

El Cronista • Información General • Salud

Ciencias y curiosidades

Dormir mejor: el truco definitivo que un médico compartió para alcanzar el sueño de una manera más fácil

El truco de la respiración resonante para dormir mejor.

Actualizado el 23 de Febrero de 2024 06:30



Escuchar
3:00 minutos



En esta noticia

El sencillo y eficaz truco para conciliar el sueño con más facilidad

¿Cuáles son las consecuencias de dormir mal?

Todos sabemos que un **buen descanso** puede ayudarnos a **afrontar el día** de mejor manera, para tener más energía y **más rendimiento**. Pero no siempre es fácil tener el **sueño** que necesitamos.



mejor.

Te puede interesar

El sencillo y corto ejercicio que ayuda a ganar fuerza muscular: está comprobado por un estudio científico >

Te puede interesar

Las pirámides de Egipto por dentro: así luce el interior de uno de los monumentos que más interés despierta en el mundo >

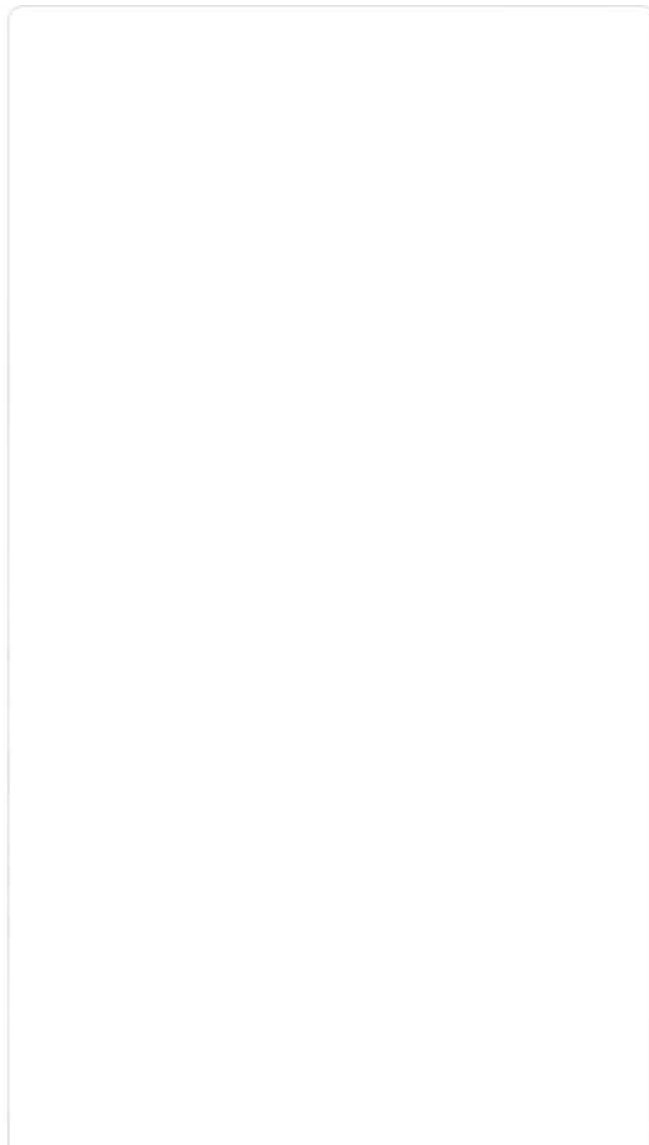
El sencillo y eficaz truco para conciliar el sueño con más facilidad

Para el médico, "la forma número uno de mejorar el sueño es **la respiración resonante. Se hace inhalando y exhalando contando hasta cinco**".


En el video de Tiktok, el especialista asegura que hay que **realizar 6 respiraciones por minuto**. "Cuando mejora la variabilidad de tu frecuencia cardíaca, se activa tu sistema nervioso parasimpático, lo que **ayudará a disminuir el inicio del sueño y a mejorar la calidad del mismo**", expresa.

Además, otras investigaciones han demostrado que esta técnica puede **"reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento cognitivo"**, finaliza el doctor, alentando a sus seguidores a ponerla en práctica.





[Ver ahora](#)

@doctorsood 

Have you tried this to help you sleep? 🤔
#sleep #sleeptips

original sound - DoctorSood, M.D.

Te puede interesar

La investigación científica que descubrió la que podría ser la comida del futuro: conozcan el arroz de vaca >



cada signo >

Este médico tiene el truco infalible para descansar mejor. (Foto: Archivo).

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), entre el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no cuenta con un buen sueño de calidad. Esto en un futuro podría derivar en **un trastorno grave de sueño o insomnio crónico**.

¿Cuáles son las consecuencias de dormir mal?

Según los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

1. **Mayor riesgo de enfermedades crónicas:** la falta de sueño adecuado se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad. La CDC afirma que dormir menos de 7 horas por noche puede aumentar el riesgo de desarrollar estas condiciones de salud.
2. **Disminución del rendimiento cognitivo:** la falta de sueño puede afectar negativamente la función cerebral, lo que resulta en dificultad para concentrarse, tomar decisiones y recordar información. La OMS señala que el sueño insuficiente puede afectar negativamente el rendimiento cognitivo y la productividad en el trabajo o en la escuela.
3. **Mayor riesgo de accidentes:** la privación del sueño puede provocar somnolencia diurna y disminuir los tiempos de reacción, lo que aumenta el riesgo de accidentes de tráfico, laborales y domésticos. La OMS advierte que la falta de sueño adecuado puede ser un factor contribuyente importante en accidentes y lesiones.
4. **Impacto en el estado de ánimo y la salud mental:** dormir mal de manera crónica se ha asociado con un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad. La CDC señala que la privación del sueño puede afectar negativamente el estado de ánimo, la regulación emocional y la salud mental en general.
5. **Mayor riesgo de mortalidad:** la investigación ha sugerido que la falta crónica de sueño puede estar asociada con un mayor riesgo de mortalidad prematura. Según la OMS, la falta de sueño adecuado se ha relacionado con una mayor mortalidad por todas las causas, lo que subraya la importancia de dormir lo suficiente para mantener una buena salud a largo plazo.



Actualizado 26 Feb 2024 09:44

Hable con el programa

Salud y bienestar

La influencia del sueño en pareja en la salud emocional y en la vida de los enamorados

Conozca las razones del impacto de dormir en pareja en la calidad de vida de las personas.



Pareja durmiendo/ Gettyimagenes / Tetra Images

Helen Pineda | EP 23/02/2024 - 8:27 h COT

Dormir en pareja supone compartir intimidad, zona de descanso y horarios de

sueño por lo que puede condicionar la **calidad de vida de la pareja** y, del mismo modo, la pareja puede influir en el sueño, según demuestran distintos estudios científicos por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

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

Beneficios y desafíos

Así, explica que **“dos personas con cromotipos extremadamente opuestas**, que son muy matutinas, **difícilmente comparten** 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 cromotipo similar** debido a que será más fácil que tengan intereses y aficiones comunes”, añade.

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

Le puede interesar

¿Cómo las experiencias más retadoras se convierten en las mejores maestras de vida?

¿En qué consiste el ikigai y cómo aplicarlo en la vida? 5 ejemplos

El papel de los trastornos del sueño en la relación de pareja

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

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

relación más satisfactoria”, comenta la vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora **Celia García Malo**.

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

Lo que sí que está ampliamente estudiado es que cuando un miembro de la pareja sufre un **trastorno de sueño**, puede **complicar el descanso de la otra persona**.

Por ejemplo, los compañeros de cama de personas con **ronquidos o apneas obstructivas** del sueño pueden presentar dificultades para **conciliar el sueño** y molestias diurnas como cefalea o somnolencia.

Consejos para mejorar el descanso en pareja

“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.

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

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

Por último, la SEN recuerda que dormir en pareja también implica adaptar el **ambiente más adecuado para el descanso**, entre lo que se incluye la elección de las cobijas, 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.

[Sueño](#)[Parejas hecho](#)[MÁS](#)

Últimas Noticias

Pereira y Junior empatan en un partidazo lleno de goles con polémica a bordo

us.marca.com

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

Instagram: [@bisognodaniel](#) y [@azteca](#)

4-5 minutos

El famoso conductor Daniel Bisogno está experimentando una **grave situación de salud** debido a una infección pulmonar que se ha complicado. Como resultado, ha sido ingresado en un hospital en la Ciudad de México, donde ha estado recibiendo atención médica durante varios días.

La preocupación en la comunidad del entretenimiento ha aumentado debido a la condición de Daniel Bisogno. Según lo revelado por su colega Pati Chapoy en una emisión de 'Ventaneando', Bisogno **tuvo que ser intubado y ponerse en coma inducido** porque tenía dificultades para respirar por sí mismo, debido a la debilidad de sus músculos.

Recientemente, se intentó retirarle el tubo de respiración, pero lamentablemente, no tuvo éxito ya que el conductor **no logró respirar por sí mismo**, lo que llevó a los médicos a inducirlo nuevamente al 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 mismo, pero desafortunadamente, no tuvo éxito.

El **coma inducido** es un estado en el que se altera la

conciencia del paciente mediante la administración de medicamentos que lo sumen 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.

Según la **Sociedad Española de Neurología**, la sedación profunda durante un coma inducido puede aumentar el riesgo de complicaciones. Se ha observado que esta sedación extrema está relacionada con una mayor necesidad de ventilación mecánica, un mayor riesgo de neumonías, 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 hacia el cerebro y estrecha los vasos sanguíneos, lo que **aumenta el riesgo de posibles daños cerebrales**.

Algunos profesionales médicos sugieren **buscar un equilibrio** en el coma inducido, utilizando niveles de sedación menos profundos, con el fin de 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 mientras permite que el paciente esté lo más cómodo posible.

Es importante tener en cuenta que **la duración del coma inducido puede variar desde días hasta meses**. Sin embargo, cuanto más tiempo pase en este estado, mayores pueden ser los daños que la persona experimente al despertar.

A pesar de que la familia había mantenido en secreto el estado de salud del presentador, recientemente su hermano, Alex Bisogno, compartió que **se encuentra en una condición delicada pero estable**, y desmintió los rumores sobre un peligro inminente de muerte.

Según lo que se ha difundido, la infección se habría originado **a raíz de la ruptura de la vesícula** de Bisogno justo antes de una cirugía programada para extirparla. Esto habría provocado la dispersión de sustancias tóxicas por su cuerpo, alcanzando finalmente los pulmones y desencadenando una infección.

Este caso ha generado gran interés tanto en el público como en los medios especializados en entretenimiento, 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 espectáculos, han sido las principales fuentes de información sobre la situación de Bisogno, destacando la gravedad de su estado.

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

Daniel Bisogno se encuentra en coma inducido: qué es, cuáles son sus efectos y cuánto tiempo máximo se puede estar así

Abigail Gómez

5-6 minutos

El conductor lleva varios días internado en un hospital de la CDMX (Captura de pantalla Youtube: Ventaneando)

El conductor lleva varios días internado en un hospital de la CDMX (Captura de pantalla Youtube: Ventaneando)

El reconocido presentador **Daniel Bisogno** enfrenta una situación crítica de salud derivada de una infección pulmonar que se complicó, razón por la cual el también actor tuvo que ser hospitalizado en la Ciudad de México, donde se encuentra internado desde hace ya varios días.

[\(Captura](#)

[YouTube](#) [Tú debe interesar: Daniel Bisogno no regresa a Ventaneando; veáltesanudo](#) hoy 20 de febrero 2024

Lo que más ha preocupado a la comunidad del espectáculo es que [Bisogno tuvo que ser intubado](#) y puesto en un coma inducido ya que no lograba respirar por si mismo debido a la debilidad de sus músculos, tal como reveló su colega **Pati Chapoy** durante una transmisión del programa de espectáculos **‘Ventaneando’**.

A pesar de que nueva información reciente señala que ya se realizó un primer intento por retirarle el tubo dicho esfuerzo resultó infructuoso pues el conductor no logró respirar lo que obligó a los doctores a inducirlo nuevamente al coma. Fue la periodista de espectáculos, **Ana María Alvarado**, quién dio a conocer esta información de que habían despertado al llamado “muñeco” para ver si era capaz de respirar por si mismo, sin éxito.

