



---

☰ MENÚ



# ¿Cómo influye el sueño en la calidad de vida en pareja?

Carolina M Luadra febrero 14, 2024 Uncategorized

Con motivo del Día de los Enamorados, la Sociedad Española de Neurología (SEN) realiza una revisión de las últimas evidencias científicas sobre la importancia del sueño en las relaciones de pareja.

Una visitante observa la obra “La prueba del sueño” (1926) de René Magritte, que forma parte de la exposición “El surrealismo y el sueño” que ofreció el Museo Thyssen-Bornemisza de Madrid. Foto: Fernando Alvarado.

¿Cómo influye el sueño a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja? ¿Qué

importancia tiene este factor?

A esta pregunta contesta la **Sociedad Española de Neurología** desde la evidencia científica en el marco del **Día de los Enamorados**.

El sueño es un pilar fundamental para nuestra salud y un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y, puesto que en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja -compartiendo intimidad, zona de descanso y horarios de sueño-, el sueño puede condicionar nuestra pareja y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño, contextualiza la SEN.

## Sueño y pareja: Lo que dicen los estudios

Así lo muestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración del Día de San Valentín, 14 de febrero.

*“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”,* señala la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

*“Dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”,* explica la neuróloga.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes. Ya que, a pesar de que puedan darse más

despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM.

**Otras notas de Salud:** [La guía del hombre adulto para hacer y mantener amigos](#)



Doctora Ana Fernández Arcos/Foto cedida por la Sociedad Española de Neurología

# Dormir en pareja favorece el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables.

Del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

*“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado. Pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”,* precisa la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

*“En todo caso, aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”,* añade la neuróloga.



Doctora Celia García Malo/Foto cedida por la Sociedad Española de Neurología

## Los trastornos de sueño pueden complicar el descanso de la otra persona

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

**Otras notas de Salud:** [Formación médica internacional en cirugía laparoscópica](#)

*“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta la doctora Celia García Malo.*

*“Es importante que ante una alteración del sueño percibida por la persona o por la pareja con*

sospecha de un trastorno de sueño, se consulte con un especialista para buscarle solución”, recomienda.

## Conclusiones de los estudios realizados sobre sueño y pareja

*“En conclusión, podemos decir que los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño”, resume la doctora Ana Fernández Arcos.*

Desde la SEN se recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

 Uncategorized

PREVIOUS

### Las veinte medidas de los médicos contra el tabaco

NEXT

### Terapia de pareja: revitalizar el amor

### Dejá un comentario

# El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja



VICENTE BORREGO CASTRO 13 DE FEBRERO DE 2024, 14:48

Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede influir en la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede mejorar su bienestar. Estos hechos muestran distintos estudios científicos, revisados por expertos de la Universidad de Sevilla y el Instituto de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.



**DEPORTE. NATURALEZA.**

**SUPER PLAN EN FAMILIA**



"Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja", señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que "dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes".

"También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes", añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

"Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una parte social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado como una familia pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desahogada, sino que debe surgir tras tener un



**SUPER  
PLAN EN  
FAMILIA  
DEPORTE. NATURALEZA.**

diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria", comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que "aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja" ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, "por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género".

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

"Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso", comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

"Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico", concluyen las expertas.



**SUPER  
PLAN EN  
FAMILIA  
DEPORTE. NATURALEZA.**

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

📁 SALUD SUEÑO PAREJA HÁBITOS SALUDABLES DIARIOENPOSITIVO

## TE RECOMENDAMOS



Aquí está tu nueva cocina

**Echa un vistazo a nuestros sistemas de cocina más populares**



La cocina de tus sueños

**Con nuestros asesores especialistas crea la cocina que siempre soñaste**



Financiación ofrecida por Volkswagen Bank, válida hasta el 31/03/2024. TAE: 7,02%. Incluye servicios y seguros opcionales y financiación que no se tienen en cuenta como gasto en el cálculo de la TAE. TIN: 5,75%. Importe total del crédito: 42.930,23€. Plazo 48 meses: 48 cuotas de 395,00€ y una última cuota en el mes 48 de 32.741,59€. Entrada: 12.057,90€. Importe total adeudado: 53.204,14€. Cumpliendo condiciones. Precio al contado: 54.538,73€. Precio total a plazos: 65.262,04€.

Audi Q4 e-tron

**Desde 395€/mes\* a 48 meses. Entrada: 12.057,9€. Última cuota: 32.741,59€**



¿Tienes seguro de salud?

**¡Ven a Sanitas! Contrata ahora y consigue 1 año GRATIS de BluaU**



Del 1 al 14 de febrero

**Peugeot Días Profesionales especiales en toda la gama**



**DEPORTE. NATURALEZA.**



**SÚPER PLAN EN FAMILIA** Peugeot Días Profesional

**Condiciones especiales en toda la gama Peugeot del 1 al 14 de febrero**

## ¡San Valentín! De esta forma tus horarios de sueño influyen al momento de encontrar pareja

ByPor **Admin/ELD** - 14 febrero, 2024

Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran [distintos estudios científicos](#), revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del [Día de San Valentín](#).

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que “dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes”.

“También se ha visto que en las parejas con

preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”, añade.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo

acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que “aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja” ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, “por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”.

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

“Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico”, concluyen las expertas.

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

También puedes leer: Los mayores de 50 años, casados o en pareja, los más satisfechos con su vida sexual.

Fuente: [excelsior.com.mx](https://excelsior.com.mx)



WhatsApp



Messenger



Facebook



Twitter



LinkedIn

[palabrasclaras.mx](https://palabrasclaras.mx)

# ¿Cómo influye el sueño en la calidad de vida en pareja? | PalabrasClaras.mx

*Agencias Noticias*

5-7 minutos

---

El sueño es un pilar fundamental para nuestra salud y un estado en el que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y, puesto que en nuestra sociedad es habitual dormir en pareja -compartiendo intimidad, zona de descanso y horarios de sueño-, el sueño puede condicionar nuestra pareja y, del mismo modo, nuestra pareja puede influir en nuestro sueño.

## Sueño y pareja: Lo que dicen los estudios

Así lo muestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración del Día de San Valentín, 14 de febrero.

“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Anuncios



## ¿Conocías estos datos curiosos sobre la Luna?

“Dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes. También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”, explica la neuróloga.

Además, algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes. Ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor del 10% en la duración de la fase de sueño REM.

## Dormir en pareja favorece el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables.

Del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se

animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado. Pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, precisa la doctora Celia García Malo, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“En todo caso, aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja. La mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”, añade la neuróloga.

## Los trastornos de sueño pueden complicar el descanso de la otra persona

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y, estos pacientes, suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta la doctora Celia García Malo.

“Es importante que ante una alteración del sueño percibida por la persona o por la pareja con sospecha de un trastorno de sueño, se consulte con un especialista para buscarle solución”, recomienda.

## Conclusiones de los estudios realizados sobre sueño y pareja

“En conclusión, podemos decir que los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño”, resume la doctora Ana Fernández Arcos.

Desde la SEN se recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

## Publicidad



**Bodas**

**REQUISITOS DE MATRIMONIO:**

La documentación se debe entregar en el Registro Civil de Aragón (Bilbao) durante el horario de atención al público, de lunes a viernes, de 9h a 14h. Una vez se haya entregado la documentación, se debe esperar a la cita para la ceremonia, el día de la boda.

- 1 Solicitud de Registro de Matrimonio
- 2 Actas de nacimiento de los contrayentes
- 3 Identificación oficial, C.I.F. de los contrayentes
- 4 Comprobante de domicilio a ser la casa, comunidad de vecinos, etc.
- 5 Análisis clínicos prenupciales (requisitos por notificación del Sector Salud Estatal e en Aragón)

ANDALUCÍA (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DE-ANDALUCIA/)

NACIONAL (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-NACIONALES/)

UD ALMERÍA (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UDALMERIA/)

DEPORTES (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/DEPORTES/)

UAL (HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UAL/)

Home (https://www.almerianoticias.es/) / Última Hora (https://www.almerianoticias.es/category/ultima-hora/) / El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

NOTICIAS NACIONALES · ÚLTIMA HORA

# El sueño influye a la hora de encontrar y mantener la calidad de vida en pareja

14/02/2024



Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de sueño por lo que puede condicionar la calidad de vida de la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos, revisados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día de San Valentín.

## Vídeo destacado



### ÁREA DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

Somos el único hospital privado en Almería que realiza el abordaje mínimamente invasivo en cirugía de prótesis de cadera, lo que permite una recuperación más rápida del paciente.

Nos preocupamos por ti y por tu salud.

PIDE CITA:  
950 621 063 - ext.18825 | Portal del Paciente | App HLA



SUMAMOS SALUD



(https://www.grupohla.com/hospitales-clinicas/hospital-mediterraneo)

## Suscríbete a nuestro boletín



“Se han encontrado diversas evidencias científicas de que el cronotipo, o lo que es lo mismo, la inclinación biológica a dormir en unos horarios y estar despierto y alerta en otros, puede determinar encontrar pareja”, señala la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Fernández Arcos.

Así, explica que “dos personas con cronotipos extremadamente opuestos, que son muy matutinas o vespertinas difícilmente convergirán debido a la escasa coincidencia en su tiempo libre en lugares comunes”.

“También se ha visto que en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse, siendo complicado si uno de ellos debe forzar los horarios de sueño afectando al descanso. Y, en esos casos, pueden darse problemas de sueño y de funcionamiento de la pareja. Por el contrario, se encuentran y son más afines las parejas con un cronotipo similar debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”, añade.

También algunos estudios han observado una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen juntas, principalmente en jóvenes ya que, a pesar de que puedan darse más despertares, con un tiempo total de sueño menor, se ha detectado un beneficio para la arquitectura de sueño, con un incremento del 10 por ciento en la duración de la fase de sueño REM.

Dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Además, dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio en parejas que mantienen rutinas saludables porque, del mismo modo que las parejas que cuidan la dieta o se animan a abandonar el tabaquismo, el hecho de que las personas cuiden de su descanso también puede ayudar a que la pareja lo haga.

“Por el contrario, las parejas que duermen juntas durante años y deciden separarse de cama o incluso de habitación presentan un cambio importante de su ritual de ir a dormir que puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado, pero dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desapegada, sino que debe surgir tras tener un diálogo acerca de cómo mejorar de forma individual el sueño y para tener una relación más satisfactoria”, comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Celia García Malo.

En todo caso, la doctora Malo asegura que “aún hay muchas variables a tener en cuenta en cuanto a dormir en pareja” ya que la mayoría de los estudios se han hecho con parejas heterosexuales, “por lo que deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género”.

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, puede complicar el descanso de la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con



## Nuevo boletín de noticias

Regístrate a nuestra **Newsletter** para recibir las noticias más importantes del día

Dirección de correo e

### SUSCRIBIRME

*¡No enviamos spam! Lee nuestra p (https://www.almerianoticias.es/politica-privacidad/) política de privacidad (https://www.almerianoticias.es/politica-privacidad/) para más información.*

## Noticias más leídas



**Roquetas de Mar guarda un minuto de silencio en**

**homenaje a los dos guardias civiles fallecidos en Barbate (https://www.almerianoticias.es/roquetas-de-mar-guarda-un-minuto-de-silencio-en-homenaje-a-los-dos-guardias-civiles-fallecidos-en-barbate/)**



**España llora el asesinato de dos Guardias Civiles (https://**

**www.almerianoticias.es/espana-llora-el-asesinato-de-dos-guardias-civiles/)**



**La solidaridad florece en el Centro Comercial**

**Torrecárdenas (https://www.almerianoticias.es/la-solidaridad-florece-en-el-centro-comercial-**

ronquidos o apneas obstructivas del sueño pueden presentar dificultades para conciliar el sueño y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

“Se ha observado que el hecho de estar en una relación y que la pareja le apoye puede ser un punto clave para aceptar que se sufre algún tipo de trastorno del sueño y estos paciente suelen adaptarse mejor al tratamiento. Por lo tanto, los compañeros de cama pueden ser fundamentales en la identificación de los trastornos de sueño no percibidos por el propio paciente, de la misma forma en la que también están relacionados con el éxito del tratamiento, ya que de él también dependerá su propio descanso”, comenta la doctora Celia García Malo.

