

VALIENTES NOTICIAS

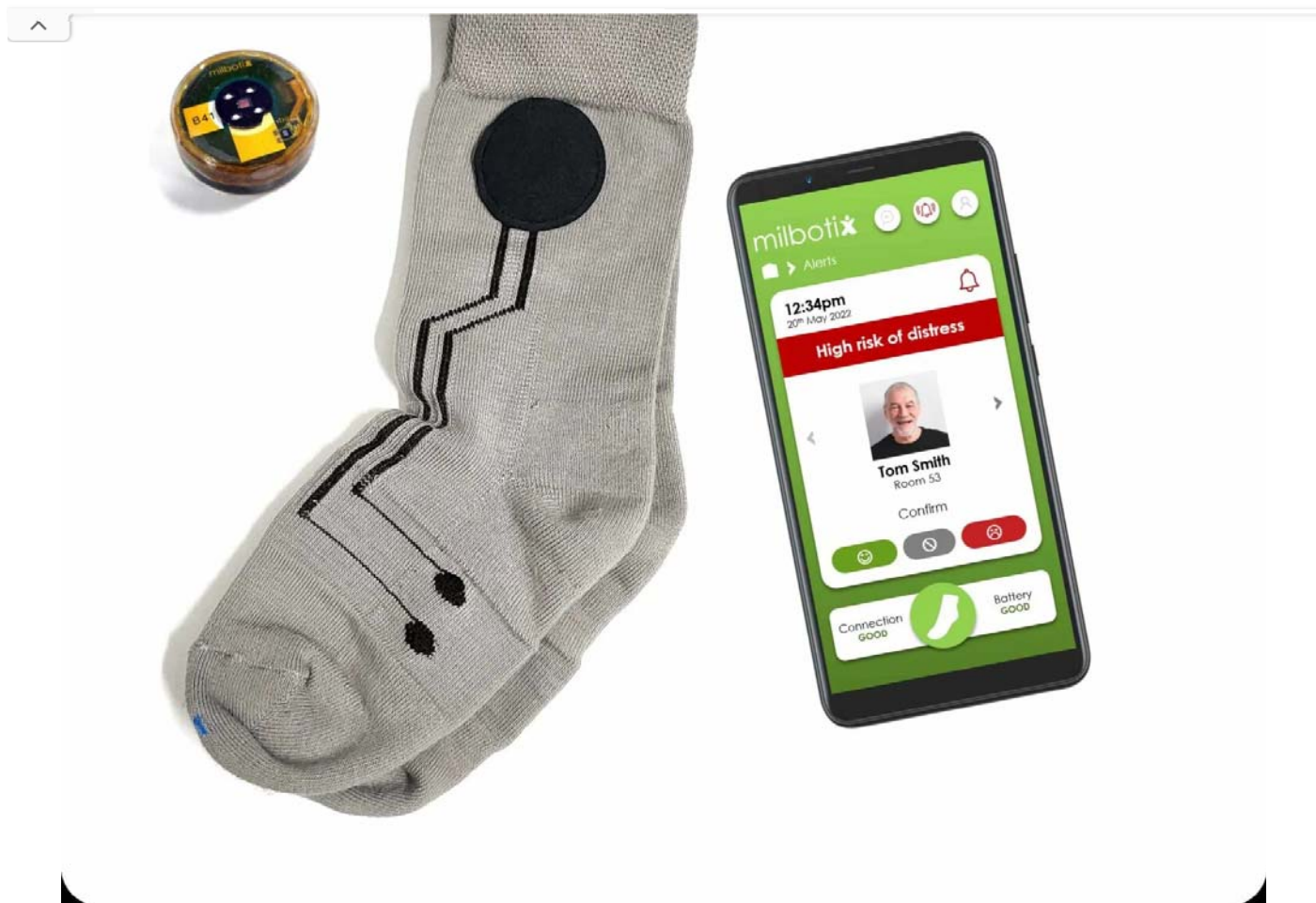
## **Unimedia Technology participa en el desarrollo de un sistema IoT pionero que predice episodios de ansiedad en personas con demencia y Alzheimer**

● FEB 19, 2024    ♦ [#Alzheimer](#)

Para que este sitio Web funcione correctamente necesita utilizar cookies, que es una información que se almacena en tu navegador web. Haciendo clic en "ACEPTAR", consientes el uso de todas las cookies de este sitio Web.

[Ajuste de cookies](#)

[ACEPTAR](#)



**Gracias a la Inteligencia Artificial y con una financiación de más de 600.000 euros, “SmartSocks” es una solución pionera que monitoriza el estrés en personas que viven con demencia, alertando a los cuidadores a través de una app móvil cuando un paciente necesita ayuda para evitar que se agreda o se vuelva agresivo**

Actualmente, cerca de 800.000 personas padecen Alzheimer en España<sup>1</sup> y se estima que, en el año 2050, habrá cerca de un millón de casos de demencia<sup>2</sup>, según la Sociedad Española de Neurología. Las personas que viven con demencia suelen tener dificultades de comunicación y, en consecuencia, se agitan y estresan cuando no pueden expresar sus necesidades. En casos extremos, se vuelven agresivos y se hacen daño a sí mismas, a sus familiares y a sus cuidadores.

Para resolver este problema, Milbotix ha desarrollado los “SmartSocks” para monitorear el estrés y alertar a los cuidadores cuando está iniciando un episodio. Para desarrollarlos, Milbotix ha elegido como socio tecnológico a Unimedia Technology, una empresa de consultoría, desarrollo de software y aplicaciones de alta complejidad. Los “SmartSocks” son una solución innovadora y pionera para ayudar a las personas con estas enfermedades neurocognitivas.

Este proyecto, que supone un antes y un después en la monitorización del estado de los pacientes y su bienestar, ha recibido una importante

Para que este sitio Web funcione correctamente necesita utilizar cookies, que es una información que se almacena en tu navegador web. Haciendo clic en “ACEPTAR”, consientes el uso de todas las cookies de este sitio Web.

[Ajuste de cookies](#)

[ACEPTAR](#)



Utilizando la conectividad inalámbrica, los "SmartSocks" proporcionan información en tiempo real, a través de una aplicación, sobre el estado de la persona que los lleva, alertando a los cuidadores cuando la comunicación verbal supone un reto o los episodios de ansiedad son inesperados.

*"Estamos muy satisfechos de haber aportado el conocimiento tecnológico y la asistencia para que Milbotix pueda desarrollar este producto pionero que, sin duda, mejorará la vida de muchos pacientes y favorecerá su independencia permitiéndoles vivir en casa durante más tiempo. Junto con Milbotix hemos sido capaces de abordar los principales retos tecnológicos de "SmartSocks", dando como resultado una solución de lo más innovadora", concluye Jaume Vidal, CEO de Unimedia Technology.*



### Unimedia: tecnología puntera al servicio de la salud

Esta empresa con sede en Castelldefels, Barcelona, concretamente en el Parque Mediterráneo de la Tecnología (PMT), ha sido clave en el proceso de desarrollo de estos "SmartSocks", utilizando Inteligencia Artificial, IoT y AWS. Así, Unimedia Technology ha utilizado tecnologías de vanguardia para desarrollar estas aplicaciones, procesando datos a escala, desarrollando una monitorización en tiempo real y permitiendo a los cuidadores disponer de una herramienta eficaz para garantizar el bienestar de las personas.

Unimedia se ha encargado de la definición técnica de las interacciones entre el sistema *firmware* del sensor del calcetín y los usuarios finales, así como del desarrollo del sistema que sustenta las interacciones de los usuarios.



**[« Transformar el emprendimiento en éxito gracias a la formación](#)**

**[Marc Vidal y Javier Sirvent, protagonizan el cartel de la segunda edición del Meta World Congress »](#)**

### ENTRADA RELACIONADA

VALIENTES NOTICIAS

### **[Diseño estratégico y nuevos materiales: el binomio para reducir el impacto climático de la construcción](#)**

● FEB 23, 2024

Para que este sitio Web funcione correctamente necesita utilizar cookies, que es una información que se almacena en tu navegador web. Haciendo clic en "ACEPTAR", consientes el uso de todas las cookies de este sitio Web.

[Ajuste de cookies](#)

[ACEPTAR](#)

# EL NOROESTE



2022/02/portadas-1032.jpg)

Ya en la calle el número 1032

## María Encarna Andreu Reinón recibe el Premio Extraordinario de Doctorado 2023

La Universidad de Murcia entregó los premios en el acto de Santo Tomás de Aquino



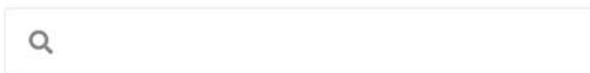
Redacción(<https://elnoroestedigital.com/author/jaime-parra/>)

Caravaca (<https://elnoroestedigital.com/seccion/municipios/caravaca/>), Municipios (<https://elnoroestedigital.com/seccion/municipios/>)

26/02/2024(<https://elnoroestedigital.com/2024/02/26/>)

Sin   
 comentario (<https://elnoroestedigital.com/maria-encarna-andreu-reinon-recibe-el-premio-extraordinario-de-doctorado-2023/#respond>)

OS



## MARÍA GARCÍA

La Universidad de Murcia otorga a la caravaqueña María Encarna Andreu Reinón el Premio Extraordinario de Doctorado 2023 en el ámbito Ciencias de la Salud.

Andreu Reinón es médico especialista en Neurología y es miembro del Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria Virgen de la Arrixaca.

María Encarna Andreu ha seguido la línea de investigación de Epidemiología y Salud Pública. Obtuvo una calificación sobresaliente “Cum Laude” en su tesis doctoral, “Relación entre Dieta Mediterránea y Estilos de Vida y el Riesgo de Demencia en la Cohorte EPIC-España”.





María Encarna Andreu Reinón

Además, Andreu Reinón consiguió la 3ª Beca de Investigación del Grupo de Estudio de Neuroepidemiología de la Sociedad Española de Neurología en 2019.

# La forma de dormir influye en el éxito para encontrar pareja

*Según una revisión de estudios científicos recogidos por la Sociedad Española de Neurología, dormir en pareja también puede mejorar el sueño o, en determinados casos, empeorarlo*

Por **El Nacional** - febrero 23, 2024



## Artículos Destacados

00:06

00:54

**Más de 10.000 detenciones en 48 días de conflicto armado en Ecuador**

Imagen: Archivo

### Artículos Destacados

00:06

00:54

**Más de 10.000 detenciones en 48 días de conflicto armado en Ecuador**

¿En función de cómo se duerme se tienen más o menos probabilidades de encontrar pareja? Sí, es una realidad. Y es que, según diferentes estudios científicos revisados por la **Sociedad Española de Neurología**, el sueño puede condicionar a la pareja y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño.





### Artículos Destacados

“Se han encontrado diversas evidencias que es lo mismo, la inclinación del cuerpo despierto y alerta en otros, pueden señalar **Ana Fernández Arcos**, con Trastornos de la Vigilia y Sueño (SEN) al medio especializado C

00:06

00:54

### Más de 10.000 detenciones en 48 días de conflicto armado en Ecuador

“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”, comenta. También se ha visto que **“en las parejas con preferencias horarias distintas puede haber dificultades en la convivencia por querer adaptarse**. Se vuelve 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”, afirma.

## Mejor calidad de sueño

- [Los mejores ejercicios para la depresión y ansiedad](#)

Más allá del éxito o no para encontrar pareja, otros estudios señalan que **existe una mejor calidad de sueño cuando las personas duermen**

**la realidad es que es mejor para la arquitectura de sueño, con incremento alrededor de 10% en la duración de la fase de sueño REM.**

Además, dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad y protección. Este hábito implica rutinas compartidas, por lo que algunos estudios apuntan a que **dormir juntos también podría tener un efecto protector en el desarrollo y mantenimiento del insomnio** en parejas que mantienen rutinas saludables como tener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio o no fumar.

### Artículos Destacados

00:06

00:54

**Más de 10.000 detenciones en 48 días de conflicto armado en Ecuador**

*Imagen: Archivo*

“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; esto puede ser en cierta manera disruptor. Es cierto que dormir juntos implica una expectativa social de un comportamiento de pareja o matrimonio considerado adecuado».

No obstante, **dormir separados no debería ser indicativo de una pareja rota o desahogada. Todo lo contrario.** «Debe surgir tras tener un diálogo

tener una relación más satisfactoria”, comenta por su parte Celia García Malo. La experta trabaja en el **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 eso, **también deberían estudiarse las diferencias entre hombres y mujeres y orientación sexual y género**”.

## Lo malo de la pareja también se pega

Lo que sí que está ampliamente documentado es que si una persona de la pareja sufre un trastorno de sueño, esto puede afectar a la otra persona. Por ejemplo, los compañeros de cama con apneas obstructivas del sueño pueden dificultar conciliar el sueño. Además, mol

“En conclusión, podemos decir que dormir en pareja aporta beneficios, pero también puede resultar complicado en situaciones de presencia de trastornos de sue

### Artículos Destacados

00:06

00:54

**Más de 10.000 detenciones en 48 días de conflicto armado en Ecuador**

«Los problemas del sueño han sido normalizados o culturalmente aceptados. Pero mejorar el descanso tiene que ser una prioridad para todos. **El sueño es esencial para la salud, tanto para la persona que sufre un trastorno, como para su compañero de cama**», enfatiza.

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 la oscuridad, favoreciendo el silencio en esa zona de la casa.

