persigue el objetivo de **identificar biomarcadores tempranos que pueden preceder no solo a la Esclerosis Múltiple, sino también a otros trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer.**

Esta investigación española ha sido posible gracias a la financiación de la **Agencia Estatal de Investigación del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades**; del Programa para Centros de Excelencia Severo Ochoa, de la **Generalitat Valenciana** a través de



(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



23 enero 2024 66 Views

LA SEN ORGANIZA VARIOS SEMINARIOS WEB PARA 2024



(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/01/HL_GENERICO_RRSS_2024_copia-1.jpeg) Redacción, 23-01-2024.- En un esfuerzo por mantener a los socios al tanto de las últimas innovaciones científicas en diversas subespecialidades, **SEN** se complace en presentar una nueva edición de esta serie exclusiva de **seminarios web en vivo**.

Estos eventos ofrecerán una plataforma única para explorar y discutir las novedades más destacadas que han surgido en la LXXV Reunión Anual, celebrada del 31 de octubre al 4 de noviembre en Valencia.

Expertos neurólogos de renombre compartirán sus conocimientos y presentarán avances científicos significativos en cada subespecialidad, ofreciendo a los participantes una visión detallada de los desarrollos más recientes en neurociencias. Los **seminarios web** están diseñados específicamente para profesionales sanitarios que buscan mantenerse actualizados y mejorar sus prácticas clínicas.

- 25 de enero – **Highlights de EM, NMO y MOGAD** (<https://www.escuelasen.es/hl-em-nmo-mogad-2024>)
- 1 de febrero – **Highlights de Trastornos del Movimiento** (<https://www.escuelasen.es/hl-tm-2024>)
- 8 de febrero – **Highlights de Cefaleas** (<https://www.escuelasen.es/hl-cefaleas-2024>)
- 15 de febrero – **Highlights de Epilepsia** (<https://www.escuelasen.es/hl-epilepsia-2024>)
- 22 de febrero – **Highlights de Enfermedades Cerebrovasculares**
- 29 de febrero – **Highlights de Enfermedades Neuromusculares**

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-organiza-varios-seminarios-web-para-2024/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-organiza-varios-seminarios-web-para-2024/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-organiza-varios-seminarios-web-para-2024/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/la-sen-organiza-varios-seminarios-web-para-2024/>)

PUBLICIDAD



Estar comprometidos con el progreso es hacer realidad los proyectos de futuro

Contribuimos a que personas, familias y empresas puedan hacer realidad sus proyectos.

FINANCIACION EN
CRECIMIENTO INCLUSIVO

12 MM€
(Movilizados en 9M23)

CRECIMIENTO
DEL CRÉDITO

+8,0%
(Septiembre 2023)



400.000 Pymes y autónomos impulsaron su negocio
(Nuevos créditos en 9M23)



70.000 empresas de mayor tamaño con financiación
(Grandes empresas que cuentan con financiación BBVA a septiembre 2023)



100.000 familias compraron su vivienda
(Nuevos créditos en 9M23)

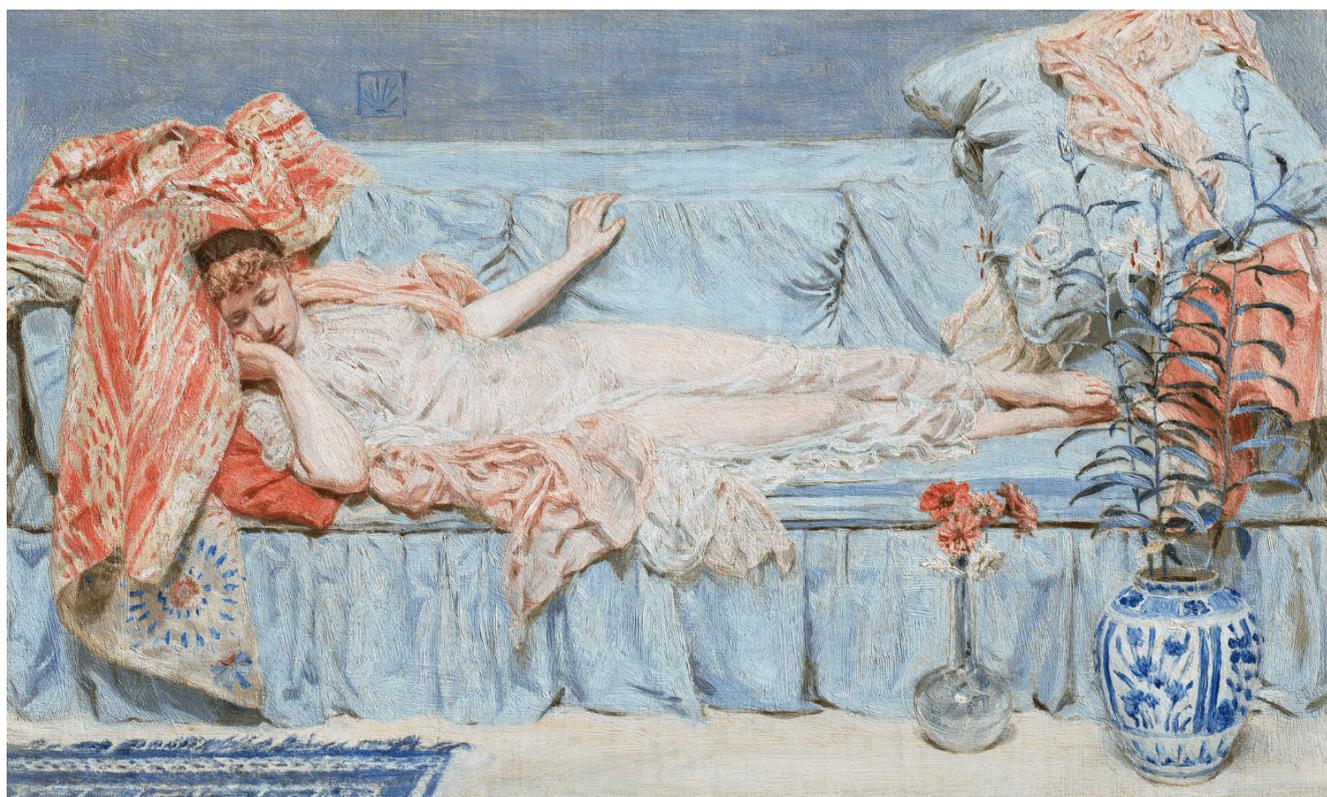
SALUD

¿SUEÑO ANORMAL? LAS CINCO PARASOMNIAS MÁS COMUNES

El mal dormir se ha convertido en una epidemia mundial. Aunque el insomnio es el más extendido, lo cierto es que existen diversos trastornos que afectan la calidad del sueño, no solo en cuanto a la capacidad para conciliarlo, sino también mientras la persona está durmiendo.