En definitiva, los estudios realizados parecen apuntar a que dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado en situaciones de diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño.

“Y, aunque los problemas del sueño hayan sido normalizados o culturalmente aceptados, mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos porque el sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama. En nuestras consultas, hemos observado cómo, por ejemplo, tratar las apneas con CPAP supone una gran mejora del descanso tanto para el paciente como para su compañero. Cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador o sospeche de algún problema en su sueño, tanto suyo como de su pareja, debería consultar con su médico”, concluyen las expertas.

Para finalizar, la SEN recuerda que dormir en pareja además implica adaptar el ambiente más adecuado para el descanso, entre lo que se incluye la elección de la ropa de la cama, la temperatura o las condiciones de oscuridad del dormitorio. Es recomendable que el ambiente sea más bien fresco y mantener oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

Previous:

Porsche inaugura una estación de carga ultrarrápida en Murcia (<https://www.almerianoticias.es/porsche-inaugura-una-estacion-de-carga-ultrarrapida-en-murcia/>)

Next:

La AEMPS retira un lote de un fármaco para tratar la diabetes tipo 2 (<https://www.almerianoticias.es/la-aemps-retira-un-lote-de-un-farmaco-para-tratar-la-diabetes-tipo-2/>)

torrecardenas/)



**A pesar de las inclemencias meteorológicas, Vera vivió por todo lo alto su primer gran desfile de carnaval (<https://www.almerianoticias.es/a- pesar-de-las-inclemencias-meteorologicas-vera-vivio-por-todo-lo-alto-su-primergan-desfile-de-carnaval/>)**



**AVISO CORTES DE TRÁFICO**

**Cortes de tráfico en el Paseo 14 de febrero ([https://](https://www.almerianoticias.es/cortes-de-traffic-en-el-paseo-14-de-febrero/)**

**[www.almerianoticias.es/cortes-de-traffic-en-el-paseo-14-de-febrero/](https://www.almerianoticias.es/cortes-de-traffic-en-el-paseo-14-de-febrero/))**

### Deja una respuesta

Lo siento, debes estar conectado ([https://www.almerianoticias.es/xenanjl23/?redirect\\_to=https%3A%2F%2Fwww.almerianoticias.es%2Fel-sueno-influye-a-la-hora-de-encontrar-y-mantener-la-calidad-de-vida-en-pareja%2F](https://www.almerianoticias.es/xenanjl23/?redirect_to=https%3A%2F%2Fwww.almerianoticias.es%2Fel-sueno-influye-a-la-hora-de-encontrar-y-mantener-la-calidad-de-vida-en-pareja%2F)) para publicar un comentario.



Utilizamos cookies propias y de terceros para fines analíticos y para mostrarte publicidad personalizada en base a un perfil elaborado a partir de tus hábitos de navegación (por ejemplo, páginas visitadas). Puedes aceptar todas las cookies pulsando el botón "Aceptar" o configurarlas o rechazar su uso pulsando el botón "Configurar".

## Neuróloga

**Directora de la Unidad de Trastornos del Movimiento (<https://neurologiaclinica.es/unidades-neurologia/unidad-de-trastornos-del-movimiento/>)**

[Configurar](#)

[Aceptar](#)

[Rechazar](#)

[Leer Más \(https://neurologiaclinica.es/politic](https://neurologiaclinica.es/politic)

HAZTE SOCIO/A

# Hablemos del Alzheimer

El blog de la Fundación Pasqual Maragall

CATEGORÍAS ▾



¿Qué es la neuropsicología y en qué consiste una evaluación neuropsicológica?



En el estudio, el **diagnóstico**, el seguimiento evolutivo y el **tratamiento** de la enfermedad de **Alzheimer**, así como de muchas otras afecciones y alteraciones cerebrales que se manifiestan con cambios en las **capacidades cognitivas**, en la **conducta** y en la pérdida de autonomía en la **vida diaria**, la neuropsicología juega un papel muy importante.

En este artículo veremos **qué es la neuropsicología**, qué profesionales la ejercen y qué métodos y pruebas se utilizan en esta disciplina, todo ello contextualizado en el estudio del **deterioro cognitivo**, característico en enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

## 📄 Índice de contenidos

- [¿Qué es la neuropsicología?](#)
- [¿Quiénes son los profesionales de la neuropsicología?](#)
- [¿Qué es y qué se hace en una evaluación neuropsicológica?](#)
- [¿Para qué sirve la evaluación neuropsicológica?](#)
- [¿Qué tipo de pruebas utiliza la neuropsicología?](#)
- [Tecnología y evaluación neuropsicológica](#)

---

## ¿Qué es la neuropsicología?

La neuropsicología es una disciplina científica que **estudia la relación entre el cerebro y la conducta**, teniendo aplicaciones tanto en la asistencia clínica como en la investigación. Combina conocimientos de la psicología y de la neurología para **comprender cómo las funciones cerebrales afectan el funcionamiento cognitivo, emocional y conductual de una persona**.

La neuropsicología se centra en investigar cómo las lesiones, trastornos o disfunciones cerebrales pueden influir en áreas específicas de las capacidades mentales superiores, como la **memoria**, el **lenguaje**, la **atención** o la capacidad de razonamiento y otras funciones cognitivas. Además, también pone el foco en cómo la función cerebral impacta en las emociones, el **estado de ánimo** y en la funcionalidad cotidiana, es decir, en la capacidad de llevar a cabo las

actividades de la vida diaria.

## ¿Quiénes son los profesionales de la neuropsicología?

Los profesionales que se dedican a la neuropsicología son, en su mayoría, **personas con formación universitaria reglada en psicología que luego han realizado una formación de posgrado, normalmente de maestría, en neuropsicología.**

El ejercicio profesional de la neuropsicología precisa de un bagaje importante y específico de conocimientos teóricos y prácticos sobre el funcionamiento y la anatomía del **cerebro**. **Requiere conocer en profundidad cómo funciona la cognición**, es decir, en qué se basa y cómo se manifiestan capacidades como la memoria, el lenguaje, la atención, el razonamiento, las **praxias** o las **gnosias**, que son capacidades específicas relacionadas con la percepción y el reconocimiento de estímulos.

En este sentido, es necesario saber cómo se adquieren y se desarrollan todas estas capacidades con el desarrollo humano (desde el nacimiento hasta la vejez) y cómo se pueden ver afectadas por anomalías durante ese proceso o por distintas alteraciones, lesiones o enfermedades cerebrales.

**La especificidad de esta disciplina dentro de la psicología es indiscutible.** Reflejo de ello es la existencia de diversas sociedades profesionales y científicas, secciones de trabajo integradas en sociedades, como la **Sociedad Española de Neurología**, y **colegios oficiales de psicología** que la avalan en nuestro país, tanto a nivel autonómico como nacional.

## ¿Qué es y qué se hace en una evaluación neuropsicológica?

La **evaluación neuropsicológica** es un proceso dirigido por un profesional de la neuropsicología mediante el cual **se examina el funcionamiento cognitivo, emocional y conductual de una persona** con el fin de comprender el impacto de posibles disfunciones cerebrales o lesiones en su vida cotidiana.

El **proceso** comienza con **una entrevista clínica** detallada.

- ✓ Siempre que sea posible, es importante contar con **información, aportada**

tanto por la persona afectada como por familiares o amistades cercanas, puesto que es clave recoger ambas perspectivas sobre el impacto de cualquier alteración en el funcionamiento cotidiano.

- ✓ Se recopila también **información sobre la historia médica, antecedentes familiares, desarrollo, síntomas actuales y cualquier otra información** que se pueda considerar relevante.

Una vez que se ha recopilado la información, **se realizará una serie de test o pruebas estandarizadas**, diseñadas para evaluar diferentes áreas cognitivas, que pueden incluir medidas de inteligencia, memoria, atención, funciones ejecutivas, habilidades motoras, lenguaje y otras funciones específicas.

Para determinar objetivamente la presencia de alteraciones de memoria o de otras capacidades cognitivas, **se comparan los resultados obtenidos** en las diferentes pruebas administradas con el rendimiento obtenido en estas mismas pruebas por una amplia muestra de personas sin alteraciones cognitivas, con una edad y nivel educativo similar a la de la persona evaluada, y con base en otras posibles variables sociodemográficas que sirven de referencia de la llamada normalidad psicométrica.

Durante la evaluación, **se observa el comportamiento de la persona para identificar posibles dificultades en la ejecución de tareas específicas o aspectos emocionales y conductuales**. A menudo, además de las pruebas cognitivas, también se administran escalas para la evaluación conductual o neuropsiquiátrica, así como para la evaluación funcional, es decir, una recogida sistematizada del impacto que las dificultades cognitivas puedan tener en el desempeño en actividades de la vida diaria. Para la recogida de los aspectos conductuales y funcionales, es clave la aportación de una persona allegada que conozca bien a quien se está evaluando y con la que tenga un contacto relativamente frecuente como para poder informar de cambios relevantes en el día a día.

## ¿Para qué sirve la evaluación neuropsicológica?

La información recogida durante la evaluación neuropsicológica permite obtener algo así como **un mapa de las fortalezas y debilidades en cuanto a las capacidades cognitivas de una persona en un momento dado**. Esto tiene un alto valor para la orientación del diagnóstico de una afección neurológica

como el Alzheimer, por ejemplo, junto con la percepción médica y los resultados de otro tipo de pruebas, como las **técnicas de neuroimagen**.

Además de la utilidad diagnóstica, la neuropsicología y sus métodos de evaluación suponen una base excelente desde la que guiar y recomendar intervenciones específicas, como programas de **estimulación** o de rehabilitación. Además, **permiten realizar un seguimiento para evaluar la efectividad de las intervenciones recomendadas, del tratamiento farmacológico** y, globalmente, de la evolución clínica de la enfermedad, o ayudar a determinar el grado de capacidad de la persona para la toma de **decisiones de carácter legal** o relativas a su propio cuidado. Por otro lado, **la neuropsicología también es clave en la investigación sobre el desarrollo y el funcionamiento del cerebro**.

En función del objetivo de la evaluación clínica, se puede recurrir a pruebas breves de cribado que pueden realizar distintos profesionales sanitarios con un adecuado entrenamiento, como el **test Mini-Mental** (que darán una orientación general del estado cognitivo, pero no permitirán profundizar en el detalle de funcionamiento de las distintas capacidades), o se solicitará una **evaluación neuropsicológica extensa** que requiere de la realización por parte de un profesional especialista en neuropsicología.

## ¿Qué tipo de pruebas utiliza la neuropsicología?

Clásicamente, los **test neuropsicológicos** para evaluar la cognición consisten en pruebas de “pregunta-respuesta” o de “papel y lápiz”. Es decir, que están basados en una interacción cara a cara entre el profesional de la neuropsicología y la persona evaluada. Se realizan diversas pruebas que permiten evaluar aspectos específicos.

Ofrecemos **ejemplos de actividades empleadas**, como parte de pruebas neuropsicológicas, para la evaluación de distintas funciones cognitivas:

### Evaluación de la memoria

Mientras que algunas de las pruebas empleadas consisten en **escuchar atentamente** unas historias contadas por el profesional de la neuropsicología para luego contar lo que se recuerda con el máximo detalle posible; otras se

basan en recordar listas de palabras. En el plano de la memoria visual, los test pueden consistir en recordar imágenes o reproducir un dibujo de memoria.

## Evaluación del lenguaje

En función de qué modalidad del lenguaje se quiera explorar, se utilizarán **pruebas verbales o escritas**. Y, entre estas, también hay una amplia variedad: algunas consisten en denominar objetos o imágenes que se presentan, y otras, en describir una escena representada en una lámina.