El conductor ha presentado varios problemas graves de salud desde hace varios meses, además de observarse visiblemente deteriorado y delgado en pantalla (Captura de pantalla)

El conductor ha presentado varios problemas graves de salud desde hace varios meses, además de observarse visiblemente deteriorado y delgado en pantalla (Captura de pantalla)

Sin embargo, de acuerdo con la información médica, pasar tiempos prolongados en dicho estado podría tener graves

repercusiones para la salud, además de aquellos provocados por la misma enfermedad.

[Te puede interesar: Daniel Bisogno ha presentado mejoría pero seguirá en terapia intensiva](#)

De acuerdo con información de la Sociedad Española de Neurología, un **coma inducido** se da cuando se realiza una alteración de la consciencia y se provoca un **estado de sedación por medio de la administración de medicamentos**. Si bien suele utilizarse en contextos donde se busca un bien mayor, como atender un padecimiento que pone en riesgo la vida del paciente, lo cierto es que se trata de un **procedimiento que genera daños en sí mismo**.

Especialistas señalan que en los últimos años se ha demostrado que las sedaciones muy profundas aumentan la presencia de complicaciones.

“La sedación total está asociada a una ventilación mecánica prolongada, a la **aparición de neumonías**, mayor estancia en unidad de cuidados intensivos, desarrollo de **estrés postraumático**, mayor **deterioro cognitivo** y mayor agitación al despertar, entre otros, según señaló para Cuidate Plus, Marga Massot, especialista en Neurología.

Por su parte, también se sabe que el coma inducido reduce el flujo de sangre que llega al cerebro y adelgaza los vasos sanguíneos, lo que incrementa el riesgo de daño potencial en este órgano.

El coma inducido aumenta el riesgo de complicaciones (Europa Press)

El coma inducido aumenta el riesgo de complicaciones (Europa Press)

Es por esta razón que existen miembros de la comunidad médica que abogan por buscar estados intermedios del coma inducido, con grados de sedación menores, con el objetivo de tratar de **aminorar sus efecto secundarios**.

[Te puede interesar: ¿Pati Chapoy acudió en la madrugada al hospital donde está internado Daniel Bisogno? Esto se sabe del VIDEO viral](#)

Si bien algunos tratamientos pueden ser incómodos de soportar para los pacientes, como el caso de la intubación, médicos señalan que se debería encontrar **un estado anterior a la sedación total** que redujera los efectos secundarios del coma pero que permitiera que el paciente pasara su estadía lo más cómodo posible.

Por su parte, cabe mencionar que una persona puede estar en coma inducido desde días hasta durante meses; sin embargo, entre más días pasen son mayores los daños que la persona puede llegar a presentar al despertar.

El conductor fue puesto en coma inducido para poder intubarlo debido a que no es capaz de respirar por sí mismo Crédito: Paty Chapoy, Youtube

El conductor fue puesto en coma inducido para poder intubarlo debido a que no es capaz de respirar por si mismo Crédito: Paty Chapoy, Youtube

A pesar de que la familia se habían mantenido hermética sobre el estado de salud del conductor, recientemente el su hermano, [Alex Bisogno](#), reveló que se encuentra delicado pero estable y negó que estuviera en peligro de muerte.

Según la información que circula la infección habría sido consecuencia de que la vesícula del Bisogno se reventará antes de una cirugía que tenía programa para extirparla lo cual causó que el contenido tóxico se esparciera por el cuerpo y llegará a los pulmones, dónde genero una infección.

Este caso ha capturado la atención del público y de medios dedicados al espectáculo, reflejando la preocupación general por la evolución y pronóstico de la salud del presentador. **Pati Chapoy** y **Ana María Alvarado**, figuras prominentes en el ámbito de las noticias de entretenimiento, han sido las principales fuentes de información sobre el desarrollo de la condición de **Bisogno**, subrayando la seriedad de su situación.

Vaga

Vivimos en una sociedad en la que dormir y descansar se han convertido en un lujo, en un privilegio, en algo que puedes o te debes quitar cuando el trabajo o las tareas te lo exigen. Y la autoexplotación o la capacidad de sacrificio, en un valor



Ilustración de recurso de descanso y sueño Getty Images

23 de febrero de 2024 -19:51h Actualizado el 24/02/2024 -09:46h  21

Una vez me pidieron escribir una de esas listas con mis defectos y virtudes. En la columna de los defectos escribí “vaga”. Estaba convencida de que era una terrible característica mía, un defecto que debía corregir, un pecado que confesaba con vergüenza.

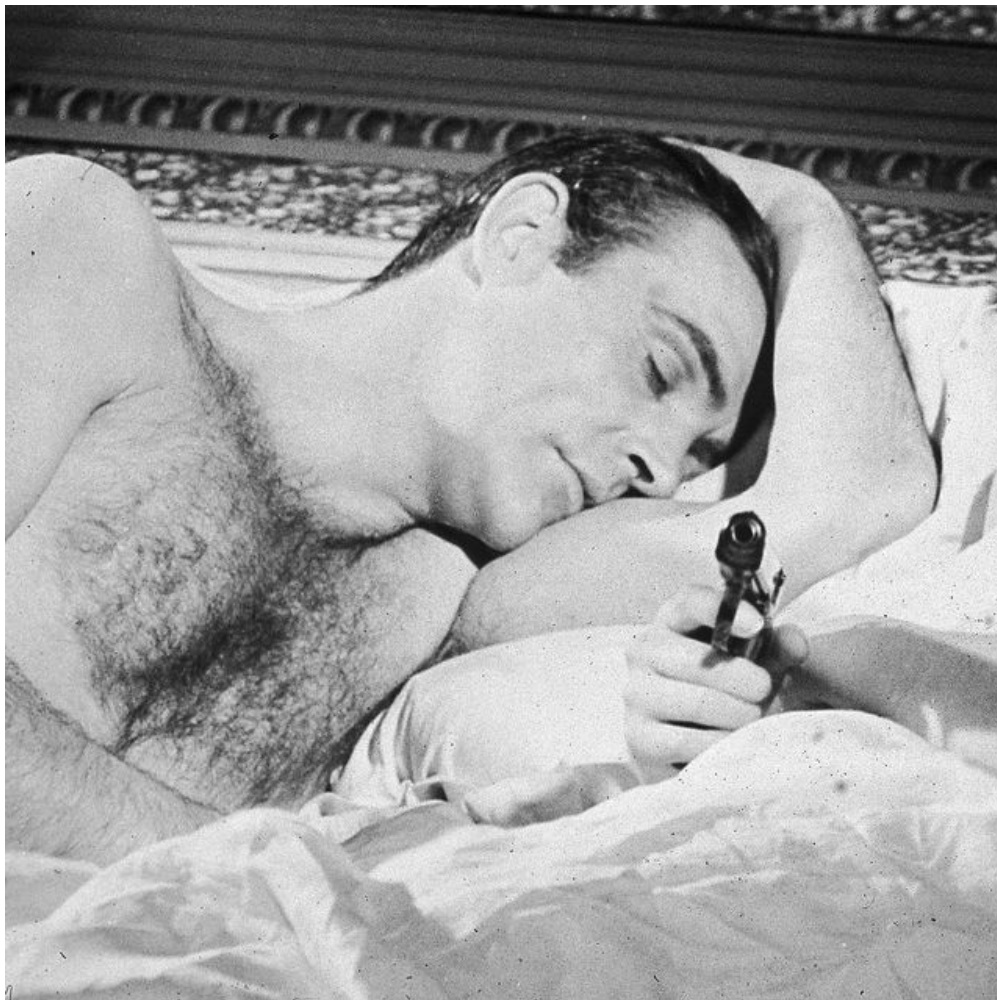
Después de que una psicóloga me hiciera pararme a pensar sobre este concepto de mí misma, empecé a valorar elementos sociales y culturales de mi entorno. Era la época de Mr. Wonderful, del “si quieres, puedes”, de la cultura del esfuerzo, de esos testimonios motivacionales que contaban cómo habían conquistado sus metas a base de sacrificio y de renunciadas, y yo me lo había tragado todo, había caído en la trampa.

Grooming

Por qué dormir demasiadas horas puede provocarte una infección

El sueño reparador es lo mejor para la solución de numerosas patologías. Pero atención, no por dormir más estarás mejor, todo lo contrario, aumentan las probabilidades de padecer una infección, igual que si duermes poco. Como en todo, en el punto medio está la virtud, hay que dormir lo justo, ni más ni menos. ¿Y cuanto es eso? Entre siete y nueve horas diarias, solo así nos beneficiaremos de esta medicina natural que es el sueño.

Por Mayte Martínez ACTUALIZADO: 26/02/2024



Archive Photos

- [Cómo dormir: claves para combatir el insomnio](#)
- [Cómo saber si estás durmiendo bien y lo suficiente](#)
- [Truco para quedarse dormido en segundos por la respiración](#)

Dormir bien puede hacernos menos vulnerables a las infecciones, pero en estudios como [La asociación entre los problemas de sueño, las infecciones y el uso de antibióticos](#) aseguran que tanto las personas que duermen pocas horas como las que duermen demasiadas tienen más probabilidades de padecer una infección. **Dormir menos de 6 horas supone tener un 27% más de posibilidades de sufrir una infección, pero descansar más de 9 horas sube el riesgo a un 44%.**

“El sueño es importante para procesos biológicos que regulan el sistema inmunológico, colaborando en la reparación y recuperación del organismo. Ayuda a que sea más efectivo contra infecciones debido también a la mejor producción de moléculas que detectan agentes infecciosos. Sabemos que la producción de **citoquinas, unas proteínas que tienen un papel crucial en la respuesta inmunológica**, está influenciada por el ritmo circadiano (ritmo biológico en torno a 24 horas que determina los ciclos de sueño y vigilia en relación con los periodos de luz y la oscuridad)”, explica sobre el por qué dormir nos previene de infecciones la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Los procesos circadianos, **ritmo sueño-vigilia, están** controlados por una red de ‘relojes biológicos’ que **imponen los tiempos a los órganos y permiten modificar su metabolismo**. El reloj biológico central coordina el descanso, y ejerce su función respondiendo a estímulos ambientales, como la alternancia de luz y oscuridad. Este reloj trabaja en sinergia con los relojes circadianos periféricos presentes en los órganos corazón, páncreas, hígado, estómago y músculo, a través de mediadores y señales que activan o inhiben procesos metabólicos en base a estímulos de comportamiento, como actividad física y alimentación. Por eso dormir, poco, mucho o lo justo, afecta, para bien o para mal, a todo nuestro organismo.

MÁS VÍDEOS DE ESQUIRE

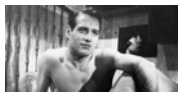


Publicidad - Sigue leyendo debajo

Dormir mal te hace más susceptible a las infecciones

Según la Sociedad Española de neurología, el 50% de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño. Investigaciones clínicas sobre [Cómo afecta a la salud un sueño inadecuado](#), aseguran que **un descanso de mala calidad puede provocar desde falta de concentración hasta problemas de hipertensión, obesidad o diabetes**. “Dormir adecuadamente es igual de importante como lo es una correcta alimentación o realizar ejercicio físico. Sabemos que el sueño influye enormemente en la memoria y el aprendizaje y también en la salud del cerebro a largo plazo –señala Fernández Arcos–. Dormir mal produce una peor respuesta inmunitaria, creando una mayor susceptibilidad a las infecciones”.

La falta de sueño de forma prolongada, dormir menos de 6 horas diarias mantenido en el tiempo, puede provocar un estado de inflamación crónica que se ha asociado a problemas como diabetes, arteriosclerosis o neurodegeneración. “La relación entre sueño e inmunidad es bidireccional. Dormir menos de 6 horas aumenta el riesgo de infecciones porque altera el sistema inmunitario. **Todos los órganos del sistema inmunitario reciben profusa inervación del sistema nervioso y, por esto, cabe esperar que los cambios en los estados de actividad se reflejen en variaciones en el estado inmunitario**, hechos que se han documentado extensamente. Por otra parte, también hay evidencias de que el estado del sistema inmune es capaz de modificar la cantidad y la calidad del sueño. Por ejemplo, se ha reconocido ampliamente que los procesos infecciosos bacterianos y víricos determinan incrementos en el sueño”, explica **Rybel Wix**, especialista en neurofisiología clínica y **en medicina de sueño**, Grupo de la [Sociedad Española del Sueño](#) (SES) y Unidad de sueño Hospital universitario La Princesa. “El sueño juega un papel importante en la expresión de citocinas proinflamatorias. Por otro lado, la activación de la inflamación también podría dar lugar a una alteración del sueño”.