19

ENERO
2024





Nader

[@MarianaToroN](#)

«El mundo se divide entre los que pueden dormir y los que no», escribió Marie Darrieussecq. Pero lo cierto es que, entre la parte del mundo que sí duerme hay también quienes experimentan comportamientos anormales mientras están dormidos. Como ha advertido la Organización Mundial de la Salud (OMS), los problemas del sueño ya se han convertido en una epidemia mundial. **Cuatro de cada diez personas en el mundo duermen mal, y se calcula que el 45% de la población padecerá algún trastorno del sueño grave en algún momento de su vida.**

Según [Statista](#), los países con mayor porcentaje de encuestados que padecieron trastornos de sueño en 2022 fueron Italia, con el 43%, Sudáfrica, con el 42%, y España y México, con el 41%. De hecho, la [Sociedad Española de Neurología](#) estima que el 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad.

Pero una cosa son las disomnias, es decir, los trastornos que afectan la capacidad de una persona para conciliar el sueño o mantenerse dormida, y otra las [parasomnias](#), que representan aquellas conductas o experiencias anormales que se producen durante el sueño, no fuera de él. Tanto las primeras como las segundas pueden ser causadas por diversos factores, que van desde el estrés y la fatiga hasta la afectación debida a ciertos medicamentos.

Entre las disomnias están algunos de los trastornos más conocidos, como el insomnio, la apnea del sueño, el síndrome de las piernas inquietas y la somnolencia diurna. Por su lado, las parasomnias pueden ocurrir en cualquier momento del ciclo de sueño y, en



1. Pesadillas y terror nocturno

Aunque se parecen –y a veces se confunden– no son lo mismo. Las pesadillas son ensoñaciones vívidas de contenido desagradable que pueden llegar a despertar a quien las tiene, mientras que en el terror nocturno la persona grita o llora inesperadamente en la primera mitad de la noche pero permanece dormida, así esté sentada en la cama o tenga los ojos abiertos.

Por lo general, las pesadillas ocurren durante la fase REM (sueño de movimientos oculares rápidos) en la segunda mitad de la noche, y solemos recordarlas cuando nos despertamos. Por el contrario, aunque los terrores nocturnos suelen acompañarse de una fuerte descarga física como la taquicardia, la sudoración excesiva y la taquipnea (respiración rápida y superficial), la persona que los padece no responde a los estímulos externos y, si se le despierta, puede sentirse desorientada y confusa.

2. Despertar confuso

Pero no es lo mismo que el despertar confuso, también conocido como «borrachera del despertar». Las personas que lo padecen no necesariamente sufrieron terrores nocturnos, pero se despiertan desorientadas en espacio y tiempo y pueden presentar cierto grado de amnesia. Habitualmente este prevalece entre niños y adultos jóvenes, y sus síntomas van desapareciendo con la edad.

3. Sonambulismo

En el sonambulismo, por su lado, la persona desarrolla comportamientos complejos que la llevan generalmente a levantarse de la cama y caminar mientras está dormida, usualmente con los ojos abiertos, o a realizar conductas que hace durante la vigilia. Este trastorno prevalece sobre todo en la infancia: **según el Instituto del Sueño, hasta el 15% de los niños tienen sonambulismo regularmente**. Sucede durante las fases de sueño profundo o sueño delta y puede ser peligroso para quien lo padece, pues puede llevar a accidentes, o a que la persona se caiga y se lastime. Cuando se despierta a un sonámbulo es normal que se sienta confundido y que no se acuerde de lo ocurrido.

4. Parálisis del sueño

La parálisis del sueño consiste en la incapacidad de hablar y mover los músculos una vez la persona se despierta. Quienes la sufren pueden sentir que no son capaces de realizar movimientos voluntarios con la cabeza o las extremidades. Esto suele suceder al



5. Bruxismo

Y hablando de ansiedad, otro trastorno del sueño ampliamente extendido es el bruxismo nocturno. Se calcula que **el 30% de la población sufre de este trastorno en el que la persona aprieta, cruje o rechina los dientes mientras duerme**, cosa que puede producir dolor de cabeza, mandíbula o cuello y daños en los dientes. Quienes bruxan suelen tener más probabilidades de padecer otros trastornos nocturnos como los ronquidos o la apnea del sueño y es probable que el estrés aumente el rechinamiento de los dientes. De hecho, un estudio realizado por el Ministerio de Ciencia e Innovación de España entre estudiantes de la Universidad Complutense demostró que los niveles de bruxismo nocturno se incrementaron debido a la pandemia de covid-19.

Y es que, en general, variables psicológicas como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden ser detonantes de múltiples trastornos del sueño. En palabras de la doctora Alba García Aragón, «irnos a dormir con un nivel de estrés alto genera en nuestro organismo una respuesta de activación fisiológica cuyo objetivo es movilizar recursos para la supervivencia, lo que nos mantiene en un estado de alerta constante durante la noche o en un sueño más superficial y menos reparador».



ARTÍCULOS RELACIONADOS

Breve historia del insomnio y de cómo nos obsesionamos con el sueño

BREVE HISTORIA DEL INSOMNIO Y DE CÓMO NOS OBSESIONAMOS CON EL SUEÑO

PHILIPPA MARTYR

Como consecuencia de la nueva forma de trabajar y de vivir, nuestros hábitos de sueño cambiaron.

europapress / cantabria

Pitma es la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'



Pitma es la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'
- GOBIERNO DE CANTABRIA

Europa Press Cantabria

Publicado: martes, 23 enero 2024 17:01

@epcantabria



SANTANDER, 23 Ene. (EUROPA PRESS) - El grupo Pitma se ha convertido en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido', tras la formación específica que sus 180 empleados han recibido en el último trimestre de 2023 para identificar y aplicar el 'Protocolo Ictus', para prevenir o reducir los daños causados por este accidente cerebrovascular.

Se trata de una formación desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con el objetivo de reducir el impacto social que representa esta enfermedad en España.

Con esta certificación como 'Espacio Cerebroprotegido', los empleados de todas las empresas y centros de trabajo del grupo Pitma han adquirido los conocimientos y habilidades necesarias que les capacitan para actuar de manera efectiva ante una hipotética emergencia por ictus, así como para aplicar el 'Protocolo Ictus', un procedimiento de actuación sanitaria prehospitalaria con el que se consigue prevenir o reducir los daños derivados de un accidente cerebrovascular.

Un reconocimiento que el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, ha entregado este martes, en la sede de la compañía, al CEO del grupo Pitma, Álvaro Villa, en un acto que ha contado con la presidencia del consejero de Salud, César Pascual.

Villa ha asegurado que la compañía quiere "dejar nuestro impacto positivo en la sociedad" gracias a

acciones relevantes como esta formación para las 180 personas del equipo a las que ha mostrado su

"admiración y agradecimiento".

Desde la Fundación Freno al Ictus han recordado que esta patología es una de las primeras causas de mortalidad en mujeres en España y que anualmente afecta a más de 120.000 personas.