***El periodismo independiente necesita del apoyo de sus lectores para continuar y garantizar que las noticias incómodas que no quieren que leas, sigan estando a tu alcance. ¡Hoy, con tu apoyo, seguiremos***

LUNES, 26 FEBRERO DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO... (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/) EVIDENCIA-HAY- WWW.SALUDADIARIO.E

CIENTIFICA EVIDENCIA OPINION/ NO-

Portada (https://www.saludadiario.es/) »

SUFICIENTE CIENTIFICA- NO- HAY-

No hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas en la migraña

PARA- SUFICIENTE HAY- EVIDENCIA-

OPINIÓN (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/OPINION/) EN ABIERTO

RESPALDAR PARA- EVIDENCIA CIENTIFICA-

# No hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas en la migraña

EL USO RESPALDAR CIENTIFICA SUFICIENTE-

DE- EL-USO- SUFICIENTE PARA-

TECNICAS- DE- PARA- RESPALDAR-

\*Sociedad Española de Neurología

QUIRURGICAS TECNICAS RESPALDAR EL-USO-

SEN\* 26 DE FEBRERO DE 2024

OPINION/NO-HAY-EVIDENCIA-CIENTIFICA-SUFICIENTE-PARA-RESPALDAR-EL-USO-DE-TECNICAS-QUIRURGICAS-EN-LA-MIGRANA/#RESPOND

MIGRANA%2FEN-LA- DE- TECNICAS-

El denominado "tratamiento quirúrgico de la migraña" se está publicitando en España como una nueva técnica para el tratamiento de esta enfermedad.

MIGRANA%2FEN-LA-DE-TECNICAS-

El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (https://www.sen.es/)(SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en

QUIRURGICAS EN-LA-

EN-LA- MIGRANA/)

migraña en todo el mundo. Esta información se repite en los últimos años y no se dispone de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de

técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña.

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Además, ante el aumento de campañas publicitarias a este respecto en España, la SEN

quiere recordar que las técnicas que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para eliminar supuestos puntos desencadenantes de la migraña **no están aprobadas**

Aceptar

como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo.

Denegar

Debido a que la migraña es una enfermedad que afecta a más de 5 millones de

personas en España, (https://www.saludadiario.es/salud-publica/la-migrana-una-epidemia)

cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

www.saludadiario.es/politica-de-cookies/

www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/

www.saludadiario.es/aviso-legal/

limita significativamente la vida de las personas, son muchos los **pacientes que buscan** todo tipo de tratamientos alternativos para intentar minimizar su incapacidad y

secundariamente el dolor.

Además, al no existir ninguna terapia curativa, **surgen de forma periódica noticias sobre** tratamientos -generalmente con un precio elevado- que no son eficaces y que en

muchas ocasiones pueden tener consecuencias negativas para la salud de las personas. Por tanto, se recomienda **consultar al neurólogo** para recibir información sobre la idoneidad de cualquier tratamiento de la migraña.

Desde la Sociedad Española de Neurología se quiere informar también que en los últimos años, se han producido importantes avances en el tratamiento de migraña con la llegada de **nuevos tratamientos** (como anticuerpos monoclonales anti-CGRP, gepantes y lasmiditán) que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellos pacientes que aún no hayan encontrado una solución útil que les permita sobrellevar los efectos de esta enfermedad.

**TAGS** ▶ [CEFALEA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/CEFALEA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/cefalea/)

[MIGRANA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/MIGRANA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/migrana/) [SEN \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SEN/\)](https://www.saludadiario.es/tag/sen/)

[ANTERIOR NOTICIA](#) [NO HAY NOTICIAS NUEVAS](#)

- [Revelan el impacto de la soledad y aislamiento social sobre el riesgo cardiometabólico en el medio rural \(https://www.saludadiario.es/atencion-primaria/revelan-el-impacto-de-la-soledad-y-aislamiento-social-sobre-el-riesgo-cardiometabolico-en-el-medio-rural/\)](#)
- [Gestionar el consentimiento de las cookies](#)

**Contenidos relacionados**  
Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

**Aceptar**

**Denegar**

**Ver preferencias**



PUBLICIDAD

ASTURIAS

## Asempa enfatiza la importancia de la atención sociosanitaria integral para personas con una enfermedad rara

LA VOZ  
OVIEDO



Asociación de Enfermedades Neuromusculares del Principado de Asturias **ASEMPA**

En España se calcula que hay tres millones de personas que conviven con una

enfermedad rara, de las cuales el grupo más prevalente es el de las enfermedades neuromusculares con alrededor de 60.000 afectados

26 feb 2024 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 0

**A** sociación De Enfermedades Neuromusculares del Principado de Asturias (Asempa) junto a Federación Española de Enfermedades Neuromusculares (Federación ASEM) enfatiza la importancia de la atención integral en el ámbito sociosanitario para las personas afectadas por una enfermedad rara. Además, exige «equidad» en el acceso a la atención sanitaria para todas las personas afectadas por enfermedades neuromusculares (ENM).

Así lo ha manifestado el **presidente de Federación ASEM, Manuel Rego**, en el marco de la conmemoración del **Día Mundial de las Enfermedades Raras** el próximo jueves, 29 de febrero. De esta forma, Federación ASEM se une a las reivindicaciones de EURORDIS, que aspiran a una mayor equidad aprovechando los avances mundiales hacia la cobertura sanitaria universal de las ER, bajo el lema «Share your Colours» («Comparta sus colores»). Nos sumamos al llamamiento de FEDER bajo su lema: «**¿Vale más prevenir que curar?**»

La Comisión Europea ha expresado un firme apoyo a un Plan de Acción Europeo para las ER. En España se calcula que hay tres millones de personas que conviven con una enfermedad rara, de las cuales el grupo más prevalente es el de las **enfermedades neuromusculares con alrededor de 60.000 afectados**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Teniendo en cuenta esas cifras, el presidente de Federación ASEM hace hincapié en que «todo el mundo merece igualdad de oportunidades en el acceso a la atención sanitaria, pero para aquellos con una enfermedad rara se enfrentan a retrasos en los diagnósticos y falta de equidad en el acceso a los tratamientos, afectando notablemente a su calidad de vida». Por ello, añade que «es necesario que se cumplan los principios de equidad, universalidad y cohesión del sistema sanitario en la gestión de las enfermedades raras y enfermedades neuromusculares, para que las personas con estas patologías puedan tener acceso a los mismos tratamientos independientemente de su lugar de residencia».

## La importancia de la atención integral





Son un conjunto de más de 150 enfermedades que afectan al sistema neuromuscular, en su mayoría de **naturaleza progresiva y de origen genético**, cuya principal característica es la pérdida de fuerza muscular. Son enfermedades crónicas, en un alto porcentaje degenerativas, que generan diferentes grados de discapacidad, pérdida de autonomía personal y cargas psicosociales.

Hoy en día muy pocas disponen de tratamientos y los que existen son paliativos y en ningún caso curativos. Su aparición puede producirse en cualquier etapa de la vida, pero **más del 50% debutan en la infancia**. En cifras globales, se calcula que existen más de 60.000 personas afectadas por enfermedad neuromuscular en toda España.

## Enfermedades Raras

La Unión Europea considera que una enfermedad es rara **cuando afecta a menos de 1 por cada 2.000** ciudadanos. Las enfermedades raras afectan en la actualidad entre 3,5% - 5,9% de la población mundial, que se estima en 30 millones de personas en Europa y 300 millones en todo el mundo. Más de 6.000 enfermedades raras diferentes han sido identificadas hasta la fecha. El grupo mayoritario dentro de las consideradas raras, son las enfermedades neuromusculares.

Asempa, Asociación de Enfermos Neuromusculares del Principado de Asturias Es una asociación sin ánimo de lucro cuya finalidad es la atención integral, asistencia, rehabilitación y atención psicosocial a personas que conviven con enfermedades neuromusculares (pacientes y familias), con el fin de garantizar la calidad de vida de los usuarios/as, así como la reducción de los problemas y complicaciones físicas y psicosociales.

Desde Asempa, el próximo jueves 29 de febrero, participaremos junto a otras entidades unidas en COCEMFE-Asturias y asociaciones de pacientes, en el acto conmemorativo del Día Mundial de las Enfermedades Raras. Lugar: **Consultas Externas del HUCA (Oviedo); En horario: 10 a 12.30 horas**, con mesa informativa, lectura del Manifiesto y suelta de globos de colores en las puertas de consultas externas.

## Federación Española de Enfermedades Neuromusculares

La Federación Española de Enfermedades Neuromusculares (Federación ASEM)

es una organización no gubernamental que une a asociaciones y fundaciones de enfermedades neuromusculares. Trabaja para fortalecer el movimiento asociativo y mejorar la inclusión social, el desarrollo y la calidad de vida de las personas y familias que conviven con estas patologías. En la actualidad consta de 32 entidades federadas, representando a los más de 60.000 afectados/as en toda España.

---

**Archivado en:** [Comisión Europea](#) [Unión Europea](#) [ONG](#) [HUCA](#)

---



Comentar · 0

PUBLICIDAD



# NoticiasToledo

SOCIEDAD | 21/02/2024

## Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario de Toledo: Acreditada por la Sociedad Española de Neurología a Nivel Nacional

Por notoledo



El Hospital de Toledo recibe acreditación por su abordaje integral de la enfermedad de Parkinson

El Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, perteneciente al Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM), ha sido reconocido por su excelencia en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson y otros trastornos de movimiento. La Unidad de Trastornos del Movimiento del servicio de Neurología ha recibido una de las tres acreditaciones que concede el Grupo de Estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El acto de entrega de esta acreditación ha sido presidido por el director general de Asistencia Sanitaria del SESCAM, Ibrahim Hernández, junto a otras personalidades destacadas en el ámbito de la salud. Durante la ceremonia, se destacó el importante trabajo y dedicación del servicio de Neurología del Hospital de Toledo en beneficio de los pacientes.

El Gobierno de Castilla-La Mancha ha expresado su convencimiento de que la calidad es un elemento clave en la transformación y mejora continua de la atención sanitaria. Asimismo, se enfatizó la importancia de la seguridad del paciente, la humanización de la atención y la gestión que mejore la atención a las



personas como aspectos fundamentales en la búsqueda de la excelencia en la prestación de servicios de salud.

Según la doctora Nuria López Ariztegui, coordinadora de la Unidad, la acreditación consiste en un proceso exhaustivo de auditoría externa para identificar aspectos de mejora y llevar a cabo acciones que corrijan deficiencias, repercutiendo finalmente en los pacientes. El servicio de Neurología cuenta con una consulta monográfica de Parkinson desde 1997 y ha experimentado un incremento significativo en su cartera de servicios desde entonces, configurándose como una Unidad integral desde el año 2017.

En el último año, la Unidad de Trastornos del Movimiento atendió un total de 3.363 consultas, incluyendo nuevas consultas, consultas de trastorno de movimiento y consultas de infiltración de toxina botulínica para distintas afecciones. El abordaje integral de las personas con trastorno del movimiento incluye el inicio y seguimiento de terapias asistidas por dispositivos, estimulación cerebral profunda y otras terapias avanzadas.

Además, la Unidad ha establecido una colaboración estrecha con asociaciones de pacientes, en particular la Asociación de Parkinson de Toledo, con la cual trabajan en conjunto desde su fundación.

En resumen, la acreditación recibida por la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de Toledo es un reconocimiento al compromiso y la dedicación de los profesionales de la salud en la mejora de la calidad de vida de los pacientes con enfermedades neurológicas, y un paso importante en la búsqueda de la excelencia en la atención sanitaria.

La entrada de Últimas noticias sobre [Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario de Toledo: Acreditada por la Sociedad Española de Neurología a Nivel Nacional](#) se publicó primero en [Diario de Castilla-la Mancha](#).

**ANTERIOR**

Page defiende la independencia de las instituciones estatales ante Puigde... El comité de empresa de IDL Tarancón solicita mediación ante posible hue...

**SIGUIENTE**



**notoledo**

Buscar...

- patrocinadores -

**Noticias destacadas**

---



EDICIONES: CINE&SERIES OPINIÓN GALICIA AMÉRICA COSTA-RICA CORREDOR ATLÁNTICO GALICIA

# Migraña: un desafío médico y social en la sociedad contemporánea



📌 Mujer con malestar. / Pexels

**A pesar de décadas de investigación, tanto la ciencia como la industria farmacéutica aún no han logrado encontrar una solución definitiva.**

📌 CIENCIA    MIGRANA    DOLOR DE CABEZA    INDUSTRIA FARMACÉUTICA



MARÍA P. MARTÍNEZ  
25/02/24 - 00:22

X

3

🗣️ Cuatro voces, cuatro testimonios que describen el mismo calvario: el insoportable dolor de la migraña. Isabel Colomina, de 61 años y presidenta de



Ucrania: los que se quedaron, testimonios de  
59 minutes ago

una asociación de pacientes, comparte cómo esta dolencia puede detener por completo la vida de quienes la sufren. Para Joan Carles Tortosa, empleado público de 53 años, la migraña es como un martillazo en el cerebro. María de los Ángeles Montaña, de 54, describe el efecto túnel y la luz cegadora que preceden al dolor. Y Nuria Riesco, neuróloga de 38 años, enfatiza la desesperación que acompaña a cada nueva crisis.

Estos testimonios reflejan la realidad de cerca de cinco millones de ciudadanos en España que lidian con la migraña, una enfermedad que, según el presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam, puede ser "terriblemente incapacitante". Con una prevalencia del 12,6% en la población, siendo más frecuente en mujeres y de mayor intensidad en ellas, la migraña representa un desafío médico y social de gran envergadura.

A pesar de décadas de investigación, tanto la ciencia como la industria farmacéutica aún no han logrado encontrar una solución definitiva. Si bien existen tratamientos para aliviar los síntomas, como los antiinflamatorios y los triptanes, ninguno ha demostrado ser completamente eficaz. Es en este contexto que la reciente presentación de Vydura por parte de Pfizer ofrece una luz de esperanza. Este nuevo tratamiento oral, el primero en su tipo, ha demostrado eficacia tanto en la prevención como en el tratamiento de los episodios de migraña.

## FACTORES GENÉTICOS Y AMBIENTALES

El camino hacia el control efectivo de la migraña sigue siendo largo. Aunque se han identificado factores genéticos y ambientales que contribuyen a su desarrollo, la comprensión completa de esta enfermedad sigue siendo esquiva. Además, la disponibilidad y accesibilidad de tratamientos como Vydura plantean desafíos económicos y logísticos, especialmente en un contexto de atención médica pública.

---

**Una de cada cuatro personas sufre dolor crónico en España, según un estudio**

x

**8 tipos de dolor de ca**



**Ucrania: los que se  
no combaten** **los** **sonios de**  
59 minutes ago



## Chocolate y otros productos que debes evitar si tienes migrañas

En última instancia, la lucha contra la migraña va más allá de los avances farmacológicos. Requiere un mayor entendimiento y aceptación social de una enfermedad que, como señala Antoni Plana, médico de familia, puede ser invisible pero devastadora en la vida diaria de quienes la padecen. @mundiario



MARÍA P. MARTÍNEZ

Colaboradora.