Otro tipo de pruebas requerirán repetir palabras, escribirlas al dictado, explicar lo que se ha comprendido de un texto determinado o seguir unas órdenes dadas, por poner algunos ejemplos.

## Evaluación de la atención

El especialista de la neuropsicología puede pedir, por ejemplo, que **se tachen o marquen unos símbolos** determinados de entre una gran variedad, o que se siga una determinada secuencia.

## Evaluación de las funciones ejecutivas

La diversidad de pruebas es muy amplia. Algunas consisten en realizar **rompecabezas, ejercicios de lógica, resolver problemas** de tipo aritmético o **aplicar el razonamiento** en distintas situaciones supuestas.

## Evaluación de las praxias

Estas son **habilidades motoras** que permiten llegar a la consecución de un objetivo a partir de una adecuada y metódica ejecución de órdenes del cerebro. Para su evaluación, se pueden emplear tareas de copia o reproducción de dibujos sencillos, ciertas actividades manipulativas o la ejecución de gestos y movimientos determinados.

## Evaluación de las gnosias

Con este término se alude a las capacidades que permiten **reconocer lo que**

**percibimos** por los sentidos. Para su evaluación, se utilizan diferentes pruebas que permiten valorar la integridad de reconocimiento de objetos, imágenes, sonidos, etc.

Además de las funciones cognitivas, como hemos comentado, la neuropsicología también se ocupa de la evaluación de **aspectos relacionados con el comportamiento y con el impacto funcional** o de desempeño en actividades de la vida diaria. Para todo ello, se suele recurrir a **escalas y cuestionarios que se administran mediante una entrevista o de forma autorrellenable**, según los casos, sea a la persona afectada, a un allegado, o a ambos.

## Tecnología y evaluación neuropsicológica

La **evaluación neuropsicológica** no es ajena a los avances tecnológicos. Cada vez se dispone de más herramientas informatizadas particularmente útiles para obtener evaluaciones de precisión como, por ejemplo, en aspectos relacionados con el **tiempo de reacción, un reflejo de la velocidad de procesamiento de la información y de la velocidad de respuesta**, algo en lo que la medición digitalizada siempre será más precisa y permitirá detectar cambios sutiles.

Por otro lado, disponer de pruebas digitalizadas también permite realizar **evaluaciones de forma remota**, facilitando el acceso a más personas y pudiendo agilizar la detección de señales de alarma.

No obstante, **el rol del profesional de la neuropsicología** en la interpretación del porqué de los errores, de la forma como se ha ejecutado la actividad (lo que, técnicamente, se llama semiología) o del comportamiento durante la realización de las pruebas **difícilmente podrá ser sustituido por medios tecnológicos**.

En cualquier caso, los **conocimientos de la neuropsicología y la evaluación neuropsicológica** son fundamentales para la **detección precoz** de cambios cognitivos en **enfermedades neurodegenerativas** como la de Alzheimer o de otro tipo, para la discriminación respecto a otras posibles patologías, para definir el patrón de capacidades alteradas y preservadas, y para el seguimiento evolutivo.

### *Enlaces de interés*



## AYUDAS

Un alivio para las familias cuidadoras de Álava

## Sanidad inicia los trámites para aprobar la regulación del cannabis medicinal en el Estado

El Ministerio asegura que "la regulación garantiza calidad y seguridad, habilitando las vías legales disponibles para disponer de compuestos terapéuticos que hayan mostrado evidencia para aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes"



NTM / EP

14:02:24 | 10:12 | **Actualizado a las 10:30**

Sanidad inicia los trámites para aprobar la regulación del cannabis medicinal en el Estado. / EFE

**E**l Ministerio de Sanidad ha comenzado los trámites para desarrollar el Real Decreto con el que prevé **aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal en el Estado español**, una vez iniciadas las conversaciones con los colectivos implicados y tras obtener valoraciones previas al borrador presentado por la Agencia Estatal de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).

Según informan, **el texto se encuentra en "fase de diálogo y discusión" con la sociedad civil para recibir sus aportaciones**. En paralelo, se ha abierto un correo en la web del Ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones.

La regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio es **una medida "rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible"**, afirman. Además, se harán evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada.

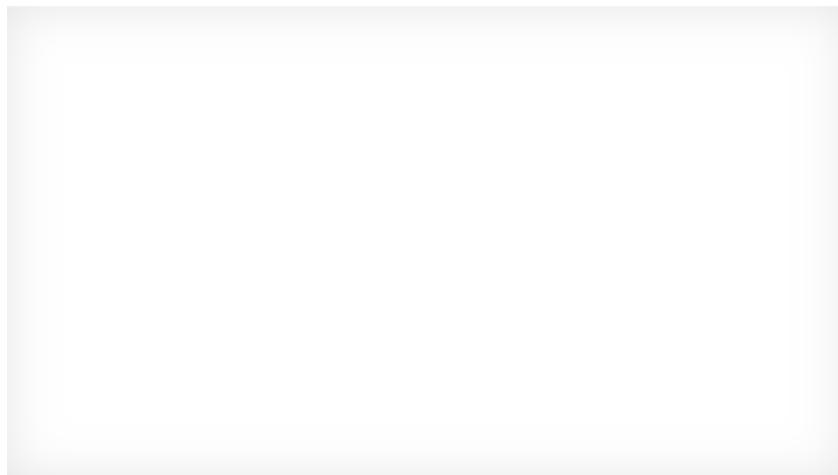
La aprobación de esta medida se viene arrastrando desde hace tiempo ya que el 27 de junio de 2022, con Carolina Darias como ministra de Sanidad, se celebró en el Congreso de los Diputados una subcomisión para el **estudio de la regularización del cannabis con fines terapéuticos**, que concluyó con un mandato a la AEMPS para que elaborara un informe con un plazo de seis meses, que no se han cumplido ya que ha sido ahora, año y medio después, cuando se ha remitido este borrador al Ministerio.



"El borrador de Orden Ministerial establece una regulación muy garantista, pensada para que vaya siendo mejorada desde el marco de evidencia científica y trato al cannabis como medicamento", señalaron el pasado enero a Europa Press fuentes del Ministerio.

## REGULACIÓN GARANTISTA Y DINÁMICA

PUBLICIDAD



Desde Sanidad reiteran que la regulación planteada es garantista "en cuanto a la calidad de los productos y la seguridad de los pacientes", habilitando las vías legales disponibles para poder disponer de compuestos terapéuticos a base de preparados estandarizados de cannabis que hayan mostrado evidencia a la hora de **aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes**, contemplando la administración por vía oral de estos compuestos por ser la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes.

Esta regulación está concebida para poder evolucionar de manera dinámica, permitiendo **incorporar nuevos elementos a medida que se disponga de más información y de la propia experiencia del programa de cannabis terapéutico**. Además, añade, "permitirá contribuir a generar más y mejor evidencia sobre el uso de los cannabinoides con fines terapéuticos".

Con esta regulación España pasa a asemejarse a países del entorno que disponen de normativas que permiten el uso del cannabis medicinal como Portugal, Reino Unido o Noruega. Y también se posiciona en la línea de la Organización Mundial de la Salud y de Naciones Unidas, que reconocen las potencialidades terapéuticas de estos compuestos.

## TRABAJO REALIZADO HASTA EL MOMENTO

El Ministerio aborda esta normativa partiendo de las conclusiones de la Subcomisión del Congreso de los Diputados. La hoja de ruta presentada a por la AEMPS ha sido validada, además, por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, que ha colaborado en conjunto con la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios** durante su elaboración.

Esta semana el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se reunió primero con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y, posteriormente, con **colegios profesionales y sociedades científicas**. Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis

para uso medicinal. También se reunirá próximamente Javier Padilla con Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

Además, se ha reunido con la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.

*Sigue el [canal de Noticias de Álava en WhatsApp](#), donde encontrarás las noticias más destacadas de la actualidad.*

**TEMAS** Cannabis - Ministerio de Sanidad - Medicamentos - Congreso de los Diputados



NACIONAL

# Sanidad inicia el trámite para regular el cannabis medicinal

La ciudadanía puede hacer aportaciones al Real Decreto a través de la web del Ministerio, en la sección de consulta pública, donde se ha habilitado un correo de la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios.

REDACCIÓN | 14 de febrero de 2024 (16:30) | 0



Innovación para todas tus vidas  
Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)

Cannabis



La regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio es **una medida rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible**. Además, se harán evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada.

## Te Puede Gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

### Innovación para todas tus vidas

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

Nissan Qashqai Híbrido

Ver oferta

### Nuevo Honda e:Ny1 100% eléctrico

Cero emisiones. Ahorro en consumo. Innovación tecnológica. Experiencia de conducción única

Honda

Haz clic aquí

El Ministerio aborda esta normativa partiendo de las conclusiones de la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal, que emplazó a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios a elabora una hoja de ruta para aprobar la regulación. Dicha hoja de ruta ha sido validada, además, por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, que ha colaborado en conjunto con la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios durante su elaboración.

## Diálogo con la sociedad civil y aportaciones de la ciudadanía:

### Innovación para todas tus vidas

Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)

Esta semana el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se reunió primero con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y, posteriormente, con colegios profesionales y sociedades científicas. Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal. También se reunirá próximamente Javier Padilla con Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.

Además, [la web del Ministerio de Sanidad](#), tal y como hace con otras normativas semejantes, ha abierto un espacio para que **cualquier ciudadano pueda realizar las aportaciones que considera oportunas** para la elaboración de la normativa y que serán estudiadas por un equipo de expertos.

**Innovación para todas tus vidas**

Nissan Qashqai Híbrido | Patrocinado

[Leer la siguiente historia >](#)



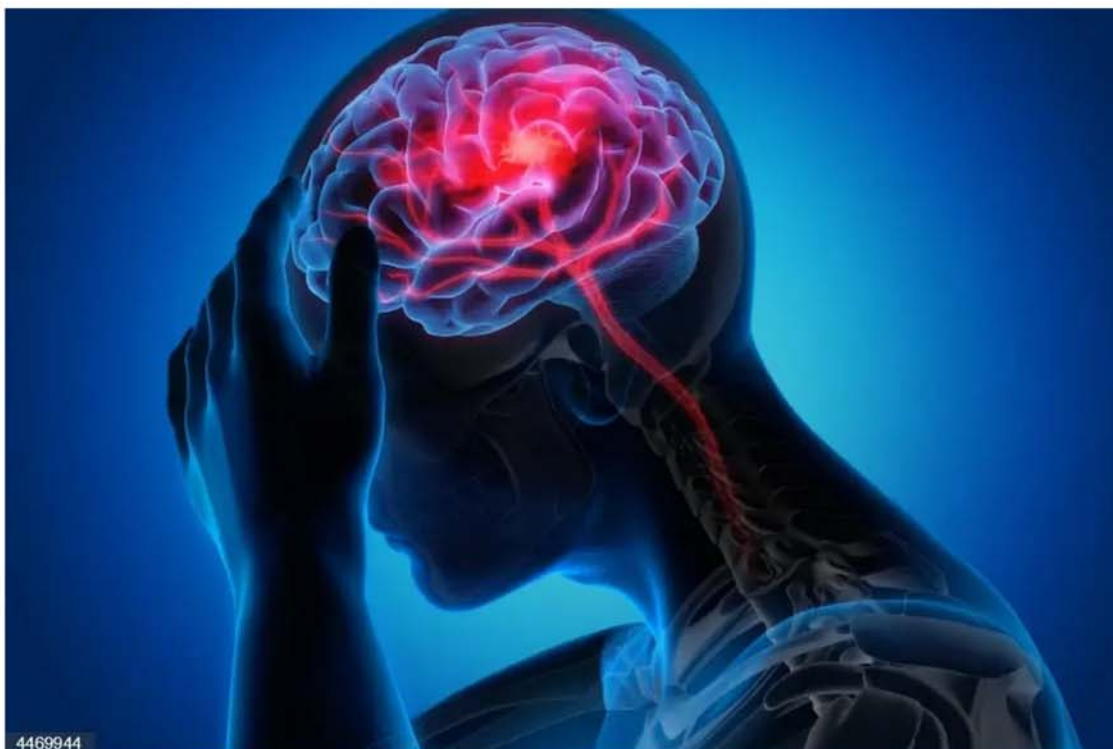
Inicio > Secciones > Internacional > Unas 400.000 personas padecen epilepsia en España, según la SEN

Internacional

## Unas 400.000 personas padecen epilepsia en España, según la SEN

14/02/2024

8 0



LA EPILEPSIA ES UN PROBLEMA DE SALUD A NIVEL MUNDIAL.