Agredano, que ha puesto en valor la formación de la ciudadanía para detectar correctamente sus síntomas y actuar lo antes posible, ha resaltado la importancia de realizar este trabajo en las empresas por su "efecto multiplicador".

Durante el acto, el presidente de la Fundación también ha entregado certificaciones individuales a representantes de todas las empresas del grupo: ITM Global, Ralset, Cosmikal, Pitma Generación, Enertec, Énergyt, Bibe Group, Wypo, Vialine, Besaya Express, Nostel, Conexión Cantabria, Netkia y Alpe Creativa.

Por su parte, consejero ha felicitado al grupo Pitma por convertirse en la primera empresa de Cantabria en obtener la certificación 'Espacio Cerebroprotegido'.

Pascual, que ha agradecido la labor que realiza la Fundación para promocionar la salud entre la ciudadanía, ha animado al tejido empresarial de Cantabria a unirse a este tipo de programas preventivos que tienen un efecto multiplicador no solo llegando a los empresarios y trabajadores, sino también a sus familias.

El titular de Salud ha destacado que Cantabria es "una región privilegiada" por los recursos y profesionales que tiene para poner freno ictus y en los que se seguirá trabajando "para llegar a muchas más personas". Una patología "inesperada, que afecta a cualquiera y donde actuar a tiempo es fundamental para minimizar sus efectos", ha señalado.

El acto ha contado además con la participación de Enrique Palacio, jefe de la sección de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla; Juan Castañeda, médico asistencial del 061 Cantabria; así como de una amplia representación de agrupaciones empresariales y sociales de toda la región.

ESPACIO CEREBROPROTEGIDO

La certificación 'Espacio Protegido' se obtiene a través de una formación online desarrollada por la Fundación Freno al Ictus con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV).

Forma parte del proyecto 'Brain Caring People', avalado por la propia sociedad científica, y cuenta con el apoyo de la Asociación Española de Especialista en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

Noticias

NOTICIAS

El informe SEPA-SEN sobre periodontitis y enfermedades neurológicas se publica en la revista “Neurología”



Es la primera vez que la revista oficial de la SEN publica un informe científico realizado entre odontólogos y neurólogos. Imagen: Freepik. Rawpixel.com

24 de enero de 2024  0

Contenido



Asociación entre la periodontitis y las enfermedades neurológicas
Alianza SEPA-SEN

En el documento se revisa la evidencia disponible sobre la relación entre la periodontitis y las enfermedades neurológicas, en particular la

enfermedad cerebrovascular y la demencia. Además, se facilitan una serie de recomendaciones en relación con la prevención y el manejo de la periodontitis y estas enfermedades neurológicas desde las consultas dentales y las unidades de Neurología.

El informe científico del Grupo de Trabajo de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA) y la Sociedad Española de Neurología (SEN), que evalúa la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia, adquiere una nueva dimensión y abre nuevas fronteras. La revista científica oficial de la SEN, "**Neurología**"¹, acaba de publicar online este trabajo pionero.



El Dr. Yago Leira, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN. Imagen: cedida por SEPA.

Según destaca el **Dr. Yago Leira**, periodoncista y coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, "la publicación del informe en la revista 'Neurología' **es un gran hito para nuestro grupo de trabajo**, dado que esta es la revista oficial de la SEN y, por ello, nuestro mensaje llegará a miles de neurólogos españoles y latinoamericanos". Y es que, como subraya este experto, "**es la primera vez que la revista oficial de la SEN publica un informe científico realizado entre odontólogos y neurólogos**".

Asociación entre la periodontitis y las enfermedades neurológicas

Entre otras evidencias, este informe pone de relieve que la periodontitis no solo aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer, sino que también se sugiere que **diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo de sufrir estos desórdenes neurológicos**. Igualmente, se señala que marcadores de riesgo como la periodontitis son de gran ayuda para **tratar de evitar, reducir o minimizar el impacto de estos desórdenes neurológicos**.

El informe es producto de un trabajo de colaboración importante, que partió de una búsqueda bibliográfica sin restricción en cuanto al diseño del estudio para **identificar aquellos artículos más relevantes sobre la asociación entre periodontitis, enfermedad cerebrovascular y demencia**. El informe reporta la evidencia desde tres puntos claramente definidos: la asociación epidemiológica entre la periodontitis y estas dos enfermedades neurológicas; los mecanismos biológicos que puedan explicar estas asociaciones; y los estudios de intervención sobre el efecto del tratamiento periodontal como medida preventiva primaria o secundaria de ictus y demencia. **El objetivo era tratar de responder a diferentes preguntas planteadas por los miembros del Grupo de Trabajo SEPA-SEN.**



Miembros del Grupo de Trabajo SEPA-SEN. De izda. a dcha., Miguel Carasol, Ana Frank, Paula Matesanz, José Miguel Láinez, Yago Leira y José Vivancos. Imagen: cedida por SEPA.

En concreto, como se especifica en las conclusiones del *abstract* de esta publicación, se extraen tres ideas esenciales:

- La periodontitis aumenta el riesgo de ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer.
- Bacteriemias recurrentes con aumento de un estado inflamatorio sistémico de bajo grado parecen ser posibles mecanismos biológicos que explicarían esta asociación.
- Una evidencia limitada apunta a que diferentes intervenciones de salud oral pueden reducir el riesgo futuro de padecer enfermedad cerebrovascular y demencia.

Alianza SEPA-SEN

En palabras de la **Dra. Ana Frank**, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Paz (Madrid) e integrante del grupo SEPA-SEN, "a la luz de este trabajo ya se pueden realizar dos acciones muy concretas y prácticas: 1) las clínicas dentales de España **deberían conocer y difundir este informe**; 2) a través de la Sociedad Española de Neurología, vamos a insistir a todos los neurólogos en la **importancia que tiene la salud periodontal en sus pacientes** y, además, vamos a recomendarles que, en todos sus informes de los pacientes (independientemente de la enfermedad neurológica que sufra), hagan constar consejos preventivos específicos sobre salud bucodental (insistiendo en el cepillado dental diario, la visita regular al odontólogo,...)".

Con la publicación de este informe en "Neurología", **se afianza una muy fructífera colaboración entre ambas sociedades científicas**. "Para SEPA supone un paso más en la divulgación del efecto negativo que puede llegar a tener la periodontitis sobre enfermedades neurológicas tales como el ictus y el Alzheimer", afirma el Dr. Yago Leira, quien asegura que **"este informe será la base científica en la cual el grupo de trabajo SEPA-SEN se apoyará para realizar las venideras actividades y proyectos"**.

Además, el experto de SEPA califica de "fundamental trabajar conjuntamente con los neurólogos, aportando una visión mucho más interdisciplinar al documento"; de hecho, concluye, **"gracias a ellos hemos conocido de primera mano las patologías neurológicas a tratar en el informe desde un punto de vista clínico, fisiopatológico y humano"**.