La autora, MARÍA PAULA MARTÍNEZ, colaboradora de MUNDIARIO, es Comunicadora social, especializada en Periodismo Impreso. @mundiario



### COMENTARIOS

No hay comentarios



Deja tu comentario...

COMPAÑÍA MUNDIARIO DE COMUNICACIÓN S.L.

© TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

PUBLICIDAD

CLUB DE LECTORES

CANAL DE TELEGRAM

NEWSLETTER

APP DE MUNDIARIO.COM

QUIÉNES SOMOS

CONTACTO

COLABORA

AUTORES

RSS

MUNDIEDICIONES

MUNDIWEBS

AVISO LEGAL

POLÍTICA DE COOKIES

x

FACEBOOK

Ucrania: los que se quedaron, testimonios de 59 minutes ago



AVID BRONCANO LEJOS  
E LA TELEVISIÓN

Publicidad puchhandzopfrde...



¡Parece solo un garaje regular, pero espera a ver el interior!

Publicidad Consejos y Trucos



Business Insider España

Seguir

10.6K Seguidores



17



# Una neuróloga revela lo que hace cada día para mantener su cerebro joven sin importar la edad

Historia de Cristina Fernández Esteban • 2 día(s)



cerebro

© Proporcionado por Business Insider España

La neuróloga Lara V. Marcuse tiene claro que si quiere un cerebro sano en la vejez toca ejercitarlo antes. El dicho dice si no lo usas lo pierdes. La ciencia lo avala.



Retar a tu mente y ponerla a trabajar a diario es un consejo básico de los especialistas cuando se trata de salud cerebral, pero en general la gente deja de aprender o de exponerse a nuevo conocimiento una vez se hace adulto.



Volkswagen

## Siente la energía del Multivan eHybrid

Publicidad

Se da por sentado que [con los años este órgano pierde eficacia](#). Entre los **30 y 40 el pensamiento se estabiliza** y después comienza a disminuir. El ritmo se acelera a partir de los 60 años. Ciertos problemas de memoria con la edad [son vistos como normales e incluso esperables](#).

Algunos neurólogos en cambio plantean la idea de que la disminución del rendimiento cognitivo puede estar más relacionada con la **falta de estímulos constantes** que con una condición biológica.

## Aprende algo nuevo y complicado

Es quizá por ello que Marcuso, codirectora del Programa de Epilepsia

### Contenido patrocinado

[Noticias](#) | [Saludable\(mente\)](#)

# El sustituto del salmón que previene el envejecimiento cerebral



El sustituto del salmón que previene el envejecimiento cerebral | **Imagen de cattalin en Pixabay**

[R.I.Ibiza](#)26/02/24 9:31

El Alzheimer, una enfermedad degenerativa temida, afecta a una de cada tres personas mayores de 85 años en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Con aproximadamente 40.000 nuevos casos diagnosticados cada año en el país, la búsqueda de soluciones sigue siendo crucial.

Más allá de los factores genéticos, se ha destacado la importancia de hábitos como el entrenamiento de la memoria y una dieta saludable en la prevención de enfermedades como el Alzheimer. En este sentido, la dieta mediterránea española ha emergido como una herramienta poderosa, con un ingrediente en particular recomendado por expertos a partir de los 50 años para proteger la memoria: el azafrán.

Investigaciones recientes, como un estudio realizado por el departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid, han evidenciado los beneficios del azafrán en la lucha contra el envejecimiento cerebral y en el tratamiento del Alzheimer. Un estudio publicado en la revista médica *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics* demostró que el azafrán mejoró significativamente la función cognitiva en pacientes con Alzheimer de leve a moderado.

Además de su eficacia en la lucha contra el Alzheimer, el azafrán ha sido reconocido por una serie de beneficios para la salud a lo largo de la historia. Desde sus propiedades antioxidantes hasta sus efectos antidepresivos y antiinflamatorios, el azafrán ha demostrado ser un aliado multifacético en la promoción de la salud cerebral y general que va más allá de los beneficios del omega 3 proporcionados por el salmón.

Aunque el azafrán ofrece una variedad de beneficios, su consumo debe ser moderado y es recomendable consultar a un profesional de la salud, especialmente para usos terapéuticos o en casos de condiciones médicas específicas. Sin embargo, su potencial en la prevención y tratamiento del Alzheimer ofrece esperanza en la lucha contra esta enfermedad debilitante.



Inicio > Tendencias > Inteligencia Artificial > "SmartSocks", los calcetines cuya tecnología predice episodios de ansiedad y agresividad en...

Inteligencia Artificial

Destacadas

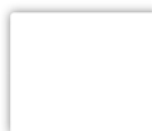
## INTELIGENCIA ARTIFICIAL

# «SmartSocks», los calcetines cuya tecnología predice episodios de ansiedad y agresividad en pacientes con demencia y alzhéimer



Por **Lara Pérez** 23 febrero, 2024 0

Actualmente, cerca de 800.000 personas padecen Alzheimer en España y se estima que, en el año 2050, habrá cerca de un millón de casos de demencia, según la Sociedad Española de Neurología. **Las personas que viven con demencia suelen tener dificultades de comunicación** y, en consecuencia, se agitan y estresan cuando no pueden expresar sus



necesidades. En casos extremos, se vuelven agresivas y se hacen daño a sí mismas, a sus familiares y a sus cuidadores.

Para resolver este problema, **Milbotix ha desarrollado los "SmartSocks" para monitorear el estrés y alertar a los cuidadores** cuando está iniciando un episodio. Para desarrollarlos, Milbotix ha elegido como socio tecnológico a Unimedia Technology, una empresa de consultoría, desarrollo de software y aplicaciones de alta complejidad. Los "SmartSocks" son una solución innovadora y pionera para ayudar a las personas con estas enfermedades neurocognitivas.

Este proyecto, que supone un antes y un después en la monitorización del estado de los pacientes y su bienestar, ha recibido una importante financiación de más de 600.000 euros, gracias a inversores como el British Design Fund y Two Magnolias Venture Capital, entre otros.

"SmartSocks" funciona mediante la utilización de una serie de sensores implantados en el tejido capaces de medir la frecuencia cardíaca, el sudor, la temperatura y el movimiento. Se eligieron los calcetines en lugar de otros dispositivos como las pulseras de muñeca, ya que son objetos familiares para el individuo, por lo que es menos probable que se los quite, lo que se traduce en una amplia aceptación del dispositivo, evitando el rechazo a diferencia de otros sistemas de monitorización portátiles.

Utilizando la conectividad inalámbrica, **los "SmartSocks" proporcionan información en tiempo real, a través de una aplicación**, sobre el estado de la persona que los lleva, alertando a los cuidadores cuando la comunicación verbal supone un reto o los episodios de ansiedad son inesperados.

«Estamos muy satisfechos de haber aportado el conocimiento tecnológico y la asistencia para que Milbotix pueda desarrollar este producto pionero que, sin duda, mejorará la vida de muchos pacientes y favorecerá su independencia, permitiéndoles vivir en casa durante más tiempo. **Junto con Milbotix hemos sido capaces de abordar los principales retos tecnológicos de "SmartSocks"**, dando como resultado una solución de lo más innovadora», concluye **Jaume Vidal, CTO de Unimedia Technology**.



## **Unimedia: tecnología puntera al servicio de la salud**

Esta empresa con sede en Castelldefels, Barcelona, concretamente en el Parque Mediterráneo de la Tecnología (PMT), ha sido clave en el proceso de desarrollo de estos "SmartSocks", utilizando Inteligencia Artificial, IoT y AWS. Así, Unimedia Technology ha utilizado tecnologías de vanguardia para desarrollar estas aplicaciones, procesando datos a escala, desarrollando una monitorización en tiempo real y permitiendo a los cuidadores disponer de una herramienta eficaz para garantizar el bienestar de las personas.

Unimedia se ha encargado de la definición técnica de las interacciones entre el sistema firmware del sensor del calcetín y los usuarios finales, así como del desarrollo del sistema que sustenta las interacciones de los usuarios.



PUBLICIDAD

NEUROLOGÍA

## ¿Tienen el sueño y el amor una relación íntima? ¿Cómo influye dormir en la relación de pareja?

Dormir en pareja aporta beneficios emocionales, aunque puede resultar complicado cuando se tienen diferentes cronotipos o en presencia de trastornos de sueño



¿Puede el sueño influir en una relación de pareja?

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Por qué confiar en El Periódico



**Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, lo que es esencial para la salud.** Y muchos lo hacen en pareja. Entonces ¿no nos deberíamos plantear si el sueño influye en nuestra relación de pareja? Y tener una pareja ¿puede influir en si dormimos mejor o peor? Pues según varios estudios científicos que existen al respecto parece que sí, que **sueño y amor tienen una íntima relación.**

PUBLICIDAD

### **Ser más o menos dormilón puede influir a la hora de encontrar pareja**

Se suele hablar de que hay personas que son 'alondras', es decir, se levantan temprano y se van a la cama también temprano, y personas 'búhos', a las que les cuesta más madrugar y están más activas por la noche. Pues seas como seas, puede influir a la hora de encontrar tu media naranja.



PUBLICIDAD

Noticias relacionadas

**¿Los españoles dormimos las horas recomendadas por los expertos en sueño?**

**Lo que dicen los sueños sobre tu salud: de trastornos mentales a neurodegenerativos**

**Narcolepsia: por qué deberíamos prestar mayor atención a este trastorno del sueño**

Y como señala la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología](#):

- “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**”, (SEN).

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD





Ser más o menos dormilón puede influir a la hora de encontrar pareja. / GPOINTESTUDIO. FREEPIK.

1. Así, **“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.**
2. 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.
3. 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”.**

## Ventajas de dormir en pareja

Una vez que se ha dado con la pareja perfecta llega el momento de compartir cama. Según señalan los expertos de la SEN, algunos estudios han observado que aquellas **personas que duermen juntas tienen una mejor calidad de sueño**, principalmente los [jóvenes](#).

Y es 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”**, señalan los especialistas en sueño. Además, **dormir en pareja también parece favorecer el vínculo, la intimidad y el sentido de seguridad** y protección.

Pero dormir en pareja tiene más beneficios, por ejemplo un efecto protector del [insomnio](#). Esto se explica porque **dormir en pareja implica hábitos y rutinas compartidas. Así si una parte de la pareja lleva unas rutinas de sueño saludable, podría llevar a la otra persona a seguir estas buenas prácticas.** Algo parecido a lo que ocurre en “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”, señalan desde la SEN.



**Disfruta en familia con el Caravelle**

 **Volkswagen** - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Domir en pareja puede prevenir el insomnio. / ADOBE STOCK.

“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”, advierte la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

“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 experta

### Los problemas que puede causar compartir colchón con otra persona

Hasta aquí todas las ventajas de compartir el mismo colchón, pero también hay aspectos negativos que se deben tener en cuenta. Porque puede ocurrir, y está ampliamente estudiado, es que, **si un miembro de la pareja sufre un trastorno de sueño, del tipo que sea, se puede complicar el descanso de la otra persona.**

Apneas del sueño, ronquidos o [piernas inquietas](#) pueden impedir que uno de los miembros de la pareja descanse, hasta tal punto que llegue a sufrir problemas de somnolencia diurnos e incluso cefaleas. Aunque la presencia de otra persona durante el descanso también puede ayudar a superar ese trastorno del sueño.

“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 García Malo.



Los roquindos o las apneas pueden afectar a la pareja. / FREEPIK.

“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 Fernández Arcos.

“Y aunque lamentablemente 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”, señala la experta.

“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. También hemos visto cómo una correcta identificación y tratamiento de los trastornos de conducta durante el sueño, como el sonambulismo o el trastorno de conducta de sueño REM, puede evitar los despertares bruscos o incluso lesiones (un hematoma, un arañazo, por ejemplo) realizadas de forma involuntaria por el paciente.

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”.

TEMAS

+SALUD

DÍA DE SAN VALENTÍN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

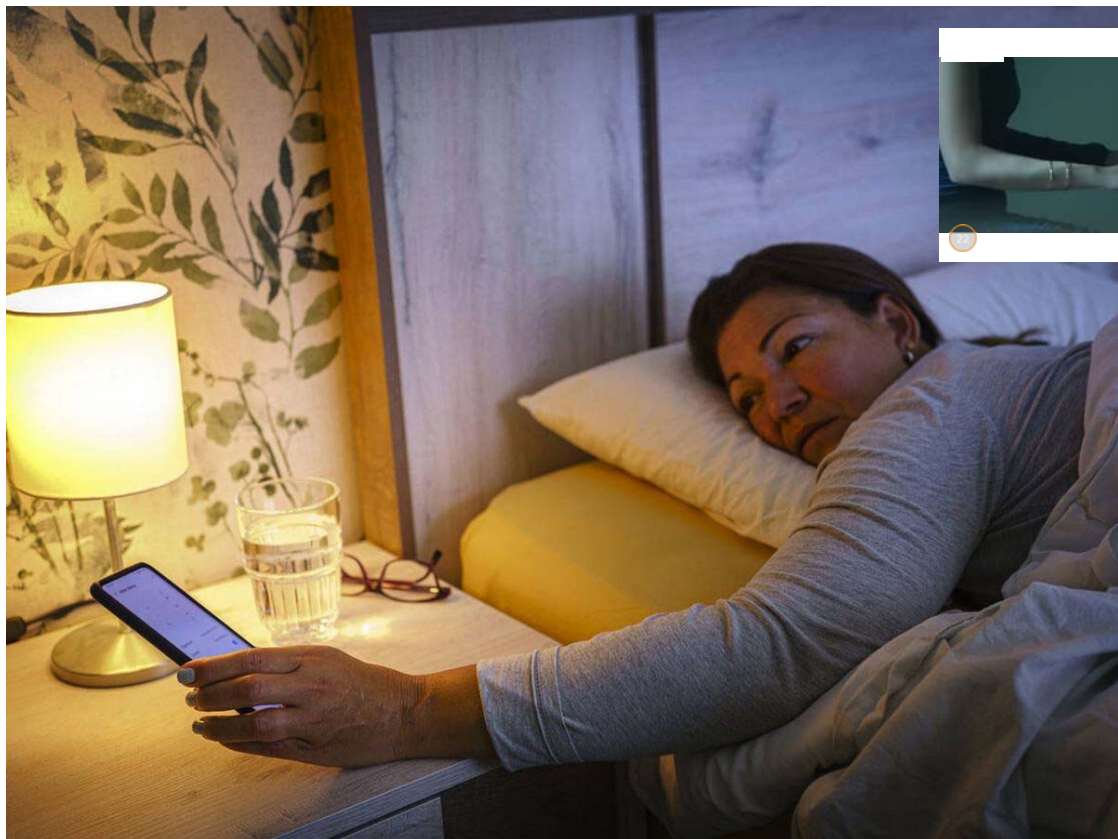
PUBLICIDAD

## Alma, Corazón, Vida

DORMIR BIEN

## Los trucos eficaces y definitivos para conciliar el sueño hasta en los casos más complejos

Entre el 20 y el 48 % de los adultos tienen problemas para quedarse dormidos o mantener el sueño durante toda la noche; si formas parte de ese porcentaje, puedes poner en práctica algunas recomendaciones



Una mujer mirando el teléfono móvil (iStock)

Por ACyV

25/02/2024 - 05:00



No conseguir conciliar el sueño puede trastocar tu vida por completo. La [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) estima que **entre un 20 y un 48 % de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño** y que en al menos un 10 % de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave.