La epilepsia afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 400.000 personas padecen esta patología en España, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.

Con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad neurológica y tratar de reducir su estigma, la SEN recuerda en el Día Internacional de la Epilepsia, conmemorado el segundo lunes de febrero de cada año, que al menos un 25 por ciento de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.

“La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y

sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia”, explica el coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN, el doctor Juan José Poza.

Asimismo, el experto destaca que es “un importante problema de salud mundial ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias”.

En este sentido, desde la SEN afirman que aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, un 10 por ciento de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30 por ciento de los mayores de 80 años.

#### RETRASO EN EL DIAGNÓSTICO

En estos dos grupos poblacionales es donde se produce una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años, ya que se estima que “hasta un 25 por ciento de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario”.

Los síncope y eventos de origen psicógeno son confundidos, en muchas ocasiones, con crisis epilépticas, y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc. No obstante, también puede suceder que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías.

#### LA IMPORTANCIA DE UN CORRECTO TRATAMIENTO

Con los tratamientos que se disponen actualmente, la SEN señala que hasta un 70 por ciento de las personas que padecen epilepsia pueden conseguir controlar adecuadamente la enfermedad. En este sentido, subrayan que acceder al tratamiento correcto es fundamental para tratar de evitar no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino también muchas de las comorbilidades que suelen ir asociadas a la epilepsia.

#### ASOCIADA A OTROS

#### TIPOS DE TRASTORNOS

Además, según la SEN, un 50 por ciento de los casos que se dan en pacientes adultos, la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o intelectuales entre los que destaca la depresión, que afecta al 23 por ciento de los pacientes, y/o ansiedad, en un 20 por ciento. Cefáleas, problemas cardiacos, digestivos, artritis o demencia también afectan en mayor medida a las personas adultas con epilepsia.

Por otra parte, un 30-40 por ciento de los niños con epilepsia se ven afectados en su capacidad intelectual, donde dolores de cabeza y otras

afecciones físicas o del ánimo también son comunes. (Europa Press)



## Dr. David Ezpeleta: «Si delegas tareas en la IA, eso va a modificar tu cerebro»



**15** Feb, 2024  
por Tweet Salud

Imprimir este artículo  
Tamaño de fuente - 16 +

Boletín



Publicidad

### Para cuidar el cerebro debemos hacer ejercicio físico y socializar en persona.

Cada vez son más las **investigaciones y las herramientas de big data y de inteligencia artificial (IA)** destinadas a conocer, mejorar o modular el cerebro de las personas. La **Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de crear un área de Neurotecnología e IA** al frente de la cual se ha situado uno de sus vicepresidentes, **David Ezpeleta**.

A continuación se recoge parte de la entrevista:

**Pregunta-** ¿Con qué objetivo se crea esta nueva área?

**Respuesta-** Con el de separar el grano de la paja de todo lo que se publica sobre neurotecnología, que con la irrupción de la IA generativa va a mucha velocidad. Y al mismo tiempo, con el de vencer la reticencia de los médicos a adoptar herramientas tecnológicas que ponen en riesgo su práctica clínica. Hemos de acompasar estas diferentes velocidades y velar porque la IA y los dispositivos neurotecnológicos que se desarrollen sean pertinentes, seguros, eficaces, y respeten los neuroderechos de la persona.

**«La tecnología es buena si está alineada con las necesidades de las personas y se utiliza con sentido común»**

**P-** ¿Está en juego la privacidad mental?

**R-** Cualquier red social, con dos días de interacción y unos cuantos clics, ya es capaz de saber datos sensibles como ideología, identidad sexual, si tienes una confesión religiosa... De eso sacan conclusiones y lanzan mensajes concretos, y de esa forma es posible manipular conductualmente a la persona para que compre determinado producto, cambie el voto, apoye determinada opción... Y puesto que hay interfaces que analizando la actividad eléctrica del cerebro de las personas pueden reconstruir lo dicho, pensado, visto o escuchado, nuestros secretos mentales pueden ser revelados, es previsible que esos aparatos de electrodos se simplifiquen y se comercialicen dispositivos que permitan extraer información del cerebro de las personas. Es un campo complejo en el que nos hemos metido sin darnos cuenta y que hay que estudiar cómo podemos afrontarlo.





## Dr. Porta-Etessam: «A día de hoy ha cambiado mucho la manera de tratar a los pacientes con migraña»

En: Entrevistas

Redacción, 15-02-2024.- El Dr. **Jesús Porta-Etessam** acaba de ser elegido **Presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Además, es el actual **Jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid**, donde es responsable de las **Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología**, tutor de residentes y miembro del **Instituto de Neurociencias**. También es **Profesor de la Universidad Complutense de Madrid**, acreditado por la ANECA.

El experto trata la importancia del **diagnóstico de la migraña este domingo 18 de febrero a las 9H de la mañana** en el programa **¿Qué me pasa doctor?** de laSexta.





## Dr. Porta-Etessam: «A día de hoy ha cambiado mucho la manera de tratar a los pacientes con migraña»

En: Entrevistas

Redacción, 15-02-2024.- El Dr. **Jesús Porta-Etessam** acaba de ser elegido **Presidente de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Además, es el actual **Jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid**, donde es responsable de las **Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología**, **tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias**. También es **Profesor de la Universidad Complutense de Madrid**, acreditado por la ANECA.

El experto trata la importancia del **diagnóstico de la migraña este domingo 18 de febrero a las 9H de la mañana** en el programa **¿Qué me pasa doctor?** de laSexta.



Más de 5 millones de personas parece migraña en España, un tipo de dolor de cabeza que, según el **Dr. Porta-Etessam** tiene unas características muy típicas.

“ «Lo primero es que puede tener cualidad pulsátil, es decir, como notar el corazón dentro de la cabeza. Lo siguiente es que al paciente habitualmente cuando tiene el dolor de cabeza le molestan las luces, los ruidos e incluso los olores. Suelen tener mal cuerpo, náuseas y pueden llegar a tener vómitos, y empeora claramente con los movimientos de la cabeza», asegura el presidente de la SEN.

Se trata de una **enfermedad muy discapacitante y claramente femenina**. Además, los que la padecen pueden tener otras patologías asociadas como la **depresión o la ansiedad**.

**La buena noticia es que gracias a los nuevos tratamientos se está logrando controlar la enfermedad en la mayoría de los casos.**

Por eso, desde la SEN trabajan en **concienciar sobre esta patología y en elaborar un Plan Nacional sobre migraña que vele por la salud de los pacientes**.

## BUENO PARA LA SALUD

### DESTACADAS



**Conservar los alimentos en condiciones adecuadas beneficia a nuestra salud y seguridad**

Redacción,  
05-10-2020.-  
Conservar los

alimentos en condiciones adecuadas b...

↩ Leer más - 05 octubre 2020



**Más del 30% de los adultos mayores españoles presenta enfermedad periodontal**

Redacción,  
05-10-2020.- La  
esperanza de

vida en España supera ampliamente...

### CATEGORÍAS

- Actualidad
- Asociaciones
- Audio
- Colegios Profesionales
- Coronavirus
- Coronavirus: Investigación Y Enfermedad
- Coronavirus Y Administración Pública
- Coronavirus Y Donaciones
- Coronavirus Y Normativas Legales
- Entrevistas
- Fundaciones
- Historia
- Hospitales
- Informes
- Medicamentos
- Noticias
- Opinión
- Protagonistas
- Regiones
- Sin Categoría
- Sociedades Científicas
- Vida
- Video

### CONTACTO



info@buenoparalasalud.com

Contacta para más información

Desde Bueno para la Salud queremos mantenerte al día



 Britania **LABORATORIOS GORNITZ S.A.**  
BIOQUIMICA DESDE 1948

# Día Internacional de la Epilepsia

## Diagnóstico precoz, fundamental para evitar la discapacidad provocada por la epilepsia

### Detalles

 Publicado: 12 Febrero 2024

(Madrid)- La epilepsia es una enfermedad que afecta a más de 50 millones de personas, siendo la cuarta enfermedad neurológica más común, cuya tasa de mortalidad es de dos a tres veces mayor que la de la población general.

A pesar de ello, los pacientes de esta enfermedad son víctimas de un gran estigma, pues se estima que cerca de un 25% de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.

Con motivo del Día Internacional de la Epilepsia, que se celebra el segundo lunes de febrero de cada año, la Sociedad Española de Neurología ha querido visibilizar y reivindicar la importancia de una enfermedad que es diagnosticada a más de 2,4 millones de personas cada año.

“La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia”, explica el Dr. Juan José Poza, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Puede afectar a personas de todas las edades y géneros, por lo que supone un importante problema de salud mundial.

A pesar de que afecta a personas de todas las edades, es más común que debute en personas mayores de 65 años y en niños. Así, en torno a un 10% de los niños padecen epilepsia y la curva de la incidencia de la enfermedad en adultos aumenta

epilepsia y la curva de la incidencia de la enfermedad en adultos aumenta considerablemente a partir de los 60 años.

Dr. Juan José Poza: "Desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad" Estos dos grupos poblacionales, a su vez, sufren de un importante retraso en el diagnóstico, que puede llegar a alcanzar los diez años. "Estimamos que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario, debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve", continúa el Dr. Juan José Poza.

Además, numerosas enfermedades presentan síntomas de apariencia similar a las crisis epilépticas, pudiendo llevar a diagnósticos erróneos. "Por esa razón, y porque el número de diagnósticos falsos positivos es sorprendentemente alto, ya que llega al 18%, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad", añade el experto.

Para llevar a cabo un diagnóstico correcto, una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso. Sin embargo, según apuntan desde la SEN, no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas. "En España, por ejemplo, su acceso es desigual en el territorio nacional", destaca el Dr. Juan José Poza.

Los tratamientos actuales, por su parte, permiten que hasta un 70% de las personas que padecen epilepsia puedan controlar la enfermedad de forma adecuada. Así, acceder al tratamiento correcto es fundamental para tratar de evitar tanto la discapacidad que puede provocar la enfermedad como muchas de las comorbilidades que suelen asociarse a esta enfermedad.

Dr. Juan José Poza: "Aún quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad"

Las comorbilidades afectan al 50% de los pacientes adultos, de modo que la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neurológicos o intelectuales. En este sentido, la depresión y la ansiedad destacan entre las afecciones psiquiátricas más frecuentes.

"En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen epilepsia farmacorresistente y que solo en España suponen más de 100.000 personas, sino también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad", expresa el experto de la SEN.

"Aún quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad. Esto nos ayudaría a conseguir tratamientos más efectivos para una patología que padecerá un 3% de la población en algún momento de su vida", concluye el Dr. Juan José Poza.