Dormir sin ropa interior, ¿es malo?



20 trucos para dormir mejor

Dormir demasiadas horas: ¿qué infecciones puede provocar?

“Infecciones de **garganta, otitis, sinusitis e infecciones de vías respiratorias, cuadros gripales, infecciones cutáneas y gastrointestinales**. En general hace que haya una mayor vulnerabilidad a un agente infeccioso, siendo más proclives a enfermar”, asegura la Dra. Fernández Arcos. “Altera el sistema inmunitario. Incluso predisponen la aparición de algunos tipos de cáncer, apnea del sueño, o hipersomnía de origen central. Dormir más de 9 horas al día se asocia a aumento de eventos cardiovasculares, altera la regulación de la glucosa y el metabolismo, favorece el aumento de peso y cambios en el estado de ánimo”, añade la especialista en medicina de sueño.

Publicidad - Sigue leyendo debajo

Si una persona necesita dormir más de lo habitual, sin haber presentado privación de sueño previamente y de forma prolongada, puede tener algún problema que haga que su sueño no sea reparador y de buena calidad, por ejemplo, por apneas o por fragmentación de sueño por otra causa, por el efecto de alguna medicación o por una enfermedad subyacente. Si duermes más de lo que debes, no es un placer, puede haber oculto algún desajuste y es recomendable consultar al médico. Aunque lo hagas partido, **8 horas de noche y 2 de siesta, tampoco es bueno**. “La necesidad de tanto tiempo de sueño en una siesta también sería un signo de que el sueño nocturno no es reparador o que existe algún proceso patológico que pueda hacer que la persona tenga

somnolencia durante el día. Sería algo diferente de dar una cabezada de 10-15 minutos después de comer, que sería algo normal. Dormir tantas horas durante la noche con necesidad de dormir también durante el día nos haría sospechar una hipersomnia, que es un trastorno del sueño. En ese caso, se debería consultar para estudiar la causa y tratarlo de forma adecuada” recomienda la Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

El exceso de sueño está asociado al desarrollo de obesidad, depresión, dolor crónico o enfermedad cardiovascular. Dormir de más es malo “porque el sistema inmunitario está regulado por el sistema circadiano. En general las infecciones empeoran por la noche. El ritmo circadiano y el sueño interactúan para apoyar la respuesta inmune específica o adaptativa. Lo hacen mediante la disminución de catecolaminas y supresores como el cortisol, que baja durante el sueño nocturno, y la liberación de adyuvantes como la prolactina y la hormona del crecimiento, que aumentan y favorecen la redistribución de los linfocitos. En este contexto, numerosos experimentos muestran un patrón consistente de ritmos endocrinos e inmunológicos. **La alteración crónica del sueño induce un estado proinflamatorio**”, explica Rybel Wix, lo que quiere decir que si de alguna manera aumentan nuestros ‘protectores de la salud’ durante el sueño nocturno, cuando nos pasamos de horas en la cama todo lo bueno conseguido empieza a deteriorarse.

Dormir bien es vital para nuestro bienestar general

Realizar un cambio de comportamiento en el sueño, si no tenemos un descanso reparador adecuado, podría **fortalecer nuestro cuerpo**, incluso mejorar la respuesta inmune a las vacunas en estos tiempos en los que tan necesarias se han vuelto también para los adultos. Dormir bien aporta numerosos beneficios. Mejora la salud física y permite a nuestro cuerpo recuperarse, repararse y regenerarse durante la noche, además de mejorar nuestra claridad mental, consolidar la información adquirida durante la vigilia, optimizar el rendimiento cognitivo y favorecer el equilibrio emocional. Todo ello contribuye a su vez a mejorar el estado de ánimo, aumentar los niveles de energía y agudizar la concentración a lo largo del día. Un mal sueño provoca cansancio, altibajos anímicos, irritabilidad y reducción de las defensas, con riesgo de contraer infecciones. Tanto por defecto como por exceso.

¿Cuándo se produce un buen descanso?

Cuando se llega a las fases profundas del sueño, de lo contrario habremos dormido pero no descansado. **Dormir sin despertares nocturnos asegura un descanso reparador y amanecer sin somnolencia.** “Los períodos de sueño deben ser estables, evitando la fragmentación, para ser reparador”, concluye la Dra. Fernández Arcos.

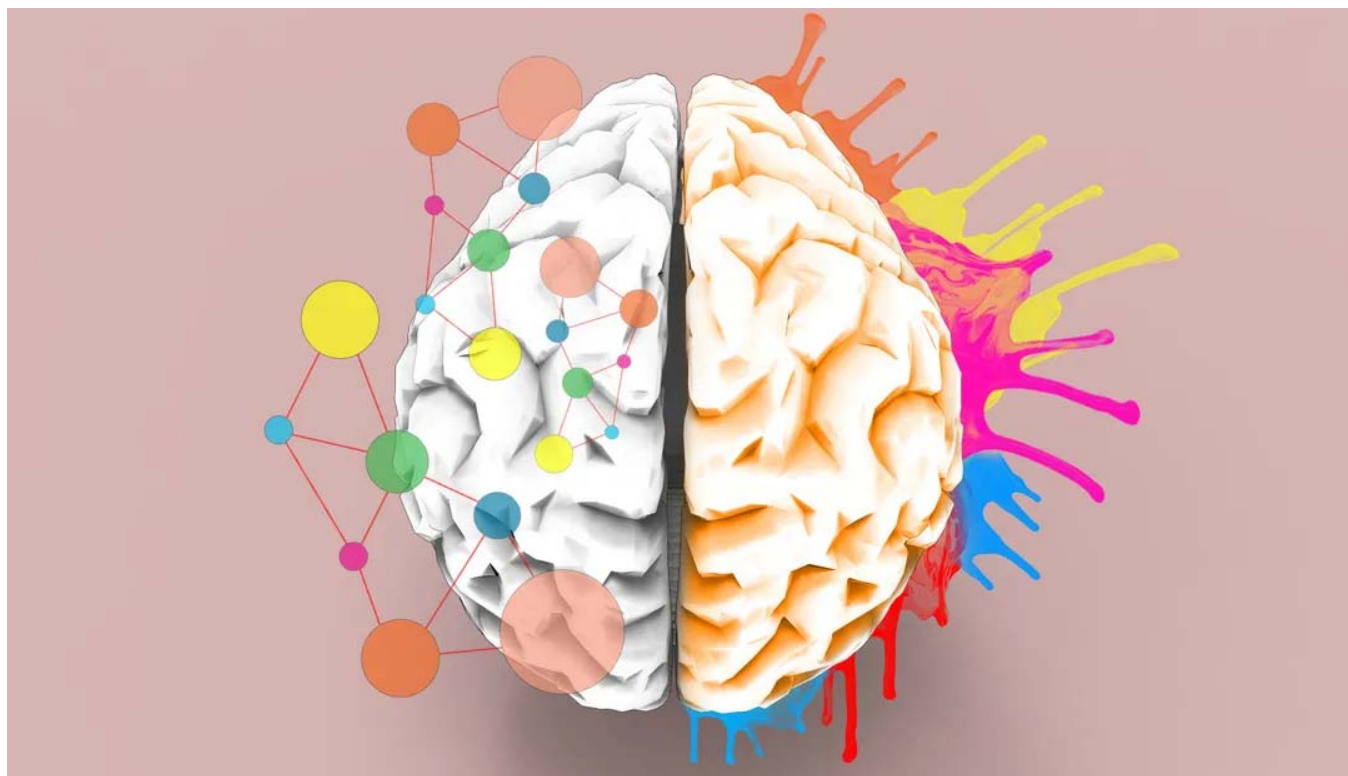


HOME > ESTILO DE VIDA > SALUD

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

Cristina Fernández Esteban

24 feb. 2024 8:30h.



Un cerebro en forma no solo te permite agilidad de pensamiento, también reducir el riesgo de demencia al envejecer.

Para evitar que el suyo se deteriore con los años esta neuróloga comenzó a tocar el piano a los 40. La ciencia apoya los beneficios cognitivos de seguir aprendiendo con la edad.

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.

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 Mount Sinai de la Escuela de Medicina Icahn de Mount Sinai, asegura que lo único que hace todos los días para mantener su cerebro sano es **aprender una nueva habilidad**.

PUBLICIDAD

"Empecé a tocar el piano cuando tenía 40 años", [revela en Self](#). Comenzó hace 7 años por casualidad, cuando su hijo se inició en el instrumento. "Soy una chica de club de la ciudad de Nueva York de los años 80. Crecí con una dieta constante de música house y nunca me gustó la clásica". Por lo que admite que de primeras le resultó difícil entender las canciones.

Practicar un pasatiempo nuevo y algo complejo obliga al cerebro a ejercitar vías neuronales nuevas o poco utilizadas, lo que puede prevenir el deterioro cognitivo. Un [estudio de 2021](#) detectó que tocar un instrumento además de ser gratificante, mejora la plasticidad cerebral, es decir la capacidad de tu cerebro de adaptarse a factores externos o internos.

Pero no tiene que ser música si no te motiva. Según Marcuse, puedes ser cualquier actividad que sea lo suficientemente interesante para no abandonar. "Tiene que ser **algo un poco nuevo y un poco difícil**", añade .

Un estudio de 2022 encontró que [la práctica de un pasatiempo](#) disminuye los síntomas depresivos y mejora la salud, felicidad y satisfacción con la vida en mayores de 65 años. "Cualquier **tarea que nos haga estar más atento**, hace que se fortalezcan las capacidades cognitivas", [expresó previamente](#) la Dra. Teresa Moreno, neuróloga y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

No dejes de aprender

El reputado neurocientífico Richard Restak es uno de los que piensa que **una capacidad cognitiva mermada no es algo natural del proceso de envejecer**.

PUBLICIDAD

Según el profesor de la escuela de Medicina y Salud del Hospital Universitario George Washington (EEUU), con décadas de experiencia tratando a pacientes con problemas de memoria, este declive es evitable o al menos se puede ralentizar. El experto subraya que para ello es necesario hacer ejercicios todos los días y asegurarse de **entrenar la memoria** para prevenir problemas que puedan surgir más adelante. Sirven cosas tan sencillas como leer ficción, memorizar recetas o llegar a tu destino sin mirar el GPS.

Prueba sorprendente de los beneficios que puede conllevar **seguir aprendiendo con los años** es un estudio publicado en *The Journal of Gerontology* el pasado año. Tan solo 3 meses de aprendizaje mejoró la memoria y la atención de los participantes de manera tan drástica que **sus habilidades cognitivas llegaron a parecerse a las de adultos 30 años más jóvenes** al final del programa.

Los 33 adultos de entre 58 y 86 años fueron asignados a 3 clases diferentes. Se reunían cada semana durante 2 horas para aprender 3 habilidades distintas. Las opciones del curso incluyeron canto, dibujo, uso de iPad, fotografía, aprendizaje de un idioma y composición musical.

En un seguimiento posterior, las investigadoras descubrieron que los participantes habían mejorado aún más: sus capacidades cognitivas después de un año eran **similares a las de los adultos 50 años más jóvenes**.

"Todavía estamos investigando por qué las puntuaciones cognitivas continuaron aumentando después de finalizar el programa, pero una posibilidad es que la experiencia animó a estos adultos a **continuar aprendiendo y practicando nuevas habilidades en la vida diaria**", apuntan las autoras de la investigación en *Scientific American*.

Otros artículos interesantes:

Actividades diarias para proteger la memoria y retrasar el alzhéimer que recomiendan los neurólogos

Los peores hábitos para la salud de tu cerebro

Más mujeres, mejores empresas (sí, en agroalimentación también)

TE RECOMENDAMOS

[Opel](#)

¡No te pierdas esta oportunidad! Nuevo Astra Tech Edition c...

[HearClear](#)

Los mayores de San Sebastián tienen derecho a audífonos...

[goldentree.es](#)

Una reconocida dentista revela: «¿Problemas de...

5 razones por las que dormir en habitaciones separadas puede salvar tu relación de pareja

El niño prodigio de la moda: tiene 7 años y viste a famosas como Sharon Stone o Lola Andreoni ent...

[La revolución en comparación](#)

La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía...