**Tener un sueño de calidad es muy importante** y condiciona por completo la manera que tenemos de hacer frente a nuestro día. Es por eso que si no eres capaz de dormir del tirón o quedarte dormido, puedes poner en práctica una serie de trucos y consejos que ha recopilado [CNN](#) tras consultar a varios expertos.

¿Estás durmiendo lo suficiente? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas cada noche** para mantener una buena salud física y mental; y, aunque las necesidades de sueño pueden variar ligeramente de unas personas a otras, si tus horas de sueño están muy por debajo de esta horquilla debes aumentarlas. Para ello, puedes poner en práctica los siguientes consejos.

## Respetar un horario de sueño

Un buen truco para dormir bien cada día **es fijar una hora para despertarte**, no solo entre semana cuando tienes que ir a trabajar o estudiar; sino también los fines de semana e incluso durante tus vacaciones. Lo ideal es variar lo menos posible la hora a la que te acuestas para tampoco tener que modificar cuándo te despiertas y que así el cuerpo vaya cogiendo una rutina.

Si acostumbras a tu cuerpo a despertarse todos los días a la misma hora, cada vez te costará menos dormir las horas necesarias. Además, para que no te cueste levantarte de la cama y conseguir madrugar, **el truco es encender la luz y moverte en cuanto suene el despertador**.

### Evita algunos alimentos y bebidas

Algunos alimentos y bebidas consiguen que estemos más nerviosos, alterados y despiertos de lo normal. Por ejemplo, **no deberíamos beber alcohol si queremos tener un sueño de calidad**.

Al igual que no debemos beber alcohol, también tenemos que **mantenernos alejados de la cafeína** después del mediodía y **evitar alimentos muy pesados y picantes** que puedan provocarnos problemas estomacales o digestivos.

### La habitación solo para dormir

Es muy importante relacionar la cama con dormir y para ello tenemos que **reservar la cama exclusivamente para ello y mantener relaciones sexuales**. Por mucho que haya días en los que te apetezca trabajar desde la cama, tienes que hacer el esfuerzo de salir siempre de ella.

Una mujer durmiendo (iStock)

Tenemos que esforzarnos en enseñarle a nuestro cerebro que **el dormitorio y, en concreto, la cama, son lugares destinados para dormir**.

### El consejo más efectivo

Por último, un consejo muy útil para aquellas personas que **se despiertan en mitad de la noche y no son capaces de quedarse dormidas de nuevo es levantarse de la cama**. Necesitas levantarte para reiniciar tu sueño y volver a quedarte dormido, sobre todo si ya has pasado 20 o 30 minutos tumbado y no lo has conseguido.

Es **contraproducente que asocies la cama como un lugar en el que no consigues conciliar el sueño**, por tanto, antes de quedarte dando vueltas en esta, es mejor que te levantes, te muevas un poco por tu casa y vuelvas a la cama a intentar quedarte dormido. De esta manera, estarás evitando sufrir insomnio crónico.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

# Adiós al dolor de cabeza: Cómo adquirir el primer fármaco para prevenir y tratar las migrañas y cuál es su precio en farmacias

ROCÍO BARRANTES / NOTICIA / 23.02.2024 - 09:29H



Vydura (rimegepant) se convierte en el primer medicamento en España para prevenir y tratar el dolor de cabeza producido por migrañas. Esta enfermedad neurológica afecta a personas desde los 15 a 49 años y está considerada como primera causa de discapacidad por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

[Las migrañas aumentan tu riesgo de sufrir ataque cardíaco e ictus hemorrágico si eres mujer](#)

[Efectos adversos del Ibuprofeno: la OCU pide investigar un posible aumento de los daños asociados al autoconsumo](#)

20minutos



Una persona con dolor de cabeza. / FREEPIK

Se estima que unos **cuatro millones de personas padecen migrañas** en España. Una enfermedad neurológica potencialmente incapacitante **y a menudo infradiagnosticada**. Por ello, la llegada a nuestro país de un **nuevo fármaco, llamado Vydura (rimegepant)**, abre un camino esperanzador para los pacientes. Quienes sufren **esta primera causa de discapacidad según la Organización Mundial de la Salud** experimentan dolores fuertes de cabeza, sensibilidad a la luz, mareos o náuseas, entre otros síntomas que terminan por afectar a la calidad de vida.

A lo largo de los años, se ha tratado de encontrar el fármaco definitivo que ayudara **no solo a paliar la sintomatología, también a prevenir la aparición de crisis** que llegan a ser incapacitantes para el paciente. Por ello, la llegada de este primer medicamento significa un nuevo paso para que las molestias desaparezcan en tan solo dos horas después de someterse al tratamiento. La migraña se considera **un tipo de cefalea muy intensa** que suele darse de normal en un lado de la cabeza y **se presenta de forma recurrente**. Sus causas no son del todo conocidas, pero Vydura promete ser todo un método revolucionario.

Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al Envejecer

#### NOTICIA DESTACADA



Qué significa cada dolor de cabeza según la zona donde se produce

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Salud](#)[OMS](#)[Farmacéuticas](#)[Medicina](#)[Enfermedades neurológicas](#)

## Así es el primer fármaco contra la migraña

Como ya se ha comentado, **Vydura (rimegepant)** es el primer fármaco que **llega a España** para prevenir y tratar la migraña. Este medicamento está



20minutos

presentado a este nuevo tratamiento.

"Es el único tratamiento indicado para la fase aguda de esta enfermedad y también como herramienta preventiva", señaló José Chaves, [director Médico de Pfizer España](#). El fármaco contiene el principio activo de **rimegepant, que se encarga de frenar la actividad de una sustancia del organismo llamada péptido** relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP), que se ha observado elevado en pacientes con migrañas.

### Cómo tomar, adquirir y qué precio tiene Vydura



Una mujer, aquejada de migraña / HOSPITAL MESA DEL CASTILLO

Vydura llega en un **formato de 75 mg** en una caja que contiene 8 tabletas con **comprimidos de liofilizado oral**. Es decir, la píldora se disuelve en la cavidad oral en cuestión de poco tiempo y no reduciría el efecto hasta 48 horas después. El tratamiento puede estar indicado para **dos situaciones diferentes**:

- **Para prevenir las migrañas.** La dosis de 75 mg se tomará en un comprimido cada dos días para reducir el tiempo de aparición de los brotes.
- **Para tratar una crisis en el momento.** Se tomará un comprimido al día (lo máximo necesario) según sea necesario y prescriba el profesional médico.

#### NOTICIA DESTACADA



Uno de cada dos españoles se automedica con analgésicos al menos una vez al mes

Para adquirir Vydura y empezar a utilizar el tratamiento **deberá ser bajo la prescripción de un médico** para su posterior compra en farmacias hospitalarias. Su precio se ha estipulado según la [Comisión Interministerial de Precios \(Cipm\)](#) en poco más de **232 euros en su formato de 8 tabletas**. La única forma de adquirir este fármaco [financiado por el Ministerio de Sanidad](#) es con una prescripción por tratamiento preventivo.

## • Actualidad EM

- [Seminarios Online](#)
- [El psicólogo responde](#)
- [Neurología](#)
- [Trabajo Social](#)
- [Rehabilitación](#)
- [Salud General](#)

## Artículos y estudios

- [Inicio](#)
- [Artículos y estudios](#)
- **Menopausia con Esclerosis Múltiple**

21Feb

### Menopausia con Esclerosis Múltiple

Publicado por EM Euskadi | **21 febrero** 2024 | Visto **80** veces

- 
- 



Gran parte de las mujeres con Esclerosis Múltiple atraviesa esta etapa reproductiva junto con la enfermedad. Algunos síntomas de la menopausia como la depresión, el insomnio o las dificultades cognitivas [...]

Gran parte de las mujeres con Esclerosis Múltiple atraviesa esta etapa reproductiva junto con la enfermedad. **Algunos síntomas de la menopausia como la depresión, el insomnio o las dificultades cognitivas pueden solaparse con los síntomas de la EM.**

Así se recoge en la reciente actualización del tratado ‘Neurología y mujer’ editado por la Sociedad Española de Neurología en el que, entre otras cuestiones, se aborda la afectación de la EM a las mujeres en las diferentes etapas de su vida reproductiva.

Las cookies nos permiten ofrecer nuestros servicios. Al utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las cookies. [Más información](#)

Aceptar

**recomienda que el tratamiento de la mujer con patología neurológica se realice «de forma integral, atendiendo a aspectos claves en distintas etapas de su vida, planificación del embarazo, lactancia y menopausia».** El tratado dedica un capítulo completo a las enfermedades desmielinizantes, coordinado por la Dra. Mar Mendibe, y que incluye un apartado específico sobre la menopausia en mujeres con Esclerosis Múltiple, escrito por la Dra. Sara Eichau Madueño.

La experta recuerda que, en el caso de la EM, «los niveles de hormonas sexuales durante las diferentes etapas fisiológicas de la vida reproductiva de la mujer parece influir tanto en el riesgo como en el pronóstico de la enfermedad». Y, dado que el diagnóstico suele ser en la edad adulta, muchas «van a atravesar esta etapa reproductiva conjuntamente con la enfermedad, y **algunos síntomas experimentados durante esta transición vital, como el deterioro cognitivo, la depresión y la ansiedad, los trastornos del sueño y la fatiga, y el deterioro de la vejiga, pueden solaparse con los síntomas de la enfermedad**», según se recoge en este documento.

### **La inmunoscencia, un favor de progresión**

La edad media de la menopausia de mujeres con EM es de unos 51 años, coincidiendo con la de la población general y, aunque hay varios estudios sobre cómo influye en la progresión de la enfermedad, no hay ninguno concluyente. **Sí se plantea la inmunosenescencia, el envejecimiento del sistema inmune, como un factor que «probablemente contribuya a la progresión de la discapacidad por EM relacionada con la edad**», debido a la disminución hormonal que se produce en la menopausia.

### **Síntomas**

El estudio recuerda que **muchos síntomas invisibles de la EM coinciden con los síntomas comunes de la menopausia, como la depresión, el insomnio y las dificultades cognitivas.**

«El deterioro cognitivo en personas con EM es frecuente, es importante detectarlo a tiempo y empeora con la edad, por este motivo es un síntoma de vital importancia en mujeres menopáusicas», advierten las expertas.

Además, «en algunas mujeres que se encuentran en la transición a la menopausia, la disminución de los niveles de estrógenos puede aumentar el riesgo de depresión», añade. Por otra parte, las disfunciones urinarias y sexuales, son frecuentes tanto en las mujeres que tienen EM como las que no.

### **Tratamiento**

**Actualmente, la estrategia terapéutica de los síntomas menopáusicos incluye la terapia hormonal (HRT), suplementos herbales, como la soja, y el uso de antidepresivos, según indican en el documento.** La HRT incluye la terapia con estrógenos o la terapia combinada de estrógenos y progestágenos, administrada tanto en formulaciones sistémicas orales como locales, como cremas vaginales.

Según afirman, «el efecto de los estrógenos exógenos sistémicos en mujeres premenopáusicas con EM ha demostrado, en un estudio de 164 mujeres con EM recurrente-remitente (EMRR), reducir la tasa anualizada de brotes durante 2 años en comparación con placebo (...)». Otros ensayos hablan de una reducción del 26,5% en la combinación de interferón beta-1a y estrógenos.

**A pesar de que las neurólogas aseguran que la terapia hormonal «sigue siendo el tratamiento más eficaz para los síntomas vasomotores y genitourinarios de la menopausia y puede prevenir la pérdida ósea y las fracturas», reconocen que «existen algunos riesgos», como el cáncer de mama o la trombosis venosa, «cuando los progestágenos se administran simultáneamente con los estrógenos».** De la misma manera, la terapia con estrógenos podría mejorar la cognición pero los estudios realizados hasta ahora «no son definitivos y existe controversia a día de hoy», matizan.

**presión arterial, el cáncer según guías y protocolos vigentes (mama, sistema reproductivo, colon) y la densidad ósea, así como evaluaciones de factores conductuales como el tabaquismo».**

En cuanto a los síntomas de la enfermedad, consideran importante «atender los síntomas urinarios, considerando terapia de suelo pélvico, tratamiento anticolinérgico si está indicado e incluso plantear toxina botulínica intravesical». Así mismo ven necesario «realizar evaluaciones cognitivas y rehabilitación si estuviera indicado en las pacientes con EM que se encuentren en esta etapa».