MALDITA

TECNOLOGÍA

# El primer implante de Neuralink en humanos: la empresa de Elon Musk no aporta datos ni ha registrado su supuesto logro (y tampoco es la primera que prueba esta neurotecnología)

Publicado 15/2/2024 10:47

## Claves

- Neuralink, la empresa de Elon Musk, ha anunciado su primer implante cerebral en un ser humano, pero esto no se ha publicado en ninguna revista científica ni se han dado más datos
- A pesar de la expectación, no es la primera vez que se hace algo así: los dispositivos intracerebrales ya están en uso y hay muchas empresas investigando en este campo
- Sí que hay parte de realidad en los mensajes de Musk sobre las posibilidades de la neurotecnología, pero otros no se sostienen (y no se pueden corroborar)

## Comparte



Elon Musk, [dueño de Twitter](#) y fundador entre otros de [Tesla](#) (coches eléctricos) y [SpaceX](#) (viajes privados al espacio), quiere ser el protagonista de otro sector tecnológico más: el de las [tecnologías de control mental](#) con su empresa Neuralink, que fundó en 2016. El pasado 29 de enero [publicaba el siguiente mensaje](#): “**El primer ser humano recibió un implante ayer de Neuralink** y se está recuperando bien. Los resultados iniciales muestran una prometedora detección de picos neuronales”, y [un día después añadió](#) que su primer producto se llama Telepathy y “permite controlar tu teléfono u ordenador, y a través de ellos casi cualquier dispositivo, **solo con pensar**”.

Pero lo cierto es que de este supuesto logro no sabemos aún casi nada: **no se conocen datos sobre cómo se ha hecho**, ni sobre qué paciente, y los resultados **no se han publicado en ninguna revista científica**. Más allá de la expectación que ha generado el anuncio, los expertos consultados por [Maldita.es](#) coinciden en dos cosas: **falta información** para poder juzgar el impacto de Neuralink y que, en cualquier caso, estas **neurotecnologías** llevan años de desarrollo y están en un momento de despliegue exponencial gracias al **trabajo de otras empresas** y centros de investigación, **que ya han hecho ensayos con éxito** (y sí han publicado sus trabajos oficialmente).



The screenshot shows a tweet from Elon Musk (@elonmusk) on X. The tweet text reads: "The first human received an implant from @Neuralink yesterday and is recovering well. Initial results show promising neuron spike detection." The tweet is dated 11:37 p. m. · 29 ene. 2024. It has 238,2 mil likes and 25,6 mil replies. The interface includes a 'Seguir' button, a 'Responder' button, and a 'Copia enlace' button.

**El anuncio de Musk no se acompaña de la publicación de datos que certifiquen que ha salido bien ni que expliquen cómo se ha hecho**



Detrás de [Neuralink](#) está la promesa de conectar el cerebro humano y diferentes dispositivos, como un ordenador, a través de inteligencia artificial, y **controlar así cosas externas con la mente** y curar condiciones físicas, como la ceguera o la parálisis corporal. Desde su origen, la compañía ha estado [rodeada de polémica](#) (muerte de monos durante los experimentos, maltrato animal y posibles negligencias).

Hasta **mayo de 2023** y después de [varios rechazos](#) no consiguió el **permiso para probar sus implantes cerebrales en humanos** de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (más conocida como FDA, por sus siglas en inglés), el organismo supervisor de exámenes relacionados con la salud. [En ese momento dijeron](#) que aún no estaban listos para un ensayo clínico; [en septiembre abrieron el reclutamiento](#) para personas con tetraplejia por lesión de la médula espinal cervical o esclerosis lateral amiotrófica (ELA); cuatro meses después, Musk ha anunciado el primer implante de Neuralink en un ser humano, pero **no se acompaña de más información**.

“Busqué bibliografía e información en bases de datos y **no encontré nada**, solo sabemos que tuvo la aprobación de la FDA para experimentar en humanos y que ha implantado un dispositivo”, indica a [Maldita.es](#) David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, “pero no sabemos nada de ese neurodispositivo”, la interfaz cerebro-ordenador implantado llamada N1.

## **¿Quieres recibir la actualidad tecnológica directamente en tu email?**

Suscríbete aquí a la *newsletter* de Maldita Tecnología 'Tech en un clic'

Jon Andoni Duñabeitia, director del Centro de Investigación Nebrija en Cognición (CINC) de la Universidad Nebrija, coincide en esta falta de transparencia: “**El ensayo no está registrado en [ClinicalTrials.gov](#)**, un repositorio en línea ampliamente utilizado para favorecer la transparencia de protocolos y que depende de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos”.

Además, Duñabeitia señala que el ensayo clínico de Neuralink **pone a prueba la seguridad y efectividad** de muchos elementos a la vez: tanto del implante N1, como del robot quirúrgico R1 (encargado de realizar el implante) y el [software](#) N1 User App. “Imaginemos que nuestro cuñado, sin profesión conocida, nos quiere instalar en nuestra casa una alarma que él mismo ha creado y que se controla con un

programa que le ha hecho un amigo. ¿Pondríamos la seguridad de nuestro hogar en sus manos?”, compara. En este caso, **la casa es nuestro cerebro**.

Si una investigación así ha empezado una fase de ensayos en humanos y va a haber más casos, “habrá que saber si el dispositivo funciona como debe, que se están evaluando todas las posibles complicaciones, qué IA se está usando y cómo, analizar los problemas de seguridad con el sujeto a corto y largo plazo...”, añade Ezpeleta. “**No hay transparencia** igual que no la hubo sobre lo que pasó con los monos. **No parecen las formas adecuadas** de comunicar un paso tan grande en su investigación”, zanja.

## **Neuralink no es la única (ni la primera) empresa que está avanzando en el desarrollo de neurotecnologías, y lo que promete ya se ha probado y usado**

El tuit de Musk va por más de 56 millones de impresiones y llenó titulares durante días. “Musk siempre **agita el avispero de la opinión pública**. Hay una parte de realidad en sus mensajes, pero se esmera en lanzar visiones de futuro, algunas veces disruptivas, que **sin contextualizar generan este hype**”, dice Liset Menéndez de la Prida, neurocientífica del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

El **contexto** es que **lo que ha presentado Musk no es nada nuevo** desde el punto de vista del avance científico, **ni ahora ni hace un año**, como ya nos aseguraron los expertos. “**Elon Musk y su dispositivo llegan tarde**. Es posible que las tecnologías que están usando sean muy avanzadas, pero esto se lleva investigando desde hace décadas y en los últimos tres años **ha habido un avance exponencial**”, indica Ezpeleta.

El experto comparte una decena de enlaces a publicaciones en revistas científicas de referencia que se han publicado en los últimos meses con **experimentos probados en personas**, como una interfaz cerebro-computador para que una persona afectada por una **lesión de la médula espinal** pueda volver a caminar o una interfaz endovascular cerebro-computadora **para controlarla con el pensamiento**. Duñabeitia recuerda los **resultados del ensayo clínico** en el que pudieron decodificar secuencias que deletreaba en silencio una persona con parálisis de las extremidades y del tracto vocal, o el estudio que avanzó en **decodificar la actividad neuronal** a la velocidad del habla.

“Hay más empresas además de Neuralink avanzando sus desarrollos hacia la clínica, muchas de ellas siendo **líderes en el sector mucho antes que la empresa de Musk**”, se suma Menéndez de la Prida. La investigadora enumera Blackrock Neurotech, CorTec y Synchron, todas con “productos avanzados para interfaces cerebro-máquina”, y la española INBRAIN, “con tecnologías de grafeno que permiten la detección de actividad cerebral a frecuencias ultralentas”.

En resumen, “**nada que los investigadores no conocieran ya**. Nada que otras empresas no hayan desarrollado y probado en muchos, cientos, de laboratorios de todo el mundo”, escribe Manuel Martín-Loeches, catedrático de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid [en The Conversation](#), donde da más ejemplos de cómo los dispositivos intracerebrales ya están en uso.

## Hay parte de realidad en los mensajes de Musk sobre las posibilidades de la neurotecnología, pero otros no se sostienen

Además, “Musk lanza **mensajes marketinianos que no se sostienen**, por ejemplo parece que todo se va a arreglar con un mismo dispositivo, y enfermedades totalmente distintas requerirán aproximaciones distintas. No es lo mismo alguien que padece párkinson que alguien que no puede andar o no puede ver”, ejemplifica Ezpeleta. Es decir, que tendría que pensarse más bien en interfaces personalizadas, como [ampliamos aquí](#).

Otro es “que podremos implementar interfaces en el cerebro para **otros propósitos que no sean clínicos**”, lo que “a día de hoy **no tiene fundamento**”, considera Menéndez de la Prida, que recuerda que hay que tener en cuenta los riesgos.

Duñabeitia sí cree que, sea el mensaje de Musk cierto o una estrategia comercial, “la tecnología de fondo es, con alta probabilidad, **una de las más complejas y precisas del mundo**”, y que “Neuralink se encuentra en una categoría que muy pocos competidores han podido alcanzar”. Pero sus procesos, como hemos indicado, son diferentes al resto de proyectos: “No son ni transparentes ni secuenciales, **Neuralink juega su partida por libre**”, reconoce, así que realmente no podemos comprobarlo.

### Categorías



TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

Últimas: [Sostienen Mara y Zoé mesa de trabajo de salud en Tren Maya](#)



# TOTAL SAPIENS

Análisis global para una acción local



Cuestiones médicas

## Diagnostican 2.4 millones de casos de epilepsia cada año

📅 14/02/2024 👤 Selene Costa, Editor 👁️ 39 Views

La enfermedad produce convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia

### Las columnas

[Homo optimus](#) | Sergio Anaya

[Prensa, Radio y TV no se cansan de mentir](#)

[Gente](#) | Yvette Hesse  
[Errores y horrores en la expedición de licencias en Cancún](#)

[Expreso Tabasco](#) | Berenice Santos  
[Hay que reequilibrar las malas vibras antes de la elección 2024 en Tabasco](#)

[La Posta](#) | Juan José Sánchez Gálvez  
[Atorón en Morena Tabasco por candidaturas](#)



TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

crear conciencia sobre esta enfermedad neurológica y tratar de reducir su estigma, ya que se estima que al menos un 25% de la población adulta que padece epilepsia sufre discriminación.

La epilepsia afecta, en todo el mundo, a más de 50 millones de personas y cada año se diagnostican más de 2.4 millones de nuevos casos. Y, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España unas 400.000 personas padecen esta patología, que es la primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores.

“La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia”, explica el Dr. Juan José Poza, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Es la cuarta enfermedad neurológica más común y puede afectar a personas de todas las edades y géneros, lo que la convierte en un importante problema de salud mundial ya que, además, su tasa de mortalidad es 2-3 veces mayor que la de la población general y es, después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias”.

#### EL 10% DE LA POBLACIÓN INFANTIL SUFRE EPILEPSIA

Aunque la epilepsia puede afectar a personas de todas las edades, es más común que debute en personas mayores de 65 años y en niños:

Alrededor de un 10% de los niños padecen epilepsia y, en adultos, la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años hasta afectar, al menos, a un 30% de los mayores de 80 años.

Además, en estos dos grupos poblacionales es donde se produce una mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años.

“Estimamos que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración

[Datos de medios afines a oposición confirman recuperación económica](#)

[La jarana](#) | Gabriela Ruiz  
[¿Qué es lo peor que puedes pasar?](#)

[Quintana Roo Paradise](#) | Pedro Chakte

[Altas rentas pegan a gente de Cancún, Playa del Carmen y Tulum](#)

[Capicúa](#) | Carlos Sáyo Reyes

[La historia reciclada](#)



#### El gráfico





TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

Pero también porque aunque se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, esto solo se produce en el 30% de los pacientes.

Otros síntomas, como la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno, o experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo, son más comunes”, señala el Dr. Juan José Poza.

“Además, existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos.

“Por esa razón, y porque el número de diagnósticos falsos positivos es sorprendentemente alto, ya que llega al 18%, desde la SEN llevamos años insistiendo en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad”.

#### TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS, NEUROLÓGICOS Y/O INTELECTUALES.

Síncopes y eventos de origen psicógeno son confundidos, en muchas ocasiones, con crisis epilépticas.

Y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc. Pero también puede suceder todo lo contrario; es decir, que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías.

“Una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un correcto diagnóstico de la epilepsia. Aunque no todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, ya que por ejemplo, en España, su acceso es desigual en el territorio nacional. Pero solo con la certeza en el diagnóstico podremos comenzar a tratar adecuadamente a los pacientes”, comenta el Dr. Juan José Poza.