[Laboratorios Cell'innov](#)

Próstata: un simple gesto diario para aliviarla

[Fundación Pasqual Maragall](#)

**"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos...
Descarga la Guía gratis**

[Mejor Seguro 2024](#)

Los españoles nacidos entre 1930 y 1980 pueden evitar gastos

[Meliá](#)

¡Canarias y Baleares con hasta un 25% de descuento con Meliá!

[Liposucción | Enlaces publicit...](#)

Liposucción barriga sin cirugía en San Sebastián: ¡Los

Sociedad

EDUCACIÓN · MEDIO AMBIENTE · IGUALDAD · SANIDAD · CONSUMO · LAICISMO · COMUNICACIÓN · ÚLTIMAS NOTICIAS

NEUROLOGÍA >

Vivir con migraña y sin una cura: “Estás bien y de repente te viene la crisis. Te desesperas. ¿Por qué otra vez?”

Cinco millones de españoles sufren una dolencia que puede llegar a ser muy incapacitante y que afecta tres veces más a las mujeres. Un nuevo tratamiento oral ayuda a prevenir las crisis, pero los pacientes siguen sin una terapia que acabe con la enfermedad





Pablo Irima, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra, explica la parte del cerebro que afecta a las migrañas.



opel
Nuevo Astra Tech Edition
Toda la tecnología que necesitas a...



<p>Openbank </p> <p>Grupo Santander </p>	<p>1/6</p> <p>Fate número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo del menor riesgo y 6/6 del mayor riesgo.</p>	<p>Entidad adherida al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito Español. Para depósitos en dinero, el importe máximo garantizado es de 100.000 € por depositante en cada entidad de crédito.</p>	<p>Alertas de liquidez</p> <p>El reembolso, rescate o la devolución anticipada de una parte o de todo el principal invertido están sujetos a comisiones o penalizaciones.</p>
--	---	--	---

ENFERMERA SATURADA

Estos alimentos pueden ayudarte a dormir mejor

Hay productos ricos en melatonina y triptófano que pueden echarle una mano para conciliar mejor el sueño. Pero debe acompañarlos de unos buenos hábitos a la hora de ir a la cama

  Comentar



Ilustración de LUIS PAREJO

Enfermera Saturada

Madrid

Actualizado Viernes, 23 febrero 2024 - 11:29

Desde hace un tiempo los suplementos con melatonina, ya sean en forma de pastillas o hasta de gominolas, se han puesto de moda y prometen ser la solución definitiva a los problemas de insomnio que sufren más de cuatro millones de españoles en la actualidad. Y es que, según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre un 25 y un 35% de la población adulta padece insomnio transitorio y para un 15% esto es ya un problema crónico. Si quiere saber cómo aumentar de forma natural los niveles de melatonina sin recurrir a suplementos, le invito a seguir leyendo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA MELATONINA PARA DORMIR?

La melatonina es una hormona cuya función es la de provocarnos somnolencia por las noches para enviarnos a la cama y que tengamos un sueño reparador. Es la hormona que regula ese reloj interno que todos tenemos. Si suprimimos esta hormona alteraremos los **ritmos de sueño-vigilia** y nos costará dormir por las noches.

Dudas Todo lo que debes saber antes de que te hagan una resonancia magnética

Consejos Esto es lo que dice la Ciencia sobre los beneficios de las infusiones más famosas: manzanilla, menta-poleo y jengibre

Enfermera saturada Vivir con dolor: una realidad que sufren uno de cada cuatro españoles

PUBLICIDAD

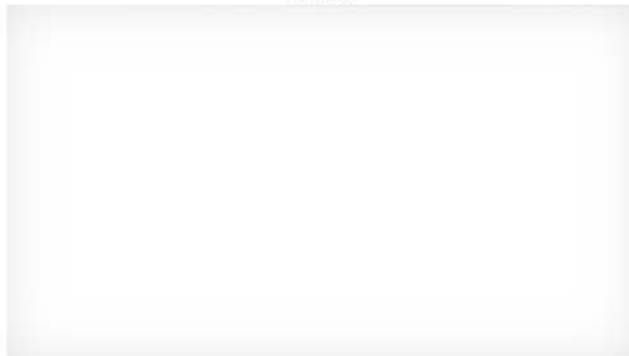


¿QUÉ PASA SI TENGO POCA MELATONINA?

La falta de melatonina, ya sea porque frenamos su producción con nuestro estilo de vida o porque nuestro cuerpo ha dejado de producirla en cantidades suficientes, va a provocar **una alteración del sueño al alterar nuestro reloj interno.**

Pero aunque este es el síntoma que más vamos a notar, no es lo único que provoca y es que también se verán afectadas la segregación de neurotransmisores y la función mitocondrial. La melatonina no es solo la hormona del sueño.

PUBLICIDAD



¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS RICOS EN MELATONINA?

La opción más recomendable, antes de recurrir a los suplementos artificiales de melatonina, es probar a incluir en la dieta alimentos con alto contenido en esta molécula. Entre esos alimentos se encuentran las cerezas, los pistachos, el tomate, las nueces y las almendras, el huevo, el plátano o el maíz dulce.

En el caso de los pistachos, se calcula que comer 30 gramos nos aporta **6 miligramos de melatonina.** Para las cerezas, el contenido de melatonina oscila entre 0,1 y 0,3 miligramos por ración.

Una ensalada durante la cena que incluya unos 100 gramos de maíz dulce nos estará aportando 100 microgramos de melatonina, además de una gran concentración de vitaminas y minerales que nunca están de más.

UN VASO DE LECHE ANTES DE DORMIR, ¿MITO O REALIDAD?

La costumbre de tomar un vaso de leche caliente antes de irnos a la cama es algo que siempre se ha recomendado para dormir mejor, y la realidad es que funciona. La leche contiene altas cantidades dos elementos que nos interesan mucho a la hora de conciliar el sueño: **melatonina y triptófano.**

LA IMPORTANCIA DEL TRIPTÓFANO

Algunos alimentos que nos pueden ayudar a conciliar el sueño no contienen apenas melatonina, pero sí un **aminoácido** con múltiples funciones del que seguro han oído hablar: el triptófano.

Nuestro cuerpo es capaz de producir melatonina si le proporcionamos cantidades suficientes de este aminoácido, así que los alimentos ricos en triptófano también pueden ser de ayuda para regular nuestro reloj interno y dejar de contar ovejitas.

¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN TRIPTÓFANO?

Este aminoácido lo vamos a encontrar en alimentos como son las carnes, los pescados azules, huevos, lácteos, los frutos secos, el arroz, la avena o las legumbres.

Un buen plato de legumbres nos aportará una cantidad de triptófano más que suficiente, sin tener que recurrir a los suplementos creados en laboratorio que encontramos en herboristerías y farmacias.

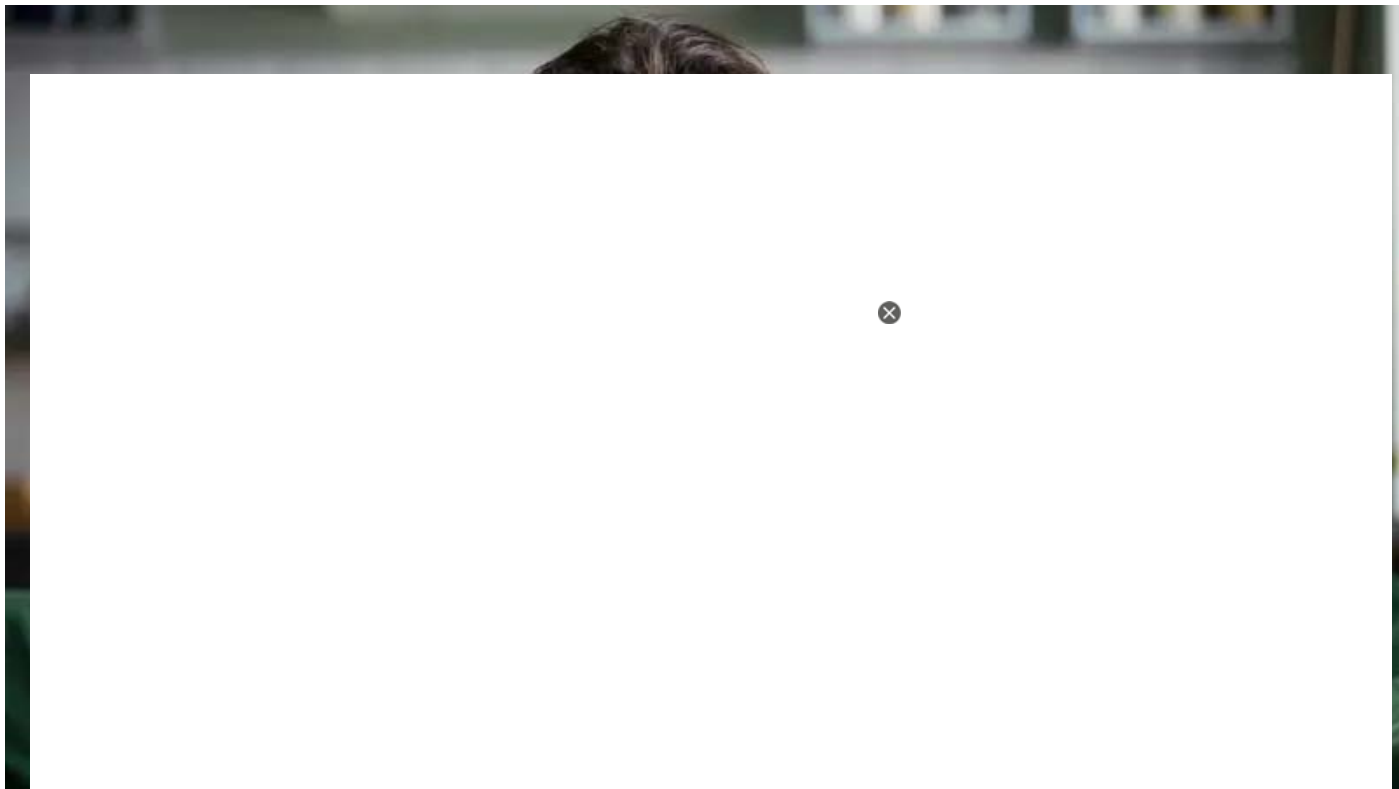
¿CÓMO PUEDO AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE MELATONINA?

MÁS EN EL MUNDO

MUY POCOS EFECTOS SECUNDARIOS/

Vydura, el primer fármaco para tratar las migrañas: así puedes prevenirlas

Las migrañas afectan a más de cuatro millones de personas y suponen una enorme fuente de incapacidades neurológicas.



- [Identifican variantes genéticas que protegen contra la migraña para mejorar su tratamiento](#)



Rocío Lasheras



Publicado: **Viernes, 23 febrero, 2024 11:46**

Más de cuatro millones de personas en España sufren migrañas. Se trata de un [dolor de cabeza](#) que puede aparecer con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. En la mayoría de las personas, esta sensación se desarrolla como un dolor **únicamente en un lado de la cabeza**.

Aunque se trate de una patología bastante común, es la **segunda causa de discapacidad** en el mundo y la primera en mujeres de 15 a 49 años, según la **Organización Mundial de la Salud** (OMS). Y uno de los principales problemas de esta enfermedad es que no había una medicación específica para prevenirla en España. Hasta ahora.



Migraña | Pixabay

En nuestro país ya está disponible **Vydura**, el primer tratamiento específico para las migrañas. Vydura es una pastilla que sirve tanto para atacar el foco del dolor de manera eficaz como para proteger previniendo esta enfermedad tan molesta. Al actuar en dos focos, permitirá que los pacientes **tomen mucha menos medicación** de la que recibían hasta ahora.

Según ha explicado el doctor Jesús Porta-Etessam, jefe de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en la rueda de prensa de presentación del fármaco, las migrañas es una enfermedad "rodeada de bastante incomprensión y tiende a banalizarse". Y muy infradiagnosticada: **"solo se diagnostican el 50%** de los pacientes con migraña".

Como mencionábamos, Vydura es una pastilla que cuenta con **muy pocos efectos secundarios** y que actúa sobre los receptores de una proteína concreta que se encuentra en la sangre de los pacientes que padecen esta patología.

Ha sido **desarrollada por el laboratorio Pfizer** y, como es lógico, se ingiere a través de vía oral y según los expertos es mucho más eficaz que los tratamientos convencionales.