Fuentes: 'Neurología y Mujer'. Sociedad Española de Neurología. Ediciones Sen. [www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA\\_Y\\_MUJER\\_2023.pdf](http://www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA_Y_MUJER_2023.pdf)



## Categorías

- [Neurología](#)
- [Trabajo Social](#)
- [Rehabilitación](#)
- [Salud General](#)
- [El psicólogo responde](#)

## Actualidad EM



## Menopausia con Esclerosis Múltiple

Gran parte de las mujeres con Esclerosis Múltiple atraviesa esta etapa reproductiva junto con la enfermedad. Algunos...





TU HERALDO Consulta aquí la portada de HERALDO de este lunes, 26 de febrero de 2024

HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico Consulta a tu médico

# El alimento que puede ayudar a combatir la pérdida de memoria es muy famoso en España

Se trata de una especia muy utilizada en la gastronomía española y es clave para combatir el envejecimiento neuronal.

[Este superalimento ayuda a mantener el colesterol a raya y combate el cansancio](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 23/2/2024 A LAS 10:42



Espicias utilizadas en la gastronomía española. Panainte Ancuta-Georgiana

Según un estudio científico publicado en el '**British Medical Journal**', **nuestro cerebro con los años podría perder capacidades cognitivas** como la memoria o el razonamiento. Además, una de [las consecuencias de envejecer es la pérdida de memoria](#) y las neuronas que mueren, en el peor de los casos, pueden derivar en **alzhéimer**. Esta enfermedad degenerativa la sufren en España **una de cada tres personas mayores de 85 años**, según los últimos datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Así que, para ayudar a combatir el envejecimiento neuronal, **la alimentación juega un papel importante**.

Existen alimentos que son beneficiosos para mejorar la [capacidad cognitiva](#), por ejemplo, [el salmón porque posee omega-3](#) o los frutos rojos porque tienen flavonoides, con propiedades antioxidantes. **Ambos son una buena opción para incluir en tu dieta**. Pero, si hay un alimento famoso en la gastronomía española, sobre todo para darle sabor y color a las paellas, y que ayuda a combatir [el envejecimiento cerebral](#), [ese es el](#)



Gastronomía

Salud

Ciencia

España

Dietas y nutrición

Alimentación



Si te quieren de verdad, quieren IQOS para ti.

\*PVPR. El PVP final lo decide cada establecimiento. El PVPR de la Edición Limitada Stardrift puede ser superior. Solo aplicable a residentes en España. Este producto no está exento de riesgo y con su uso se inhala nicotina, que es adictiva. Dirigido únicamente a adultos.

Inspired by invibes

**TE PUEDE INTERESAR**

Este superalimento ayuda a mantener el colesterol a raya y combate el cansancio



La planta medicinal que ayuda a mejorar tu estado de ánimo y protege la memoria

**Beneficios y propiedades del azafrán**

La **medicina tradicional china** utiliza el azafrán para enfermedades inflamatorias, neuropsiquiátricas y neurodegenerativas, ya que los ensayos clínicos y preclínicos realizados **demuestran que el azafrán es eficaz y seguro para estos tratamientos**. Su eficacia neuroprotectora se produce porque ejerce un efecto contra el estrés antioxidante, antineuroinflamatorio, y anti-apoptosis (previene la muerte celular), tal y como explican en un **estudio de la Cátedra de Gastronomía de Andalucía**. A día de hoy su efecto ha sido probado principalmente en las enfermedades neurodegenerativas, donde destaca el alzhéimer.

Y es que, el azafrán se ha utilizado durante siglos como medicina natural. De hecho, en Europa se empleaba como un fármaco para tratar la melancolía, **según recoge Pat Willard, autora del libro 'Secrets of Saffron' (secretos del azafrán)**. La especie era uno de los componentes del medicamento que mezclaba los estigmas de la **flor del Crocus sativus con melaza**

**Valoración nutricional del azafrán, según la FEN**

La Fundación Española de la Nutrición explica el valor nutricional del azafrán, ya que entre los micronutrientes que posee se encuentran el hierro, potasio y fósforo. Pero, hay que apuntar que estos nutrientes se consumen en poca cantidad, ya que al utilizarlo como especia apenas se consumen gramos.

**Fuentes bibliográficas**

- Akhondzadeh, S., Sabet, M. S., Harirchian, M. H., Togha, M., Cheraghmakani, H., Razeghi, S. & Moradi, A. (2010). Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial. Journal of clinical

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

# Radiografía de la ELA en España: no existe un registro oficial de pacientes que permita conocer el alcance de la enfermedad

*Ignacio Carrascón*

5-6 minutos

---

En España no existe un registro oficial de pacientes de esclerosis lateral amiotrófica (ELA) que permita saber con exactitud a cuántas personas afecta la enfermedad. La Sociedad Española de Neurología estima el número de pacientes [entre 4.000 y 4.500](#), cifra en la que coinciden otras fundaciones especializadas consultadas por Newtral.es, como la Fundación Española para el Fomento de la Investigación de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (Fundela), o el [Hospital Vall d'Hebrón](#) de Barcelona.

Sin embargo, según la [encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia](#) publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2020, **31.700 personas se ven afectadas por esta enfermedad**. El INE afirma que estas cifras son “fiabes y más aproximadas a la realidad” que las de las asociaciones, que, sin embargo, consideran estos números demasiado elevados.

Las asociaciones sí coinciden con el INE en señalar que la cifra de pacientes se mantiene relativamente estable en el tiempo,

aunque pueda experimentar ligeras subidas, debido a que la alta mortalidad de la enfermedad provoca un equilibrio entre los nuevos diagnósticos y los fallecimientos.

**¿Qué es la ELA?** Es una enfermedad del sistema nervioso central que causa una degeneración progresiva de las neuronas motoras, responsables del movimiento muscular. La enfermedad dificulta y, según avanza, imposibilita, tareas como la comunicación oral, la autonomía motora, la deglución y la respiración.

## **Una enfermedad con alto coste económico, asumido en su mayoría por los propios pacientes**

La ELA es, de momento, una enfermedad incurable, y el 50% de las personas que la padecen fallecen en menos de tres años desde el inicio de la enfermedad, según un [informe](#) de la Fundación Luzón publicado en 2016. El porcentaje se eleva hasta el 80% en los cinco primeros años tras el inicio de la enfermedad y hasta el 95% en los diez primeros años. La principal causa de muerte es la insuficiencia respiratoria producida por la afectación de los músculos respiratorios.

La atención a estos problemas genera un coste económico estimado de 44.483 euros anuales por cada paciente, según la Fundación Luzón. De ellos, 8.289 corresponden a costes médicos directos, algunos de los cuales, como la hospitalización o las visitas a especialistas, están cubiertos por el Sistema Nacional de Salud. El resto de costes, sin embargo, son sufragados por el paciente y su entorno. En su informe, la fundación estima en **34.593 euros al año** el impacto económico asumido por los pacientes y sus familias.



## **En la mayoría de casos, las causas que provocan la ELA son desconocidas**

Las causas que producen esta enfermedad aún se desconocen. Un porcentaje de entre el 5% y el 10% de los casos responden a un origen genético y hereditario, pero el porcentaje restante obedece a factores que no han sido descubiertos.

El proyecto internacional Project MINE recoge perfiles genéticos de personas voluntarias, tanto pacientes de ELA como de pacientes de control, con el objetivo de esclarecer la base genética de la enfermedad y sus factores de riesgo. Hasta la fecha, el proyecto ha recogido [11.076 perfiles](#), 754 de ellos en España.

## **Los datos de la ELA en España: los recursos sanitarios varían según la comunidad autónoma**

Según el [Mapa de recursos sanitarios de ELA](#) en España elaborado por el Ministerio de Sanidad, en todas las comunidades autónomas existe algún recurso específico para la atención de pacientes con ELA. Sin embargo, solo en el 39% de ellas existe una consulta monográfica (una unidad de atención especializada para patologías específicas). Además, cuatro comunidades autónomas no cuentan con guías o protocolos de actuación especializados para la enfermedad, y seis no prestan rehabilitación integral para pacientes con ELA.

La asistencia sanitaria rehabilitadora, como la fisioterapia, terapia ocupacional, atención psicológica, logopedia o estimulación cognitiva, es necesaria para retrasar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes

con ELA, que presentan con frecuencia trastornos de [ansiedad y depresión](#). Además, en más del 35% de los pacientes se detectan signos de deterioro cognitivo, como recoge la [Sociedad Española de Neurología](#).

Según la Fundación Luzón, es común que muchos pacientes no reciban estas asistencias debido a su elevado coste y la falta de cobertura del Sistema Nacional de Salud. El 47,6% de los pacientes de ELA no reciben servicios de fisioterapia, y de aquellos que lo reciben, solo el 9% de ellos lo hacen de la Administración pública. En el caso de la logopedia y la atención psicológica, el porcentaje se reduce al 2% de los pacientes.

## Fuentes

Sociedad Española de Neurología

Fundación Luzón

Project Mine

Ministerio de Sanidad



RECETAS POSTRES **BEBIDAS** SALUDABLE TENDENCIAS

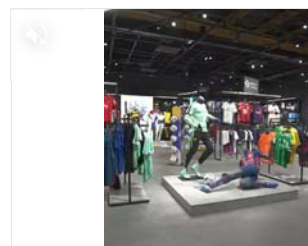
In-store shopping

In-store pickup

BEBIDA SALUDABLE

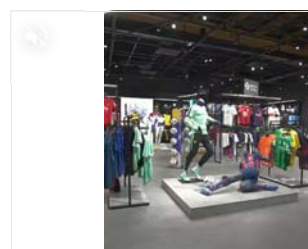
# Zumo frutal para combatir el insomnio naturalmente

¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño cuando vas a la cama? Entonces tienes que conocer cuál es la deliciosa bebida frutal que te ayudará a dormir fácilmente.



Encuentra tus Marcas

Fútbol Emotion MegaPark PI  
[San Sebastián de los...](#) 10AM-



Últimas novedades en

Fútbol Emotion MegaPark PI  
[San Sebastián de los...](#) 10AM-



**Zumo saludable.** La bebida perfecta para deshacerte del insomnio rápidamente. Créditos: Foto: pexels/ Daria Andrievskaya

Por **Dafne Juárez**

Escrito en **BEBIDAS** el 25/2/2024 - 19:14 hs

Comparta este artículo

Después de un día largo y cansado la mayoría de las personas lo único que prefieren hacer es llegar a casa para poder recostarse y dormir profundamente aunque esto no siempre es posible debido al **insomnio** que afecta a casi un **30%** de los españoles según la **Sociedad Española de Neurología** así que si tú sufres de este **padecimiento** debes conocer la mejor forma de combatirlo.

Existen demasiadas formas para **deshacerte rápidamente del insomnio** aunque una de las más ricas es consumir una bebida que te ayude a dormir tal como la que te enseñaremos a continuación, pues después de beber este **zumofrutal** hecha con frutas vas a **dormir tan rápido** que ni te darás cuenta así que sigue leyendo para conocer el **zumofrutal** perfecto para dormir.



## Zumofrutal natural contra el insomnio

Lo que vas a necesitar para preparar esta **bebida frutal** ideal para combatir el insomnio serán 200 gramos de **cerezas** sin hueso y una **manzana** además si tienes un **extractor para zumofrutal** será mejor, pero puedes ayudarte de tu licuadora, lo único que tienes que hacer es agregar todas las cerezas en el extractor hasta tener un zumofrutal natural aunque este puede tener un **sabor muy concentrado** así que agrega la manzana en trozos para poder extraer un poco de zumofrutal y **balancear** el sabor de ambas frutas, lo único que queda por hacer es **beberlo** cuando está **recién hecho**.



## Cojín de asiento ortopédico

Cómo esta almohada  
cambió mi vida -  
Pruébala por ti...



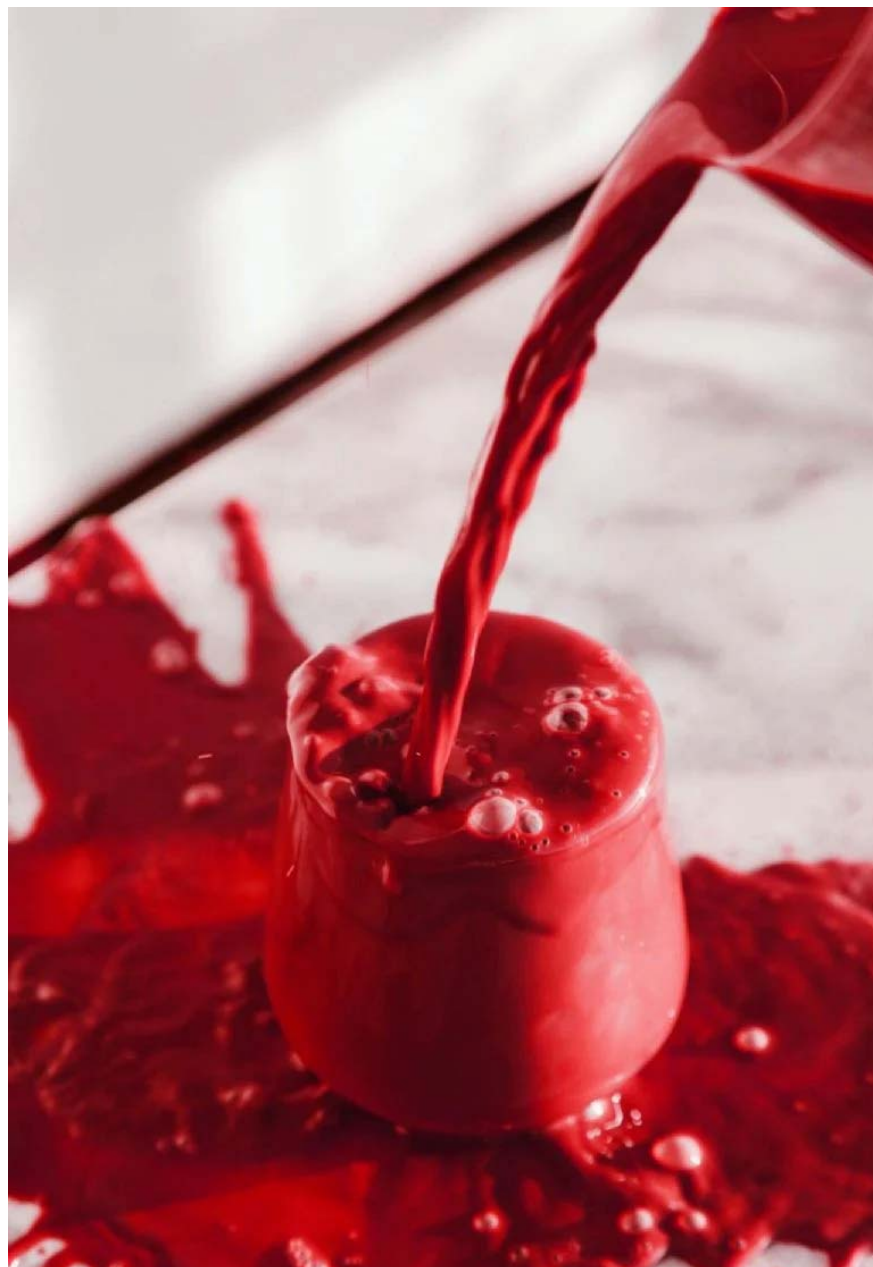


Foto: pexels/ Nouman Khan

## Cereza para dormir

La cereza es una fruta perfecta para hacer deliciosos postres aunque muy pocas personas saben sobre sus **propiedades** para combatir el **insomnio**, pues esta fruta puede ser un **remedio natural** para dormir fácilmente debido a que ayuda a regular la producción natural de **melatonina** la cual es la hormona que se encarga de **inducir el sueño**, pero esto no es todo, ya que al consumir este **zumo natural** de cerezas vas a poder prevenir diversas enfermedades entre ellas el cáncer debido al alto contenido de polifenol de las cerezas la cual es una sustancia que te ayudará a mantener **saludable todo tu organismo**.