Bibliografía:

1- "Neurología" es la revista oficial de la Sociedad Española de Neurología, y publica desde 1986 contribuciones científicas en el campo de la neurología clínica y experimental. La revista está incluida en Science Citation Index Expanded, Medline/Pubmed y SCOPUS. En la edición 2022 del informe Journal Citation Reports (JCR) sobre el factor de impacto de las publicaciones científicas, 'Neurología' ha obtenido un factor de impacto de 3,9, y en el área de Neurología Clínica está en el puesto 73/212; se sitúa como una de las revistas con más impacto del área de la Neurología Clínica en todo el mundo.

Por Vive! Radio (https://www.ivoox.com/perfil-vive-radio_all_podcaster_31520431_1.html) > Vive! Radio Segovia (https://www.ivoox.com/podcast-vive-radio-segovia_sq_f11801110_1.html)



18:01:00:04

Vive! Segovia | Hablamos con la neuróloga segoviana Débora Cerdán y con Protección Civil La Granja-Valsain

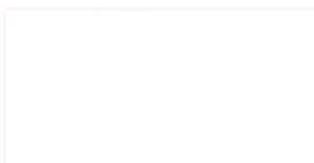
REPRODUCIR

(https://www.ivoox.com/axp_bk_showPopover_122832417_1.html)

00:00

01:07:33

Descargar Compartir Me gusta Más



Descripción de Vive! Segovia | Hablamos con la neuróloga segoviana Débora Cerdán y con Protección Civil La Granja-Valsain

La doctora Débora Cerdán del equipo de neurología del hospital de Segovia ha sido reelegida miembro de la Junta directiva de la Sociedad Española de Neurología. Hablamos con ella en Vive Segovia. Y en esta semana de alertas meteorológicas, Javier Velasco, coordinador de la agrupación de Protección Civil de La Granja-Valsain nos deja consejos útiles y nos recomienda precaución.

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario...

PUBLICAR

Más de Noticias y sucesos

Vive Castilla y León con Iván Álvarez 14.15 | Fin de la obligatoriedad de las mascarillas. Alerta por fenómenos... (https://www.ivoox.com/vive-castilla-leon-ivan-alvarez-14-15-audios-mp3_rf_122832418_1.html)

(https://www.ivoox.com/vive-segovia-hablamos-neurologa-segoviana-18-01-2024-audios-mp3_rf_122832417_1.html) 44:53

/vive-segovia-hablamos-neurologa-segoviana-18-01-2024-audios-mp3_rf_122832417_1.html) Los toros, con Santos García Catalán | Entrevistas a Paco Galache, Jarocho, Raúl Redondo y Damián Castaño... (https://www.ivoox.com/toros-santos-garcia-catalan-entrevistas-audios-mp3_rf_122832419_1.html)

(https://www.ivoox.com/vive-segovia-hablamos-neurologa-segoviana-18-01-2024-audios-mp3_rf_122832417_1.html) | 59:59

leontoros-18-01-2024-audios-mp3_rf_122842265_1.html) Micela Costanzo: Una historia celos y venganza (https://www.ivoox.com/micela-costanzo-una-historia-celos-venganza-audios-mp3_rf_122842265_1.html)

(https://www.ivoox.com/vive-segovia-hablamos-neurologa-segoviana-18-01-2024-audios-mp3_rf_122832417_1.html) | 35:55

14-05-2024-audios-mp3_rf_122860129_1.html) El momento T4x17: Caso Tajuña, las peligrosas estafas amorosas - Famosos en el punto de mira (https://www.ivoox.com/horizonte-14x17-caso-tajuna-peligrosas-estafas-amorosas-audios-mp3_rf_122860129_1.html)

(https://www.ivoox.com/vive-segovia-hablamos-neurologa-segoviana-18-01-2024-audios-mp3_rf_122832417_1.html) | 02:09:55

audios-mp3_rf_122860139_1.html) VER TODOS (HTTPS://WWW.IVOOX.COM/AUDIOS-NOTICIAS-SUCESOS_SA_F458_1.HTML)

mp3_rf_122832418_1.html)

mp3_rf_122832419_1.html)

venganza-

audios-

mp3_rf_122842265_1.html)

amorosas-

audios-

mp3_rf_122860139_1.html)

IVOOX

Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)

Quiénes somos (https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/)

Centro de ayuda (https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es)

Ayuda Podcasters (https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es)

Blog (https://www.ivoox.com/blog/)

Prensa (https://prensa.ivoox.com/)

Premios Ivoox (https://premios.ivoox.com/)

RECOMENDADO

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)

Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_tx_1.html)

Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html)

Listas populares (https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html)

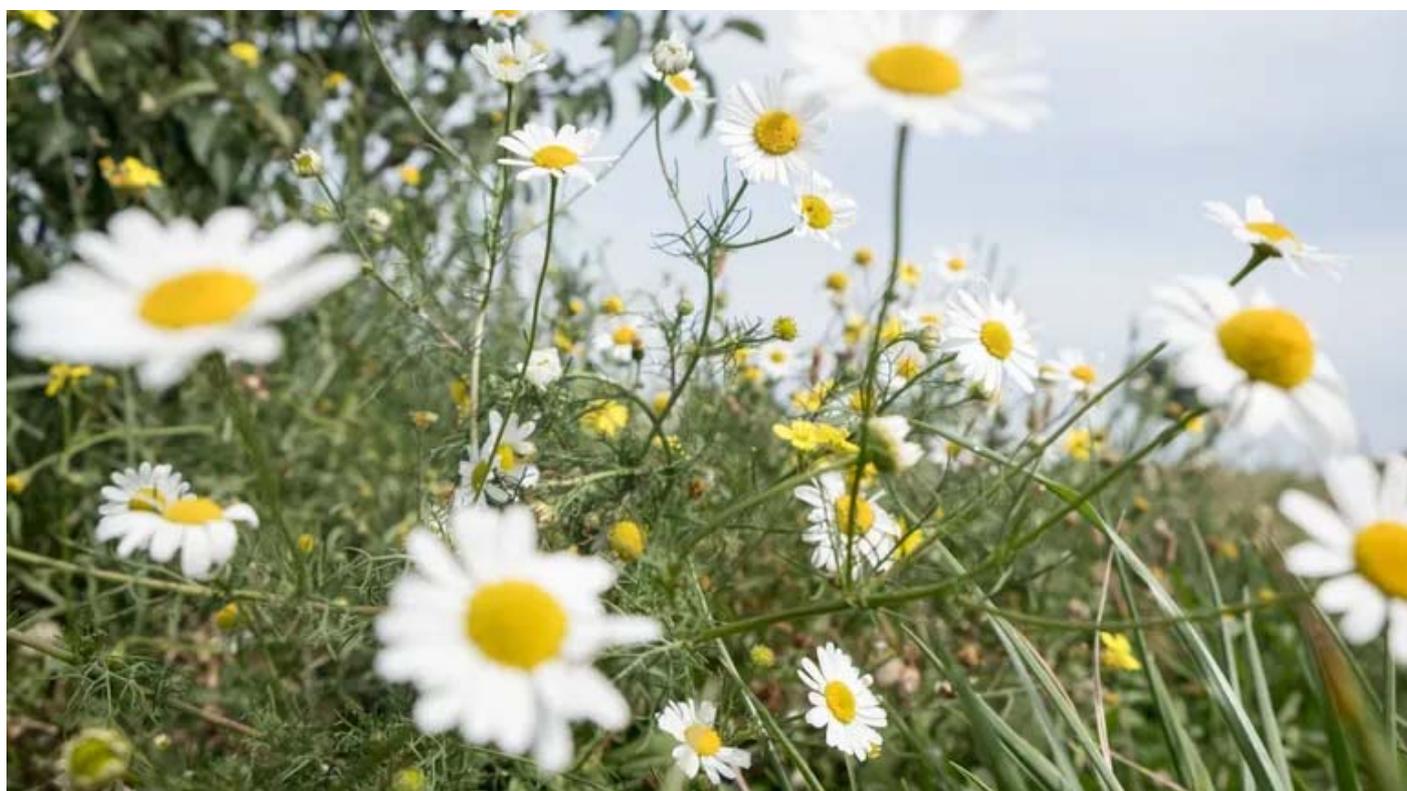
Ivoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)