Uno de sus múltiples beneficios es que actúa de manera muy rápida. Los pacientes que la toman empiezan a sentir sus efectos en apenas dos horas después de haberlo tomado y proporciona un **alivio de hasta 48 horas** sin necesidad de otra medicación.

Preinscripción médica

Vydura está financiado para aquellos pacientes que han probado otros tratamientos previos que no han sido efectivo y que **sufren entre ocho y 14 crisis de migraña** al mes. Sin embargo, para los pacientes que sufren migraña de forma episódica, el medicamento no está financiado.

En ambos casos, debe estar **prescrito por un médico** y, tras ello, puede adquirirse en cualquier farmacia.

Cómo prevenirla

Algunos **cambios en el estilo de vida** son recomendables para prevenir las crisis de migrañas. Lo ideal es tener rutinas naturales y bien establecidas. Dormir unas 7 u 8 horas diarias, llevar una alimentación regular y hacer [ejercicio físico](#), de ser posible, a diario.

En cuanto alimentos, a pesar de que no está del todo bien demostrado, los que se consideran comúnmente desencadenantes de migraña son los **lácteos**, en especial el queso, los **bocadillos muy salados**, las patatas fritas y los alimentos con altos niveles de nitratos como los **jamonés y los embutidos**.

¿Y qué hay del bótox?

El bótox se trata de un fármaco utilizado mayoritariamente en el campo de la estética. Al inyectarlo, se inyecta una toxina para impedir, temporalmente, el movimiento de un músculo y, con ello, **suavizar las arrugas** del tejido donde se ha aplicado.

Desde hace más de una década, los médicos inyectan bótox **en unos 31 puntos de la cabeza y el cuello** para aliviar los dolores de migraña. De esta manera, se impide la tensión de los músculos locales y el paciente queda liberado de las migrañas durante los próximos tres meses. Si funciona, los pacientes deben volver a la consulta para **repetir el tratamiento** a los y tres y a los seis meses.

Más Noticias

Todas las caras de la gente con la que sueñas las has visto al menos una vez en la vida real

Encuentran en China el fósil de un "dragón" de hace 240 millones años

La efectividad está demostrada y se puede mejorar incluyendo algunas de las recomendaciones que hemos mencionado como llevar una **dieta equilibrada y hacer ejercicio físico**.

¿Test de embarazo para hombres? Esto es lo que detecta esta prueba



[TecnoXplora](#) » [CienciaXplora](#)

Más sobre este tema:

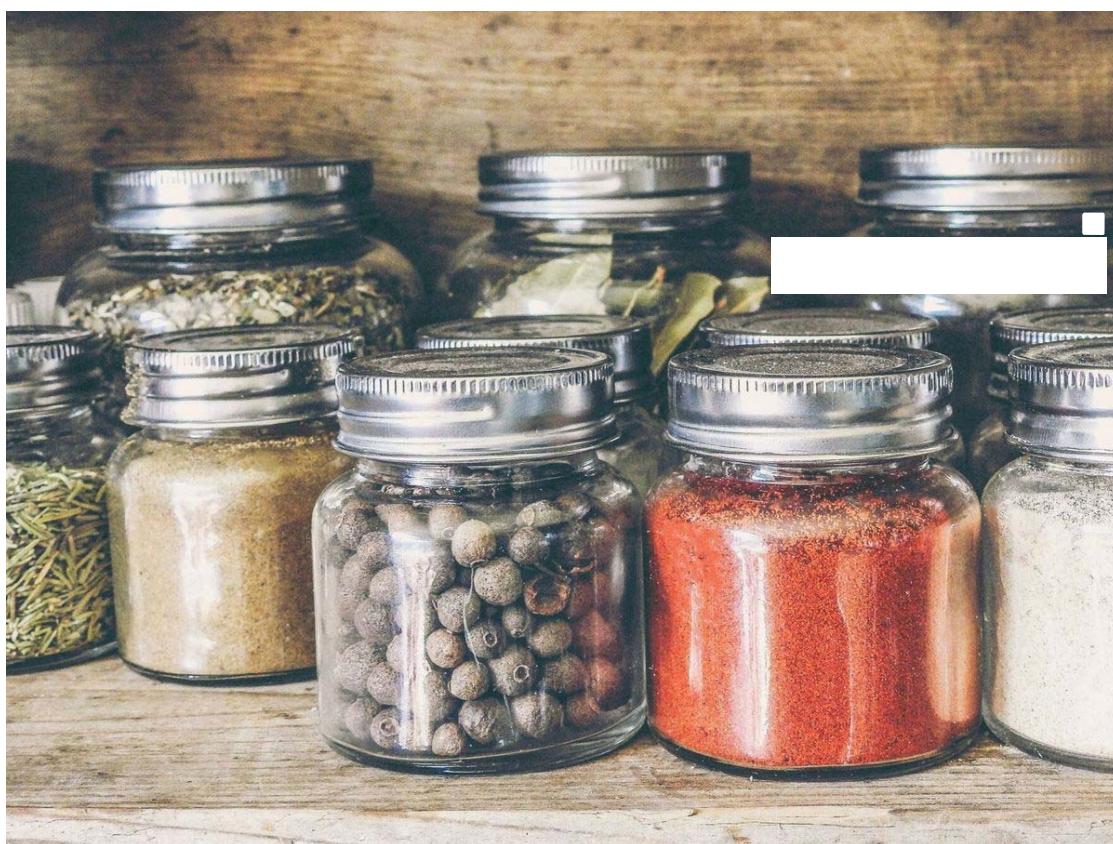
fármaco

Bienestar

¡Y ESTÁ EN TU COCINA!

Ni salmón ni aguacate: este alimento que tienes por casa ayuda a mejorar tu memoria y prevenir enfermedades

Se trata de un codiciado condimento culinario cuyas propiedades lo convierten en una joya para tu salud mental



Fracos con algunas especias que son utilizadas cotidianamente (Pexels)

Por **Fátima Garay**

24/02/2024 - 15:35 Actualizado: 24/02/2024 - 23:17



- [El sencillo hábito diario que ayuda a no perder la memoria al envejecer](#)
- [Ni plátano ni manzana: esta es la fruta que mejora tu ánimo y te hace estar feliz](#)

De acuerdo a la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), en el país, **una de cada tres personas sufren Alzheimer** a partir de los 85 años. Se trata de una enfermedad degenerativa que cada vez cuenta con más casos y que, a pesar de los esfuerzos, aún no se tiene solución.

Más allá de la genética, entrenar la memoria o mantener una dieta equilibrada son algunos de los **hábitos que ayudan a prevenir** este tipo de enfermedades o reducir su riesgo.

Foto: La pandemia de covid-19 ha disparado los casos de ansiedad o depresión. (EC)

TE PUEDE INTERESAR

Así funcionan los antidepresivos: el 'paper' que echa por tierra 50 años de psiquiatría

Antonio Villarreal

Aunque existen varios alimentos que ayudan, como el salmón, hay uno en especial que **también se utiliza como antidepresivo** gracias a los múltiples beneficios con los que cuenta: el azafrán.

El ingrediente para la memoria que no conocías

Las investigaciones más recientes han **ampliado los beneficios del azafrán**, explorando su potencial en el tratamiento del alzhéimer. Un estudio específico, publicado en el Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, adoptó un **enfoque** riguroso mediante un método doble ciego.

En este ensayo clínico se administraron **dos dosis diarias de 15 miligramos de extracto** de los estigmas de azafrán a pacientes diagnosticados con alzhéimer de leve a moderado, durante un periodo de 16 semanas.

Los resultados arrojaron una mejora en la función cognitiva. A través de esta investigación, los expertos concluyeron en que, al menos **a corto plazo, el azafrán puede ser seguro** y eficaz en el tratamiento de esta **enfermedad**.

Además, a este condimento **se le atribuyen efectos positivos** como la mejora de la depresión o los cambios de ánimo. La riqueza en sus compuestos lo convierten en un ingrediente fascinante tanto en la cocina como en la mejora de la salud mental.



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

Última hora

[Esta es la fruta rica en vitamina K que te ayuda a fortalecer tus huesos](#)

[Los expertos alertan del tratamiento quirúrgico de la migraña: "No hay evidencia científica"](#)


[Un farmacéutico avisa a la hora de mezclar infusiones: las personas que no deberían tomar tila y manzanilla juntas](#)

[El estigma social de la gota la convierte en una enfermedad infradiagnosticada](#)

[El experto de Harvard que quiere que tu médico también cuide de tu felicidad](#)

[La conquista amorosa: el arte de encontrar a la persona amada](#)

[Ver más](#)

Atresplayer 



BIENESTAR | Salud y Enfermedades | Ejercicio | Psicología | Alimentación | Sexualidad

Ante el aumento de campañas publicitarias

Los neurólogos advierten sobre la migraña: "No hay evidencia científica para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas"

Ante el aumento de la publicidad sobre el denominado "tratamiento quirúrgico de la migraña", la Sociedad Española de Neurología avisa que "no se conoce una explicación fisiopatológica que justifique este procedimiento" en la migraña.

▼ EN BREVE

- [Mucho más que un dolor de cabeza: así es la migraña, la enfermedad que padecen más de 5 millones de españoles](#)



Un mujer con dolor de cabeza. | FreePik

laSexta.com 
26 feb 2024 | 12:40



La **migraña** es un tipo de dolor de cabeza que se considera una de las enfermedades neurológicas más incapacitantes. Se trata de la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años. **La migraña afecta en España a más de 5 millones de personas** y aproximadamente, hasta más de 1,5 millones de personas la sufre de forma crónica, es decir, **tienen dolor de cabeza más de 15 días al mes**.

OPINIÓN

Comunicado de la SEN sobre el “tratamiento quirúrgico de la migraña”

👤 moon 📅 26 febrero, 2024

Ante el aumento de campañas publicitarias sobre el denominado “tratamiento quirúrgico de la migraña”, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte que: No hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas en la migraña y no se conoce una explicación fisiopatológica que justifique este procedimiento

- Esta técnica no está recomendada como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo.
- La SEN aconseja a todos los pacientes con migraña que, antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento invasivo, lo consulte con su neurólogo.

El denominado “tratamiento quirúrgico de la migraña” se está publicitando en España como una nueva técnica para el tratamiento de esta enfermedad. El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- han informado de forma repetida en los últimos años que no se dispone de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña.

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

Debido a que la migraña es una enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España, y que 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

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

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.

 Post Views: 43

← Resolviendo el dilema de la salud digital: La visión de Samsung para una plataforma de salud inteligente

Un estudio realizado por GSK a nivel mundial revela que el 86 % de los adultos → subestiman el riesgo y la potencial gravedad del herpes zóster

También te puede gustar

El 62% de los españoles no tiene en cuenta la nutrición a la hora de hacer deporte

 29 septiembre, 2017

Sanitas Dental desmonta once mitos sobre la salud bucodental

 30 mayo, 2018

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookie

Home › Lifestyle › ni existe evidencia científica, ni está aprobada

Lifestyle

ni existe evidencia científica, ni está aprobada

By **admin** February 26, 2024

5 0



Alerta de los neurólogos sobre el llamado “**tratamiento quirúrgico de la migraña**” que, con cada vez más fuerza, se está publicitando en España como **una nueva técnica para el tratamiento** de esta enfermedad. **El Grupo de Estudio de Cefaleas** de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- llevan años informando que no se dispone “de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña”.

La sociedad científica muestra su inquietud ante el aumento de campañas publicitarias en España sobre estas cirugías. **La advertencia no es nueva.** En 2015, cuando este tipo de tratamiento empezó a divulgarse en nuestro país como una nueva técnica prometedora, el mismo **Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN** ya revisaba la evidencia publicada al respecto y concluía, al igual que lo hacían los editores de la principal revista científica especializada en cefaleas *Cephalalgia* (publicación oficial de la Sociedad Internacional de Cefaleas), **que no existía evidencia científica al respecto.**

Casi una década después, la SEN vuelve a lanzar una alerta y a insistir en un mensaje repetido estos años. No solo se trata de evidencia científica, sino que las técnicas “que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para eliminar **supuestos puntos desencadenantes de la migraña** no están aprobadas como opción terapéutica por **ningún organismo regulador** en los diferentes países del mundo”.