## Salud

Guías de Salud Cuidamos tu salud

PUBLICIDAD

### ¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

Con la ayuda de una experta en cefaleas te ayudamos a saber qué hay de cierto en algunas de las propuestas



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

PUBLICIDAD

EP

26 FEB 2024 7:15 Actualizada 26 FEB 2024 7:15

PUBLICIDAD

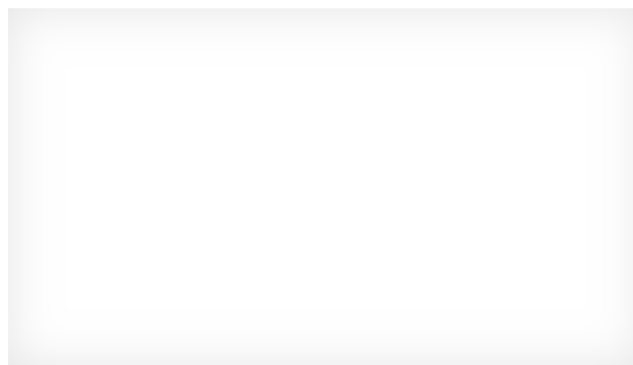
▼ Publicidad - Scroll para saber más ▼

El dolor de cabeza es uno de los trastornos más comunes entre la población adulta. No en vano, se estima que hasta dos de cada tres españoles han sufrido un episodio de este tipo en los últimos tres meses. Las causas pueden ser muchas, y los tratamientos también. Sobre todo si se buscan remedios caseros como alternativa a los medicamentos. No obstante, no siempre funcionan.

PUBLICIDAD

Basta con hacer una búsqueda rápida en Google para identificar una veintena de alternativas diferentes para acabar con el dolor de cabeza. Con la ayuda de Sonia Santos, vocal del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), te ayudamos a saber qué hay de cierto, o no, en algunas de las propuestas más habituales. Esta experta reconoce que **no hay ninguna que sustituya al tratamiento médico, pero admite que "algunas pueden ayudar"**.

PUBLICIDAD



### Cintas apretadas en la cabeza

Sorprendentemente, uno de los métodos más habituales, según reconoce esta experta, consiste en atarse una cinta o un pañuelo alrededor de la cabeza, a la altura de la frente y bastante apretado "en plan karateka"

PUBLICIDAD

Lo que se pretendería con este método sería ejercer presión sobre la zona donde se concentra el dolor pero "no tiene ninguna evidencia científica".

PUBLICIDAD

## **Masajes**

Frente a esta opción, sí puede resultar más útil aplicar masajes, ya que en muchos casos el generador del dolor es una contractura del trapecio o de toda la musculatura del cuello. Por lo que "todo lo que sea masajear puede ayudar a aliviar este dolor", según Santos.

## **Gasas frías o una bolsa de hielo**

Lo mismo sucede con la aplicación de calor o frío, con gasas o compresas mojadas, o la también clásica bolsa de hielo, ya que con estos remedios se busca intentar actuar sobre los centros generadores del dolor o musculatura periférica.0

PUBLICIDAD



## Aceites aromáticos

En ocasiones las gasas o compresas aplicadas sobre la cabeza se impregnan con aceites. Los más recomendados el de lavanda o el de Argan. En estos casos no obstante, no es tanto el beneficio causado por el compuesto elegido sino por el masaje que se realiza para aplicarlo.

**Cinco remedios caseros para eliminar el dolor de cabeza y las migrañas sin pasar por la farmacia**



## Infusiones

En el campo de las hierbas, los remedios caseros para el dolor de cabeza incluyen muchas como la manzanilla, el té de menta, de limón o el jengibre. En estos casos se debe a que "muchos pacientes asocian el dolor a sensaciones de náuseas, por lo que se puede aliviar o paliar la sintomatología abdominal".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El dolor de cabeza a veces cursa con fotosensibilidad, lo que hace que molesten la luz, los ruidos e incluso los olores, sobre todo el de la comida y los perfumes. Por ello, todo lo que sea eliminar cualquier estímulo externo que potencie más el dolor hace que mejoren.

### Bolsas de té en los párpados

En este caso, como en el de los aceites aromáticos, no es tanto la bolsa sino el hecho de cerrar los ojos y que no te moleste la luz.

**El truco viral y natural para acabar con el dolor de cabeza en sólo unos minutos**



### Cucharada de aceite de oliva

"No tiene ningún fundamento", según reconoce esta experta, a pesar de que es un alimento que tiene muchas propiedades saludables y es clave en la dieta mediterránea que también se ha asociado a múltiples beneficios para la salud. Pero en el caso de las cefaleas, no tiene ninguna base científica.

Al igual que esta última opción, la responsable de la SEN admite que existen otros múltiples remedios que no han demostrado ningún beneficio real, como ponerse una cáscara de sandía encima de la cabeza o aplicarse gotas de té con limón detrás de las orejas. No obstante, y aunque duela, parte de la eficacia de estos y otros métodos están en tu cabeza. De hecho, la doctora Santos recuerda la importancia del efecto placebo, que hace que haya pacientes que "cualquiera de estas alternativas pueda ser efectiva e incluso quitar el dolor".

#### TEMAS

[DOLOR](#)[DOLORES](#)[DOLOR DE CABEZA](#)[DESCANSO](#)[ESTRÉS](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



INICIO

PAÍS ▼

OPINIÓN ▼

DEPORTES ▼



ECONOMÍA

MUNDO ▼

VIVIR ▼

SUPLEMENTOS ▼

HOY TV ▼

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

VIVIR

**EFE:** EFE ⌚ 25 febrero, 2024





*Fuente externa*

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.





Fuente externa

**“**o **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**

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

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**

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

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.

Lee más: [Llama no dejarse embaucar de quienes vienen de RD a venderle sueños a comunidad dominicana exterior](#)

---

EFE

## Publicaciones Relacionadas



[Es tiempo de corregir incentivos desfasados](#)

🕒 26 febrero, 2024

[Peloteros dominicanos devengarán cerca de 500 millones de dólares en temporada Grandes Ligas 2024](#)

🕒 26 febrero, 2024

[Museo de las Casas Reales: Paradigma del encuentro entre dos culturas](#)

🕒 26 febrero, 2024

[Precios cacao e ascenso de 45 años](#)

🕒 26 febrero, 2024

Publicidad



# Daniel Bisogno, en coma: Su estado de salud hoy viernes 23 de febrero

By Jonathan Mosqueda - 23 February 2024

---

El famoso piloto Daniel Bisogno experimentó un **grave situación de salud** debido a una infección pulmonar complicada. Como resultado, fue hospitalizado en la Ciudad de México, donde recibió tratamiento médico durante varios días.

La preocupación en el mundo del espectáculo aumenta por el estado de salud de Daniel Bisogno. Según reveló su colega Pati Chapoy en la emisión 'Ventaneando', Bisogno **tuvo que ser intubado y puesto en coma** porque tenía dificultades para respirar por sí solo, debido a su debilidad muscular.

Recientemente, se intentó quitarle el tubo de respiración, pero desafortunadamente estos intentos no tuvieron éxito ya que el conductor **no puede respirar por sí solo**, lo que hace que los médicos lo vuelvan a poner en coma. Ana María Alvarado, periodista de espectáculos, fue quien compartió información sobre los intentos de despertar a Bisogno para ver si podía respirar por sí solo, pero lamentablemente fue en vano.

El **coma inducido** Este es un estado en el que la conciencia del paciente se ve alterada mediante la administración de fármacos que lo sitúan en un estado de sedación profunda. Aunque se utiliza en situaciones críticas para tratar enfermedades que ponen en peligro la vida del paciente, este procedimiento puede tener consecuencias negativas para la salud.

Residencia en **Sociedad Española de Neurología**, la sedación profunda durante un estado comatoso puede aumentar el riesgo de complicaciones. Se ha observado que esta sedación extrema se asocia con una mayor necesidad de ventilación mecánica, un mayor riesgo de neumonía, una estancia más prolongada en la unidad de cuidados intensivos, el desarrollo de estrés postraumático, deterioro cognitivo y agitación al despertar, así como como otros efectos secundarios.

Además, se ha demostrado que el coma inducido disminuye el flujo sanguíneo al cerebro y estrecha los vasos sanguíneos. **incrementa el riesgo de posible daño cerebral.**

Algunos expertos médicos sugieren **buscando equilibrio** en coma, utilizando un nivel menor de sedación para minimizar los efectos secundarios adversos. Aunque ciertos tratamientos, como la intubación, pueden resultar incómodos para el paciente, los médicos consideran importante encontrar un nivel de sedación que reduzca los efectos secundarios del coma manteniendo al paciente lo más cómodo posible.

Importante tener en cuenta **La duración de un coma inducido puede variar de días a meses**. Sin embargo, cuanto más tiempo pase en este estado, mayor será el daño que la persona probablemente experimente al despertar.

Aunque la familia mantiene en secreto la salud del presentador, su hermano mayor, Alex Bisogno, contó esto recientemente **Estaba en una condición débil pero estable**.y negó los rumores sobre el inminente peligro de muerte.

Según lo informado, la infección se originó **debido a la ruptura de la vesícula biliar** Bisogno justo antes de la cirugía programada para extirparlo. Esto hará que la sustancia tóxica se propague por todo el cuerpo y eventualmente llegue a los pulmones y desencadene una infección.

Este caso despertó gran interés tanto del público como de los medios de espectáculos especializados, que prestaron mucha atención a la evolución y pronóstico de la salud del presentador. Pati Chapoy y Ana María Alvarado, reconocidas figuras en el ámbito de las noticias de espectáculo, han sido las principales fuentes de información sobre la situación de Bisogno, destacando la gravedad de su estado.

Fuente

---

---



**Jonathan Mosqueda**

f

---





# News·ES EURO



🏠 News ES Euro > Entretenimiento > TV

## ✓ Su estado de salud hoy viernes 23 de febrero

TV Lillian ✓ Entretenimiento ⌚ 3 days ago 🚫 REPORT



El famoso piloto Daniel Bisogno está viviendo un **grave situación de salud** debido a una infección pulmonar que se ha complicado. A raíz de ello, ha sido internado en un hospital de la Ciudad de México, donde recibe atención médica desde hace varios días.

La preocupación en la comunidad del espectáculo ha aumentado debido al estado de salud de Daniel Bisogno. Según reveló su colega Pati Chapoy en una transmisión de 'Ventaneando', Bisogno **Tuvo que ser intubado y puesto en coma inducido**, porque tenía dificultades para respirar por sí solo, debido a la debilidad de sus músculos.

Recientemente, se intentó quitarle el tubo de respiración, pero lamentablemente no tuvo éxito, ya que el conductor **no podía respirar por sí solo**, lo que llevó a los médicos a inducirle nuevamente el coma. Ana María Alvarado, periodista de espectáculos, fue quien compartió esta información sobre el intento de despertar a Bisogno para ver si podía respirar por sí solo, pero lamentablemente no tuvo éxito.

El **coma inducido** Es un estado en el que la conciencia del paciente se ve alterada mediante la administración de medicamentos que lo colocan en un estado de sedación profunda. Aunque se utiliza en situaciones críticas para tratar enfermedades que ponen en peligro la vida del paciente, este procedimiento puede tener consecuencias negativas para la salud.

De acuerdo a **Sociedad Española de Neurología**, la sedación profunda durante un coma inducido puede aumentar el riesgo de complicaciones. Se ha observado que esta sedación extrema se relaciona con una mayor necesidad de

ventilación mecánica, mayor riesgo de neumonía, estancias más prolongadas en unidades de cuidados intensivos, desarrollo de estrés postraumático, deterioro cognitivo y agitación al despertar, entre otros efectos adversos.

Además, se ha demostrado que el coma inducido disminuye el flujo sanguíneo al cerebro y estrecha los vasos sanguíneos, lo que **incrementa el riesgo de posible daño cerebral**.



**10 momentos en la que los actores mostraron más de lo que querían**

Brainberries



**¿Princesa consentida? La verdad sobre Lady Diana, 25 años después**

Brainberries



**La verdadera razón por la que los torneos ocurren cada vez menos**

Brainberries



**Probar su comida cambiaría tu vida: Los 7 Ganadores de MasterChef**

Brainberries

Algunos profesionales médicos sugieren **buscar un equilibrio** en coma inducido, utilizando niveles más superficiales de sedación, para minimizar los efectos secundarios adversos. Aunque ciertos tratamientos, como la intubación, pueden resultar incómodos para los pacientes, los médicos consideran importante encontrar un nivel de sedación que reduzca los efectos secundarios del coma y permita al paciente estar lo más cómodo posible.