¿Y si los somníferos naturales en realidad no sirven para nada?

Manzanilla. Melatonina. Zumo de guindas. Mucha gente asegura que estos somníferos naturales funcionan, pero los expertos afirman que las pruebas son mucho menos convincentes.

POR NATALIA MESA

PUBLICADO 23 ENE 2024, 12:27 CET



Mucha gente confía en una taza de té de manzanilla para conciliar el sueño por la noche, pero los científicos afirman que las pruebas sobre esta hierba medicinal (que aquí se ve creciendo en un campo de Mecklemburgo-Pomerania Occidental -Alemania-) son contradictorias.

FOTOGRAFÍA DE ANDREA KUENZIG, [LAIF](#), [REDUX](#)



recurren a suplementos como la melatonina y el magnesio, hierbas como la raíz de valeriana y bebidas como el zumo de guindas. Pero, ¿pueden estas supuestas ayudas naturales para dormir ayudarnos realmente a conciliar el sueño y a mantenerlo?

Unos cuatro millones de españoles sufren problemas crónicos de sueño, según la Sociedad Española de Neurología. A pesar del creciente mercado mundial de los somníferos naturales, es probable que no sirvan de mucho.

Los expertos coinciden en que los suplementos para dormir no combaten lo que está en la raíz del insomnio: la ansiedad. "El insomnio es una afección médica", afirma Michael Grandner, psicólogo clínico y director del Programa de Investigación del Sueño y la Salud de la Universidad de Arizona (Estados Unidos). Por definición, "los suplementos no tratan afecciones médicas", afirma.

Además, hay pocas pruebas científicas de que los suplementos ayuden a conciliar el sueño. Muy pocos estudios de alta calidad han comprobado su eficacia, explica Grandner, mientras que los que sí analizan detenidamente los somníferos suelen demostrar que no inducen cambios en la calidad del sueño o que éstos son muy sutiles.

Janet Cheung, profesora titular de Farmacia de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Sídney (Australia), advierte de que hay que consultar al médico antes de probar cualquier somnífero. "Algunas personas no deberían tomar estos suplementos, sobre todo las embarazadas", afirma. Esto se debe a que aún no sabemos cómo pueden afectar estos suplementos a personas de determinados grupos, como embarazadas y niños.

Pero eso no significa necesariamente que los somníferos no hagan nada. Al fin y al cabo, la gente al menos debe creer que obtiene algún beneficio después de gastarse cientos de euros al año en ellos.

[orm.es](https://www.orm.es)

Reacción en cadena 19/01/2024

1–2 minutos

1. [Podcasts](#)
2. [CIENCIA Y TECNOLOGÍA](#)
3. [REACCIÓN EN CADENA](#)

En este programa hablamos sobre la contaminación de plásticos, las aplicaciones de la informática para atender a niños con trastorno del espectro autista y los cambios en la Sociedad Española de Neurología.

En este programa participan:

- **Virginia Gálvez**, investigadora del Departamento de Ingeniería Química de la **Universidad de Alcalá de Henares** y autora del estudio de **Water Research** que ha realizado la **Red EnviroPlaNet**, sobre la contaminación de plásticos.

Le entrevista **Susana Azparren**.

- **Víctor Manuel León**, investigador del **Instituto Español de Oceanografía** en Murcia, sobre la contaminación de plásticos. Le entrevista **Susana Azparren**.

- **Gema Benedicto**, doctoranda de la **Universidad Politécnica de Cartagena**, sobre el uso de la **informática** para atender a **niños con trastorno del espectro autista**.

- **David García Azorín**, neurólogo yeclano, que trabaja en el **Hospital de Valladolid** y que está en la **Junta Directiva de la**

Sociedad Española de Neurología.