Con los tratamientos que se disponen actualmente, hasta un 70% de las personas que padecen epilepsia pueden conseguir controlar adecuadamente la enfermedad. Por lo que acceder al tratamiento correcto es fundamental para tratar de evitar no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino



## Últimas entradas

[Diagnostican 2.4 millones de casos de epilepsia cada año](#)

[Penalizan en Rusia a quienes difundan noticias falsas](#)

[China con alta demanda turística en Fiesta de la Primavera](#)

[El Amor en tiempos de la inteligencia artificial](#)

[Sostienen Mara y Zoé mesa de trabajo de salud en Tren Maya](#)



TOTAL ▾

GLOBO

MÉXICO

TABASCO

QUINTANA ROO

CHIAPAS

YUCATÁN

En un 50% de los casos que se dan en pacientes adultos, la epilepsia va asociada a trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o intelectuales.

“En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen epilepsia farmacorresistente y que solo en España suponen más de 100 mil personas, sino también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad.

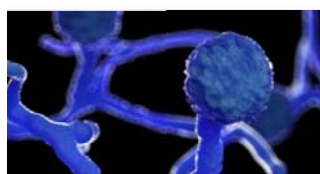
“Ya que aunque en su origen parecen estar implicados diversos factores genéticos y metabólicos, aún quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad.

“Esto nos ayudaría a conseguir tratamientos más efectivos para esta enfermedad que padecerá un 3% de la población en algún momento de su vida”, concluye el Dr. Juan José Poza.

(Con información de [noticiasensalud.com](https://noticiasensalud.com))

[← Penalizan en Rusia a quienes difundan noticias falsas](#)

## 👍 También te puede gustar



Hongo negro: realidades y mitos de la murcomicosis



Calcio arterial mamario y el riesgo cardiovascular



Proyecto de India para usar cannabis en medicina

DIRECTO

| &gt; &lt;

Televisión

Radio

Deportes

Infantil

RTVEPlay

RTVEAudio

ElTiempo

Playz

**rtve**  
Comunicación[Portada](#) [Notas de prensa](#) [Quiénes somos](#) [Descargas](#) [Avances de programación](#)

# Noms propis

## El neuropsicòleg Saul Martínez-Horta, aquesta setmana a 'Noms propis'

- ▶ Investiga la malaltia de Huntington i altres trastorns del moviment. Li resulta difícil comunicar a un pacient el diagnòstic per la gravetat de la malaltia
- ▶ Dissabte 17 de febrer, a les 15:05h a [La 2](#)
- ▶ Tots els nostres continguts a [RTVE Play Catalunya](#)

**15.02.2024** | actualització 09:52 hores Per **RTVE CATALUNYA**



DIRECTO

RTVE

Televisión

Radio

Deportes

Infantil

RTVEPlay

RTVEAudio

ElTiempo

Playz



Noms

'propis' és el  
programa  
d'entrevistes

Profunditat  
de RTVE  
Catalunya.  
Dirigit i  
presentat per  
**Anna Cler**,  
s'emet els  
**dissabtes a  
La 2.**

TIEMPO DE LECTURA:  2 min.

Aquesta setmana a '**Noms propis**', **Anna Cler** parlarà amb **Saul Martínez-Horta**, doctor en Medicina i especialista en neuropsicologia clínica. Es defineix com un apassionat de l'estudi del cervell des d'una perspectiva científica. Ens descobrirà com va començar el seu interès pel

món de la medicina i ens aproparà a la seva feina.



Saul Martínez-Horta investiga la malaltia de Huntington i altres trastorns del moviment / RTVE CATALUNYA

La seva passió per la psicologia neix de la seva família, específicament del seu pare, un referent

fascinava, la neuropsicologia. Té una extensa experiència en la pràctica clínica i en la investigació de malalties neurodegeneratives, com el **Huntington** o el **Parkinson**. A nivell científic ha publicat més de 100 articles d'investigació en revistes internacionals de primer nivell. D'altra banda, també és membre associat de la Sociedad Española de Neurología, la International Movement Disorders Society i la International Neuropsychological Society.



Al seu llibre '¿Dónde están las llaves?' parla dels oblits involuntaris, dels lapsus, de les fòbies i manies / RTVE CATALUNYA

Actualment, treballa al Servei de Neurologia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona on es dedica a la investigació de la malaltia de Huntington i altres trastorns del moviment. Assegura que la seva feina no li permet desconnectar-se del pacient i del seu entorn. Reconeix que és molt difícil haver de comunicar a una persona la malaltia que pateix i



[RTVEAudio](#)
[ElTiempo](#)
[Playz](#)
[Televisión](#)
[Radio](#)
[Deportes](#)
[Infantil](#)
[RTVEPlay](#)

fenòmens amb idees neurocientífiques per tal de donar-li un punt racional al problema. És una forma de poder entendre perquè ens passen les coses i poder donar-li una explicació científica més interessant. A partir d'aquest pensament, va publicar '**¿Dónde están las llaves?**', un llibre que parla dels obllits involuntaris, dels lapsus o de les fòbies des d'una perspectiva científica.



La periodista Judit Florensa, aquesta setmana a 'Noms propis' **08.02.2024**



L'escriptor Francesc Miralles, aquesta setmana a 'Noms propis' **01.02.2024**



El pizzaiolo Eric Ayala, aquesta setmana a 'Noms propis' **26.01.2024**



La directora de cinema, Laura Ferrés, a 'Noms propis' **18.01.2024**

**rtve** **cuéntame**

Disfruta del nuevo canal en directo de Cuéntame cómo pasó



**RTVE**



ES NOTICIA    Duelo muerte perinatal    Soltero virgen 'First Dates'    José 'First Dates'    Flechazo 'First D

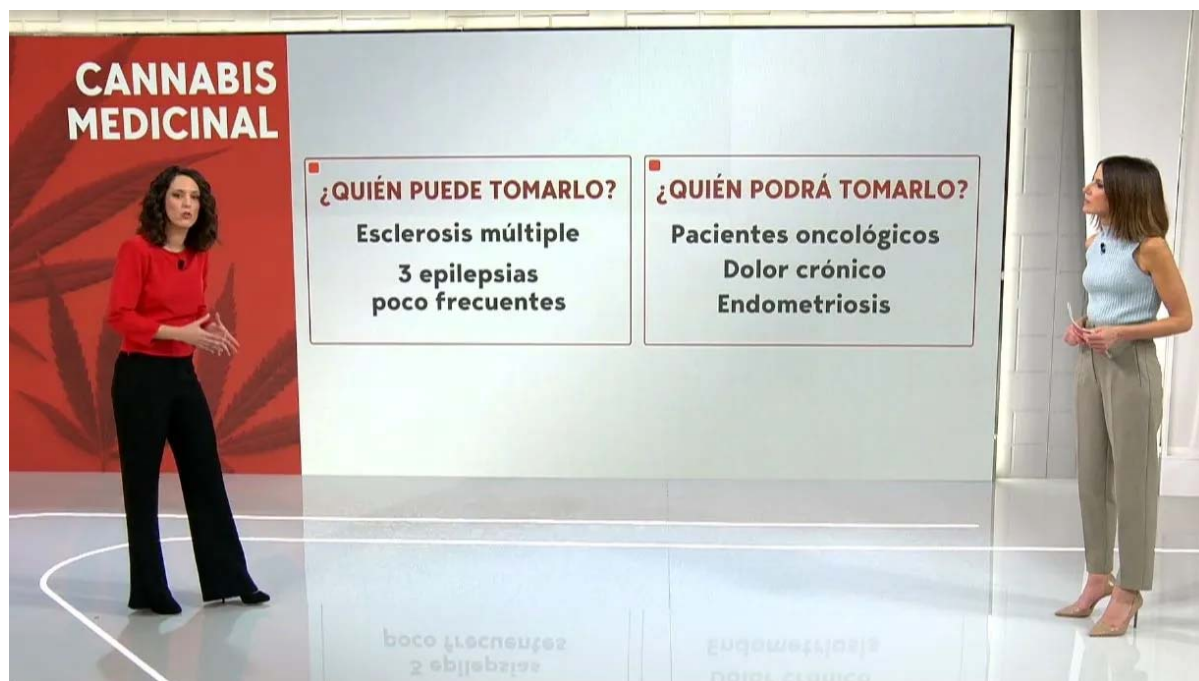
! First dates    Magdala no es capaz de reaccionar al saber que su cita es virgen a los 62 años

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

## El cannabis medicinal, cerca de ser una realidad en España: ¿Para quién y cómo se recetará?

Redacción digital Noticias Cuatro  
14/02/2024    17:56h.



Epidyolex, un medicamento hecho a partir de cannabis

Se usará el cannabis para dolores crónicos y epilepsias refractarias que no respondan a otros medicamentos

## El mal uso del cannabis en los jóvenes puede afectar a la salud mental y al rendimiento cognitivo y académico

Muchas asociaciones de pacientes llevan años pidiendo la **legalización del cannabis** con fines medicinales y por fin va a ser una realidad. El Ministerio de Sanidad ha iniciado los trámites para el desarrollo del Real Decreto que pretende regular el cannabis medicinal con **fines terapéuticos**. Será en **comprimidos** para lidiar con ciertas enfermedades como el cáncer para las náuseas y vómitos y solo en determinados pacientes.



José Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, comenta

comercializado. Añade que no tiene nada que ver este uso que se va a hacer en los hospitales con el uso recreativo.

## MÁS

---

Las farmacias alertan del desabastecimiento de medicamentos: un problema que afecta a toda Europa

España, el puerto de entrada del cannabis en Europa: así se reparte hacia el resto del continente

Lucha contra el narcotráfico: ¿Qué es la unidad OCON-Sur y que suponía para la Guardia Civil?

Se pretende que esta regulación vaya evolucionando de manera dinámica, para que se puedan ir incorporando nuevos elementos a medida que se consiga más información del cannabis y según la evolución el propio programa. De esta manera se podrá contribuir a generar más y mejor evidencia sobre el uso de **cannabinoides** con fines terapéuticos. Es cierto que también preocupa al colectivo médico español que se banalicen los **efectos negativos** de la marihuana sobre todo entre los **jóvenes**, ya que recuerdan que puede afectar a la salud mental y al rendimiento cognitivo y académico.



Uf. Tenemos problemas para encontrar ese sitio.

No podemos conectar al servidor en [www.cuatro.com](http://www.cuatro.com).

Si escribió la dirección correcta, puede:

## Podrían verse beneficiadas más de 200.000 personas y no se permitirá el autocultivo

Solo podrán recetarlos **médicos especialistas** y se preparará en **farmacias** preferentemente hospitalarias. Se calcula que en España podrían beneficiarse de esta regularización más de **200.000 personas**. Ya lo están haciendo pacientes de esclerosis múltiple y de algunas epilepsias poco frecuentes. Quedará fuera de esta regularización el **autocultivo** de marihuana.

Esta regulación se asemejará a la de otros países europeos que tienen normativas que autorizan el uso del cannabis medicinal, entre los que

cannabis son que es antiinflamatorio, anticancerígeno, reduce el riesgo de diabetes, aumenta el apetito, es afrodisíaco e incluso podría ayudar a prevenir el Alzheimer.

**TEMAS**

Drogas

Medicamentos

Salud





ACCESO PROFESIONALES



## Convenio de colaboración con la SEN

CPFM 12 febrero, 2024



El Colegio ha firmado un acuerdo con la Sociedad Española de Neurología para fomentar el intercambio de conocimientos entre ambos colectivos y desarrollar actividades conjuntas.

Dentro de la labor desarrollada por el Colegio en el área de la Neurología, se plantea **dar a conocer a las personas afectadas por patologías del sistema nervioso y a su entorno los beneficios de la fisioterapia en este campo**, y difundir entre el personal sanitario que trabaja con enfermedades neurológicas las posibilidades de la fisioterapia en su manejo y tratamiento, entre otras finalidades.