Es importante poner atención **La duración del coma inducido puede variar de días a meses**. Sin embargo, cuanto más tiempo pase en este estado, mayor será el daño que la persona pueda experimentar al despertar.

Aunque la familia había mantenido en secreto la salud del presentador, su hermano, Alex Bisogno, compartió recientemente que **Se encuentra en condición delicada pero estable**, y negó los rumores sobre un peligro inminente de muerte.

Según lo informado, la infección se habría originado **debido a la ruptura de la vesícula biliar** de Bisogno justo antes de una cirugía programada para extirparlo. Esto habría provocado la dispersión de sustancias tóxicas por todo su cuerpo, llegando finalmente a los pulmones y desencadenando una infección.

Este caso ha generado gran interés tanto en el público como en los medios especializados en espectáculos, quienes están muy atentos a la evolución y pronóstico de la salud del presentador. Pati Chapoy y Ana María Alvarado, reconocidas figuras en el ámbito de las noticias de espectáculo, han sido las principales fuentes de información sobre la situación de Bisogno, destacando la gravedad de su estado.

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

CONTENIDO PROMOCIONADO





TEMAS DE ACTUALIDAD: PUEBLA - GOBIERNO - AMLO



## Virales

# Daniel Bisogno en coma inducido por complicaciones pulmonares



Araceli Cisneros / 23 febrero, 2024



Daniel Bisogno en coma inducido por complicaciones pulmonares

Daniel Bisogno se encuentra en una situación crítica de salud tras ser ingresado en un hospital de la Ciudad de México debido y se encuentra en coma inducido por complicaciones derivadas de una infección pulmonar.

La preocupación ha aumentado entre sus colegas del mundo del entretenimiento luego de que se revelara que Bisogno ha sido sometido a un

coma inducido para tratar su difícil situación respiratoria.



apartadomex  
Audio original

Ver perfil



[Ver más en Instagram](#)

33 Me gusta  
apartadomex

Daniel Bisogno a través de los años  
#danielbisogno #danielbisognochallenge #danielbisogno🗣️ #ventaneando #ventaneando📺  
#retuchey #rodreola #enfermedad #tuerteca #ventaneando #apartadomex



#patychapoy #pedrosola #enfermedad #tvazteca #ventaneando #apartadomex  
#apartadomexvirales #apartadomexfamosos



Añade un comentario...

Según información compartida por Pati Chapoy en una emisión de 'Ventaneando', Bisogno tuvo que ser intubado y sedado.

Esto, debido a la debilidad de sus músculos respiratorios, lo que le impedía respirar por sí mismo.

Aunque se intentó retirarle el tubo de respiración en un intento por despertarlo, lamentablemente no tuvo éxito y los médicos decidieron inducirlo nuevamente al coma.


El coma inducido, aunque utilizado en situaciones críticas para tratar enfermedades que ponen en peligro la vida del paciente, no está exento de riesgos.




**CLAUDIA es CLAUDIA**  

@panaclo · [Seguir](#)

Qué horror tenerla de jefa. Saliendole espuma contra un debilitado y pálido Daniel Bisogno

Mirar en X

5:24 a. m. · 23 feb. 2024 

 **2,3 mil**  **Responder**  **Copia enlace**

[Leer 357 respuestas](#)

Expertos de la Sociedad Española de Neurología advierten que la sedación profunda durante este estado puede conllevar complicaciones adicionales.

Como la necesidad prolongada de ventilación mecánica, mayor riesgo de neumonías y deterioro cognitivo, entre otros efectos adversos.

La familia de Bisogno, que había mantenido en secreto su estado de salud, recientemente ha confirmado que se encuentra en una condición delicada pero estable.

Desmintiendo así los rumores sobre un peligro inminente de muerte.

## ÚNETE A NUESTRO CANAL DE WHATSAPP



The image shows a screenshot of a tweet from the account 'Locutor Vic Arenas' (@victor\_radio). The tweet text reads 'Estado de salud de #DanielBisogno'. Below the text is a large rectangular placeholder for a video, with the text 'Mirar en X' in the top right corner. The tweet is dated '10:26 p. m. · 22 feb. 2024'. At the bottom of the tweet, there are interaction options: a heart icon with '88', a speech bubble icon with 'Responder', and a link icon with 'Copia enlace'. Below these is a button that says 'Leer 9 respuestas'. The X logo is visible in the top right corner of the tweet's container.

Según fuentes cercanas, la infección pulmonar habría surgido a raíz de la ruptura de la vesícula del presentador justo antes de una cirugía programada.

Lo que desencadenó la dispersión de sustancias tóxicas por su cuerpo y provocó la infección.

La evolución y el pronóstico de la salud de Daniel Bisogno son seguidos de cerca tanto por el público como por los medios especializados en entretenimiento.

Destacadas figuras como Pati Chapoy y Ana María Alvarado han sido las principales fuentes de información sobre la situación del presentador.

Resaltando la gravedad de su estado y generando una gran expectativa sobre su recuperación.

## TE PUEDE INTERESAR:

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

# ¿Qué ocurre en el cerebro cuando tenemos dislexia?

*Agustín Gallardo*

12-15 minutos

---

La dislexia afecta a la decodificación fonológica y al reconocimiento de palabras, interfiriendo en el rendimiento académico (Imagen Ilustrativa Infobae)

La dislexia afecta a la decodificación fonológica y al reconocimiento de palabras, interfiriendo en el rendimiento académico (Imagen Ilustrativa Infobae)

No se trata de solo una confusión con las letras de las palabras, sino que es un trastorno neurobiológico que afecta al aprendizaje de la lectura y la escritura, y que tiene una prevalencia significativa a nivel mundial. La ciencia discute sus causas, síntomas y la importancia de la detección temprana para abordar eficazmente el problema. Y de forma integral. Por eso brindar apoyo emocional, sobre todo en la autoestima de los niños, resulta vital. Hablamos de dislexia.

[Los](#)  
[investigadores](#)  
[descubrieron](#)  
[en](#)  
[el](#)  
[estudio](#)  
[que](#)  
[la](#)  
[decisión](#)  
[de](#)  
[un](#)  
[ratón](#)  
[de](#)  
[ir](#)  
[hacia](#)  
[la](#)  
[izquierda](#)  
[o](#)  
[hacia](#)  
[la](#)  
[derecha](#)  
[activaba](#)  
[grupos](#)  
[secuenciales](#)  
[de](#)  
[neuronas,](#)  
[culminando](#)  
[en](#)  
[la](#)  
[supresión](#)  
[de](#)  
[neuronas](#)

## [Vinculadas](#) Interesar: Un nuevo estudio de Harvard explica qué ocurre en el cerebro cuando se toman decisiones

La **dislexia** es un **trastorno persistente y específico en el aprendizaje de la lectoescritura**, que afecta a **niños sin dificultades físicas, psíquicas o socioculturales**, y que se origina por una alteración en el **neurodesarrollo**. Este problema, alcanza al 10% de la población mundial, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.

Investigaciones recientes **indican** que **la prevalencia de la dislexia es mayor en niños que en niñas**, aunque no se observan diferencias significativas en este aspecto. **Se estima que entre el 3% y el 6% de los niños entre 7 y 9 años presentan dislexia.**

Según datos de la **Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos**, aproximadamente **entre el 10% y el 17.5% de la población estadounidense sufre de dislexia**, aunque se ha observado una menor prevalencia en la población de habla hispana.

Marcelo Regalado

Marcelo Regalado

Cuando leemos el cerebro está llevando a cabo una increíble hazaña: los ojos escudriñan la página en pequeños movimientos espasmódicos. Esto lo hace en cuatro o cinco veces por segundo. La mirada se detiene lo suficiente para reconocer una o dos palabras.

[Te puede interesar: La historia de Paula, la niña que descubrió el sorprendente poder de la educación física](#)

La información se va introduciendo de manera fragmentada.

**Solo los sonidos y significados de las palabras llegan a la mente consciente.**

Así, con esta explicación, comienza su ensayo “**El cerebro lector**” **Stanislas Dehaene**, un destacado experto en neurociencia cognitiva. Nos enfrentamos a unas simples marcas en un papel en blanco que, al proyectarse en nuestra retina, pueden evocar todo un universo.

De esta manera procesamos la información y leemos. Lo que parece casi mágico es el resultado de un complicado conjunto de mecanismos que se combinan para hacer posible la lectura.

Es esencial brindar apoyo emocional y fortalecer la autoestima de los niños con dislexia (Getty Images)

Es esencial brindar apoyo emocional y fortalecer la autoestima de los niños con dislexia (Getty Images)

Según se desprende una nota publicada en *Muy Interesante*, esta habilidad, relativamente reciente para los humanos, tiene una historia que no supera los **6000 años**, mientras que **el cerebro, tal como lo conocemos hoy, tiene una antigüedad de unos 200. 000 años**. Descubrir el origen de esta maravillosa capacidad para leer es el objetivo del citado investigador francés.

[Te puede interesar: Una propuesta innovadora para revertir la](#)



## [crisis de lectura](#)

Su propósito es estudiar las adaptaciones, cambios, giros y ajustes de la arquitectura cerebral que hacen posible esta proeza, así como analizar sus desajustes o trastornos, como la dislexia.

Como se señala al comienzo, según la OMS, el **10% de la población mundial sufre de dislexia**, lo que equivale a unos 700 millones de individuos. En **España, la cifra supera los 4,6 millones de personas, con 800 000 estudiantes en las aulas afectados por este trastorno.**

“La dislexia es un trastorno o dificultad específica del aprendizaje de la lectura (y de la escritura) de base neurobiológica, con un componente genético importante”, dice uno de los expertos (Getty Images)

“La dislexia es un trastorno o dificultad específica del aprendizaje de la lectura (y de la escritura) de base neurobiológica, con un componente genético importante”, dice uno de los expertos (Getty Images)

Sin embargo, **la dislexia sigue estando subdiagnosticada en la actualidad**: solo el 4 % de los afectados son conscientes de su condición, y únicamente el 33 % de los niños y niñas con dislexia reciben la atención profesional necesaria.

En ocasiones, los maestros se encuentran con niños que se resisten a la lectura. A pesar de tener un nivel de inteligencia

normal, e incluso superior al promedio en ciertas áreas, la lectura les parece una barrera insuperable. Confunden sílabas, mezclan sonidos y unen o separan palabras de manera incorrecta. Pero, ¿qué procesos cerebrales están involucrados en este trastorno?

“La dislexia es un trastorno o dificultad específica del aprendizaje de la lectura (y de la escritura) de base neurobiológica, con un componente genético importante, que afecta de manera persistente a la decodificación fonológica (exactitud lectora) y/o al reconocimiento de palabras (fluidez y velocidad lectora), y por lo tanto, también puede afectar la comprensión lectora, interfiriendo en el rendimiento académico de la persona que la padece”, explica la mencionada publicación la doctora Esther López Carvajales, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y presidenta de la Federación Plataforma Dislexia.

Según los expertos, el proceso de aprendizaje de la lectura modifica significativamente nuestro cerebro (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según los expertos, el proceso de aprendizaje de la lectura modifica significativamente nuestro cerebro (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Las dificultades de lectoescritura pueden caracterizarse por

problemas para leer palabras a través de la ruta fonológica (subléxica), utilizada para traducir sílabas en fonemas y para la lectura de palabras nuevas o poco comunes; y/o dificultades para leer palabras a través de la ruta visual (léxica), utilizada para leer palabras frecuentes”, añade el doctor Pablo Ruisoto, experto en Neuropsicología.

Según los expertos, el proceso de aprendizaje de la lectura modifica significativamente nuestro cerebro. Se requiere una enseñanza explícita, coherente e intensiva para convertirse en lectores expertos. En este proceso de aprendizaje, se establecen conexiones entre las áreas del cerebro que procesan la visión y las que procesan el lenguaje.

La formación de esta nueva red neuronal tiene un punto central en el giro fusiforme, una región del cerebro que nos permite avanzar gradualmente de la lectura letra por letra (de manera lenta) a dominar un proceso mucho más automático y predictivo, característico de los lectores expertos.

Sin embargo, este proceso de aprendizaje no se desarrolla adecuadamente en las personas con dislexia, a pesar de un entrenamiento constante. “Se cree que esto se debe a que los cambios que deben ocurrir en el cerebro, como la creación de nuevas conexiones en estas áreas, no se están produciendo correctamente”, argumenta el doctor Aarón Fernández del Olmo, experto en Psicología y miembro de la sección de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La enseñanza explícita y coherente es esencial para desarrollar habilidades de lectura expertas

La enseñanza explícita y coherente es esencial para desarrollar habilidades de lectura expertas

La fluidez en la lectura requiere la interacción de tres sistemas de procesamiento principales en el hemisferio cerebral izquierdo. Estos incluye:

**El área visual de la forma de las palabras (VWFA)**, ubicada entre el lóbulo temporal y occipital, que facilita el reconocimiento visual de las palabras

**El área de Broca**, crucial para la decodificación grafema-fonema

**El área de Wernicke**, entre el lóbulo temporal y parietal, responsable del análisis de las palabras y la asociación entre grafemas y fonemas.

Acerca de la causa de este trastorno, Gabriela Arista Farini, médica pediatra especialista en Neuropsicología (MN 84.743) y coordinadora del Grupo de Neurodesarrollo de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), Filial Lagos del Suraclaró, [sostuvo en una nota reciente con Infobae](#) que “está definida como una condición del neurodesarrollo **de origen genético**”, al tiempo que señaló que “esta condición se repite en las familias debido a que tiene una alta carga hereditaria y tiene que ver con la dificultad de la migración de las neuronas en alguna parte del cerebro que estaba preparada para la vía del desarrollo de la lectura. Cuando esto no sucede, el niño tiene una dificultad puntual en esa área”.