Temas

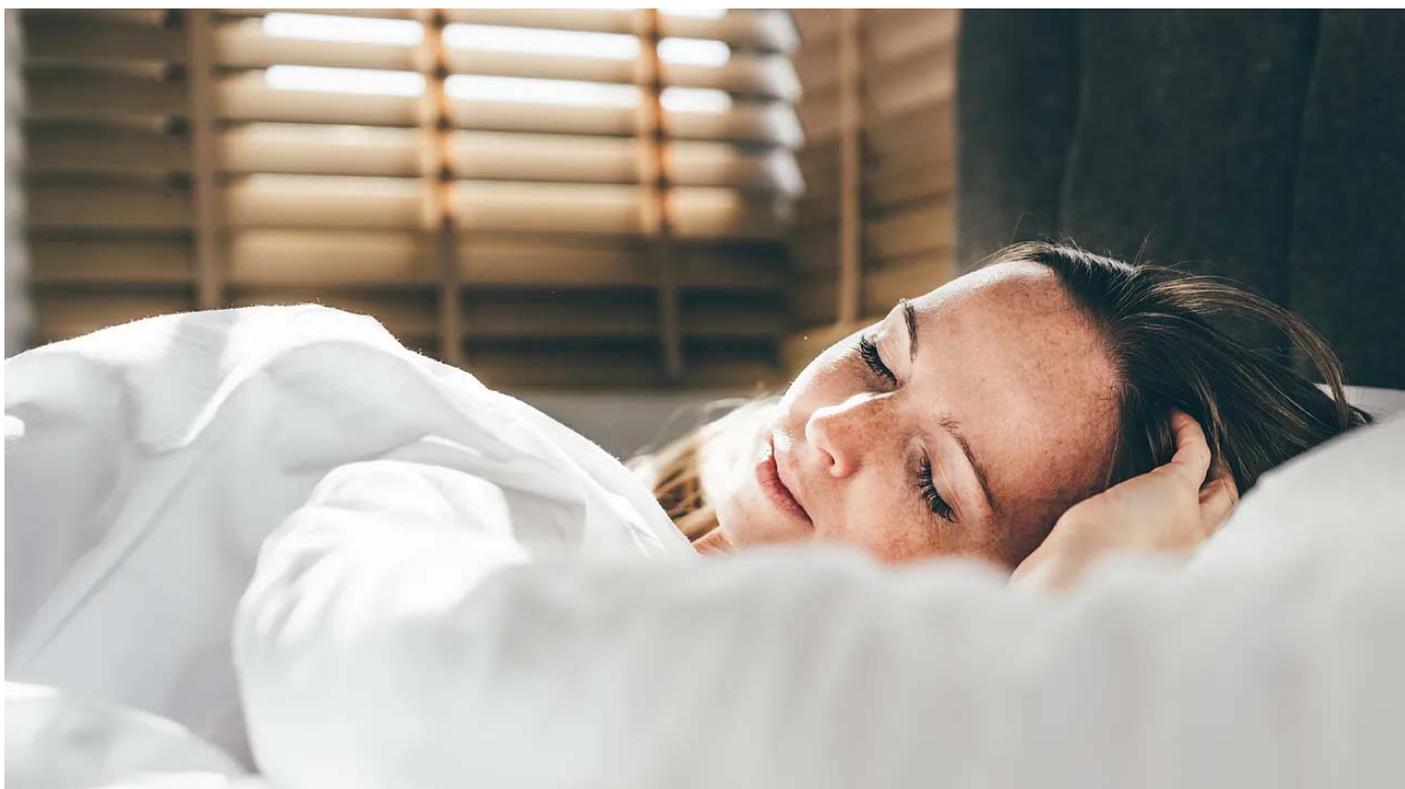
SALUD

Desde que hago esta técnica de relajación que me recomendó mi terapeuta me duermo en menos de 5 minutos

LAURA RODRIGÁNEZ

23/01/2024 - 12:34

La técnica de **relajación muscular progresiva de Jacobson** te cambia la vida. Adiós a los problemas para **conciliar el sueño**, en apenas unos minutos te **duermes**.



La técnica de relajación que me recomendó una terapeuta para dormir en menos de 5 minutos. Getty Images



Nutrición. Uno de los mayores expertos en longevidad del mundo revela los 3 alimentos que va a consumir más en 2024

Salud. Por qué te despiertas todos los días sobre las 4 de la mañana (y claves para evitarlo)

Hasta hace unas semanas, formaba parte de esos **12 millones de españoles a los que les cuesta conciliar el sueño**. Según el [último informe de la Sociedad Española de Neurología](#), presentado el pasado año, el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil de nuestro país tiene una tarea pendiente con el sueño. Por suerte, mi terapeuta me preguntó qué tal dormía y al decirle que me costaba mucho quedarme

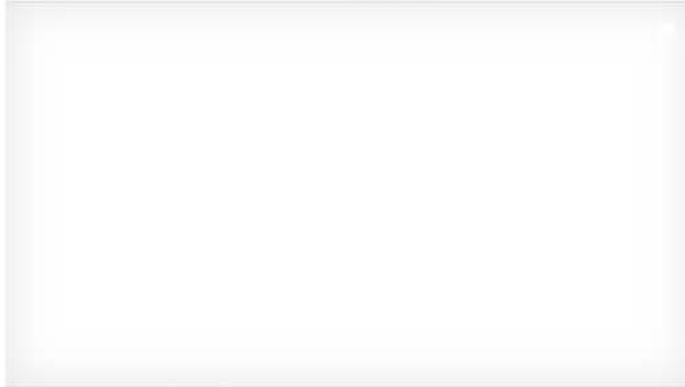
Bienestar

Desde que hago esta técnica de relajación que me recomendó mi terapeuta me duermo en menos de 5 ...



La terapeuta me envió un link de Youtube al correo que sirve de guía para poner en práctica el ejercicio, como si se tratara de una meditación guiada. No hay nada que ver en ese link, sólo hay que escuchar las indicaciones que explican cómo hay que ir haciendo el ejercicio. Lo hice **tumbada en la cama, justo antes de dormir**. Clické, puse el móvil sobre la mesilla y, aunque después comprendí que el ejercicio está pensado para hacerlo sentada, no me arrepiento de haber improvisado ese cambio. En menos de 5 minutos desde que finalizó el ejercicio, estaba KO. Me di cuenta al día siguiente, cuando me puse a recordar la noche anterior y sólo tenía el recuerdo de haber pulsado el bloqueo del móvil nada más terminar el ejercicio. Ni media vuelta en la cama, como de costumbre. **Ni rastro de inquietud o desesperación por conciliar el sueño**. Y así desde entonces.

PUBLICIDAD



TE PUEDE INTERESAR



Las 18 prácticas que puedes hacer desde hoy para envejecer bien por dentro y por fuera

LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

En pleno crack del 29, el médico estadounidense **Edmund Jacobson** promulgó un ejercicio de relajación muscular progresiva para ayudar a sus compatriotas a conciliar el sueño en medio de la crisis económica. Dice Koro Cantabrana, experta en gestión del estrés, que uno de los factores que más nos estresan es la situación financiera, nos quita el sueño. La situación económica en **1929** era un momento idóneo para poner en práctica el método de relajación muscular

Bienestar

Desde que hago esta técnica de relajación que me recomendó mi terapeuta me duermo en menos de 5 ...



Meliá Meliá - Patrocinado

Meliá Fuerteventura

[¡Reserva Tu Hotel!](#)



La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson consiste en **poner el foco en diferentes partes del cuerpo, trabajando la concentración y el vínculo cuerpo-mente**, tensando los músculos de cada parte y destensándolos. Se contraen y relajan los músculos unos segundos en cada parte, repitiendo dos veces el proceso antes de pasar a otra zona, hasta realizarlo con todo el cuerpo.

Según un estudio de la Universidad de Murcia, la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson ayuda a desarrollar tres habilidades básicas:

1. **Percibir y distinguir la presencia de tensión** en cada uno de los músculos del cuerpo.
2. **Reducir al máximo la tensión** presente en los músculos.
3. **Relajar diferencialmente los músculos** mientras se realizan tareas cotidianas.

"Desactivando así los músculos, podemos conseguir desactivar también el sistema nervioso, lo que conlleva una posterior sensación de calma y tranquilidad", señalan entre las conclusiones de los efectos que tiene el método.

CÓMO HACER LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Una vez que conoces el método, compruebas que **hay más de una forma** de llevarlo a cabo. En mi caso, la división por grupos musculares es más básica que otras que he investigado y, en consecuencia, lleva más tiempo ejecutarla. En mi caso, al irme tarde a la cama, prefiero una **versión reducida para tener más tiempo de sueño efectivo**. A continuación os comparto el link que me mandó mi terapeuta. Dura 19 minutos y, una vez que la escuchas captas rápidamente la pauta para realizarlo a tu manera.

Bienestar

Desde que hago esta técnica de relajación que me recomendó mi terapeuta me duermo en menos de 5 ...