Tratamientos alternativos

En España, la migraña afecta al 12% de la población general, es decir, a unos cinco millones de personas. De ellas, aproximadamente **el 80% son mujeres**. Es, además, la primera causa de discapacidad en menores de 50 años y el tipo de cefalea que más impacto tiene a nivel laboral, **con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores** y absentismo de hasta 14,6 días al año para personas con migraña crónica. Esta enfermedad neurológica también supone una carga social y económica importante, tanto para los pacientes como para los sistemas de atención médica.

Al no existir ninguna terapia curativa, surgen de forma periódica tratamientos -generalmente con un precio elevado-, que no son eficaces

La SEN señala este lunes que, precisamente, por ese alto porcentaje de españoles que padecen migraña, que 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”.

Consecuencias negativas

“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”, advierten.

Una rápida búsqueda realizada por El Periódico de España, del grupo Prensa Ibérica, permite encontrarse páginas de clínicas privadas de cirugía estética que, en España, ofrecen **este tipo de solución que los neurólogos desacreditan**. En algunos sitios se publicitan como intervenciones sencillas, que se aconsejan a pacientes con crisis periódicas e incapacitantes que no **responden a los medicamentos** y se usan para descomprimir los puntos que desencadenan el dolor. La tasa de éxito de este tratamiento es alta, aproximadamente del 90%, **señalan algunas de estas webs**.

Nuevos fármacos

En su comunicación, la Sociedad Española de Neurología destaca 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, precisan+) 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**".

El último fármaco **-Vydura (rimegepant), de Pfizer-** ya está disponible en España y fue presentado hace apenas unos días- como el primer medicamento indicado para prevenir y tratar la migraña en adultos. Una nueva opción que ha **causado enorme expectación** porque, pese al gran número de personas que padecen esta enfermedad en España, **casi el 54% de los pacientes**, asegura que no han encontrado un tratamiento que le haya ido bien.

[Source link](#)

Vydura

«Según datos de la Sociedad Española de Neurología más de la mitad de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave y en torno a 1,5 millones de personas tienen dolor de cabeza durante más de 15 días al mes»

Ángel Iturbide
Periodista

Sábado, 24 de febrero 2024, 21:37

Comenta



Uno está harto de malas noticias. Pero no espabila. El caso es que siempre me ha interesado la información y por eso, seguramente, estudié periodismo. Pero si les digo la verdad la saturación de informativos de televisión, radio, prensa y páginas web, siempre jalonadas de malas noticias cuando no pésimas noticias, pasa factura. Por todo ello decidí que no era bueno acceder a tanta información y me propuse ver solamente un telediario, oír la radio a primera hora de la mañana y leer este periódico, el suyo y el mío, y punto final. No sé si lo he conseguido, pero en esas ando. Ciertamente para deambular por esta vida hay que estar informado y saber qué ocurre a nuestro alrededor y más allá, pero con mesura, sin exceso porque las malas noticias afectan y el mundo está lleno de desgracias y tragedias. Es ver o escuchar un informativo y se te cae el alma a los pies porque resulta complicado y muy doloroso asumir tanto mal en este planeta que poco a poco nos estamos cargando.

Pero bueno, no todo son malas noticias. De vez en cuando, aunque muy de vez en cuando, nos llegan las buenas, esas que hacen que te reconcilies con el mundo y que te llevan a la conclusión de que no todo es malo sino que, por el contrario, hay una ventana abierta al optimismo. Y el otro día en este mismo periódico leí una. Aparecía en las páginas del final, en la sección de 'Sociedad', y casi se me pasa por alto. Apenas ocupaba media columna y pensé que no se le había dado la importancia que realmente tenía. Yo, incluso, la hubiese llevado a portada por lo que la noticia suponía para cientos de almerienses y millones de españoles. Vydura: ahí está, esa es la gran noticia de los últimos días. Y esa palabra no le dirá nada, pero para muchos es como el Santo Grial. El Santo Grial de los que padecemos migraña. Resulta que Vydura es un fármaco que ya se comercializa en España que viene avalado por ser «el primer y único medicamento que alivia y previene la migraña». Para quienes conocemos este dolor que alivie los síntomas es algo grande, pero que encima los prevenga eso ya no tiene precio. La ventaja de este medicamento es precisamente que actúa tanto para tratar la fase aguda de la migraña como para prevenir futuros ataques. Además, según recogía la información, «actúa en menos de dos horas y ya en una hora los pacientes comienzan a sentir alivio». Si usted no padece migrañas esta información le resultará banal, pero para los que sentimos ese dolor que nos incapacita, que nos acompaña con vómitos y náuseas y que nos hace hipersensibles a la luz y el ruido saber que podemos contar con un medicamento que nos aliviará el dolor y que prevendrá futuros ataques es lo más.

Porque la migraña es una de las enfermedades más inhabilitantes que existen. Que se lo digan a esos más de cinco millones de personas que la sufren en España (en un porcentaje muy elevado mujeres). Además tiene unos costes laborales muy altos ya que una baja por una migraña esporádica tiene una duración de alrededor de una semana que se incrementa a 16 días en el caso de migraña crónica. El problema, que lo es, no es el tiempo de baja de un afectado por este dolor sino que al enfermo lo incapacita y, muchos de ellos, no se cogen una baja sino que siguen intentando trabajar aunque el rendimiento cae de manera brusca. Según datos de la Sociedad Española de Neurología más de la mitad de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave y en torno a 1,5 millones de personas tienen dolor de cabeza durante más de 15 días al mes.

Así pues, con Vydura, que contiene el principio activo 'rimegepant' que es el que realmente quita el dolor, estamos ante uno de los grandes descubrimientos farmacéuticos que cambiará la vida de millones de afectados por migraña y mejorará la calidad de vida de todos ellos. Eso sí que es una buena noticia.

Temas [España](#) [Medicina](#)

Comenta

Reporta un error



Login

SUSCRIBETE



Cambio16

Somos el Cambio

Sociedad

Naturaleza

>> Cambio16 > PERSONAS > Desarrollo Humano > Bromeamos porque la risa es necesaria

Bromeamos porque la risa es necesaria



por [Cecilia Pachano](#)

— 26/02/2024 en [Desarrollo Humano](#)

0

Noticias



| evgenyatamanenko /iStock

os mejores momentos de nuestras vidas han estado acompañados de una buen:

L Ese comportamiento innato, que se manifiesta incluso durante el sueño, ha sido objeto de numerosos estudios. Independientemente de si es sutil o un estallido de carcajadas que nos hace llorar, siempre nos proporciona una sensación de bienestar. Un nuevo estudio arroja que los humanos nos hemos reído desde hace millones de años.

Es cosa seria

La risa es un fenómeno complejo y multifacético que se relaciona con la evolución, la comunicación social y la salud. Es un comportamiento innato que nos ayuda a sobrevivir y a establecer conexiones sociales. La risa surge de diversas situaciones, desde la percepción de una incongruencia, como un chiste o una situación inesperada, hasta la interacción social. Es una forma primitiva de comunicación que nos permite establecer vínculos y transmitir emociones positivas.



Los humanos nos reímos desde hace millones de años /Pexels

Además de proporcionar bienestar, la risa actúa como un reductor de estrés, liberando dopamina y endorfinas, hormonas que funcionan como analgésicos naturales. Este efecto beneficioso puede ser una de las razones por las que la risa ha sido preservada a lo largo de la evolución, ayudando a los humanos a reconocer que no hay peligros y a sentirse

seguros. También juega un papel crucial en la cohesión social, ayudando a unir grupos y a disminuir la tensión entre individuos. Aunque a menudo se asocia con el humor, la risa puede ser provocada por una variedad de situaciones sociales y emocionales. Es más común en situaciones sociales que cuando estamos solos.

La risa es un comportamiento instintivo que no requiere aprendizaje. Además, los humanos no somos los únicos que reímos. Es un fenómeno intrigante y universal que trasciende las barreras culturales y lingüísticas, y que sigue siendo un área activa de investigación en la ciencia del comportamiento y la psicología. Se ha observado la risa en otros primates, como los chimpancés, orangutanes y gorilas. Lo que sugiere que la risa tiene raíces profundas en nuestra evolución biológica.

13 millones de años

Un [estudio reciente publicado en The Royal Society](#) reveló fascinantes hallazgos sobre el comportamiento juguetón de los grandes simios. Analizaron 75 horas de grabaciones de vídeo de chimpancés, bonobos, gorilas y orangutanes en zoológicos. Los investigadores identificaron numerosos casos de bromas. Comportamientos, que incluyen ofrecer objetos y luego retirarlos, impedir que otros obtengan los objetos deseados y desobedecer órdenes. Sorprendentemente similares a los observados en niños humanos de tan sólo ocho meses de edad.

Al igual que los bebés humanos, los grandes simios buscan respuestas, repiten y elaboran sus bromas, generalmente en contextos relajados. Aunque se encontraron pocas diferencias entre las especies, observaron variaciones relacionadas con la edad. Los jóvenes parecían bromear más que los adultos y a menudo empleaban comportamientos diferentes. Los chimpancés, por ejemplo, eran los que más se burlaban, a menudo con comportamientos perturbadores como abofetear a adultos adormilados u obstruir sus movimientos. Los orangutanes, por otro lado, demostraron ser hábiles tirando del pelo, mientras que los gorilas preferían los empujones como forma de burla. [\(Si se le hace familiar seguramente ha visto algún grupo de adolescentes\)](#)

Los hallazgos llevaron a los investigadores a concluir que los “prerrequisitos cognitivos para bromear” pueden haber evolucionado en un ancestro compartido por los grandes simios, incluidos los seres humanos, hace al menos 13 millones de años. Sin embargo, la pregunta de por qué los simios bromean sigue siendo un misterio. La autora principal del estudio, Isabelle Laumer, bióloga cognitiva y primatóloga del Instituto Max Planck de Comportamiento Animal de Alemania, se sorprendió al descubrir que las bromas rara vez desembocaban en un comportamiento agresivo y que los adultos reaccionaban a esto con bastante

calma.

Lo que sugiere que, al igual que en los humanos, las bromas pueden ayudar a poner a prueba los límites sociales, fomentar el disfrute mutuo y fortalecer potencialmente las relaciones entre el bromista y su objetivo. Los resultados del estudio tienen implicaciones no sólo para primatólogos y antropólogos biológicos, sino también para el estudio de la emoción, el humor y el fingimiento en un sentido más amplio.



Designer

Sobre la risa y humor

- **Charlie Chaplin:** "Un día sin reír es un día perdido".
- **Mario Moreno Cantiflas:** "El humor es cosa seria y la seriedad es una cosa que hay que tomar con humor".
- **Groucho Marx:** "No reírse de nada es de tontos, reírse de todo es de estúpidos".
- **Mark Twain:** "La raza humana tiene un arma verdaderamente eficaz: la risa".
- **Victor Hugo:** "La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano".
- **Oscar Wilde:** "La risa no es un mal comienzo para una amistad y es la mejor manera de terminarla".
- **George Bernard Shaw:** "La risa es la distancia más corta entre dos personas".
- **Thomas Carlyle:** "Es mucho lo que una risa encierra. Ella es la clave con la que desciframos al hombre".
- **Fiódor Mijáilovich Dostoyevski:** "Si quieres estudiar a un hombre no prestes atención al modo en que calla, o habla, o llora. Ni siquiera en que es conmovido por las nobles ideas. Mírale más bien cuando ríe".
- **Rubén Darío:** "Generalmente, los hombres risueños son sanos de corazón. La risa es la sal de la vida; la risa de un niño es como la loca música de la infancia".

Lo necesitamos

El humor y la risa son elementos fundamentales en la interacción social. Como señaló la psicóloga social Sara Algoe, la risa compartida puede indicar una visión del mundo común y fortalecer temporalmente la conexión entre las personas. Esta similitud percibida puede ser un componente crucial en la formación de relaciones, y la risa puede ser una herramienta eficaz para facilitar las interacciones cotidianas.

Las investigaciones han destacado los beneficios sociales del humor y han explorado su origen evolutivo. Según Jordan Raine, investigador de la Universidad de Sussex, la risa puede haber surgido como una estrategia cognitiva para formar y mantener alianzas cooperativas a medida que nuestros antepasados comenzaron a vivir en sociedades más grandes y complejas.

La burla juguetona observada en varias especies de grandes simios es un ejemplo de los fundamentos del humor y, por extensión, de la risa. Raine sugiere que la risa pudo haber evolucionado a partir de la respiración agitada durante juegos como las cosquillas, que promueven el comportamiento cooperativo y

competitivo en los mamíferos jóvenes. Esta expresión de excitación compartida podría haber sido efectiva para reforzar los vínculos positivos.