Según explicó la experta, “hay una maduración del cerebro, que

sucede más o menos alrededor de los cinco años, cuando se desarrollan todas las conexiones para que los niños comiencen a alfabetizarse, esto implica la presencia de un buen lenguaje, concepto de las palabras, y la capacidad de poder identificar los grafemas (las pequeñas unidades escritas que conforman el sonido de la palabra)".

La lectura implica una compleja actividad cerebral que involucra la visión y el procesamiento del lenguaje (Freepik)

La lectura implica una compleja actividad cerebral que involucra la visión y el procesamiento del lenguaje (Freepik)

Dentro de las causas la hipótesis de un déficit fonológico es ampliamente aceptada por la comunidad científica. Según Concepción Barceló, especialista en dificultades específicas del aprendizaje, este déficit afecta a varias habilidades lingüísticas, como la conciencia fonológica, la memoria verbal a corto plazo y la integración del principio alfabético. Estas dificultades impactan en la fluidez lectora, lo que implica velocidad, precisión y prosodia adecuadas para comprender el texto.

A pesar de este conocimiento, entender las causas detrás de la dislexia sigue siendo difícil, ya que hay áreas y mecanismos que no funcionan correctamente, como la migración neuronal temprana. Uno de los aspectos en los que existe consenso científico es la predisposición genética a la dislexia.

Estudios han demostrado que los casos de dislexia tienden a repetirse en familias, con una heredabilidad estimada entre el 40% y el 60%. Varios genes, como DYX1C1, DCDC2, DYX9 y DYX2, podrían estar involucrados en este trastorno, pero el mecanismo exacto aún no está claro. Además, el ambiente también puede desempeñar un papel importante.

En Estados Unidos, entre el 10% y el 17.5% de la población sufre de dislexia, con una menor prevalencia en hispanohablantes (Getty Images)

En Estados Unidos, entre el 10% y el 17.5% de la población sufre de dislexia, con una menor prevalencia en hispanohablantes (Getty Images)

La detección temprana de la dislexia durante la etapa infantil y los primeros años de primaria es crucial para abordar eficazmente el problema.

La pediatra Arista Farini enfatizó la importancia de observar en **los niños pequeños su capacidad para reconocer letras, comprender cómo suenan, identificar su nombre y otras habilidades relacionadas.** También sugirió **estar atentos a señales adicionales que podrían manifestarse simultáneamente**, como la falta de atención, dificultad para repetir secuencias numéricas o contar en orden, problemas para reconocer palabras o colores, y dificultades para memorizar canciones o rimas. Estos síntomas pueden estar

asociados con la dislexia y podrían indicar la presencia de un problema.

La experta también mencionó otras señales, como **dificultades para recordar los días de la semana, los meses del año o los nombres de los compañeros de clase, así como problemas para atarse los cordones**. Estos síntomas más sutiles pueden sugerir que el desarrollo no ha sido completamente normal y pueden indicar diferencias en la forma en que el cerebro procesa y percibe la información.

Se estima que entre el 3% y el 6% de los niños entre 7 y 9 años padecen dislexia, según datos recientes (Gettyimages)

Se estima que entre el 3% y el 6% de los niños entre 7 y 9 años padecen dislexia, según datos recientes (Gettyimages)

Expertos como Concepción Barceló consideran un error **esperar a que los estudiantes “maduren” antes de intervenir**, ya que esto conlleva la pérdida de un tiempo valioso.

“La evidencia científica confirma que la detección e intervención temprana en la dislexia es clave para el éxito académico futuro. Los cerebros de los niños pequeños tienen una mayor capacidad de plasticidad para fortalecer las conexiones neuronales necesarias y mejorar las habilidades de lectura y

escritura”, afirma Barceló.

Es fundamental identificar cualquier síntoma de alerta lo antes posible para optimizar las habilidades académicas y minimizar el impacto emocional del fracaso escolar. Un sistema educativo inflexible, centrado principalmente en la lectura y la escritura, puede provocar problemas emocionales y de comportamiento en las personas con dislexia.

La prevalencia de la dislexia es mayor en niños que en niñas, aunque no se observan diferencias significativas, revelan estudios recientes (Getty Images)

La prevalencia de la dislexia es mayor en niños que en niñas, aunque no se observan diferencias significativas, revelan estudios recientes (Getty Images)

Jesús Alegría, investigador en psicolingüística, señaló en el artículo citado que la falta de tratamiento adecuado para la dislexia puede generar un ciclo de problemas que afecta todos los aspectos de la vida del individuo.

Para ayudar a los niños con dislexia, es importante explicarles su condición, asegurándoles que no está relacionada con su inteligencia, y brindarles apoyo durante todo el proceso.

También se deben potenciar sus fortalezas y capacidades para promover su bienestar emocional y reforzar su autoestima.

Según Barceló, cuando se les da la oportunidad de destacar en



algo en lo que son buenos, esto puede aumentar su motivación y autoestima, lo que beneficia su aprendizaje en general.

La dislexia es una condición que afecta mucho a los niños. La detección temprana siempre el mejor camino - (Imagen Ilustrativa Infobae)

La dislexia es una condición que afecta mucho a los niños. La detección temprana siempre el mejor camino - (Imagen Ilustrativa Infobae)

En cuanto a la investigación sobre la dislexia, **se enfoca en comprender las causas genéticas y su interacción con el entorno para lograr una detección temprana y desarrollar nuevas soluciones.** Comprender las bases neurobiológicas de la dislexia, sostienen los expertos, será fundamental para implementar intervenciones más efectivas en el futuro.

***Infografía Marcelo Regalado***



Publicidad

## "Smartsocks", los calcetines que cuidan y que mejoran el bienestar de pacientes con alzhéimer

De la mano de la IA y con una financiación de más de 600.000 euros, SmartSocks llega como una solución pionera que monitoriza el estrés en personas que viven con demencia



Unimedia SmartSocks



REDACCIÓN SALUDIGITAL  
23 FEBRERO 2024 | 00:00 H



Archivado en:

ALZHEIMER · NEUROTECNOLOGÍA



### Inspección de estructuras

Análisis estructurales, detección de objetos y defectos en el hormigón.  
screeningeagle.com

La empresa con sede en Bristol, **Milbotix**, y la empresa de consultoría, desarrollo de software y aplicaciones de alta complejidad, **UnimediaTechnology**, han desarrollado conjuntamente los **“SmartSocks”**, una solución innovadora y pionera para ayudar a las personas con enfermedades neurocognitivas.

Estos **calcetines inteligentes**, creados con una financiación de más de **600.000 euros**, gracias a inversores como el British DesignFund y Two Magnolias Venture Capital, entre otros, son capaces de monitorear el **estrés** y alertar a los cuidadores de un paciente de alzhéimer cuando éste comience a sufrir un episodio.

Los **“SmartSocks”** han sido desarrollados con una minuciosa planificación, empezando por la idea de que este objeto fuese un calcetín y no una pulsera de muñeca o un reloj inteligente, por ejemplo, que son más comunes. Esta idea de los tecnólogos parte de que a diferencia de los objetos ya utilizados, unos calcetines son unos elementos familiares para el paciente, por lo que existe una menor probabilidad de que éste se los quite, lo que se traduce en una amplia aceptación del dispositivo, **evitando el rechazo** a diferencia de otros sistemas de monitorización portátiles.

El funcionamiento de estos dispositivos se desarrolla a partir de la utilización de una serie de sensores implantados en el tejido del calcetín, capaces de medir la frecuencia cardíaca, el sudor, la temperatura y el movimiento. Utilizando la conectividad inalámbrica, los **“SmartSocks”** proporcionan información en tiempo real, a través de una aplicación, sobre el estado de la persona que los lleva, alertando a los cuidadores cuando la comunicación verbal supone un reto o los episodios de ansiedad son inesperados.

### ***Alertando a los cuidadores cuando la comunicación verbal supone un reto***

Durante un episodio de esta índole, los pacientes pueden sentirse agitados, volviéndose inquietos y teniendo la necesidad de moverse o caminar de un lado a otro. Gracias a esta nueva tecnología, la persona que esté a cargo del cuidado del individuo puede ser alertado y anticiparse a estas situaciones.





En la actualidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cerca de **800.000 personas** padecen alzhéimer en España y se estima que, para el año 2050, habrá cerca de **un millón de casos de demencia**. Las personas que viven con esta enfermedad suelen tener dificultades de comunicación y, en consecuencia, se agitan y estresan cuando no pueden expresar sus necesidades. En casos extremos, se vuelven agresivas y se hacen daño a sí mismas, a sus familiares y a sus cuidadores. En esta situación, estos calcetines se presentan como una **nueva esperanza** para llevar mejor estos casos tan estresantes tanto para el paciente, como para su entorno.

### ***"Mejorará la vida de muchos pacientes y favorecerá su independencia permitiéndoles vivir en casa durante más tiempo"***

**Jaume Vidal**, CEO de UnimediaTechnology declaraba: "Estamos muy satisfechos de haber aportado el conocimiento tecnológico y la asistencia para que Milbotix pueda desarrollar este producto pionero que, sin duda, mejorará la vida de muchos pacientes y favorecerá su independencia permitiéndoles vivir en casa durante más tiempo. Junto con Milbotix hemos sido capaces de abordar los principales retos tecnológicos de "SmartSocks", dando como resultado una solución de lo más innovadora".

La empresa **Unimedia** ha sido clave en el proceso de desarrollo de estos "SmartSocks", utilizando Inteligencia Artificial, IoT, AWS y otras tecnologías de vanguardia para crear estas aplicaciones, procesando datos a escala, desarrollando una monitorización en tiempo real y permitiendo a los cuidadores disponer de una herramienta eficaz para garantizar el bienestar de las personas.

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

Publicidad



# ¿Es efectivo el piercing para la migraña?



Por [Isbelia Farías](#). 23 febrero 2024



Una de las grandes inquietudes hoy día es conocer si es efectivo el piercing para la migraña, pues es una opción a la que muchas personas están recurriendo, sobre todo cuando sufren de fuertes dolores de cabeza que parecen que no cesan con ninguno de los tratamientos. Al piercing para la migraña se le conoce también como *daith piercing*, y es necesario aclarar que

no se trata de acupuntura. Además, no existen suficientes evidencias científicas que comprueben su efectividad, por lo que no ningún profesional de la salud no recomendará. Esto se debe también a que el uso del piercing para la migraña puede desencadenar efectos secundarios adversos y provocar infecciones, e incluso necrosis.

A continuación, te contaremos en unCOMO más sobre si es efectivo el piercing para la migraña, por qué no está recomendado su uso y qué peligros podrían sobrevenir con su uso.

**También te puede interesar:** [Cómo evitar la migraña](#)

2. [¿Funciona el piercing para la migraña?](#)
3. [Peligros del piercing para la migraña](#)

## Cuál es el piercing para la migraña

El *daith piercing* se comenzó a usar en el 2015, cuando el Dr. Thomas Cohn, quien se especializaba en tratar el dolor, comenzó a sugerir en su sitio web que, si se perforaba el cartílago de la oreja, en el mismo lugar en el que se colocan las agujas cuando se aplica acupuntura, las migrañas podrían mejorar de manera significativa.

De acuerdo a los practicantes de esta terapia alternativa, el dolor de cabeza disminuye, ya que, al parecer, interviene el nervio vago. Sin embargo, no hay estudios formales que demuestren, desde un punto de vista científico, su efectividad. Pese a que se hace énfasis en una supuesta similitud con la acupuntura, no se trata de lo mismo, sino que más bien el piercing para la migraña causa daños en el punto que recibe el estímulo.

Además, es necesario tener presente que los dolores de cabeza pueden tener una diversidad de causas, tales como estrés, el cansancio, una mala postura, la interacción de diversos fármacos, entre otras. En cuanto a la migraña, esta sobreviene cuando el dolor de cabeza es recurrente y con intensidades que van desde moderada hasta pulsante.

En España, la Sociedad Española de Neurología ha indicado que al menos unos 5 millones de personas sufren de migrañas y 1,5 millones, de este grupo, la padece en su forma crónica. Es ante esta desesperación que muchos recurren a las terapias alternativas, tal como el piercing, el cual se coloca en el cartílago, específicamente sobre el canal auditivo, en el oído interno, razón por la cual la persona puede sentir más dolor, ya que no es igual que colocarse un piercing en una parte blanda del cuerpo. La curación de este tipo de piercing para las migrañas puede requerir desde 4 meses hasta 1 año.



## ¿Funciona el piercing para la migraña?

Gran parte de la comunidad científica señala que no hay evidencia de que el piercing para la migraña funcione, por lo que tampoco se encontrarán estudios académicos que prueben lo contrario. Respecto a la acupuntura, también se carece de estudios académicos que avalen su efectividad, pero, en todo caso, son dos procedimientos diferentes, pues, con la primera se ejerce una presión en un punto, mientras que con el piercing se destruye el punto estimulado.

COMPARTIR

es una apreciación subjetiva, el paciente está convencido de que es una opción efectiva.

Por otro lado, muchos especialistas advierten de que hoy día hay mucho intrusismo en las ciencias médicas, ya que hay muchas personas que toman cursos cortos y se comienzan a autodenominar homeópatas o acupuntores, lo cual no le confiere ninguna autoridad en el campo médico.



## Peligros del piercing para la migraña

El piercing para la migraña trae consigo ciertas consecuencias, ya que podría causar infecciones o complicarse, sobre todo si quien lo implanta no lo hace con precisión, pues se trata de una técnica que es invasiva. El cartílago es muy sensible y pudiese aparecer necrosis en la oreja, un daño que no se puede reparar y que se debe a una mala circulación en esta zona.

Si una persona padece de migrañas, lo más recomendable es que acuda con un neurólogo, quien es el especialista más indicado y, si los tratamientos no funcionan, podría derivar al paciente a otro tipo de consultas o a la unidad de cefaleas.

Ahora que ya sabes si es efectivo el piercing para la migraña, también te pueden interesar estos artículos sobre los [Tipos de piercing en la oreja](#) y [Cómo saber si un piercing está infectado](#).

Este artículo es meramente informativo, en unCOMO no tenemos facultad para recetar ningún tratamiento médico ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar.

Si deseas leer más artículos parecidos a ¿Es efectivo el piercing para la migraña?, te recomendamos que entres en nuestra categoría de [Salud de la Familia](#).