A día de hoy, tras un par de semanas realizando la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, tengo claro que **el orden y la fórmula que a mi me funciona** es este:

1. **Estirar y levantar el brazo mientras se cierra el puño** durante unos segundos. Empieza por la extremidad superior dominante (según si eres diestra o zurda) y sigue con la otra, tensando y relajando los músculos dos veces por cada lado.
2. A continuación, toca **pecho, hombros y dorsales**. Primero estira el pecho, baja hombros y busca que los omoplatos se toquen. Después, encoge hombros hacia delante y estira la espalda, notando la contracción muscular en ambos lados del tronco. De nuevo, realiza dos tensiones y relajaciones por movimiento.
3. Le sigue el **cuello**, bajando la barbilla hacia el pecho sin llegar a tocar pero tensando todos los músculos del cuello. Y, de igual forma, tensando el cuello al echar la cabeza hacia atrás.
4. Es hora de hacer lo propio con los músculos de la **cara**. En este caso contrae y relaja poniendo énfasis en colocar la lengua en el paladar (dos veces también).
5. En el caso del **abdomen**, la contracción tiene que ser como si esperases recibir un golpe y quisieras frenar el daño.
6. Llegados a las extremidades inferiores, empieza de nuevo con la **pierna** dominante, activando todos los músculos (de glúteos a pie) levantando y tensando cada una de las piernas (dos veces con cada).

"Te adjunto el enlace del ejercicio de relajación de Jacobson, **puedes hacerlo como ejercicio de relajación antes de dormir**", me recomendó la terapeuta. Y gracias a eso, después de los 10/15 minutos que dedico al ejercicio, no tardo ni 5 en caer rendida en la cama.

Salud. [3 súper hábitos japoneses para dormir bien a diario \(avalados por uno de los mejores neurocientíficos del mundo\)](#)

Bienestar. [Esta es la mejor hora para irte a dormir y despertarte según Javier Albares, médico experto en sueño](#)

[BIENESTAR](#) [SALUD](#) [DORMIR](#) [EJERCICIO](#)

Ver enlaces de interés

THEOBJECTIVE

Lifestyle

Estrategias para mejorar el sueño si estás preocupado o con estrés

Según la Sociedad Española de Neurología más de cuatro millones de personas en España sufren trastorno del sueño



Mujer con insomnio | Unsplash



Sara Duque
@Saraduque__

Publicado: 18/01/2024 • 17:17

El psiquiatra **Aric Prather**, mencionado en un artículo de CNBC, ha asistido a numerosos pacientes en la mejora del sueño y la lucha contra el insomnio. Según él, **el principal obstáculo para conciliar el sueño** no es un colchón inadecuado ni el tiempo en redes sociales, sino **la sobreponderación de pensamientos, especialmente negativos**, durante el intento de dormir.

Prather destaca que estos pensamientos son particularmente perjudiciales durante la noche y en la oscuridad, compartiendo su propia experiencia al recordar un comentario insignificante hecho en

una fiesta antes de dormirse. Este tipo de reflexiones negativas pueden intensificarse en el silencio nocturno, **afectando significativamente la calidad del sueño y generando un círculo vicioso de preocupaciones** que dificultan conciliar el descanso.



Los alimentos que debes evitar comer por la noche: dificultan el sueño y el descanso

María Palmero

Cómo resolver pensamientos insignificantes

No se puede evitar que el cerebro realice este proceso, ya que es su función consolidar la información y formar nuevas conexiones sinápticas, según explica en su artículo. Por lo tanto, **la solución que propone es preocuparse de manera intencionada durante el día. ¿Cómo hacerlo?**



El sueño muy irregular está relacionado con un mayor riesgo de demencia, según un estudio

THE OBJECTIVE

- **Asigna 15 minutos diarios**, preferiblemente por la tarde, para lo que Parther denomina «preocupación emocional». Cuando inicies el temporizador, **permítete preocuparte por un tema a la vez, tratándolo como una lista de pendientes que revisas uno por uno**, enfocándote en aquellos que generan más ansiedad. Parther sugiere **realizar este ejercicio dos o tres veces por semana**, de manera que cuando surja una preocupación, puedas «posponerla» hasta esos quince minutos designados.



La hierba que ayuda a dormir por la noche y mejora la calidad del sueño

Laura Mesonero Ortiz

- Durante esos 15 minutos, debes **crear una lista que incluya tanto los «problemas» como las «soluciones»**. Tu enfoque debe centrarse en identificar los dos primeros pasos para resolver cada problema. El psiquiatra explica que **el objetivo es diseñar un plan con pasos prácticos** que puedas comenzar a implementar mañana o en los próximos días. No se trata de resolver completamente el problema en ese momento.
- Este ejercicio **proporciona tranquilidad mental al establecer un «plan»**. Parther menciona que algunos de sus pacientes incluso colocan la lista en su mesilla de noche para tenerla a la vista.





Una mujer durmiendo

Pensamientos obsesivos: estrategias para resolverlos antes de irte a la cama

Los pensamientos obsesivos tienen la tendencia a resurgir, especialmente en momentos de sobrecarga, novedades o estrés. **Estas son las técnicas que pueden aplicarse durante el día** para intentar sobrellevarlo y hacer que desaparezcan antes de irte a dormir según la cínica Somos Psicólogos de Madrid.

Parada del pensamiento

Desde una perspectiva cognitivo-conductual, una estrategia ampliamente utilizada es la «**parada del pensamiento**». Según los expertos, durante esta técnica **se emplea una palabra como «Basta» o «Stop»** para interrumpir inicialmente los pensamientos, ya sea expresándola en voz alta o mentalmente de manera clara y decidida.

Después de esto, la persona procede a visualizar una escena específica, que siempre evoca tranquilidad y serenidad. Esta secuencia puede repetirse según sea necesario **para ayudar a controlar los pensamientos no deseados**.

Sobrecarga paradójica

Desde Somos Psicólogos también utiliza la misma técnica que el psiquiatra Aric Prather, la cual se encarga de **establecer un tiempo específico para esos pensamientos**. Se trata de **designar unos minutos diarios, entre 10 y 15, para reflexionar sobre aquello que estamos intentando evitar**. Este tiempo debe ser consistente, todos los días y en el mismo momento.

Relajación

Los pensamientos están estrechamente ligados al estrés y la ansiedad, formando un ciclo perjudicial que se intenta romper mediante técnicas de relajación. **La respiración diafragmática**, por ejemplo, puede ser útil en momentos puntuales, mientras que **actividades como el ejercicio físico** pueden reducir el estrés de manera más general, explican los expertos de Somos Psicólogos.

Enfermedades asociadas al insomnio

De manera puntual o crónica, **más del 30% de los adultos experimenta insomnio al menos una vez al año**. Estos datos poco alentadores sobre la falta de sueño y el descanso nocturno inadecuado a menudo están **vinculados a una mala higiene del sueño y a cambios constantes en nuestros hábitos** que afectan el momento de irse a la cama.