Proceso en tres pasos

La risa puede ser desglosada en un proceso de tres pasos: desconcierto, resolución y alivio. Primero, se necesita una situación que parezca extraña e induzca una sensación de incongruencia, lo que provoca desconcierto o pánico. Luego, la preocupación o el estrés que ha provocado la situación incongruente debe resolverse y superarse. Finalmente, la liberación real de la risa actúa como una señal clara para alertar a los demás de que la situación es segura.

Podría ser una señal que la gente ha utilizado durante milenios para mostrarle a los demás que no se requiere una respuesta de lucha o huida y que la amenaza percibida ha pasado. Esto podría explicar por qué la risa es tan contagiosa: nos une, nos hace más sociables y señala el fin del miedo o la preocupación.

Un estudio reveló que por cada 10 minutos de conversación, una persona se ríe 7 veces. Aunque la gente suele asociar la risa con bromas y humor, la verdad es que reímos con mayor frecuencia cuando estamos con otra gente y muy rara vez por bromas. La risa es 30 veces menos frecuente en soledad que en situaciones sociales. Un hecho relevante es que la gente reconoce la risa incluso si es producida por alguien de una cultura completamente ajena y cuyo idioma desconocemos.

Evolucionó en humanos

En los humanos, el humor ha evolucionado más allá de las burlas físicas para incluir el uso de palabras y chistes. A pesar de su aparente simplicidad, el humor es una función cognitiva compleja que está estrechamente vinculada a las habilidades sociales humanas y al desarrollo del lenguaje. Un estudio de 2006 que examinó diversas teorías sobre la estructura y evolución del humor concluyó que los orígenes del lenguaje, la espiritualidad, la dinámica de grupo y las burlas en el reino animal podrían proporcionar pistas significativas para entender los orígenes del humor en los humanos.



Además de facilitar la conexión con los demás, el humor puede tener beneficios psicológicos. Las investigaciones sugieren que el humor puede aliviar la ansiedad a corto plazo y ayudar a las personas a mantener la calma en situaciones estresantes. Hacer bromas sobre algo que causa estrés puede dar una sensación de control sobre la reacción emocional a la situación, y el humor puede permitir un cambio de actitud de nerviosismo a diversión.

La risa, más allá de ser una simple reacción a un estímulo divertido, tiene un impacto biológico significativo. Puede desencadenar la liberación de endorfinas y dopamina, lo que contribuye a una sensación de bienestar y seguridad. El humor, según William Reville, profesor emérito de bioquímica del University College Cork, fue seleccionado por la evolución para mantener flexible nuestra capacidad de categorización. Cuando nos reímos, vemos el mundo desde una perspectiva diferente, lo que nos permite rediseñar nuestras relaciones con los demás y con la

realidad de manera flexible.

Saludable

La risa tiene una gran importancia para la fisiología de nuestro cuerpo. Al igual que llorar, masticar, respirar o caminar, la risa es un comportamiento rítmico que es un mecanismo de liberación para el cuerpo. Los centros del cerebro que regulan la risa son los mismos que controlan las emociones, los miedos y la ansiedad. La liberación de la risa calma el estrés o la tensión de una situación e inunda el cuerpo de alivio.



Pixabay

Cuando nos reímos a carcajadas, se activan alrededor de 400 músculos de nuestro cuerpo. Físicamente estimula el sistema inmune, acelera el ritmo cardiaco y aumenta el aporte de oxígeno al cerebro. Puede, incluso, incrementar el umbral de dolor. Uno de los motivos por los que la risoterapia y otras actividades lúdicas tienen cada vez más cabida en hospitales y tratamientos médicos.

La [Sociedad Española de Neurología](#) señala que las personas risueñas tienen hasta un 40% menos de problemas vasculares y viven entre cuatro años y medio más que otras personas. Desde el punto de vista mental, la risa reduce el estrés y eleva el estado de ánimo, lo que nos hace sentir mejor.

Crucial para la vida en pareja

Además, el humor juega un papel crucial en la elección de nuestras parejas. Analizar los datos sobre la risa también permite formular una hipótesis sobre por qué las personas se enamoran de alguien porque «las hace reír». Según el neurocientífico cognitivo Christian Jarrett, una vez que el humor evolucionó, se convirtió en una señal social.

Suponemos que las personas graciosas son inteligentes y agradables, y tanto hombres como mujeres prefieren parejas ingeniosas. No es simplemente porque sean graciosas, sino porque su risa puede provocar la nuestra, lo que nos indica que podemos relajarnos y sentirnos seguros, creando así un vínculo de confianza.

Si nuestras risas son provocadas por sus bromas, nos ayuda a superar los miedos generados por situaciones desconocidas o extrañas. Esta capacidad de inspirarnos a superar nuestros miedos puede ser la razón por la que nos sentimos más atraídos por las personas que nos hacen reír. Sin embargo, los hombres tienden a preocuparse más de que sus posibles parejas encuentren graciosos sus chistes, mientras que las mujeres se sienten más atraídas por las personas que les hacen reír.



Pexel

El humor es humano

Bromeamos porque la evolución nos ha programado para hacerlo. Es importante aclarar que el humor y la risa no son lo mismo. El humor es una forma de juego menos física y más lingüística y cognitiva. Por lo tanto, 'pillar un chiste' no implica necesariamente reírse. Nuestro cerebro puede reírse sin que nuestro cuerpo lo exprese.

El humor no sólo nos permite establecer vínculos con otros seres humanos, sino que también nos ayuda a mantener la cordura en un mundo lleno de crisis e incertidumbre. Como dijo el actor y comediante John Marwood Cleese, "La risa te conecta con la gente. Es casi imposible mantener cualquier tipo de distancia o cualquier sentido de jerarquía social cuando estás aullando de risa". Aunque Cleese no es científico, su observación captura con precisión una de las muchas razones científicas y evolutivas por las que el humor es una parte tan integral de nuestra vida cotidiana.

En la actualidad, disfrutamos de la risa como una experiencia edificante que nos proporciona una sensación de bienestar, sin pensar demasiado en ello. Desde una perspectiva evolutiva, este comportamiento humano puede haber desempeñado un papel importante en términos de conciencia del peligro y autoconservación. Incluso hoy en día, si nos enfrentamos a una situación peligrosa, a menudo reaccionamos con risa como una forma de alivio puro.

"Humor es posiblemente una palabra; la uso constantemente y estoy loco por ella. Algún día averiguaré su significado".

— *Groucho Marx*

Lea también en *Cambio16*

[*El filósofo Henri Bergson, la risa y el bienestar personal*](#)

[Suscríbete y apóyanos «Por un mundo más humano, justo y regenerativo»](#)

Gracias por leer Cambio16. Vuestra suscripción no solo proporcionará noticias precisas y veraces, sino que también contribuirá al resurgimiento del periodismo en España para la transformación de la conciencia y de la sociedad mediante el

crecimiento personal, la defensa de las libertades, las democracias, la justicia social, la conservación del medio ambiente y la biodiversidad.

Dado que nuestros ingresos operativos se ven sometidos a una gran presión, su apoyo puede ayudarnos a llevar a cabo el importante trabajo que hacemos. Si puedes, apoya a Cambio16 ¡Gracias por tu aportación!

¡OFERTA!

¡OFERTA!

Revista 2304 Suscripción
Total

40,00€ **36,00€**

 AÑADIR AL CARRITO

Revista 2304 Suscripción
Digital

23,00€ **19,90€**

 AÑADIR AL CARRITO

Revista 2304

4,00€

 AÑADIR AL CARRITO

Revista 2304 (Digital)

2,30€

 AÑADIR AL CARRITO

Tags: [Humor](#) [Risa](#) [Sociedad Española de Neurología](#) [The Royal Society](#)

Artículo Anterior

Próximo Artículo

Migraña: Llega a España el primer y único tratamiento indicado para prevenir y tratar las crisis



21/02/2024

Está disponible bajo prescripción médica para todos los pacientes, pero solo financiado bajo unos requisitos.

La vida es bastante incierta, pero cuando se vive con **migraña**, lo es aún más. Los pacientes que sufren esta enfermedad crónica nunca saben cuándo será la siguiente crisis que, además, les provoca una situación **muy incapacitante**. El malestar tan intenso que provoca en la cabeza, la fotofobia, fonofobia y las náuseas obligan a estos pacientes a encerrarse a oscuras para esperar a que se pase. En España, 4 millones de personas padecen migraña, una enfermedad que es **una de las principales causas de discapacidad** en todo el mundo, la segunda en mujeres de entre 15 y 49 años.

La migraña es de fácil diagnóstico. Aunque no tiene marcadores que puedan confirmarse por analítica, sí presenta unos **síntomas muy característicos**: cefalea episódica, recurrente, con fotofobia; que en algún momento noten pulsatibilidad (latido del corazón) dentro de la cabeza, y que el dolor empeore con la actividad. «Teniendo dos de estos tres síntomas la probabilidad de que sea migraña es altísima», afirma el doctor Jesús Porta-Etessam, jefe de Sección en el Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

No existe cura, pero sí tratamiento para los síntomas. Los hay de dos tipos: aquellos destinados a tratar el dolor de las crisis, y los de tipo preventivo para reducir su frecuencia cuando las crisis son muy habituales. En los últimos cinco años, han aparecido nuevos fármacos que van dirigidos a la diana de la migraña. Y aunque consiguen buenos resultados en algunos pacientes en otros no alcanzan ese objetivo. «Hay que hacer un traje a medida de la persona. No se trata a la migraña sino a la persona que la sufre», aclara el presidente de la SEN.

En esta carrera por mejorar el abordaje farmacológico de esta enfermedad crónica, acaba de llegar a España un nuevo medicamento, **Vydura**, que, como novedad, aborda en una misma pastilla las dos indicaciones posibles de migraña: como tratamiento agudo para reducir y los síntomas más preocupantes (fotofobia, fonofobia o náuseas) y también es preventivo, para reducirlos episodios en pacientes con al menos 4 crisis al mes.

«Es un **tratamiento oral que tiene un inicio de acción rápido**, en dos horas o menos reduce el dolor y dura hasta 48 horas. Tiene muy pocos efectos secundarios y es el **único tratamiento actualmente** que aporta solución **tanto en la parte aguda como en prevención**. Ya está disponible en más de 40 países en el mundo y desde enero en España», ha explicado José Chaves, director médico de Pfizer, durante la presentación del fármaco.

Sólo está financiado como preventivo para aquellos pacientes que cumplan los siguientes requisitos: Sufrir entre 8 y 14 crisis de migraña al mes y que hayan pasado por 3 tratamientos previos utilizados a dosis suficientes durante al menos 3 meses. En ese caso, tendrá que recetarlos un especialista y será dispensado en la farmacia hospitalaria.

Los pacientes que no cumplan estos requisitos pueden acceder al fármaco, pero pagando su precio normal, bajo prescripción de cualquier médico, en las oficinas de farmacia.

INGRESO SOCIOS 

Buscador de noticias

Noticias recientes

Laboratorio nacional comenzará a producir un medicamento para una enfermedad poco frecuente

¿Cómo saber si una persona tiene dengue? Los síntomas que despiertan el alerta

Pases: febrero sigue movido en la Industria

Día Mundial de la Encefalitis: cuáles son los síntomas y la importancia de un diagnóstico temprano

CURIOSIDAD: Las cinco razones científicas de por qué los mosquitos pican más a unas personas que a otras



DOLOR DE CABEZA

Alerta de los neurólogos sobre la cirugía para tratar la migraña: ni existe evidencia científica, ni está aprobada

Cada vez más clínicas publicitan técnicas que no están aprobadas por ningún organismo regulador, recuerda la Sociedad Española de Neurología



PUBLICIDAD La migraña afecta a 5 millones de españoles // SHUTTERSTOCK

Nieves Salinas

Madrid 26 FEB 2024 11:54



0

Alerta de los neurólogos sobre el llamado "**tratamiento quirúrgico de la migraña**" que, con cada vez más fuerza, se está publicitando en España como **una nueva técnica para el tratamiento** de esta enfermedad. **El Grupo de Estudio de Cefaleas** de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- llevan años informando que no se dispone "de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas [en el tratamiento de la migraña](#)".

La sociedad científica muestra su inquietud ante el aumento de campañas publicitarias en España sobre estas cirugías. **La advertencia no es nueva.** En 2015, cuando este tipo de tratamiento empezó a divulgarse en nuestro país como una nueva técnica prometedora, el mismo **Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN** ya revisaba la evidencia publicada al respecto y concluía, al igual que lo hacían los editores de la principal revista científica especializada en cefaleas *Cephalalgia* (publicación oficial de la Sociedad Internacional de Cefaleas), **que no existía evidencia científica al respecto.**

Casi una década después, la SEN **vuelve a lanzar una alerta** y a insistir en un mensaje repetido estos años. No solo se trata de evidencia científica, sino que las técnicas "que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para eliminar **supuestos puntos desencadenantes de la migraña** no están aprobadas como opción terapéutica por **ningún organismo regulador** en los diferentes países del mundo".

Tratamientos alternativos

En España, la migraña afecta al 12% de la población general, es decir, a unos cinco millones de personas. De ellas,

en el 10% de los trabajadores y absentismo de hasta 14,6 días al año para personas con migraña crónica.

Esta enfermedad neurológica también supone una carga social y económica importante, tanto para los pacientes como para los sistemas de atención médica.

PUBLICIDAD

La SEN señala este lunes que, precisamente, por ese alto porcentaje de españoles que padecen migraña, que 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".

Consecuencias negativas

"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", advierten.

Una rápida búsqueda realizada por El Periódico de España, del grupo Prensa Ibérica, permite encontrarse páginas de clínicas privadas de cirugía estética que, en España, ofrecen **este tipo de solución que los neurólogos desacreditan**. En algunos sitios se publicitan como intervenciones sencillas, que se aconsejan a pacientes con crisis periódicas e incapacitantes que no **responden a los medicamentos** y se usan para descomprimir los puntos que desencadenan el dolor. La tasa de éxito de este tratamiento es alta, aproximadamente del 90%, **señalan algunas de estas webs**.

Nuevos fármacos

En su comunicación, la Sociedad Española de Neurología destaca 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, precisan+) 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**".

PUBLICIDAD

El último fármaco **-Vydura (rimegepant), de Pfizer-** ya está disponible en España y fue presentado hace apenas unos días- como el primer medicamento indicado para prevenir y tratar la migraña en adultos. Una nueva opción que

Inicio > Profesión médica > No hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas...

Profesión médica

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

Por **Redacción** 26 de febrero de 2024

129 0



 Escuchar

No hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas en la migraña y no se conoce una explicación fisiopatológica que justifique este

procedimiento, así lo afirman desde la Sociedad Española de Neurología

El denominado "tratamiento quirúrgico de la migraña" se está publicitando en España como una nueva técnica para el tratamiento de esta enfermedad. El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- han informado de forma repetida en los últimos años que no se dispone de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña.

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

Afecta a cinco millones de personas

Debido a que la migraña es una enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España, y que 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.

RELACIONADOS



Neurólogos advierten de que "no hay evidencia científica" de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña



26 feb. 2024 11:28H

SE LEE EN 1 MINUTO

MADRID, 26 (EUROPA PRESS)

Ante el aumento de campañas publicitarias sobre el denominado 'tratamiento quirúrgico de la migraña', la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que "no hay evidencia científica suficiente para respaldar el uso de técnicas quirúrgicas en la migraña" y, por tanto, "esta técnica no está recomendada como opción terapéutica por ningún organismo regulador en los diferentes países del mundo".

Debido a que la migraña es una enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España, y que 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, añaden desde el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN y la Sociedad Internacional de Cefaleas, 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.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

Sociedad

C. Valenciana Comarcas Economía Opinión Sucesos Deportes Cultura Más Noticias EN VALENCIÀ Vídeos Levante TV Galerías

PUBLICIDAD

DOLOR DE CABEZA

Alerta de los neurólogos sobre la cirugía para tratar la migraña: ni existe evidencia científica, ni está aprobada

Cada vez más clínicas publicitan técnicas que no están aprobadas por ningún organismo regulador, recuerda la Sociedad Española de Neurología



PUBLICIDAD La migraña afecta a 5 millones de españoles // SHUTTERSTOCK

Nieves Salinas

Madrid 26 FEB 2024 11:54



0

Alerta de los neurólogos sobre el llamado "**tratamiento quirúrgico de la migraña**" que, con cada vez más fuerza, se está publicitando en España como **una nueva técnica para el tratamiento** de esta enfermedad. **El Grupo de Estudio de Cefaleas** de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- llevan años informando que no se dispone "de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas [en el tratamiento de la migraña](#)".

PUBLICIDAD

La sociedad científica muestra su inquietud ante el aumento de campañas publicitarias en España sobre estas cirugías. **La advertencia no es nueva.** En 2015, cuando este tipo de tratamiento empezó a divulgarse en nuestro país como una nueva técnica prometedora, el mismo **Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN** ya revisaba la evidencia publicada al respecto y concluía, al igual que lo hacían los editores de la principal revista científica especializada en cefaleas *Cephalalgia* (publicación oficial de la Sociedad Internacional de Cefaleas), **que no existía evidencia científica al respecto.**

Casi una década después, la SEN vuelve [a lanzar una alerta](#) y a insistir en un mensaje repetido estos años. No solo se

trata de evidencia científica, sino que las técnicas "que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para eliminar **supuestos puntos desencadenantes de la migraña** no están aprobadas como opción terapéutica por **ningún organismo regulador** en los diferentes países del mundo".

Tratamientos alternativos

En España, la migraña afecta al 12% de la población general, es decir, a unos cinco millones de personas. De ellas, aproximadamente **el 80% son mujeres**. Es, además, la primera causa de discapacidad en menores de 50 años y el tipo de cefalea que más impacto tiene a nivel laboral, **con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores** y absentismo de hasta 14,6 días al año para personas con migraña crónica. Esta enfermedad neurológica también supone una carga social y económica importante, tanto para los pacientes como para los sistemas de atención médica.

PUBLICIDAD

La SEN señala este lunes que, precisamente, por ese alto porcentaje de españoles que padecen migraña, que 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".

Consecuencias negativas

"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", advierten.

Una rápida búsqueda realizada por El Periódico de España, del grupo Prensa Ibérica, permite encontrarse páginas de clínicas privadas de cirugía estética que, en España, ofrecen **este tipo de solución que los neurólogos desacreditan**. En algunos sitios se publicitan como intervenciones sencillas, que se aconsejan a pacientes con crisis periódicas e incapacitantes que no **responden a los medicamentos** y se usan para descomprimir los puntos que desencadenan el dolor. La tasa de éxito de este tratamiento es alta, aproximadamente del 90%, **señalan algunas de estas webs**.

Nuevos fármacos

En su comunicación, la Sociedad Española de Neurología destaca 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, precisan+) 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**".

PUBLICIDAD

El último fármaco **-Vydura (rimegepant), de Pfizer-** ya está disponible en España y fue presentado hace apenas unos días- como el primer medicamento indicado para prevenir y tratar la migraña en adultos. Una nueva opción que ha **causado enorme expectación** porque, pese al gran número de personas que padecen esta enfermedad en España, **casi el 54% de los pacientes**, asegura que no han encontrado un tratamiento que le haya ido bien.

TEMAS

ENFERMEDADES

PACIENTES

MÉDICOS

FÁRMACOS

MEDICAMENTOS

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Mundo

ni existe evidencia científica, ni está aprobada



Daniel Rodríguez • 22 hours ago • 0 comments • 3 likes • 3 minutes read



Alerta de los neurólogos sobre el llamado “tratamiento quirúrgico de la migraña” que, con cada vez más fuerza, se está publicitando en España como una nueva técnica para el tratamiento de esta enfermedad. El **Grupo de Estudio de Cefaleas** de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Internacional de Cefaleas -que aglutina expertos en migraña en todo el mundo- llevan años informando que no se dispone “de la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en el tratamiento de la migraña”.

La sociedad científica muestra su inquietud ante el aumento de campañas publicitarias en España sobre estas cirugías. **La advertencia no es nueva.** En 2015, cuando este tipo de tratamiento empezó a divulgarse en nuestro país como una nueva técnica prometedora, el mismo **Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN** ya revisaba la evidencia publicada al respecto y concluía, al igual que lo hacían los editores de la principal revista científica especializada en cefaleas *Cephalalgia* (publicación oficial de la Sociedad Internacional de Cefaleas), **que no existía evidencia científica al respecto.**

Casi una década después, la SEN vuelve a lanzar una alerta y a insistir en

un mensaje repetido estos años. No solo se trata de evidencia científica, sino que las técnicas “que proponen tratar quirúrgicamente a los pacientes para eliminar **supuestos puntos desencadenantes de la migraña** no están aprobadas como opción terapéutica por **ningún organismo regulador** en los diferentes países del mundo”.

Tratamientos alternativos

En España, la migraña afecta al 12% de la población general, es decir, a unos cinco millones de personas. De ellas, aproximadamente **el 80% son mujeres**. Es, además, la primera causa de discapacidad en menores de 50 años y el tipo de cefalea que más impacto tiene a nivel laboral, **con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores** y absentismo de hasta 14,6 días al año para personas con migraña crónica. Esta enfermedad neurológica también supone una carga social y económica importante, tanto para los pacientes como para los sistemas de atención médica.



Al no existir ninguna terapia curativa, surgen de forma periódica tratamientos - generalmente con un precio elevado-, que no son eficaces

La SEN señala este lunes que, precisamente, por ese alto porcentaje de españoles que padecen migraña, que 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”.

Consecuencias negativas

“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”, advierten.

Una rápida búsqueda realizada por El Periódico de España, del grupo Prensa Ibérica, permite encontrarse páginas de clínicas privadas de cirugía estética que, en España, ofrecen **este tipo de solución que los neurólogos desacreditan**. En algunos sitios se publicitan como intervenciones sencillas, que se aconsejan a pacientes con crisis periódicas e incapacitantes que no **responden a los medicamentos** y se usan para descomprimir los puntos que desencadenan el dolor. La tasa de éxito de este tratamiento es alta, aproximadamente del 90%, **señalan algunas de estas webs**.

Nuevos fármacos

En su comunicación, la Sociedad Española de Neurología destaca 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, precisan+) 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**”.

El último fármaco –**Vydura (rimegepant), de Pfizer**- ya está disponible en España y fue presentado hace apenas unos días- como el primer medicamento indicado para prevenir y tratar la migraña en adultos. Una nueva opción que ha **causado enorme expectación** porque, pese al gran número de personas que padecen esta enfermedad en España, **casi el 54% de los pacientes**, asegura que no han encontrado un tratamiento que le haya ido bien.





: afectará a un cuarto de la población española

Plaza Podcast

101 suscriptores

Suscribirse



0



Compartir



Actualizaciones 26 feb 2024 [Plaza al día](#)

Este año, más de 120.000 personas sufren un ictus en España, una enfermedad cerebrovascular que puede provocar graves secuelas e incluso la muerte.

En la Sociedad Española de Neurología, el ictus es la segunda causa de muerte en España y la principal causa de discapacidad adquirida en adultos. El 25% de la población en España sufrirá un ictus a lo largo de su vida. ¿Qué factores de riesgo favorecen su aparición? ¿Qué síntomas debemos buscar para actuar a tiempo? ¿Qué medidas de prevención podemos adoptar para proteger nuestro cerebro?

Conferencia con Marimar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con Paco Quiles, directivo de la Asociación de Daño Cerebral Adquirido de la Comunitat Valenciana.

omnystudio.com/listener (<https://omnystudio.com/listener>) for privacy information.

Todos Para ti



Especialista nos habla de El Heraldo d... 22 K... Nuevo



QUÉ LE PASA A TU CUERPO Simple Blen... 3,6 M de...



El monólogo Latorre: "La... Onda Cero 40 K... Nuevo



"Fue un silencio sepulcral"... Grupo Fórm... 837 K...



Daniel Respóndeme Daniel Millán Lc 3,6 K...



Por qué Alemania... DW Español 1,2 M de...



INCENDIO VALENCIA... RTVE Notici... 31 K... Nuevo



El peligro de lavar el pollo. Imagen Radio 491 K...

¡El GRAN ERROR del... Dr. Veller 43 K... Nuevo

Preocúpate por tu intestino y Anne Igartiburu 15 K... Nuevo

Tres historias para empezar Onda Cero 7,7 K... Nuevo