En esta línea, el CPFCM ha firmado un **convenio de colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, a través del que establecer unos cauces para **realizar en común diferentes actividades, investigación, acciones formativas** o de cualquier otro tipo que redunden en beneficio de ambas partes.

Entre ellas, la SEN propondrá algún tipo de actividad anual conjunta con el Colegio a través de la Comisión de Fisioterapia en Neurología del CPFCM y se fomentará la participación de fisioterapeutas en iniciativas de la SEN o de su Fundación.

### Entradas recientes

- [Diez claves para mejorar la adherencia](#)
- [Convenio de colaboración con la SEN](#)
- [Plan Nacional contra el radón](#)
- [Concurso de relatos breves](#)
- [Carrera por la incontinencia](#)

### Noticia relacionada



## Convenio de colaboración con la SEN

El Colegio ha firmado un acuerdo con la Sociedad Española de Neurología para fomentar el intercambio de conocimientos entre ambos colectivos y desarrollar actividades conjuntas.

CPFM · 12 de febrero de 2024 9:07 pm · 0

## Nacional



# El Ministerio de Sanidad inicia los trámites para aprobar la regulación del cannabis medicinal en España

Miércoles 14 de febrero de 2024



El texto se encuentra en "fase de diálogo y discusión" con la sociedad civil recibir sus aportaciones. En paralelo, se ha abierto un correo en la web /ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones

El Ministerio de Sanidad ha comenzado los trámites para desarrollar el Real Decreto con el que prevé aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal en España, una vez iniciadas las conversaciones con los colectivos implicados y tras obtener valoraciones previas al borrador presentado por la Agencia Estatal de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).

Según informan, el texto se encuentra en "fase de diálogo y discusión" con la sociedad civil para recibir sus aportaciones. En paralelo, se ha abierto un correo en la web del Ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones.

La regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio es una medida "rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible", afirman. Además, se harán evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada.

La aprobación de esta medida se viene arrastrando desde hace tiempo ya que el 27 de junio de 2022, con Carolina Darias como ministra de Sanidad, se celebró en el Congreso de los Diputados una subcomisión para el estudio de la regularización del cannabis con fines terapéuticos, que concluyó con un mandato a la AEMPS para que



elaborara un informe con un plazo de seis meses, que no se han cumplido ya que ha sido ahora, año y medio después, cuando se ha remitido este borrador al Ministerio.

"El borrador de Orden Ministerial establece una regulación muy garantista, pensada para que vaya siendo mejorada desde el marco de evidencia científica y trato al cannabis como medicamento", señalaron el pasado enero a Europa Press fuentes del Ministerio.

## **REGULACIÓN GARANTISTA Y DINÁMICA**

Desde Sanidad reiteran que la regulación planteada es garantista "en cuanto a la calidad de los productos y la seguridad de los pacientes", habilitando las vías legales disponibles para poder disponer de compuestos terapéuticos a base de preparados estandarizados de cannabis que hayan mostrado evidencia a la hora de aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes, contemplando la administración por vía oral de estos compuestos por ser la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes.

Esta regulación está concebida para poder evolucionar de manera dinámica, permitiendo incorporar nuevos elementos a medida que se disponga de más información y de la propia experiencia del programa de cannabis terapéutico. Además, añade, "permitirá contribuir a generar más y mejor evidencia sobre el uso de los cannabinoides con fines terapéuticos".

Con esta regulación España pasa a asemejarse a países del entorno que disponen de normativas que permiten el uso del cannabis medicinal como Portugal, Reino Unido o Noruega. Y también se posiciona en la línea de la Organización Mundial de la Salud y de Naciones Unidas, que reconocen las potencialidades terapéuticas de estos compuestos.

## **TRABAJO REALIZADO HASTA EL MOMENTO**

El Ministerio aborda esta normativa partiendo de las conclusiones de la Subcomisión del Congreso de los Diputados. La hoja de ruta presentada por la AEMPS ha sido validada, además, por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, que ha colaborado en conjunto con la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios durante su elaboración.

Esta semana el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se reunió primero con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y, posteriormente, con los colegios profesionales y sociedades científicas. Todos ellos habían participado ya en el momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de evidencias de regulación del cannabis para uso medicinal. También se reunirá próximamente Javier Padilla con el Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

Además, se ha reunido con la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.



LIFESTYLE, SALUD, ACTUALIDAD, NACIONAL



Ampliar

## Solo con receta: Sanidad inicia el trámite para regular el cannabis medicinal



POR MARÍA GONZÁLEZ

MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Miércoles 14 de febrero de 2024, 13:16h



Escucha la noticia



El secretario de Estado, Javier Padilla, se ha reunido durante esta semana con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y con colegios profesionales y sociedades científicas.



El Ministerio de Sanidad ha arrancado el trámite para desarrollar el Real Decreto con el que prevé aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal. El texto se encuentra en fase de diálogo y discusión con la sociedad civil para recibir sus aportaciones. En paralelo, se ha abierto un correo en la web del Ministerio para que la ciudadanía pueda hacer aportaciones.

La regulación del uso medicinal del cannabis que plantea el Ministerio es una medida rigurosa y basada en la mejor evidencia científica disponible. Además, se harán evaluaciones de forma periódica para comprobar su eficacia y se dotará a la norma de la flexibilidad suficiente para que pueda ser ampliada.

### Última Hora

Cibeles Group vuelve a ser pionera de la IA en España con una sorprendente actualización



hora Punta

22536159 ISBN

### LGTBIQ

**Netflix apuesta por la revisión más LGTBQ+ de Alejandro Magno y Grecia arde**

Ana Martínez



**SkyShowtime: 'Mary & George' aspira a ser una de las mejores series del año**

Ana Martínez



**Manuela Trasobares tras la victoria de Nebulossa: "Quedan muchas copas por romper y zorras por liberar"**

Virginia González

**Cinco personas se sentarán en el banquillo por el asesinato de Samuel Luíz a grito de "maricón"**

Rodrigo López

**+libros**

hoja de ruta ha sido validada, además, por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, que ha colaborado en conjunto con la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios durante su elaboración.

#### **Diálogo con la sociedad civil y aportaciones de la ciudadanía:**

Esta semana el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, se reunió primero con el Observatorio Europeo del Consumo y Cultivo de Cannabis y, posteriormente, con colegios profesionales y sociedades científicas. Todos ellos habían participado en su momento en la Subcomisión del Congreso de los Diputados de análisis de experiencias de regulación del cannabis para uso medicinal. También se reunirá próximamente Javier Padilla con Observatorio Español del Cannabis Medicinal.

A la reunión de este martes en el Ministerio han asistido representantes del Consejo General de Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Además, por su parte, asistieron la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, la Sociedad Española del Dolor, la Sociedad Española de Epilepsia, la Sociedad Española de Estudios sobre Alcohol, la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria, la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, Sociedad Española de Oncología Médica, Sociedad Española de Patología Dual, Grupo de Trabajo SED-ESOM, Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Reumatología. Todas estas organizaciones aprobaban la nueva regulación.

Además, la web del Ministerio de Sanidad, tal y como hace con otras normativas semejantes, ha abierto un espacio para que cualquier ciudadano pueda realizar las aportaciones que considera oportunas para la elaboración de la normativa y que serán estudiadas por un equipo de expertos.

#### **Regulación garantista y dinámica**

La regulación planteada es garantista en cuanto a la calidad de los productos y la seguridad de los pacientes, habilitando las vías legales disponibles para poder disponer de compuestos terapéuticos a base de preparados estandarizados de cannabis que hayan mostrado evidencia a la hora de aliviar el dolor y el sufrimiento de los pacientes, contemplando la administración por vía oral de estos compuestos por ser la más adecuada en términos de efectividad terapéutica y seguridad para los pacientes.

Esta regulación está concebida para poder evolucionar de manera dinámica, permitiendo incorporar nuevos elementos a medida que se disponga de más información y de la propia experiencia del programa de cannabis terapéutico.

### **Opinión**

#### **¡Hacen hablar a los mudos pijo!**

José Antonio García Soto

#### **El sueño de la razón produce 'otros' Goyas**

Ramón Rodríguez Casaubón

#### **El campo entre razones y negacionismo**

Ramón Rodríguez Casaubón

#### **El desvarío de Junts**

José Luis Úriz Iglesias

### **Las más leídas**

#### **ACTUALIDAD**



Resuelto un narcosequestro con un rehén asesinado rumbo a Canarias

#### **ACTUALIDAD**



#SeAcabó: El 8M recorrerá Madrid contra el patriarcado, los genocidios y los privilegios

#### **ACTUALIDAD**



Israel-Palestina: "Tras la carnicería en Gaza es totalmente imaginable lo que les espera en Rafah"

#### **TECNO PUNTA**



Científicos españoles desarrollan un fármaco contra el cáncer que abre una nueva vía de tratamiento del párkinson

#### **ACTUALIDAD**



Sumar cree que el PP quiere ocultar su "cinismo" con la amnistía tras "negociar con independentistas"

Con esta regulación España pasa a asemejarse a países del entorno que disponen de normativas que permiten el uso del cannabis medicinal como Portugal, Reino Unido o Noruega. Y también se posiciona en la línea de la Organización Mundial de la Salud y de Naciones Unidas, que reconocen las potencialidades terapéuticas de estos compuestos.

### + 0 comentarios



**València es la gran ciudad con mayor subida anual de afiliaciones a la Seguridad Social**



**Resuelto un narcosequestro con un rehén asesinado rumbo a Canarias**



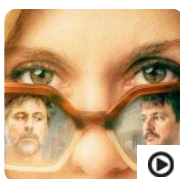
**El PP intenta capitalizar ahora las protestas de los agricultores avivadas por plataformas vinculadas a Vox**



**La Guardia Civil impulsa planes de seguridad con Policía Local de Ávila para establecer líneas de actuación conjuntas**

**La Delegación del Gobierno en Madrid lanza la primera edición de los reconocimientos '8M. 8 Mujeres, 8 Motivos'**

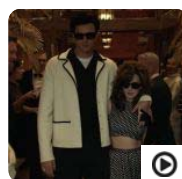
### Estrenos



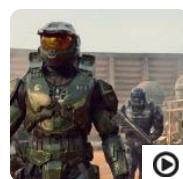
Buscando a Coque



Madame Web



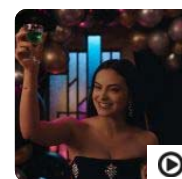
Priscilla



SkyShowTime: Halo, la serie (Temporada 2)

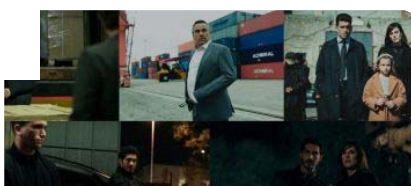


Netflix: Machos alfa (Temporada 2)



Amazon Prime Video: Upgrade, primera clase

### Entretenimiento



**Todo preparado para que 'Mano de hierro' aterrice en Netflix con Chino Darín, Jaime Lorente y Natalia de Molina**



**'La isla de las tentaciones' lidera, Sonsoles Ónega y 'El objetivo: Nadal' pinchan y Telecinco acierta con 'First Dates'**



**Semana del 14 de febrero: Un repaso a los estrenos del streaming en 'Hora Punta'**

### Tecno Punta



### Próstata: un simple gesto para dejar de levantarse

sponsored by: Laboratorios Cell'innov

LEE MÁS

Anuncio



Telva

Seguir

3.8K Seguidores



## Cómo la técnica de relajación progresiva de Jacobson puede cambiarte la vida en unos minutos

Historia de Laura Rodríguez • 22 h



↳ Cómo la técnica de relajación progresiva de Jacobson puede cambiarte la vida en unos minutos.

© Getty Images

Con la técnica de **relajación muscular progresiva de Jacobson** puedes [controlar la ansiedad](#) y decir adiós a los problemas para [conciliar el sueño](#) en apenas unos minutos..