Es importante destacar que el insomnio, más allá de ser una experiencia ocasional, puede ser el **desencadenante de diversas enfermedades** que, a largo plazo, pueden afectar negativamente nuestro organismo. Dada la conexión con varias afecciones, es crucial abordarlo en lugar de dejarlo sin control.

Entre los problemas asociados al insomnio, como indicados por la Mayo Clinic, se encuentran:

- Dolor crónico
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Reflujo gastroesofágico
- Asma
- Afecciones degenerativas como el Parkinson
- Alzheimer

Es importante destacar que no se deben considerar de la misma manera los **episodios de insomnio ocasional que los casos en los que el insomnio se vuelve crónico**. Aunque en ambos casos es recomendable **buscar atención médica para comprender las razones detrás del mal sueño**, es aún más crucial abordar este trastorno del sueño que afecta de manera crónica a más de cuatro millones de españoles, según datos de 2022 proporcionados por la Sociedad Española de Neurología.

Esta organización también subraya los perjuicios del insomnio, señalando que «afecta al rendimiento diario y provoca déficits cognitivos y de memoria, así como **problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros**».



Sara Duque

@Saraduque_

Sara Duque (Cáceres, 1995) apasionada por el mundo de la comunicación, estudió periodismo en la Universidad de Valladolid (UVa) y siguió formándose... [Ver más](#)

Sigue la actualidad al instante a través de nuestro canal de **WhatsApp**

[Abrir canal de WhatsApp](#)

Descubre todas las noticias que publicamos en **Google News**

[Siguenos en Google News](#)

 Más información



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

MAS NOTICIAS

NEWSLETTER

PORTADA **NUTRICIÓN**

¿Por qué unas personalidades son más de dulce que de salado?



Redacción Uppers

21/01/2024

05:00h.



Inseguridad a partir de los 50 Cómo quitártela de encima



uppers



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

dulce o de salado? Sin duda, existen dos tipos de personas dependiendo de la respuesta a la cuestión. Según Antonio Villarino, **presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación**, no existen motivos para determinar la preferencia por uno u otro sabor desde el punto de vista de la nutrición si no que **tienen que ver con la psicología.**

Boticaria García: Dulce o salado

Por qué descubrir cuál de los dos te puede cambiar la vida

Inseguridad a partir de los 50 Cómo quitártela de encima



uppers



MÁS NOTICIAS

NEWSLETTER

cuenta en su libro **"Tu cerebro tiene hambre"** que puede estar en los **genes "golosos"**, de los que da mas info en el video.

PUBLICIDAD

ido comemos mucho dulce, **nuestro receptor se** par. Es por ello que, en la entrevista, realiza una os visto en las películas americanas y que : Sin embargo, según Boticaria, **podemos actuar como el que muestra en el vídeo. Dale al play.**

TEMAS

Alimentación

Te Recomendamos

Enlaces Promovidos por Taboola

Un médico aconseja: Hígado graso = michelines (Tómate esto cada mañana)

goldentree.es

Muere Ouka Leele, su prima Esperanza Aguirre, su hija o su relación con Almodóvar - Uppers
Uppers

Cómo mantener alejadas a las palomas en Burgos: El sencillo truco

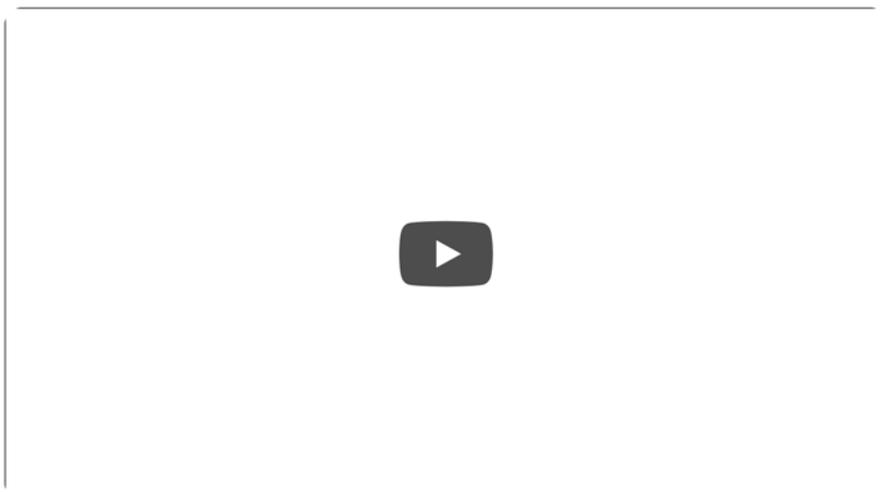
Repelente De Palomas | Enlaces Publicitarios

José Coronado, sobre su nueva pareja: "Estamos muy a gusto juntos" - Uppers
Uppers

BMW Outlet. Tu BMW a un clic.

BMW

vitamina que detiene el deterioro del cerebro, según Harvard - Uppers



Contexto

Cambio climático

United Nations

El cambio climático hace referencia a la variación a largo plazo de las temperaturas y los patrones climáticos del planeta, atribuida principalmente a la actividad humana, en especial, al uso de combustibles fósiles.

CONTRAEVOLUCIÓN.AI : Como impacta en nuestro cerebro el uso de la Inteligencia Artificial



xHubAI

1,48 K suscriptores

Suscribirse

👍 25



🔗 Compartir



Todos

xHubAI

Inteligencia



491 visualizaciones Emitido hace 9 días

Speaker:

David Ezpeleta - Médico Neurólogo ...más

4 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...



@miguelangelglezmtnez6456 hace 9 días

Bravo,bravísimo 🌟🌟🌟. Veo la problemática de la tecnología y los jóvenes a diario y aunque sé que es un problema, tampoco puedes aislarlo como si no existiese. Mi esfuerzo se centra en estar al tanto de todo lo que pasa con la tecnología y ver cómo lo encaja en mi familia. Soy muy, muy optimista con esto que estamos viviendo y creo qu...

Leer más

👍 3



Responder



• 1 respuesta



@alguientieneminombre hace 8 días

Espectacular, como siempre, tanto tú como tu invitado.Disfruto y aprendo mucho escuchando tu canal. Muchas gracias

👍 3



Responder



• 1 respuesta

Reproducción del chat destacado

Ocultar reproducción del chat



¿Qué es y cómo funciona la...

Derivando ✓
1,2 M de...



Teya Dora - "Ramonda"...

wiwibloggs ✓
645 visualizaciones...
Nuevo



Netflix la rompe mientras que...

InvierteConPepe
3,2 K...
Nuevo

LA RESISTENCIA - Entrevista a C...

La Resistencia por...
631 K...

Médicos, aplicaciones e...

DW Documen... ✓
121 K...

¿Cómo funciona el cerebro? -...

Cerebrotos
43 K...

Cómo nuestro cerebro juzga a...

DW Documen... ✓
3 M de...