En nuestro país hay más de **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 padece insomnio. En muchos casos se trata de rumiación e inquietud mental, ese no parar de dar vueltas en la cama que genera la ansiedad de una vida alterada por los ritmos rápidos y el exceso de estrés. Para controlar la situación, muchos terapeutas recomiendan a sus pacientes poner en práctica la **técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson** un método que puede servir tanto para rebajar el estrés en una pausa diaria como para conciliar el sueño en unos minutos, lo que claramente da un vuelco de calidad a tu vida.



Volkswagen

**Nueva Gama MÁS, con todo el equipamiento de...**

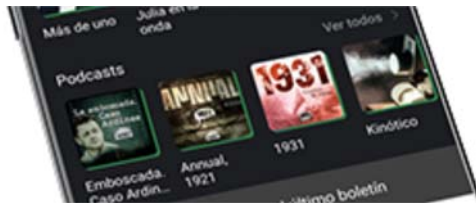
Patrocinado

Todos sabemos que sin dormir tu día a día se presenta catastrófico. La diferencia entre descansar y no marca claramente la pauta en cuanto a calidad de vida. Por lo que poner en práctica este ejercicio antes de ir a la cama, o ya en ella, puede ser la mejor recomendación que leas hoy. Como si se tratara de una [meditación guiada](#), existen tutoriales en redes donde puedes escuchar las indicaciones que





EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

Ondacero Programas En buenas manos

EN BUENAS MANOS

## Dr. Porta-Etessam: «A día de hoy ha cambiado mucho la manera de tratar a los pacientes con migraña»

Más de 5 millones de personas padece **migraña** en España, un tipo de dolor de cabeza que, según el **Dr. Porta-Etessam** tiene unas características muy típicas.

Redacción

Madrid | 15.02.2024 13:47



Dr. Porta-Etessam: «A día de hoy ha cambiado mucho la manera de tratar a los pacientes con migraña» | Redacción

El **Dr. Jesús Porta-Etessam** acaba de ser elegido Presidente de la Junta Directiva de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Además, es el actual Jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde es responsable de las **Unidades de Cefaleas y Neurooftalmología**, tutor de residentes y miembro del Instituto de Neurociencias. También es Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, acreditado por la ANECA.

El experto trata la importancia del diagnóstico de la migraña este domingo 18 de febrero a las 9H de la mañana en el programa **¿Qué me pasa doctor? de laSexta**.

Más de 5 millones de personas parece migraña en España, un tipo de dolor de cabeza que, según el **Dr. Porta-Etessam**



EN DIRECTO  
Julia en la onda



EN DIRECTO

Suelen tener mal cuerpo, náuseas y pueden llegar a tener vómitos, y empeora claramente con los movimientos de la cabeza», asegura el presidente de la **SEN**.

Se trata de una enfermedad muy discapacitante y claramente femenina. Además, los que la padecen pueden tener otras patologías asociadas como la depresión o la ansiedad.

La buena noticia es que gracias a los nuevos tratamientos se está logrando controlar la enfermedad en la mayoría de los casos.

Por eso, desde la SEN trabajan en concienciar sobre esta patología y en elaborar un **Plan Nacional sobre migraña** que vele por la salud de los pacientes.

TEMAS

Dolor de cabeza

Sociedad Española de Neurología

migraña

Bartolomé Beltrán

COMPARTE



Te puede interesar

**Emme Muñiz, la hija no binaria de Jennifer Lopez y Marc Anthony, sorprende en el estreno de la película de JLO**

EUROPAFM

**Clara Galle: su nombre real, su aplaudida respuesta a las críticas por no llevar sujetador y cómo la endometriosis cambió sus rodajes**

EUROPAFM

**El grave accidente del padre de Máximo Huerta: "Le cosieron con cristales para enterrarlo hasta que vieron que estaba vivo"**

LA SEXTA

Te recomendamos

"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos

Estrénalo ahora por 290€/mes  
Nissan Qashqai Híbrido



EN DIRECTO  
Julia en la onda

## III Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología



15 Feb, 2024 por Tweet Salud

Imprimir este artículo Tamaño de fuente - 16 +

### Reconocimiento a periodistas por promover la divulgación de enfermedades neurológicas

La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de poner en marcha el III Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología, con el objetivo de promover y reconocer la labor de los periodistas españoles en la divulgación y concienciación social de las enfermedades neurológicas, así como de los avances de la Neurología y su rol socio-sanitario.

Pueden concurrir al III Premio Periodístico de la SEN todos los artículos y reportajes publicados o emitidos durante el periodo comprendido entre el 1 de enero de 2024 y el 31 de diciembre de 2024 en los medios de comunicación españoles.

Para más información: <https://www.sen.es/noticias-y-actividades/premio-periodistico-sen>

Por otra parte, y tras la finalización del plazo para la recepción de los trabajos al II Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología, el pasado 31 de enero de 2024, la SEN informa de que el fallo del Jurado se notificará a los ganadores a lo largo del mes de abril de 2024. La SEN también quiere agradecer a todos los participantes su interés, animándolos a volver a participar en la III edición del Premio Periodístico.

Fuente: SEN 15-02-2024

Comparte:

Facebook 0 Twitter 0 Google+ 0 LinkedIn 0

Etiquetas asignadas al artículo:

SEN

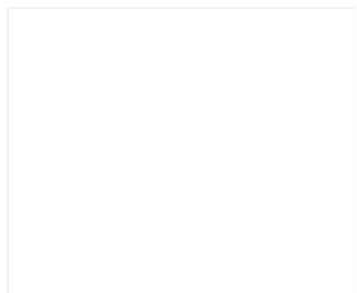
Artículos relacionados



Boletín



Publicidad



buscar aquí **Buscar**

Síguenos

Twitter

Facebook

Noticias

febrero 2024

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4



## Salud

[Guías de Salud](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

PUBLICIDAD

# Adiós al insomnio: con esta técnica acabarás con tu problema de sueño

- Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) menos de un tercio de las personas que padecen trastornos del sueño buscan ayuda profesional
- Dificultades para concentrarse en una tarea, un aumento de la impulsividad y recurrir a comidas más grasas y calóricas, son algunas de las consecuencias de la falta de sueño

PUBLICIDAD

Adiós al insomnio: con esta técnica acabarás con tu problema de sueño.

**M. A. R.**

Las Palmas de Gran Canaria 15 FEB 2024 15:05 Actualizada 15 FEB 2024 15:23

PUBLICIDAD

trastornos que [afectan a la buena calidad del sueño](#) y van deteriorando la salud neurológica. El estrés, el cansancio, la mala alimentación, tener pensamientos a los que darle vuelta todo el tiempo influyen a la hora de dormir.

PUBLICIDAD

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), **el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y **más 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**.

Noticias relacionadas

**Cómo solicitar una hipoteca en 2024: requisitos clave para cumplir el sueño de la casa propia**

**Logran controlar un objeto virtual con la mente durante un sueño lúcido**

Sin embargo, **menos de un tercio de las personas que padecen trastornos del sueño buscan ayuda profesional.**

PUBLICIDAD

El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia, idiopática, son **los trastornos del sueño más habituales** entre la población española.

PUBLICIDAD

Adiós al insomnio: estos son los seis alimentos que te harán dormir como un bebé



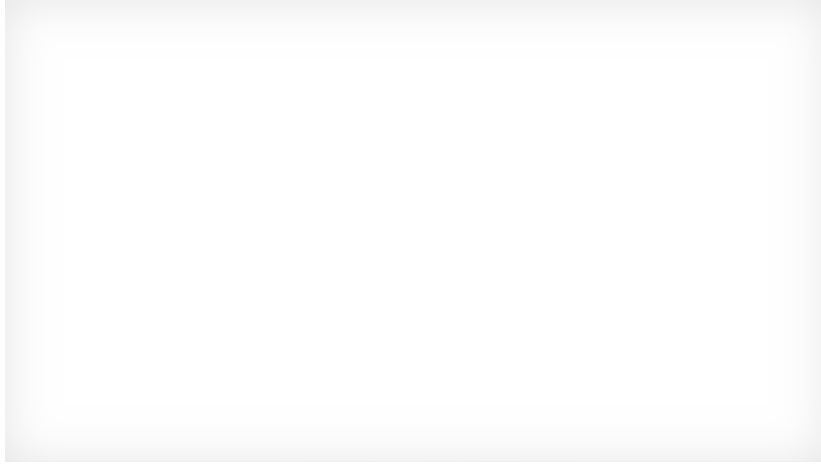
### Las consecuencias de una mala calidad del sueño

Neurólogos del Hospital Universitario de Torrejón (Madrid) definen como **buena calidad del sueño aquella en la que te quedas dormido en menos de 30 minutos**, no te despiertas más de una vez y no te cuesta volver a dormir, explica la doctora **Pilar Alcántara** en declaraciones recogidas por Europa Press.

La experta precisa que los problemas del sueño tienen **consecuencias en nuestro día a día** como **dificultades para concentrarse en una tarea, leer y retener información**, "un **aumento de la impulsividad, tomando decisiones**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



También resalta que la falta de sueño **“puede llegar a triplicar el riesgo de accidentes** cuando se mantiene un sueño por debajo de cinco horas”.

No obstante, la especialista indica que **todas estas alteraciones a corto y a largo plazo pueden ser reversibles** si se consigue mejorar la calidad e higiene del sueño y los hábitos de vida.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



El insomnio es también femenino. / EPE

### La técnica del 4-7-8 o respiración relajante

Los problemas para conciliar el sueño son de diversa índole y unos son más graves que otros. En todo momento **se aconseja acudir al especialista** para que indique al paciente la mejor técnica o procedimiento a seguir con el fin de conciliar el sueño.

Uno de los consejos es **relajarse antes de meterse en la cama** y una de las técnicas más conocidas para ello es la del **4-7-8 o respiración relajante, recomendada por el conocido doctor Andrew Weil**.

Se trata de **un ejercicio muy sencillo que casi no requiere tiempo y se puede realizar en cualquier lugar**, asegura el médico.

Esta conocida técnica se puede hacer en cualquier posición, pero mientras estás familiarizándote con la misma, debes **sentarte con la espalda recta**, asegura Weil.

**Coloca la punta de la lengua justo detrás de los dientes frontales superiores** y mantenla en esa posición durante todo el ejercicio. Estarás exhalando aire por la boca alrededor de la lengua. En caso de que te resulte incómoda, intenta fruncir ligeramente los labios.

PUBLICIDAD





Los científicos han desvelado algunas de las causas de la importancia de un sueño reparador para el ser humano y otros animales. / **CRÉDITO: CLAUDIO\_SCOTT EN PIXABAY.**

### ¿Cómo se hace la técnica del 4-7-8?

Los **cinco pasos** para realizar está técnica son los siguientes:

- 1.Exhala completamente por la boca** haciendo un silbido.
- 2.Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz** contando mentalmente hasta **cuatro**.
- 3.Aguanta la respiración** mientras cuentas hasta **siete**.
- 4.Exhala completamente por la boca** haciendo un silbido y contando hasta **ocho**.
- 5.Inhala nuevamente y repite el ciclo tres veces más** para un total de cuatro respiraciones.

**Pesadilla logística, demasiado vino y un sueño "imposible": la extraordinaria historia de la canción 'We Are the World'**



Por último, el doctor Weil recuerda que debes tener en cuenta que **siempre debes inhalar de forma silenciosa por la nariz y exhalar por la boca haciendo un silbido**. La punta de tu lengua debe permanecer en la misma posición todo el tiempo. **El tiempo de exhalación es el doble de la inhalación.**

El tiempo que dediques a cada fase no es importante, advierte el doctor, pero sí debes mantener la proporción 4-7-8, incluso en el caso de que tengas problemas para contener la respiración, en cuyo caso deberás acelerar el ejercicio, pero manteniendo el 4-7-8.

PUBLICIDAD

Con la práctica, asegura Weil, **te acostumbrarás a inhalar y exhalar cada vez de forma más profunda.**

**TEMAS**

SUEÑO

SALUD

EL TIEMPO

POBLACIÓN

ESTRÉS

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD