

Diario del Huila

Hoy es 11 de Marzo del 2024



≡
Diario del Huila



ACTUALIDAD

Estos son los riesgos que trae usar celulares antes de dormir

Mar 11, 2024

Diario del Huila [Inicio](#) > [Actualidad](#) > [Estos son los riesgos que trae usar celulares antes de dormir](#)

Advertisement



Un golazo al corazón - Las parejas más felices del Mundial 2022

BRAINBERRIES

Los datos fueron revelados por un estudio que deja en evidencia sus efectos en los trastornos del sueño.

DIARIO DEL HUILA, SALUD

Un estudio realizado con una muestra de 3.400 jóvenes de entre 18 y 34 años por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES), que recibe el nombre de '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en

mgid



12 fotos raras que demuestran la triste vida de Lady Diana

BRAINBERRIES



Reyes del ocio: Los 10 influencers Latinos más queridos del mundo

BRAINBERRIES

España', llegó a la conclusión de que el 83 % de los jóvenes de entre 18 y 34 años usa dispositivos electrónicos con pantalla justo antes de dormir.

Con un tiempo medio de uso de 48,6 minutos (aunque el 33,5 % afirma que los utiliza más de una hora), el 83,5 % de los participantes presentó algún síntoma de insomnio nocturno. Al parecer, este podría estar influido por el uso de luz artificial antes de dormir, ya que esto altera la calidad del sueño.

Este estudio pone de manifiesto que, aunque los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, solo un 24 % reconoce dormir bien y lo suficiente. El 61 % resta horas de sueño para ocio por falta de tiempo durante el día, por lo que el 33 % afirma que duerme menos de siete horas.

En la mitad de los casos, indican que tardan más de una hora en dormirse, pero destacan que hay casi una hora de diferencia entre la hora a la que se acuestan y la que consideran que realmente están listos para dormir (sin ningún otro quehacer), usando casi una hora las pantallas en la cama.

Puede leer: [Consejo de Estado declara nulidad de personería jurídica del partido Fuerza Ciudadana](#)

“La luz artificial tiene un impacto totalmente negativo en el sueño, ya que inhibe la secreción propia de melatonina, que es la hormona que necesitamos para conciliar el sueño, y esto va a propiciar más dificultades para dormir y un sueño de menor calidad”, explica la investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, la doctora Marta Rubio, durante una rueda de prensa.

Para mitigar el impacto nocturno de los dispositivos electrónicos, un 59 % asegura que adopta medidas como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”. Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

Entre los problemas de sueño más frecuentes destaca que un 46 % de los jóvenes tiene dificultad para conciliar el sueño, un 47 % se despierta más temprano de lo deseado, un 36 % se despierta por la noche y tiene

problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5 % afirma dormir bien.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61 %), mientras que el 39 % sí indica despertares frecuentes (más las mujeres y el tramo de 30 a 34 años). Un 27 % admite distraerse con pantallas de dispositivos en los despertares (más los hombres y los jóvenes de 18 a 23 años). La comunidad autónoma en la que se refirieron más despertares nocturnos y un mayor uso de pantallas durante los mismos es La Rioja.

Los jóvenes se suelen acostar entre las 22.00 y las 00.00 horas entre semana, y entre las 23.00 y las 2.00 horas los fines de semana. Los hombres y la franja de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde. Las mujeres y los jóvenes de 30 a 34 años son los que se levantan más pronto. Duermen una media de 7,6 horas al día (7,2 horas la víspera de laborable y 8,8 horas la víspera de festivo).

Habitualmente, no duermen siesta, pero si lo hacen (30 %), suele ser más en días libres. En la mitad, la duración es de 15-45 minutos y, en el 44 %, más de 45 minutos, con una media de 50 minutos de duración.

Por otro lado, la mitad muestra dificultades para levantarse por las mañanas, requiriendo el uso de alarma o de alguien que les despierte en un 77 % de los casos. Afirman tener la oportunidad y tiempo suficientes para dormir en la mayoría de los casos. Los encuestados de la franja de 24 a 34 años son los que más admiten no tenerlos.

Le puede interesar: [Andrés Castro, nuevo personero de Bogotá](#)

Advertisement

CONTENIDO PROMOCIONADO



Brainberries

Las tentaciones pondrán a prueba su amor, ya hay polémica



Brainberries

¿Lele panza? ¡Quítate el dolor con estos 10 influencers Latinos!



Brainberries

Una mirada hacia atrás ¿Cuán efectivas eran las vacunas de COVID.

1

[Sexología](#)

[Sexualidad Masculina](#)

[Traumatología](#)

[Tricología y Estética](#)

[Tus Medicamentos](#)

[Urología](#)



El insomnio atrapa a los jóvenes: ocho de cada diez sufren sus síntomas

Ocho de cada diez jóvenes en España tiene algún síntoma de insomnio. Duermen poco y, además, el día no les da de sí lo suficiente por lo que tienen que robar horas a su descanso para hacer otras actividades que no han hecho durante el día. Un estudio radiografía sus hábitos de sueño.



[Cookies](#)



EFE/EPA/ABIR SULTAN

📅 11 de marzo, 2024 👤 BERTA PINILLOS 📄 Fuente: [Fundación Mapfre](#) | [SEN - Neurología](#) | [Sociedad Española Del Sueño](#)

Estas y otras cifras sobre el insomnio están recogidas en el informe "**¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España**", elaborado por la **Fundación MAPFRE**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)** y presentado unos días antes del Día Mundial del Sueño, 15 de marzo.

Es el primer estudio poblacional sobre hábitos de sueño y prevalencias estimadas de trastornos de sueño centrado exclusivamente en la población joven española, realizado a partir de **3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años**. El 20,5 % tenía hijos.

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un mayor grado de independencia y de responsabilidades.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su repercusión en el sueño y las consecuencias de no dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor concienciación sobre la importancia del descanso nocturno.

7,6 horas de sueño

Los datos muestran que [la media de horas](#) de sueño de la juventud en España es de 7,6 y varía ↑ función de los días laborables (7,25 horas) y los festivos (8,78).

[Cookies](#)

Los encuestados son conscientes de que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico pero **solo dos de cada ocho admite dormir bien o lo suficiente.**



EFE/Jesús Diges

La franja horaria más frecuente a la que los jóvenes se van a la cama los días laborables oscila entre las 22:01 y las 23:00 horas (31 %), seguida de entre las 23:01 y las 24:00 horas (25 %) y entre las 21:01 y las 22:00 horas (10 %).

Los días víspera de festivo, la hora de irse a la cama se retrasa: la más frecuente entre las 00:01 y las 01:00 horas (20 %), seguida de entre las 23:01 y las 00:00 horas (19 %).

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

No obstante, los jóvenes están listos para irse a dormir casi una hora antes de a la que realmente se duermen. Son las mujeres y los jóvenes de entre 30 y 34 años los que se despiertan más temprano.

Cuando el sueño no llega

El estudio muestra un **"destacable" 83,5 % de los jóvenes que tiene alguna sintomatología relacionada con el insomnio**. En concreto, un **46 % indicó dificultad para conciliar el sueño**, un 36 % dijo que se despertaba durante la noche y le costaba volver a hacerlo, en tanto que un 47 %, se despertaba antes de lo deseado.

Solo un 16,5 % indicó dormir bien y no tener ninguna de la sintomatología descrita.

Son las mujeres y los jóvenes de entre 18 y 29 años los que admitieron más dificultades para conciliar el sueño, mientras que los de entre 24 y 34 años son los que tienen con más frecuencia despertares precoces.

En el caso de los jóvenes con hijos, en más de la mitad de los casos los encuestados aseguran que tienen el sueño fragmentado, sobre todo las mujeres.



EFE / Eliseo Trigo.

Consecuencias del insomnio

Y dormir mal o menos de lo necesario tiene sus consecuencias. De los jóvenes con insomnio:

- El 54 % tiene cansancio o fatiga.
- El 40 % dolor de cabeza.
- El 34 % mal humor o irritabilidad.
- El 30,5 % problemas de atención/concentración/memoria.
- El 29 % somnolencia diurna.
- El 29 % problemas de motivación/iniciativa.
- El 26 % preocupación o insatisfacción con el sueño.
- El 21,5 % problemas de rendimiento académico o laboral.
- El 12 % problemas de comportamiento como hiperactividad o impulsividad.
- El 11 % propensión a errores o accidentes.

Y todos ellos son argumentados con más frecuencia por las mujeres salvo los problemas de impulsividad y la propensión de errores y accidentes.

A la pregunta directa sobre si han sufrido accidentes de tráfico por falta de sueño, un 15,1 % contestó que sí (6,8 %, por falta de atención y 8,3 %, por somnolencia).

Causas del insomnio en los jóvenes

El estudio muestra que algunas de las causas a las que los jóvenes atribuyen los síntomas del insomnio son a [problemas de salud mental](#) (19 %), **un trastorno de sueño diagnosticado** (13 %), a efectos secundarios de un medicamento (9 %), a una enfermedad (9 %), al consumo de alcohol (6 %) y el consumo de alguna droga (6 %).

El 58 % no considera que la causa de sus síntomas de insomnio sea cualquiera de los anteriores.

De los encuestados, el 75 % asegura que durante el día tiene momentos en los que siente una necesidad incontrolable de dormir. Un 44,1 % lo atribuye a un sueño insuficiente la noche anterior.

En el 65 % de los casos se recuperan tras dormir más tiempo del habitual o en horario libre de acostarse y levantarse.



[Cookies](#)

Alargar el día en detrimento del descanso

Y según el informe, los jóvenes encuestados se quitan horas de sueño nocturno en casa para dedicarlas al ocio u otras actividades que les interesen "para compensar la falta de tiempo personal durante el día". En concreto, lo hace el 61 % y son los hombres y los jóvenes de 18 a 29 años los que más lo hacen.

El 83 % de los encuestados asegura que ve dispositivos electrónicos con pantallas, como móviles, tabletas, ordenadores o la televisión, durante una media de 48,6 minutos antes de dormirse.

Gráfico extraído del informe sobre el tiempo de uso de dispositivos con pantalla.

Las mujeres y los jóvenes de 18 a 23 años y, en segundo lugar, los de 24 a 29 años son los que más lo hacen.

A pesar de ese alto porcentaje de más del 80 % que ve [pantallas](#) antes de dormir, el 59 % asegura que toma medidas para mitigar el impacto nocturno de estos dispositivos a través de la "activación de la función filtro de luz" o el uso de dispositivos de "tinta digital".

Sustancias estimulantes

En cuanto al consumo de sustancias estimulantes, el 62 % toma café mientras que un 35 % bebe té. Refrescos de cola con cafeína, un 46 % y bebidas energéticas, un 25 %.

El estudio concreta que si bien el café es la bebida estimulante que los jóvenes consumen con más frecuencia, no lo hacen "en cantidades significativamente elevadas".

Las drogas ilegales con efecto psicoestimulante las toma un 6 % de los encuestados.

El 8 % consume cannabis al menos una vez al mes y de ellos, la gran mayoría lo hace para favorecer el sueño.



EFE / Eliseo Trigo.

¡Atención!

Los autores [del estudio](#) inciden en que la mayoría de los participantes está retrasando de forma voluntaria el momento de dormir, a pesar de valorar el sueño un aspecto importante de su salud.

Por eso, consideran que "los hallazgos del estudio actual deben servir para promover medidas de educación y prevención sanitaria en relación con el sueño hacia la población, y de aviso a los gestores sanitarios, vista la gran tasa de infradiagnóstico".

Etiquetas

[DESCANSO](#)

[JUVENTUD](#)

[SUEÑO](#)

Artículos relacionados



[Cookies](#)

SALUD

Una prueba de habla con inteligencia artificial puede distinguir la fase de evolución del alzhéimer

AINHOA GÓMEZ

Foto: BigStock

LUNES 11 DE MARZO DE 2024

8 MINUTOS

Ace Alzheimer Center Barcelona ha sido el encargado de realizar este "primer gran estudio"



Desde **Ace Alzheimer Center Barcelona** han realizado un estudio en el que se determina que una **breve prueba de habla espontánea con técnicas de inteligencia artificial (IA) "es capaz de distinguir" el grado de evolución en que se encuentra la enfermedad de Alzheimer**. Así pues, se diferencian a los individuos que se encuentran en el **estado inicial del deterioro cognitivo subjetivo**, los que sufren **deterioro cognitivo leve** y los que ya sufren **alzhéimer**.

En la **primera fase de la investigación** consiguieron **relacionar el lenguaje espontáneo** con la acumulación de **beta amiloide** en el cerebro en personas afectadas por deterioro cognitivo leve. Los nuevos hallazgos demuestran que el análisis del habla espontánea mediante técnicas de IA también permite **distinguir entre distintos grados de deterioro**.

Un estudio pionero

La segunda fase ha contado con una **muestra más amplia de pacientes**: 1.500 frente a los 52 de la etapa inicial, con lo que se convierte en el **"primer gran estudio" y "pionero"** que explora la **asociación entre el habla espontánea y el rendimiento cognitivo**, ha informado el centro este martes en un comunicado.

65YMAS.COM[Ver esta publicación en Instagram](#)

Una publicación compartida de Ace Alzheimer Center Barcelona (@acealzheimers)

La aplicación de inteligencia artificial

Este estudio se enmarca en el proyecto *Tartaglia*, que tiene como objetivo **aplicar la IA en el Sistema Nacional de Salud**, y se ha llevado a cabo a través de la plataforma digital AcceXible. Sobre los audios generados a partir de esta prueba de lenguaje espontáneo se han **aplicado técnicas de IA para analizar factores paralingüísticos relacionados con el habla**.

Estos parámetros paralingüísticos son elementos del habla que afectan a cómo se produce el lenguaje, incluyendo aspectos relacionados con la prosodia o la entonación, y para ello han grabado la voz de cada paciente generando computacionalmente **diferentes parámetros de sonido del habla** que han **permitido detectar**

65YMAS.COM

El investigador del proyecto en Ace Alzheimer Center, **Sergi Valero**, ha afirmado que la herramienta es "un paso adelante en esta dirección de ofrecer una **alternativa más accesible**, fácil de obtener y **menos invasiva que los métodos tradicionales**".

La **Sociedad Española de Neurología** calcula que hay alrededor de **800.000 personas** con **alzhéimer** en toda España, y un 30% aún no están diagnosticadas. Ahora mismo, no se ha desarrollado una cura efectiva contra la enfermedad. Su detección precoz, puede frenar el desarrollo de las patologías.

Sobre el autor:

Ainhoa Gómez

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Descubren una ruta migratoria neuronal relacionada con la aparición del alzhéimer

El tabaco, más perjudicial en mayores: limita la esperanza de vida y aumenta el riesgo de alzhéimer

VÍDEO: Graba a su abuelo cantando y bailando para su esposa con alzhéimer y enamora en las redes

Descubren una nueva vía para detectar de manera temprana el alzhéimer

Etiquetas ALZHEIMER

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ





SUSCRÍBETE

EN DIRECTO Siga la última hora de la actualidad política en España

Un montón de frutos secos.

Adiós al insomnio: los cinco alimentos habituales en España que consiguen que duermas mejor

Una investigación sugiere que ciertos patrones dietéticos pueden ser beneficiosos para promover un descanso reparador.

11 marzo, 2024 - 04:30

GUARDAR

EN: [NUTRICIÓN](#) [SUEÑO](#) [FRUTAS](#) [PESCADO](#) [FRUTOS SECOS](#)[Raquel Díaz](#)



un papel crucial en procesos fisiológicos como la regulación hormonal, el procesamiento cognitivo y la reparación celular. Sin embargo, la [Sociedad Española de Neurología](#) señala que entre el 20% y el 48% de la población adulta sufre de [problemas para iniciar o mantener el sueño](#) y, en el 10% de estos casos, los trastornos del sueño son crónicos.

La relación entre la alimentación y el sueño es un campo de estudio que, aunque aún incipiente, ha comenzado a revelar conexiones significativas. Un estudio [publicado en la revista *Sleep*](#) por investigadores españoles sobre más de 1.596 participantes demostró que la dieta mediterránea, rica en vegetales, frutas, granos enteros y grasas saludables, se asocia con una mejor calidad del sueño a largo plazo.

Esta investigación sugiere que **ciertos patrones dietéticos pueden ser beneficiosos para promover un descanso reparador**, destacando el papel que juega la alimentación en la regulación de nuestros ciclos de sueño.

Frutos secos

[SUSCRÍBETE](#)

Además, la investigación científica ha comenzado a identificar nutrientes específicos que podrían influir en la calidad del sueño. Se ha observado que la deficiencia de minerales y vitaminas como el magnesio, el complejo vitamínico B, el calcio, el zinc, el cobre y el hierro puede estar relacionada con trastornos del sueño.

Recomendado por outbrain

Los mejores alimentos para mejorar tus cifras de colesterol bueno



Aunque la evidencia proviene principalmente de estudios en animales, la escasez de estos nutrientes en la dieta humana podría tener un impacto negativo similar en la calidad del sueño. Los **frutos secos**, como las almendras y las pipas de girasol, son fuentes excelentes de estos minerales esenciales, lo que los convierte en una adición valiosa a la dieta para aquellos que buscan mejorar su sueño.

En especial las almendras, nueces, pistachos y anacardos se han ganado una reputación como alimentos beneficiosos para promover un buen sueño, gracias a su contenido de nutrientes esenciales como melatonina, magnesio y zinc.

[\[Adiós al insomnio: el sencillo truco para dormir como un tronco que](#)



Un [estudio clave](#) realizado con suplementos que incluían estos componentes mostró resultados prometedores en la mejora del sueño en adultos mayores con insomnio, destacando la importancia de estos nutrientes para la salud del sueño.

Específicamente, **los pistachos sobresalen por su alto contenido de melatonina**, una hormona clave para regular los ciclos de sueño y vigilia. Según una [investigación de la Universidad Estatal de Louisiana](#), los pistachos crudos y tostados americanos contienen 660 nanogramos de melatonina por gramo, una cantidad significativa que los posiciona como una opción natural y potente para quienes buscan mejorar su calidad de sueño.

Frutas

La [vitamina C](#) es otro nutriente que ha sido vinculado a la calidad del sueño. La falta de esta vitamina puede provocar un exceso de histamina en el organismo, lo que a su vez puede llevar a problemas para dormir.

Los kiwis, ricos en vitamina C, han sido objeto de estudios que los relacionan con mejoras en la calidad del sueño. Por ejemplo, una investigación [publicada en la revista *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*](#) encontró que el consumo de kiwis antes de dormir mejoraba tanto la calidad como la cantidad del sueño en [adultos con problemas de sueño](#).



vegetales de hoja verde oscura

El magnesio es otro mineral cuya importancia para el sueño ha sido destacada por la ciencia. [Estudios en animales](#) han demostrado que la suplementación con magnesio conduce a un sueño más profundo y con menos interrupciones.

Se sugiere que **un aporte diario de 250 a 300 mg de magnesio puede ayudar a mejorar el sueño en personas con insomnio**. Este mineral se encuentra naturalmente en alimentos como los vegetales de hoja verde oscura, frutos secos, las frutas y las verduras, y su consumo adecuado puede ser una estrategia efectiva para combatir el insomnio.

[[Elimina el insomnio de tus noches: el truco que recomiendan los médicos para reparar el daño](#)]

Yogur con semillas

El calcio y el zinc son otros dos minerales cuya deficiencia ha sido asociada con problemas de sueño. El calcio actúa como un sedante natural del sistema nervioso y se encuentra principalmente en los lácteos y las legumbres.

El zinc, por su parte, ha sido vinculado a una reducción en el número de despertares nocturnos. Un estudio publicado en la [revista *Sleep and Biological Rhythms*](#) halló que la suplementación con zinc mejora la calidad del sueño en estudiantes universitarios y enfermeras.

Pescados azules

Por último, el complejo vitamínico B juega un papel crucial en la regulación del sueño al intervenir en la utilización del [triptófano](#) y otros aminoácidos relacionados con él. La vitamina B12, en particular, que se encuentra en pescados azules, ha sido estudiada por su efecto en la regulación del ritmo sueño-vigilia y podría ser útil para personas con trastornos del sueño, incluyendo el insomnio en ancianos.



Es por eso que un estudio publicado en la [revista *Nutrients*](#) sugiere que **la suplementación con vitamina B12 puede mejorar la calidad del sueño** en personas con deficiencia de esta vitamina.

"Para favorecer un buen descanso, es recomendable evitar comidas precocinadas, alimentos ricos en grasas, picantes y estimulantes como la cafeína. En cambio, lo ideas sería aumentar el consumo de alimentos integrales, ricos en fibra y bajos en azúcares añadidos", apunta María Ángeles Escribano, nutricionista-dietista en un hospital de Valencia.



Te recomendamos

Recomendado por Outbrain

**En UNIR te damos la
Fuerza que necesit...**

Patrocinado por UNIR

**La calculadora de luz
que te dice en 2 mi...**

Patrocinado por La revoluc...

**[Foto] Cómo el
bicarbonato de sod...**

Patrocinado por Playsstar

Michelin Primacy 4+

Patrocinado por Michelin

Anuncio

- 
- 
- 
- 
- 
- 



20minutos

Seguir

22.9K Seguidores



Esta es la enfermedad neurológica más frecuente en niños en España, y cómo su estigma discrimina a quienes la padecen

Historia de Sonia Guijarro • 16 h • 4 minutos de lectura

Cada año aparecen más de dos millones y medio de nuevos casos, a pesar de que el tiempo para diagnosticar esta [enfermedad neurológica crónica](#) puede llegar hasta los 10 años de retraso. Una barbaridad si tenemos en cuenta que es un importante problema de salud mundial, y que los pacientes que la padecen tienen **el triple de posibilidades de morir** con respecto a la población general.




PLS7500

La inteligencia artificial multiplica cien euros cie...

Publicidad

Sólo superada por [el ictus](#), la epilepsia es la segunda causa de atención neurológica en los **servicios de urgencias** de nue

 Danos tu opinión

© 2024 Microsoft Privacidad y cookies Términos de uso Anunciar
suficientemente preocupante, esta patología es especialmente
prevalente en los niños.

Esta circunstancia, y los síntomas que provoca (**convulsiones y alteración de la conciencia**) lleva asociado el estigma que, desde la [Sociedad Española de Neurología](#) es un gran mal a erradicar a base de información contrastada y fiel.

Contenido patrocinado



PLS7500

**La inteligencia artificial
multiplica cien euros cien
veces en un día**

Publicidad




Smartwatch

**El reloj digital que puede
cambiar tu vida**

Publicidad

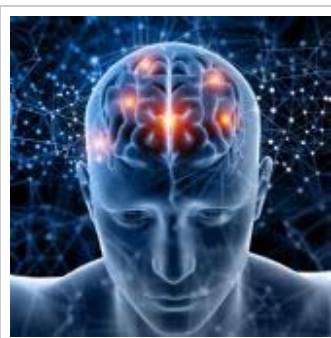
Más para ti

 Danos tu opinión

Decálogo para la salud cerebral de Fundación Casaverde en la Semana Mundial del Cerebro

Fuente: Agencias

La Sociedad Española de Neurología estima que hasta el 16% de la población española puede padecer algún trastorno neurológico



Del 11 al 17 de marzo se conmemora la Semana Mundial del Cerebro para concienciar a la población mundial sobre la importancia de mantener un cerebro sano, apoyar la investigación y fomentar hábitos saludables por el alto impacto que tiene en nuestra vida cotidiana. La semana del cerebro fue fundada en 1996 por Dana Alliance for Brain Initiatives. En la actualidad, se celebra en el entorno internacional cada año durante la segunda semana de marzo, con diferentes actos para la divulgación

de las Neurociencias.

La doctora Mabel Morales, neuróloga de la Fundación Casaverde, destaca que el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, que hay que cuidar especialmente, ya que de él depende nuestra salud en general y es necesario que se detecten a tiempo los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas.

Para ello, y a modo de Decálogo del Cerebro Sano, pone de relieve estos aspectos de interés para la población:

Realizar gimnasia mental con la lectura y los juegos, mantener la curiosidad por aprender a lo largo de la vida.

Llevar a cabo una dieta mediterránea sana y equilibrada.

Manejar adecuadamente el estrés y tener una actitud positiva.

Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.



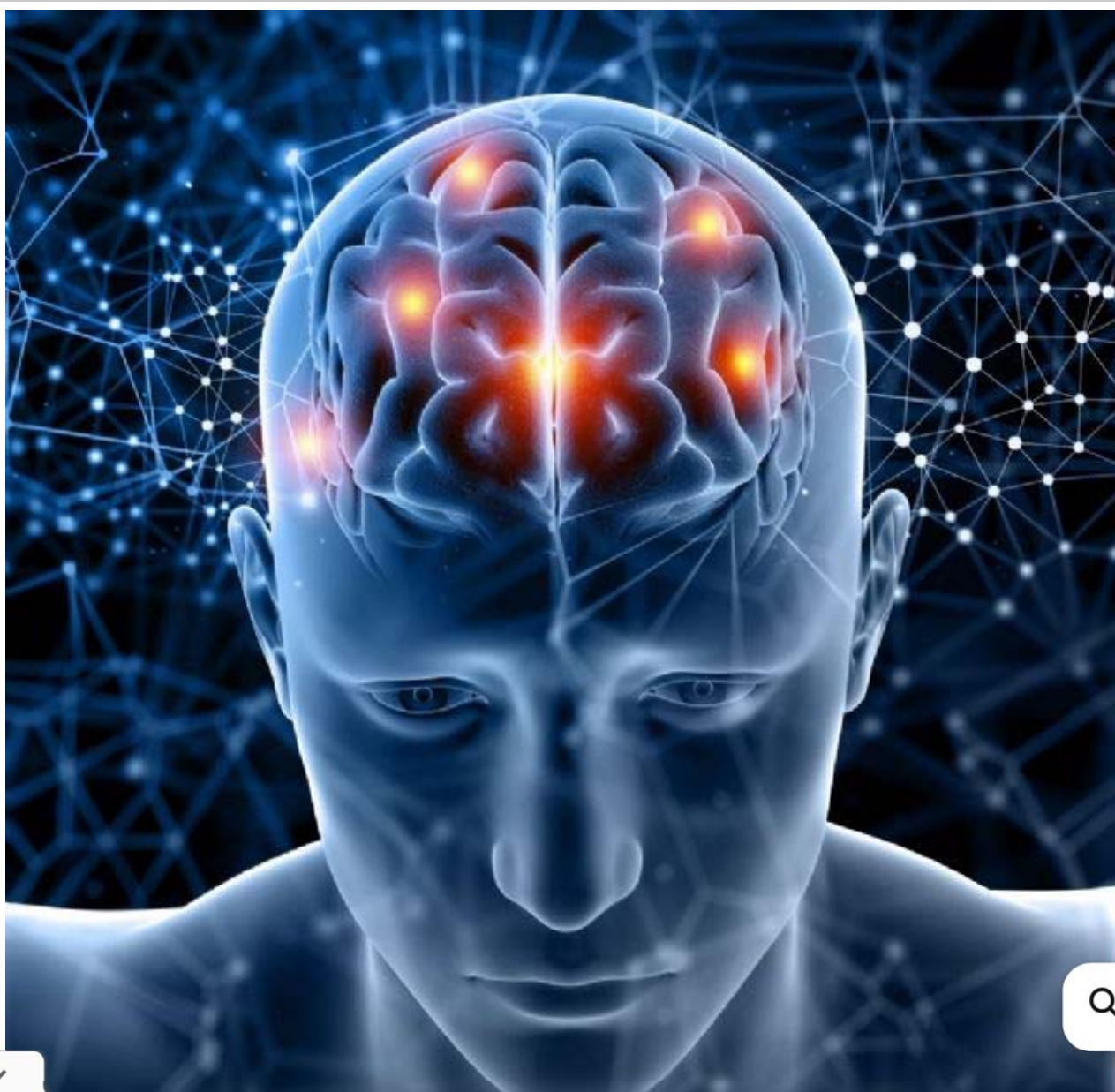
✓ hacer un uso consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías.

Charla José Carlos Llop

Relajarse y dejar descansar al cerebro.

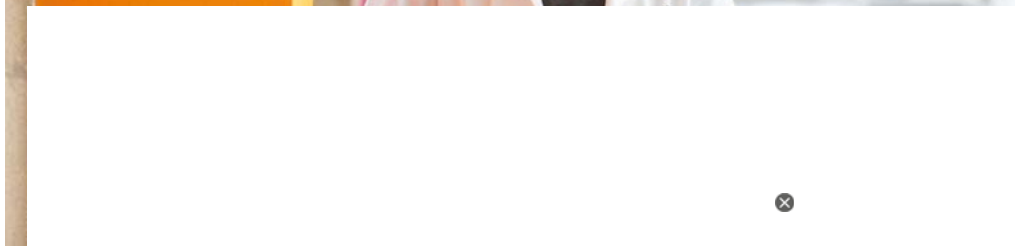
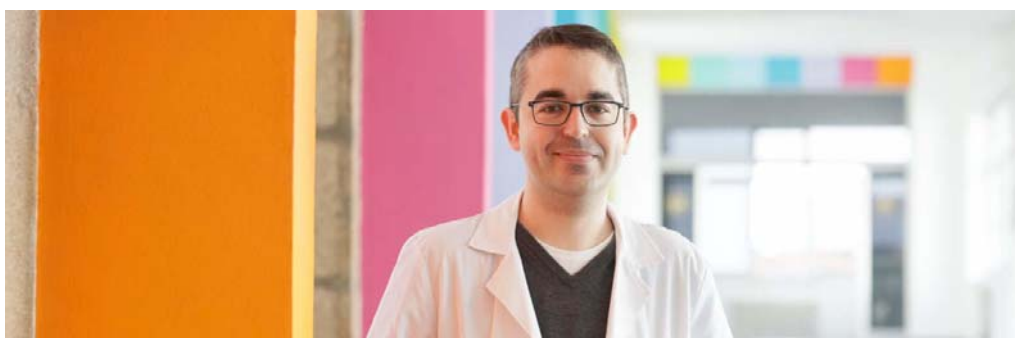
Controlar los factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o el colesterol. Se ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.

La SEN recomienda "mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión de décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia".



"La investigación del alzhéimer está en auge, pero seguimos sin saber por qué enferma el cerebro"

El neurólogo del CHUP Alejandro Rivero, Premio Nacional de Fin de Carrera y mejor nota MIR de Galicia, desembarcará en EE UU para aprehender el espíritu crítico que abanderó el doctor Joseph Ross en el examen de los fármacos. El especialista pretende importar lo aprendido en enfermedades como el alzhéimer, donde se avecinan nuevos tratamientos.



A :
se
ac
G€
po

En
un

clínicos que sirven de catapulta para **nuevos tratamientos**. Entre ellos, la nueva generación de fármacos contra el [alzhéimer](#), una de las patologías con más impacto en Neurología donde aboga por ser cautos.

Descubren la primera transmisión accidental del Alzhéimer

Entre abril y junio realizará una estancia en la Universidad de Yale. ¿A qué se debe este desembarco?

El motivo es que tengo mucha relación con la Universidad de Santiago de Compostela y ésta tiene varias líneas de trabajo con un profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale que se llama Joseph S. Ross y que está examinando la transparencia y metodología en la investigación clínica. En medicina la principal herramienta que utilizamos para saber si los fármacos son eficaces y seguros son los ensayos clínicos. Hoy en día se están haciendo muchísimos, pero también se está comprobando que ese aumento exponencial puede implicar que no en todos se mantengan unos estándares de calidad.

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

La salud cerebral entiende de clases sociales: las personas con rentas más bajas tienden a desarrollar demencia antes

Newsroom Infobae

5-6 minutos

Un especialista observando imágenes de rayos X del cerebro (Shutterstock)

Un especialista observando imágenes de rayos X del cerebro (Shutterstock)

Un **bajo nivel socioeconómico empeora** significativamente la salud del **cerebro**. Así lo confirma la Sociedad Española de Neurología (SEN), que asegura que las personas de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de desarrollar **demencia** de aparición temprana, además de un 10% más de riesgo de muerte o discapacidad

por **ictus**. Por otra parte, la **epilepsia** es 2,3 veces más frecuente en personas más desfavorecidas.

Esto viene a confirmar que las circunstancias socioeconómicas impactan en la salud cerebral y en la prevención, diagnóstico y manejo de las enfermedades neurológicas. “Es ya conocido que el **nivel socioeconómico** es un factor que condiciona el comportamiento individual ante la salud y las condiciones de salud de la población y esto **no es ajeno a las enfermedades neurológicas**”, señala el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

Te puede interesar: [Estas son las 5 enfermedades hereditarias más comunes](#)

Aproximadamente el 70% de la carga global de **trastornos neurológicos** se concentra en países de bajos y medianos ingresos y, de forma análoga, en países más favorecidos económicamente, como es el caso del nuestro, el peso de una gran mayoría de las principales enfermedades neurológicas recae en personas con bajos ingresos.

Los determinantes sociales de la salud (DSS) impactan en la prevención, el diagnóstico temprano, el tratamiento y el manejo de las enfermedades neurológicas, pero también en la salud cerebral en general. Muestra de ello es que, en los últimos años, se han publicado diversos estudios que han tratado de cuantificar este impacto en enfermedades como el **Alzheimer y otras demencias**, ictus, esclerosis múltiple, Parkinson, epilepsia, migrañas y otro tipo de cefaleas, enfermedades neuromusculares o neuropatías.

Un hombre haciendo un puzzle para ejercitar su memoria y retrasar el Alzheimer (Shutterstock)

Un hombre haciendo un puzzle para ejercitar su memoria y retrasar el Alzheimer (Shutterstock)

En el caso del Alzheimer y otras demencias, factores sociales como el **nivel de educación**, el acceso a cuidados de salud preventivos y el **apoyo social** pueden influir en su incidencia y manejo. Reciente se ha dado a conocer un estudio que ha determinado que las personas de entornos socioeconómicos más bajos tienen tres veces más probabilidades de desarrollar demencia de aparición temprana. Y, si esas mismas personas llevan un estilo de vida poco saludable, el riesgo es un 440% mayor en comparación con aquellas de un nivel socioeconómico más alto que llevan un estilo saludable.

Te puede interesar: [José Cano, campeón del mundo de culturismo y entrenador de famosos como Alejandro Sanz: “El triunfador lo es gracias a su mente, no a su físico”](#)

Asimismo, recuerda que aspectos como la **dieta**, el acceso a la **atención médica** preventiva, el tabaquismo y el consumo de **alcohol** también influyen en el riesgo de padecer un ictus o algún tipo de neuropatía periférica y son muchos los estudios que han determinado que los estilos de vida perjudiciales y el control de los factores de riesgo vascular son peores en los individuos que no han terminado la escuela secundaria y entre los que se encuentran desempleados, realizan trabajos no cualificados o de baja remuneración.

Otros estudios también han evidenciado una asociación entre bajos niveles de educación e ingresos y la **mortalidad por ictus**, llegando a la conclusión de que pueden tener un **10% más de riesgo** de muerte o de depender de otros para completar las tareas diarias tres meses después de un ictus, en comparación con las personas con altos niveles de educación e ingresos.

0 seconds of 2 minutes, 21 secondsVolume 0%

Episodio: Alzheimer.

En el caso de la **enfermedad de Parkinson**, la exposición a pesticidas y otros productos químicos, que puede estar relacionada con ocupaciones específicas y condiciones de vida, ha sido vinculada a un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. Además, también se han publicado diversos estudios que han asociado **menores ingresos y menor nivel educativo** con una mayor gravedad de la enfermedad y discapacidad, en distintos grados.

Por otra parte, la prevalencia de la **esclerosis múltiple** también puede verse afectada por factores geográficos y socioeconómicos, incluyendo el acceso al diagnóstico y tratamientos especializados. Al igual que con ciertas **enfermedades neuromusculares** (como la distrofia muscular o la ELA), en el que acceso a cuidados de salud y apoyo social son clave para su manejo.

“El estatus socioeconómico es, por sí solo, un factor importante a la hora de aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades neurológicas, porque una **mala situación financiera** puede generar **estrés**, ansiedad o depresión, que son, a su vez factores de riesgo para muchas enfermedades neurológicas. A su vez, la falta de recursos también puede

limitar tanto el acceso a los tratamientos, como a los apoyos para la discapacidad”, concluye Porta- Etessam.

** Información elaborada por Europa Press*

NOTICIAS UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

[Noticias de la Universidad de Cantabria](#) > El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

11 MARZO 2024

PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS



El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

El catedrático UC y jefe de Neurología HUMV considera que el galardón "reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica"

Julio Pascual Gómez, catedrático del Departamento de [Medicina y Psiquiatría \(/departamentos/medypsiq\)](#) de la [Facultad de Medicina \(/centros/medicina/\)](#) de la Universidad de Cantabria (UC) y jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV (<https://www.humv.es/>)), ha sido galardonado con el Premio de Investigación Juan María Parés 2023, que el [Consejo Social UC \(/orp/consejo-social\)](#) otorga en la modalidad de 'Actividad Investigadora'.

Se trata de un galardón dotado con 7.000 euros, que reconoce a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor o investigador ligado a la Universidad.

UN PREMIO CON UN “ENORME SIGNIFICADO”

“El reconocimiento por parte del Consejo Social de la UC tiene para mí un enorme significado por varios motivos. En primer lugar, por su prestigio, que no solo recae en la entidad convocante, sino en la calidad científica de los anteriores galardonados”, destacó Pascual, quien dirigió el Área de Neurociencias del Instituto de Investigación Valdecilla ([Idival \(https://www.idival.org/\)](https://www.idival.org/)) entre 2020 y 2022.

El catedrático puso en valor que se trata de un premio “que procede de la que yo siempre he considerado mi Universidad y de la que me he sentido miembro orgulloso. Además, llega en un momento de mi trayectoria profesional, cuando acabo de cumplir los 65 años, en el que un reconocimiento tan prestigioso compensa con creces todos los esfuerzos de cuatro décadas compaginando asistencia, docencia e investigación”.

“Me hace especial ilusión ya que es la primera vez que este premio recae en un clínico y creo que este reconocimiento debería servir de acicate para potenciar, todavía más, el interés en la investigación entre los profesionales del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Como neurólogo, creo que este premio reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica, que nos permiten tratar con éxito muchas enfermedades que hasta hace poco condicionaban muy graves secuelas”, añadió.

Sobre este punto, Pascual – director gerente del HUMV de 2015 a 2019- resaltó sentirse “especialmente contento de que este premio recaiga en un investigador en el dolor de cabeza y, en concreto, en las migrañas, porque esta enfermedad tan invalidante para las actividades de la vida diaria ha sido siempre la gran olvidada al asentarse sobre todo en mujeres jóvenes y desde la Universidad de Cantabria hemos contribuido al desarrollo, por vez primera, de los primeros tratamientos específicos para esta cefalea”.

“Por último, este reconocimiento me permite pagar la deuda moral que tengo con mis maestros, que me lo enseñaron todo, y con mi familia, que de alguna manera ha sufrido mi interés en la neurociencia”, concluyó.

BREVE CV JULIO PASCUAL

Julio Pascual se licenció en Medicina en 1975 en la Universidad de Salamanca, realizando posteriormente su tesis doctoral en el

Departamento de Fisiología y Farmacología de la UC, sobre neuroquímica cerebral, con Premio Extraordinario. La línea de neuroquímica dedicada al estudio de receptores para neurotransmisores en el cerebro humano normal y patológico dio lugar a múltiples publicaciones en revistas de neurociencia básica.

Su línea principal de investigación durante 3 décadas ha sido la de las cefaleas, llevando a cabo contribuciones relevantes en prácticamente todos los campos, por lo que sus aportaciones podrían considerarse un ejemplo de Medicina Traslacional. Así, por ejemplo, ha descrito la epidemiología de las cefaleas primarias crónicas (Premio Harry Kaplan al mejor artículo del año, de la American Headache Society) y las manifestaciones clínicas de diversas cefaleas (por estas contribuciones la European Headache Federation le otorgó su premio más prestigioso, el Enrico Greppi, en 2008).

Además, esta actividad investigadora se ha visto reconocida en diferentes ámbitos nacionales e internacionales. Por ejemplo, ha sido editor jefe de 'Revista de Neurología' (publicación oficial de las Sociedades Autonómicas de Neurología) y editor asociado de 'Neurología' (revista oficial de la Sociedad Española de Neurología) durante 8 años y durante 15 años el primer editor asociado norteamericano de 'Headache' (publicación oficial de la American Headache Association), además de tener reconocidos 5 sexenios de investigación de la ANECA.

Entre sus distinciones, posee el Premio a la Trayectoria Profesional otorgado por la Organización Médica Colegial en el año 2018 y que este mismo año la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología le ha seleccionado para pronunciar la conferencia plenaria 'Ramón y Cajal' de su Reunión Anual, que es un reconocimiento a una trayectoria investigadora, en general, reservada para ponentes extranjeros de reconocido prestigio.

PREMIOS DE INVESTIGACIÓN JUAN MARÍA PARÉS

El Consejo Social de la Universidad de Cantabria convoca los Premios de Investigación [Juan María Parés \(/orp/consejo-social/premios-de-investigacion\)](#) desde el año 2001 con el objetivo de destacar anualmente la actividad investigadora realizada por investigadores en servicio activo que estén o hayan estado vinculados a la UC. Este galardón también podrá ser otorgado a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor o investigador ligado a la Universidad.

Pie de foto: Julio Pascual, en su despacho del Idival.

Noticias relacionadas



Las universidades se suman a la conmemoración del Día Europeo en Memoria de las Víctimas del Terrorismo (<https://web.unican.es/noticias/Paginas/2024/03/manifiesto-11m.aspx>) 11/3/2024



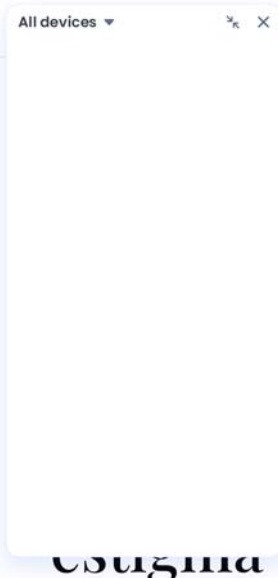
Hajar El Oumrassi, beneficiaria de la Fundación Mujeres x África en IHCantabria (<https://web.unican.es/noticias/Paginas/2024/02/mujeres-por-africa.aspx>) 8/3/2024



Comienzan hoy en la Facultad de Medicina las Jornadas sobre oportunidades en docencia e investigación en EUNICE (<https://web.unican.es/noticias/Paginas/2024/02/jornadas-oportunidades-eunice.aspx>) 7/3/2024



La UC participa en el proyecto Bio4HUMAN sobre gestión de residuos sólidos en contextos humanitarios (<https://web.unican.es/noticias/Paginas/2024/03/proyecto-Bio4HUMAN.aspx>) 7/3/2024



La enfermedad neurológica más frecuente en niños en España, y cómo su estigma discrimina a quienes la padecen

S. GUIJARRO | NOTICIA 10.03.2024 - 18:00H



En todo el mundo afecta a 50 millones de personas, y el principal problema es que sus síntomas son aparatosos, y van asociados al estigma social. ¿Lo más impactante? Que esta patología afecta al 10% de los niños.

[El padre de dos jóvenes con una enfermedad muy rara: "Lo que más te agobia es pensar que no puedan llegar a ser autosuficientes"](#)

[Qué es la demencia digital y cómo afecta a tu cerebro: estas son las causas, síntomas y las formas de prevenirla](#)

20minutos

All devices ▾ ✕ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾



estigma social por la aparatosidad de sus síntomas. / Maskot

ás de dos millones y medio de nuevos casos, a pesar de diagnosticar esta **enfermedad neurológica crónica** : 10 años de retraso. Una barbaridad si tenemos en cuenta que es un importante problema de salud mundial, y que los pacientes que la padecen tienen **el triple de posibilidades de morir** con respecto a la población general.

Sólo superada por **el ictus**, la epilepsia es la segunda causa de atención neurológica en los **servicios de urgencias** de nuestro país. Por si lo que ya hemos avanzado hasta ahora no fuera suficientemente preocupante, esta patología es especialmente prevalente en los niños.

Esta circunstancia, y los síntomas que provoca (**convulsiones y alteración de la conciencia**) lleva asociado el estigma que, desde la **Sociedad Española de Neurología** es un gran mal a erradicar a base de información contrastada y fiel.

NOTICIA DESTACADA



La primera unidad para tratar enfermedades raras en niños abre en el Hospital La Paz

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Epilepsia

Enfermedades neurológicas

Trastornos neurológicos

Qué es la epilepsia y cuáles son sus síntomas

La **epilepsia** "es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia", explica el **doctor Juan José Poza**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia

20minutos

All devices ▾

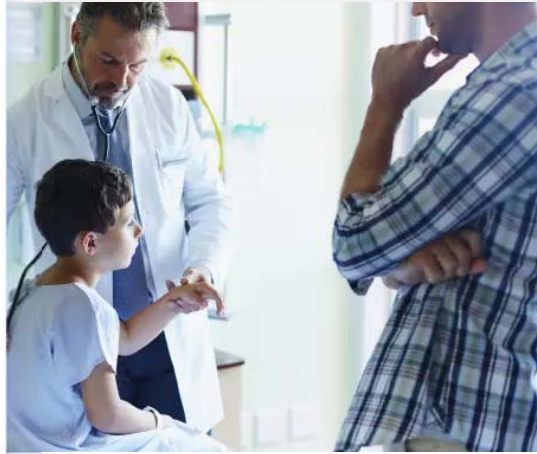
< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾



ticada en nuestro país. / Getty Images

Aunque en su origen parecen estar implicados diversos factores genéticos y metabólicos, "aún quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad. Esto nos ayudaría a conseguir tratamientos más efectivos para esta enfermedad que **padecerá un 3 por ciento de la población en algún momento de su vida**", comenta el especialista.

Esta patología puede afectar a personas de todas las edades y géneros, y se ha convertido ya en la enfermedad neurológica más común. Sin embargo, es especialmente llamativo que afecte **al 10 por ciento de la población infantil**, grupo social en el que existe un **infradiagnóstico** de la enfermedad.

El hecho de que pueda tardarse hasta 10 años en identificar correctamente la epilepsia empeora el pronóstico. "Se estima que hasta un **25% de las crisis pueden pasar inadvertidas** o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca **la epilepsia** son transitorias y pueden tener una duración muy breve", comenta el doctor Poza.

NOTICIA DESTACADA



Síndrome de Dravet, la rara epilepsia que pone en riesgo la vida de Emma y otros 516 niños en España: "Estamos siempre alerta"

La epilepsia no sólo da la cara con convulsiones

A pesar de que la tendencia general es asociar la sintomatología de esta enfermedad neurológica con convulsiones y pérdida de conocimiento, "la realidad es que estas manifestaciones **sólo se dan en una tercera parte** de los casos".



20minutos

All devices ▾

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾



epilepsia es la desconexión del entorno. / Universal Images Group via Getty

en ser "la falta de respuesta a los estímulos, la rno, así como experimentar **movimientos** parte del cuerpo".

darse síntomas propios de otras patologías que nos le sospechar que se padece epilepsia. En palabras uestras físicas que podrían tener una **apariencia** **ilépticas** y que pueden llevar a diagnósticos caso de síncope y eventos de origen psicógeno.

Otras 'confusiones' pueden darse, aunque en menor medida, con ictus, **trastornos del sueño** o del movimiento".

Debido a esa razón, "y porque el número de **diagnósticos falsos positivos** es sorprendentemente alto (el 18 por ciento), insistimos en la necesidad de realizar pruebas diagnósticas a todos los pacientes sospechosos de padecer esta enfermedad".

NOTICIA DESTACADA



La mitad de las enfermedades raras son neurológicas y el 65% son "graves e invalidantes"

Las cifras de la epilepsia, una patología prevalente en el mundo

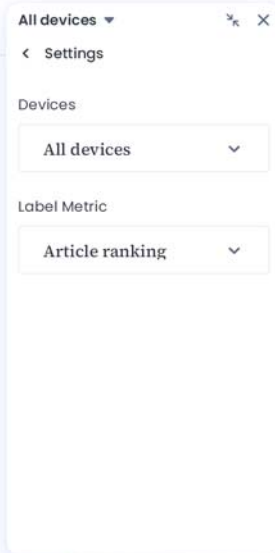
Numerosas encuestas apuntan a que, al menos la cuarta parte de quienes padecen epilepsia (también los adultos mayores de 65 años) **sufren discriminación**. Por eso, hay que crear conciencia e informar correctamente.



El estigma asociado a la epilepsia desemboca en discriminación, un mal a erradicar con información. /

En todo el mundo, más de 50 millones de personas padecen epilepsia. Según datos en poder de la SEN, en España hay 400.000 afectados, lo que la convierte en la **enfermedad neurológica más frecuente en niños** y la tercera en adultos mayores. Por lo que respecta a ancianos que han superado los 80 años de edad, más de un tercio de ellos son

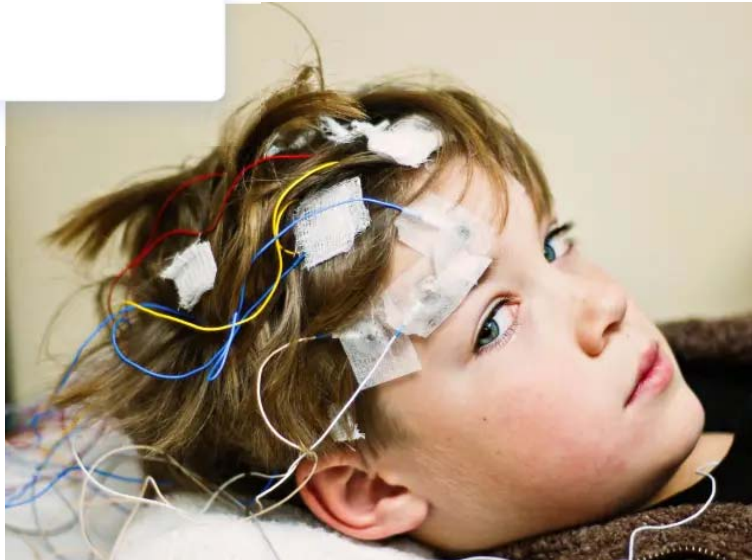
20minutos



umentan los problemas de salud mental en chicas adolescentes tras el confinamiento: más autolesiones e intentos de suicidio

psia?

posibilidad de que los síntomas de la epilepsia sean patologías. Pero también puede suceder lo is epilépticas sean ignoradas o **confundidas con**



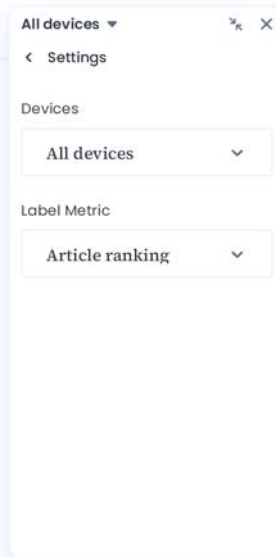
Para tratar la epilepsia correctamente, primero hay que recibir el diagnóstico correcto. / Getty Images/Room RF

“Una monitorización video-EEG prolongada debe ser el primer paso para un **correcto diagnóstico** de la epilepsia. No todos los pacientes pueden acceder con facilidad a las técnicas diagnósticas, (en España, su acceso es desigual en el territorio nacional), pero sólo con la certeza en el diagnóstico podremos comenzar a tratar adecuadamente a los pacientes”, comenta Juan José Poza.

Hoy en día, más del **70 por ciento de los afectados por epilepsia pueden controlar adecuadamente su enfermedad** gracias a los tratamientos disponibles. Por eso, acceder al tratamiento correcto es básico para **evitar la discapacidad** que puede provocar la epilepsia, pero también muchas de las comorbilidades que suelen ir asociadas.



20minutos




o de los niños con epilepsia ven afectada su
. Los **dolores de cabeza, los altibajos en el estado**
ciones físicas son bastante comunes. En los adultos
: problemas cardiacos, digestivos, la artritis, la
3 por ciento) y demencia.

se emociona al hablar de la enfermedad degenerativa
os enseña a eso'

alto contenido de mercurio en pez espada congelado

borne da la última hora sobre la enfermedad del
y...'

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

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

¿Por qué confiar en nosotros?

Nuestro MINI más grande.

El nuevo MINI Countryman está aquí. Configura ya el tuyo.

Mini | Patrocinado

Leer más

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

Guía gratuita

Fundació Pasqual Maragall | Patrocinado

Leer más

La NASA capta imágenes nunca vistas de Marte y preocupa a los astrónomos

Free Hub | Patrocinado

¡Ofertas únicas! Bajamos la TAE en toda la gama Nissan.

Aprovecha hasta el 20 de marzo.

Gama Nissan | Patrocinado

Ver oferta

Ayúdanos a luchar contra el cambio climático

Cada año, la emergencia climática provoca millones de desplazamientos forzados, hambre, muerte y devastación. ¡No les abandones!

ACNUR Comité Español | Patrocinado

Más información

Vive una experiencia emocionante 100% eléctrica

Ponte al volante del Nissan ARIYA. Solicita tu test drive

Nissan ARIYA | Patrocinado

Prueba ahora

¿Cuánto vale mi coche? Eche un vistazo aquí (quizá se sorprenda)

averiguar el valor en unos clics de coches y motos

Autos | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Haz clic aquí

Mostrar comentarios

Los jóvenes extremeños son los que duermen más siesta

Lunes, 11 Marzo 2024
COMPARTE

Madrugó con nosotros la Dra. Ana Fernández de la SEN, la Sociedad Española de Neurología, y nos acercó al resultado del informe '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España'. Un trabajo conjunto con la Fundación MAPFRE, y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Los extremeños de entre 18 y 34 años son, junto a los jóvenes de La Rioja, los que más duermen la siesta, siendo los gallegos, los cántabros, los asturianos y los baleares los que menos lo hacen. Ana además nos enseñó como combatir la falta de sueño.



Lo más escuchado



El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

🕒 11 de marzo, 2024 💬 0 📖 2 minutos leyendo



📷 El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

El catedrático del Departamento de Medicina y Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cantabria (UC) y jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV), Julio Pascual, ha sido galardonado con el Premio de Investigación Juan María Parés 2023, que el Consejo Social UC otorga en la modalidad de 'Actividad Investigadora'.

Política de Cookies

Usamos cookies en nuestra web para mejorar la experiencia de usuario. Al hacer clic en "Aceptar" estarás aceptando todas nuestras cookies.

Configurar

Aceptar

Escucha ahora 

reconocimiento tanto por su prestigio, «que no solo recae en la entidad convocante, sino en la calidad científica de los anteriores galardonados», como porque el premio procede de la que él ha considerado siempre he considerado su universidad.

Además, llega en un momento de su trayectoria profesional, cuando acaba de cumplir los 65 años, «en el que un reconocimiento tan prestigioso compensa con creces todos los esfuerzos de cuatro décadas compaginando asistencia, docencia e investigación», ha señalado.

Asimismo ha mostrado su «especial ilusión» porque se trata de la primera vez que este premio recae en un clínico. «Yo creo que este reconocimiento debería servir de acicate para potenciar, todavía más, el interés en la investigación entre los profesionales del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Como neurólogo, creo que este premio reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica, que nos permiten tratar con éxito muchas enfermedades que hasta hace poco condicionaban muy graves secuelas», ha señalado.

Sobre este punto, Pascual, que fue director gerente de Valdecilla de 2015 a 2019, ha dicho sentirse «especialmente contento» de que este premio recaiga en un investigador en el dolor de cabeza y, en concreto, en las migrañas, porque esta enfermedad tan invalidante para las actividades de la vida diaria «ha sido siempre la gran olvidada al asentarse sobre todo en mujeres jóvenes y desde la Universidad de Cantabria hemos contribuido al desarrollo, por vez primera, de los primeros tratamientos específicos para esta cefalea».

Julio Pascual se licenció en Medicina en 1975 en la Universidad de Salamanca, realizando posteriormente su tesis doctoral en el Departamento de Fisiología y Farmacología de la UC, sobre neuroquímica cerebral, con Premio Extraordinario.

Política de Cookies

Usamos cookies en nuestra web para mejorar la experiencia de usuario. Al hacer clic en "Aceptar" estarás aceptando todas nuestras cookies.

Configurar

Aceptar

Escucha ahora 

ámbitos nacionales e internacionales.

Entre sus distinciones, posee el Premio a la Trayectoria Profesional otorgado por la Organización Médica Colegial en el año 2018 y que este mismo año la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología le ha seleccionado para pronunciar la conferencia plenaria 'Ramón y Cajal' de su Reunión Anual, que es un reconocimiento a una trayectoria investigadora, en general, reservada para ponentes extranjeros de reconocido prestigio.

#Julio Pascual

#Neurologia

#Noticias

#Premio de Investigación Juan María Parés

#Salud

#Sanidad

#UC

#Universidad de Cantabria

Política de Cookies

Usamos cookies en nuestra web para mejorar la experiencia de usuario. Si haces clic en "Aceptar" estarás aceptando todas nuestras cookies.

Configurar

Aceptar

Escucha ahora 

Salud

[Etiquetas](#) | [Cerebro](#) | [Enfermedades Neurológicas](#) | [Recomendaciones](#) | [Divulgación](#) | [Neurología](#)

Semana Mundial del Cerebro: decálogo para la salud cerebral

La Sociedad Española de Neurología estima que hasta el 16% de la población española puede padecer algún trastorno neurológico



Redacción

Lunes, 11 de marzo de 2024, 11:50 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

Del 11 al 17 de marzo se conmemora la **Semana Mundial del Cerebro** para concienciar a la población mundial sobre la importancia de mantener un cerebro sano, apoyar la investigación y fomentar hábitos saludables por el alto impacto que tiene en nuestra vida cotidiana. La semana del cerebro fue fundada en 1996 por Dana Alliance for Brain Initiatives. En la actualidad, se celebra en el entorno internacional cada año durante la segunda semana de marzo, con diferentes actos para la divulgación de las Neurociencias.



La doctora Mabel Morales, neuróloga de la Fundación Casaverde, destaca que



CITROËN C3 ORIGIN

¡Hazte con un C3 ORIGIN! precios irrepetibles y entrega inmediata

Lo más leído

- 1 [Los mejores videntes sin gabinete](#)

- 2 [¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)

- 3 [El sexo telefónico vuelve en tiempos de coronavirus](#)

- 4 [Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)

- 5 [Productos Farmasi, todo lo que debes saber](#)

Noticias relacionadas

Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

Según los datos más recientes manejados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas.

El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de la migraña

El abordaje del sueño es fundamental en el manejo de los pacientes con migraña. Éste será uno de los temas que se abordarán en la XIII edición de CEFABOX, la reunión anual de actualización en migraña crónica y otras cefaleas. Organizada por la compañía biofarmacéutica AbbVie, se trata de uno de los encuentros científicos más relevantes a nivel nacional en el área de cefaleas.



- 1.- Realizar gimnasia mental con la lectura y los juegos, mantener la curiosidad por aprender a lo largo de la vida.
- 2.- Llevar a cabo una dieta mediterránea sana y equilibrada.
- 3.- Manejar adecuadamente el estrés y tener una actitud positiva.
- 4.- Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- 5.- Hacer un uso consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías. Su abuso puede afectar a la calidad del sueño o a la concentración.
- 6.- Fomentar el diálogo interpersonal en el ámbito familiar y social.
- 7.- Descansar y dormir lo suficiente.
- 8.- Practicar ejercicio físico periódicamente.
- 9.- Relajarse y dejar descansar al cerebro.
- 10.- Controlar los factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o el colesterol. Se ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.

La SEN recomienda “mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia”.

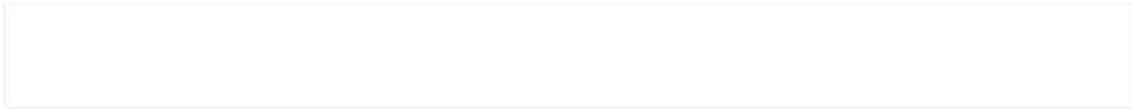
La Fundación Casaverde lleva a cabo, entre otros proyectos de investigación y sensibilización social, el de realizar talleres y jornadas escolares bajo el lema “Desafía tu cerebro”, que consisten en charlas educativas para la prevención del daño cerebral. Tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro a través de hábitos saludables y prevención de accidentes. Para ello se desarrollan actividades divertidas, amenas y participativas en las que los asistentes tienen que resolver enigmas y trabajar en equipo.



CITROËN C3 ORIGIN

¡Hazte con un C3 ORIGIN! precios irrepetibles y entrega inmediata





Los españoles entre los 18 y los 34 años duermen mal



10 Mar, 2024
por Tweet Salud

Imprimir este artículo
Tamaño de fuente - 16 +

¿Por qué duermen mal los jóvenes? ¿En qué comunidades se duerme menos de lo recomendado?

Estas son algunas de las conclusiones del estudio '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España', que han presentado días atrás **Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES)**.

El trabajo pone de manifiesto que, aunque, por lo general, los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, **sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente**.

Por el contrario, el informe, subraya, que **un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente, es decir, menos de 7 horas**. Dentro de este grupo, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.

Fuente: Aproafa (Larazón.es) 10-03-2024

Comparte:

f Facebook 0 t Twitter 0 g+ Google+ 0 in LinkedIn 0

Etiquetas asignadas al artículo:

SEN sueño

Artículos relacionados



Nuevo hospital de día para pacientes con trastorno de la personalidad en el



Ictus: ¿Cómo reconocer los síntomas?

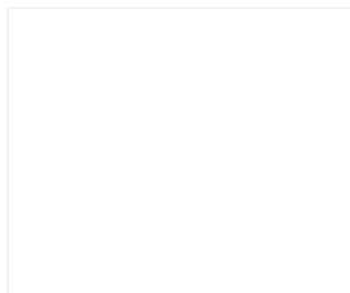


¿En qué consiste la fiebre hemorrágica de Crimea-Congo?

Boletín



Publicidad



buscar aquí **Buscar**

Síguenos

Twitter

Facebook

Noticias

marzo 2024

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3



En CaixaBank creemos que todo es posible si tienes a alguien cerca

HOME ECONOMÍA EMPRESAS EXTERIOR LABORAL MERCADOS EMPRENDEDORES E IDEAS INMOBILIARIA ANÁLISIS Y OPINIÓN SOCIEDAD DIRECTIVOS TENDENCIAS IBERONEWS LA FRANJA Y LA RUTA

PUBLICIDAD

SOCIEDAD

Decálogo para la salud cerebral de Fundación Casaverde en la Semana Mundial del Cerebro

La Sociedad Española de Neurología estima que hasta el 16% de la población española puede padecer algún trastorno neurológico

By Redacción
Más artículos de este autor

de marzo de 2024, 11:57h



Del 11 al 17 de marzo se conmemora la Semana Mundial del Cerebro para concienciar a la población mundial sobre la importancia de mantener un cerebro sano, apoyar la investigación y fomentar hábitos saludables por el alto impacto que tiene en nuestra vida cotidiana. La semana del cerebro fue fundada en 1996 por Dana Alliance for Brain Initiatives. En la actualidad, se celebra en el entorno internacional cada año durante la segunda semana de marzo, con diferentes actos para la divulgación de las Neurociencias. La doctora Mabel Morales, neuróloga de la Fundación Casaverde, destaca que el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, que hay que cuidar especialmente, ya que de él depende nuestra salud en general y es necesario que se detecten a tiempo los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas.

Para ello, y a modo de **Decálogo del Cerebro Sano**, pone de relieve estos aspectos de interés para la población:

1.- Realizar gimnasia mental con la lectura y los juegos, mantener la curiosidad por aprender a lo largo de la vida.

En CaixaBank creemos que todo es posible si tienes a alguien cerca



PUBLICIDAD

- 2.- Llevar a cabo una dieta mediterránea sana y equilibrada.
- 3.- Manejar adecuadamente el estrés y tener una actitud positiva.
- 4.- Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- 5.- Hacer un uso consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías. Su abuso puede afectar a la calidad del sueño o a la concentración.
- 6.- Fomentar el diálogo interpersonal en el ámbito familiar y social.
- 7.- Descansar y dormir lo suficiente.
- 8.- Practicar ejercicio físico periódicamente.
- 9.- Relajarse y dejar descansar al cerebro.
- 10.- Controlar los factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o el colesterol. Se ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.

La SEN recomienda “mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia”.

La Fundación Casaverde lleva a cabo, entre otros proyectos de investigación y sensibilización social, el de realizar talleres y jornadas escolares bajo el lema “Desafía tu cerebro”, que consisten en charlas educativas para la prevención del daño cerebral. Tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro a través de hábitos saludables y prevención de accidentes. Para ello se desarrollan actividades divertidas, amenas y participativas en las que los asistentes tienen que resolver enigmas y trabajar en equipo.

[://www.grupocasaverde.com/fundacion/](http://www.grupocasaverde.com/fundacion/)

¿Te ha parecido interesante esta noticia?  Sí (0)  No (0)

Share    

+ 0 comentarios



PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



Verdad, Justicia y Liber

PUBLICIDAD

NEUROLOGÍA

Más de la mitad de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida

La Sociedad Española de Neurología ha recordado los datos que señalan una tendencia de estas patologías en las mujeres



Resonancia de la cabeza y cerebro (Foto: envato)

REDACCIÓN

08/MAR./24 - 12:35 ACTUALIZADO: 08/MAR./24 - 14:59



Santander, 8 de marzo (SEN). La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres por lo que son más susceptibles a padecer enfermedades neurodegenerativas. De hecho, más del **50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica** a lo largo de su vida.

Así lo ha asegurado la Sociedad Española de Neurología (SEN), con motivo del Día Internacional de la Mujer, basándose en los datos más recientes que maneja la entidad donde ha destacado que las **influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales** también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, también se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

[Privacidad](#)

Según ha indicado la vocal de la SEN, Susana Arias, el **ictus es la principal causa de muerte en las mujeres**, ya que el factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus “más frecuentes, más graves y de peor pronóstico”.

Además, ha destacado que en España el **80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad.

“La menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas”, ha señalado Arias que ha subrayado las que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la **esclerosis múltiple que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre o la epilepsia que hasta el 25% de las personas que la padecen son mujeres en edad fértil**.

Por otro lado, existen **trastornos del movimiento** que son más habituales en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas que cuenta con estudios que evidencian síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres.

Dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Asimismo, diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los **trastornos del sueño** en hombres y mujeres. En este sentido, el insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, llegando a afectar hasta al 40% de las mujeres mayores de 65 años.

El **cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer** y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. Igualmente, meningiomas y adenomas hipofisarios son más frecuentes en el sexo femenino, de la misma manera que los trastornos neurológicos funcionales.

La vicepresidenta de la SEN, Cristina Iñiguez, ha hecho referencia al **manual ‘Neurología y Mujer’** que busca tener una visión global del modo diferente en el que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer, con el objetivo de mejorar su manejo.

El libro, que repasa las patologías neurológicas más prevalentes y analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer, se puede consultar de forma gratuita mediante este enlace: https://www.sen.es/pdf/2023/NEUROLOGIA_Y_MUJER_2023.pdf

tras la tormenta



TRAS LA TORMENTA

Ansiedad,
párkinson
y luz

11/03/2024 55:59

Claves para gestionar el trastorno mental más común: la ansiedad. Radiografía de la enfermedad de Parkinson. Historias y mensajes de amor.

En Tras la tormenta abordamos el trastorno mental más común en nuestra sociedad: la ansiedad. Nuestra psicóloga Ana de Luis nos da claves para gestionarla. El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Porta, arroja luz sobre la enfermedad de Parkinson; desde su origen hasta los tratamientos más pioneros. En este refugio de bienestar emocional siempre hay espacio para escuchar las emotivas historias de Alfonso Levy, las canciones que nos tocan el alma y los mensajes de nuestros cómplices oventes

-55:59

IR AL DIRECTO

TRAS LA TORMENTA
Ansiedad, párkinson y luz

EL DIARIO MONTAÑÉS

El prestigioso experto en cefaleas Julio Pascual, premio de investigación de la UC

El neurólogo de referencia de Valdecilla ve reconocida su trayectoria con el galardón Juan María Parés del Consejo Social de la universidad



El galardonado Julio Pascual Gómez. UC



Violeta Santiago
Santander

Seguir

Lunes, 11 de marzo 2024, 13:11 | Actualizado 14:03h.

Comenta



lunes, 11 de marzo de 2024

El Día de Segovia

El Día de Segovia



8°
Kiosko



SEGOVIA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

SEGOVIA

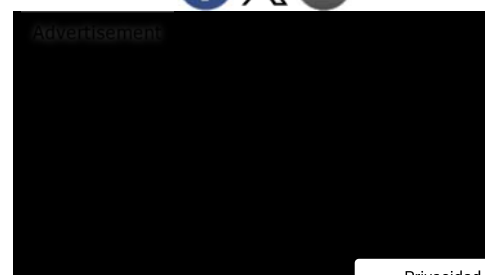
'Segovianas ilustres' en el IES Giner de los Ríos

DS - lunes, 11 de marzo de 2024

El centro educativo celebró una mesa redonda para conmemorar el Día Internacional de la Mujer para fomentar le educación en valores y la lucha por la igualdad efectiva



La exposición se presentó en el centro educativo. - Foto: DS



Thank you for watching

Privacidad

El Instituto de Educación Secundaria 'Francisco Giner de los Ríos' de Segovia ha dedicado una exposición a las 'Segovianas Ilustres', con motivo del Día Internacional de la Mujer. Ana Zamora, Premio Nacional de Teatro 2023; Cristina de Jesús, investigadora y árbitra nacional de baloncesto; Clara Luquero, primera alcaldesa de Segovia; Clara Rodríguez, asesora de Formación Profesional de la Dirección Provincial de Segovia, y Diego del Pozo, director provincial de Educación de Segovia, inauguraron el pasado viernes la muestra tras cortar la cinta violeta y firmar en el libro de visitas.

La exposición está formada por distintas fotografías de mujeres segovianas importantes llamadas a ser referentes para los más jóvenes. Algunos de los rostros que protagonizan esta selección son el de Berta de Andrés, coordinadora de la Sociedad Española de Neurología; Marta Barrio, experta en ciberseguridad; Águeda Marqués, atleta profesional de medio fondo; y Ana de Miguel, representante de 'influencers' y directora de comunicación de artistas musicales, entre otros.

Además de inaugurar la muestra fotográfica, el IES 'Francisco Giner de los Ríos' celebró una mesa redonda que contó con Ana Zamora, Clara Luquero, Cristina de Jesús y Clara Rodríguez. También participaron, a través de distintos vídeos, las deportistas Ángela García, Idaira Prieto, Claudia Corral, Jimena Velasco y Ángela Rodríguez; y la empresaria Rocío Ruiz. La idea de esta jornada es continuar, desde el centro, con la educación en valores y la lucha por la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, como parte del compromiso con la sociedad en la formación de su alumnado.

Durante el desarrollo del foro, las palabras que más resonaron fueron aquellas que abogaron por la necesidad de trabajar juntos con el objetivo de participar en la construcción de una sociedad paritaria que mire por el bien común y la convivencia. Bajo esta idea, Rocío Ruiz fue muy clara con su lema 'Juntos somos más'. Por su parte, Clara Luquero reveló que cuando recibió el bastón de mando municipal sintió que representaba a todas las segovianas: pasadas, presentes y futuras.

La jornada se cerró con la emisión del programa de radio 'Más de Uno' de Onda Cero Segovia desde las instalaciones del centro. En él participaron la asesora Clara Rodríguez, las profesoras del instituto e integrantes del Equipo de Convivencia Carmen Martínez y Celia Alonso, y la alumna ayudante y tutora digital del programa 'ConviTic', Ruth Marazuela. El tema principal sobre el que versó su intervención fue el proyecto de convivencia del centro y la repercusión de distintas actividades celebradas durante el año en la comunidad educativa.

Igualmente, también se pasaron por los micrófonos las invitadas de la mesa redonda: Ana Zamora y Cristina de Jesús. El director del IES 'Francisco Giner de los Ríos', Daniel López Vela, aprovechó para recordar la implicación del centro en la educación del alumnado más allá de las aulas.

ARCHIVADO EN: Segovia, Educación, IES Giner de los Ríos, Exposiciones, Día de la Mujer, Fotografía, Clara Luquero, Formación Profesional, Teatro, Baloncesto, Águeda Marqués, Atletismo, Neurología, Ciberseguridad, Ángela García



SALUD/

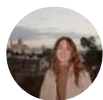
La voz y el Alzheimer: la IA podrá determinar en qué fase se encuentra la enfermedad

Una prueba de habla en el Ace Alzheimer Center de Barcelona puede distinguir la evolución de la enfermedad.



Alzheimer | iStock

- **Espejos interactivos: lo último de la inteligencia artificial para un envejecimiento saludable**



Noelia Díaz



Publicado: **Lunes, 11 marzo, 2024 14:09**

Los avances tecnológicos en los últimos años han supuesto una mejora en todos los ámbitos de la vida humana, sobre todo, en lo que concierne a la medicina. Han sido muchos los estudios dedicados a resolver o, al menos, a combatir y facilitar las distintas enfermedades. Unos estudios que han mejorado con la llegada de la **Inteligencia Artificial (IA)**. Así lo ha demostrado el [Ace Alzheimer Center en Barcelona](#).

Desde el centro, han realizado un estudio pionero en el que, mediante técnicas de IA, podrán distinguir el grado de evolución de la **enfermedad del Alzheimer**. Concretamente, mediante una prueba espontánea de habla, podrán diferenciar los individuos que se encuentren en el estado inicial de deterioro cognitivo y los que ya padecen la enfermedad.

Para ello, contó con la participación de más de 1500 pacientes a los que le realizaron una serie de pruebas. La primera de ellas consistió en relacionar el lenguaje espontáneo con la acumulación de **beta amiloide**, una proteína vinculada con la adhesión celular en el cerebro, en aquellas con un deterioro cognitivo leve. Los audios generados han sido analizados usando los **factores paralingüísticos** relacionados con el habla.



Con este elevado número de participantes, esta investigación constituye el primer gran estudio que investiga el vínculo entre el habla espontánea y el rendimiento cognitivo. Llevado a cabo a través de la **plataforma digital AcceXible**, este se integra dentro del proyecto Tartaglia, cuyo objetivo es aplicar la Inteligencia Artificial en el Sistema Nacional de Salud.

Más Noticias



El estilo de vida puede determinar cómo será la eficacia de los medicamentos en cada paciente



Fracturas por fragilidad: Sociedades científicas y pacientes quieren un consenso en el tratamiento...



Niveles de glucosa: Esta es la mejor hora del día para reducirlos caminando

La Sociedad Española de Neurología estima que actualmente, más de **800.000 personas padecen Alzheimer**. Por lo tanto, a pesar de que aún no

se ha desarrollado una cura para la misma, avances como este suponen todo un paso adelante a la hora de prevenirlas, así como paliar los síntomas tanto para los pacientes como a las personas allegadas que le rodean.

El secreto de vivir más de 100 años podría estar en la sangre



Hablando en Plata » Salud

Más sobre este tema:



[Enfermedades](#) [Alzheimer](#)

Te puede interesar

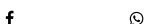


- INICIO
- NACIONALES ▾
- OPINIÓN ▾
- ECONÓMICAS ▾
- GLOBALES ▾
- DEPORTES ▾
- ESPECTÁCULOS ▾
- VIDA & ESTILO ▾
- SALUD ▾
- MÁS ▾

Ocho de cada diez jóvenes sufren de insomnio

 EFE  marzo 11, 2024

SALUD



El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

Estas y otras cifras sobre el insomnio están recogidas en el informe «¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España», elaborado por la **Fundación MAPFRE**, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)** y presentado unos días antes del Día Mundial del Sueño, 15 de marzo.

Es el primer estudio poblacional sobre hábitos de sueño y prevalencias estimadas de trastornos de sueño centrado exclusivamente en la población joven española, realizado a partir de **3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años**. El 20,5 % tenía hijos.

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un mayor grado de independencia y de responsabilidades.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su repercusión en el sueño y las consecuencias de no dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor concienciación sobre la importancia del descanso nocturno.

7,6 horas de sueño

Los datos muestran que la media de horas de sueño de la juventud en España es de 7,6 y varía en función de los días laborables (7,25

Burgos: Coste de la eliminación de grasa del vientre con láser (precio actual)

Eliminación de grasa | Anuncios Publicitarios | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

horas) y los festivos (8,78).

Los encuestados son conscientes de que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico pero **solo dos de cada ocho admite dormir bien o lo suficiente.**



EFE/Jesús Diges

La franja horaria más frecuente a la que los jóvenes se van a la cama los días laborables oscila entre las 22:01 y las 23:00 horas (31 %), seguida de entre las 23:01 y las 24:00 horas (25 %) y entre las 21:01 y las 22:00 horas (10 %).

Los días víspera de festivo, la hora de irse a la cama se retrasa: la más frecuente entre las 00:01 y las 01:00 horas (20 %), seguida de entre las 23:01 y las 00:00 horas (19 %).

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

No obstante, los jóvenes están listos para irse a dormir casi una hora antes de a la que realmente se duermen. Son las mujeres y los jóvenes de entre 30 y 34 años los que se despiertan más temprano.

Cuando el sueño no llega

El estudio muestra un «destacable» **83,5 % de los jóvenes que tiene alguna sintomatología relacionada con el insomnio.** En concreto, un **46 % indicó dificultad para conciliar el sueño**, un 36 % dijo que se despertaba durante la noche y le costaba volver a hacerlo, en tanto que un 47 %, se despertaba antes de lo deseado.



EFE / Eliseo Trigo.

Solo un 16,5 % indicó dormir bien y no tener ninguna de la sintomatología descrita.

Son las mujeres y los jóvenes de entre 18 y 29 años los que admitieron más dificultades para conciliar el sueño, mientras que los de entre 24 y 34 años son los que tienen con más frecuencia despertares precoces.

En el caso de los jóvenes con hijos, en más de la mitad de los casos los encuestados aseguran que tienen el sueño fragmentado, sobre todo las mujeres.

Consecuencias del insomnio

Y dormir mal o menos de lo necesario tiene su consecuencias. De

Burgos: Coste de la eliminación de grasa del vientre con láser (precio actual)

Eliminación de grasa | Anuncios Publicitarios | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

los jóvenes con insomnio:

- El 54 % tiene cansancio o fatiga.
- El 40 % dolor de cabeza.
- El 34 % mal humor o irritabilidad.
- El 30,5 % problemas de atención/concentración/memoria.
- El 29 % somnolencia diurna.
- El 29 % problemas de motivación/iniciativa.
- El 26 % preocupación o insatisfacción con el sueño.
- El 21,5 % problemas de rendimiento académico o laboral.
- El 12 % problemas de comportamiento como hiperactividad o impulsividad.
- El 11 % propensión a errores o accidentes.

Y todos ellos son argumentados con más frecuencia por las mujeres salvo los problemas de impulsividad y la propensión de errores y accidentes.

A la pregunta directa sobre si han sufrido accidentes de tráfico por falta de sueño, un 15,1 % contestó que sí (6,8 %, por falta de atención y 8,3 %, por somnolencia).

Causas del insomnio en los jóvenes

El estudio muestra que algunas de las causas a las que los jóvenes atribuyen los síntomas del insomnio son a **problemas de salud mental** (19 %), un **trastorno de sueño diagnosticado** (13 %), a efectos secundarios de un medicamento (9 %), a una enfermedad (9 %), al consumo de alcohol (6 %) y el consumo de alguna droga (6 %).

El 58 % no considera que la causa de sus síntomas de insomnio sea cualquiera de los anteriores.

De los encuestados, el 75 % asegura que durante el día tiene momentos en los que siente una necesidad incontrolable de dormir. Un 44,1 % lo atribuye a un sueño insuficiente la noche anterior.

En el 65 % de los casos se recuperan tras dormir más tiempo del habitual o en horario libre de acostarse y levantarse.

Alargar el día en detrimento del descanso

Y según el informe, los jóvenes encuestados se quitan horas de sueño nocturno en casa para dedicarlas al ocio u otras actividades que les interesen «para compensar la falta de tiempo personal durante el día». En concreto, lo hace el 61 % y son los hombres y los jóvenes de 18 a 29 años los que más lo hacen.

El 83 % de los encuestados asegura que ve dispositivos electrónicos con pantallas, como móviles, tabletas, ordenadores o la televisión, durante una media de 48,6 minutos antes de dormirse.

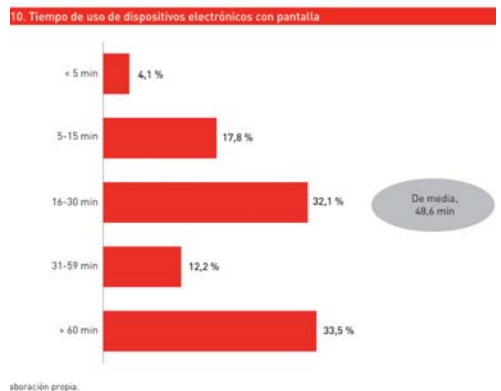


Gráfico extraído del informe sobre el tiempo de uso de dispositivos con pantalla.

Las mujeres y los jóvenes de 18 a 23 años y, en segundo lugar, los de 24 a 29 años son los que más lo hacen.

A pesar de ese alto porcentaje de más del 80 % que

ve pantallas antes de dormir, el 59 % asegura que toma medidas para mitigar el impacto nocturno de estos dispositivos a través de la "activación de la función filtro de luz" o el uso de dispositivos de "tinta digital".

Sustancias estimulantes

En cuanto al consumo de sustancias estimulantes, el 62 % toma café mientras que un 35 % bebe té. Refrescos de cola con cafeína, un 46 % y bebidas enérgicas, un 25 %.



EFE / Eliseo Trigo.

El estudio concreta que si bien el café es la bebida estimulante que los jóvenes consumen con más frecuencia, no lo hacen «en cantidades significativamente elevadas».

Las drogas ilegales con efecto psicoestimulante las toma un 6 % de los encuestados.

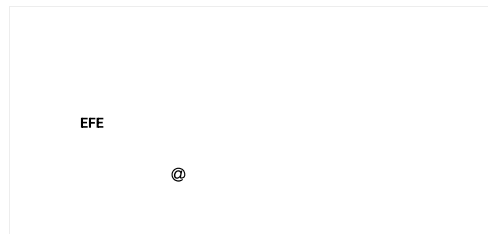
El 8 % consume cannabis al menos una vez al mes y de ellos, la gran mayoría lo hace para favorecer el sueño.

¡Atención!

Los autores del estudio inciden en que la mayoría de los participantes está retrasando de forma voluntaria el momento de dormir, a pesar de valorar el sueño un aspecto importante de su salud.

“Por eso, consideran que «los hallazgos del estudio actual sirven para promover medidas de educación y prevención sanitaria en relación con el sueño hacia la población, y de aviso a los gestores sanitarios, vista la gran tasa de infradiagnóstico».

¡Síguenos en nuestras redes!



Etiquetas

#insomnio #jóvenes #salud

Noticias Relacionadas



Burgos: Coste de la eliminación de grasa del vientre con láser (precio actual)

Eliminación de grasa | Anuncios Publicitarios | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

Buscar...



(http://www.anisalud.com/)

(http://https://http://https://
www.linkedin.com/company/anisalud/ (http://www.anisalud.com/)
asociaci- rss/ UC5v3k42XTK4p8lx3mwM5Fdg)
n- noticias-
nacional- anis)
de-
informadores-
de-
salud?
trk=hb_tab_compy_id_2834430)

(/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)

Hazte Socio (/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)

(http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin)

Suscríbete al boletín (http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin)

(http://www.anisalud.com/index.php/servicios)

Servicios ANIS (http://www.anisalud.com/index.php/servicios)

(/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)

Publica tu información (/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)

/ Inicio (/) / Actualidad / Notas de prensa (/actualidad/notas-de-prensa-anis)

Decálogo para la salud cerebral de Fundación Casaverde en la Semana Mundial del Cerebro

La Sociedad Española de Neurología estima que hasta el 16% de la población española puede padecer algún trastorno neurológico

11/03/2024.- Del 11 al 17 de marzo se conmemora la Semana Mundial del Cerebro para concienciar a la población mundial sobre la importancia de mantener un cerebro sano, apoyar la investigación y fomentar hábitos saludables por el alto impacto que tiene en nuestra vida cotidiana. La semana del cerebro fue fundada en 1996 por Dana Alliance for Brain Initiatives. En la actualidad, se celebra en el entorno internacional cada año durante la segunda semana de marzo, con diferentes actos para la divulgación de las Neurociencias.

La doctora Mabel Morales, neuróloga de la Fundación Casaverde, destaca que el cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, que hay que cuidarlo y protegerlo para mantener una buena salud en general y es

Configurar

Rechazo

Notas de prensa ANIS

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis) 20-10-2023

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio

necesario que se detecten a tiempo los primeros síntomas de las enfermedades neurológicas.

Para ello, y a modo de **Decálogo del Cerebro Sano**, pone de relieve estos aspectos de interés para la población:

- 1.- Realizar gimnasia mental con la lectura y los juegos, mantener la curiosidad por aprender a lo largo de la vida.
- 2.- Llevar a cabo una dieta mediterránea sana y equilibrada.
- 3.- Manejar adecuadamente el estrés y tener una actitud positiva.
- 4.- Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- 5.- Hacer un uso consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías. Su abuso puede afectar a la calidad del sueño o a la concentración.
- 6.- Fomentar el diálogo interpersonal en el ámbito familiar y social.
- 7.- Descansar y dormir lo suficiente.
- 8.- Practicar ejercicio físico periódicamente.
- 9.- Relajarse y dejar descansar al cerebro.
- 10.- Controlar los factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o el colesterol. Se ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.



La SEN recomienda "mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para tener una mayor probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es que, malos hábitos saludables en edades medias de la vida pueden tener su repercusión décadas después, generando problemas cerebrovasculares o incrementando el riesgo de demencia".

La Fundación Casaverde lleva a cabo, entre otros proyectos de investigación y sensibilización social, el de realizar talleres y jornadas escolares bajo el lema "Desafía tu cerebro", que consisten en charlas educativas para la prevención del daño cerebral. Tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro a través de hábitos saludables y prevención de accidentes. Para ello se desarrollan actividades divertidas, amenas y participativas en las que los asistentes tienen que resolver enigmas y trabajar en equipo.

<https://www.grupocasaverde.com/fundacion/> (<https://www.grupocasaverde.com/fundacion/>)

Compartir Post Compartir Guardar

Anterior (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10925-publicadas-las-primeras-recomendaciones-de-los-servicios-de-medicina-interna-hispano-lusos-en-la-lucha-contra-el-cambio-climatico-y-la-degradacion-ambiental>)

Siguiente (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10923-decalogo-para-la-salud-cerebral-de-fundacion-casaverde-en-la-semana-mundial-del-cerebro>)

Y...

Leer más... (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-dia-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis>)

Convocatoria de prensa de GMV: 18 de octubre, de 10 h a 12 h, en la Biblioteca de la Asociación de la Prensa de Madrid (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre-de-10-h-a-12-h-en-la-biblioteca-de-la-asociacion-de-la-prensa-de-madrid>) **11-10-2023**

La multinacional tecnológica GMV (<https://www.gmv.com/es-es/sectores/sanidad>) en colaboración con ANIS (<https://www.anisalud.com/>) celebra la **II Jornada del HealthTech...**

Leer más... (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre-de-10-h-a-12-h-en-la-biblioteca-de-la-asociacion-de-la-prensa-de-madrid>)

Científicos alertan de "la pandemia paralela", las secuelas de la covid-19 que aún están por diagnosticar y poder tratar (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10340-cientificos-alertan-de-la-pandemia-paralela-las-secuelas-de-la-covid-19-que-aun-están-por-diagnosticar-y-poder-tratar>) **19-09-2023**

Madrid, 18 de septiembre de 2023. La Fundación PharmaMar junto con la Asociación Nacional de...

Leer más... (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10340-cientificos-alertan-de-la-pandemia-paralela-las-secuelas-de-la-covid-19-que-aun-están-por-diagnosticar-y-poder-tratar>)

Acceso a usuarios

Usuario

Contraseña

Recuérdame

Identificarse

¿Recordar usuario? (</la-asociacion/login-sign-up?view=remind>)

Configurar ¿Recordar contraseña? (</la-asociacion/login-sign-up?view=reset>)

Rechazo

Acepto

Lo más visitado

Contáctanos

Tags Populares

Al hacer clic en "Aceptar todas las cookies", usted acepta que las cookies se guarden en su dispositivo para mejorar la navegación del sitio, analizar el uso del mismo, y colaborar con nuestros estudios para marketing. **Más información (<http://anisalud.com/la-asociacion/politica-de-cookies>)**

HIPERHIDROSIS CAPILAR: un problema que se

Asociación Nacional de Informadores de la Salud

ANIS al día (</component/tags/tag/7-anis-al-dia>)

puede controlar (</actualidad/notas-de-prensa-anis/1021-hiperhidrosis-capilar-un-problema-que-se-puede-controlar>)

- Ahora es posible comprar una prueba de detección rápida COVID-19 en casa a través de la plataforma www.mitestcoronavirus.com ([/actualidad/notas-de-prensa-anis/6184-ahora-es-posible-comprar-una-prueba-de-detección-rápida-covid-19-en-casa-a-través-de-la-plataforma-www-mitestcoronavirus-es](/actualidad/notas-de-prensa-anis/6184-ahora-es-posible-comprar-una-prueba-de-deteccion-rapida-covid-19-en-casa-a-traves-de-la-plataforma-www-mitestcoronavirus-es))
- Cinco diferencias entre la píldora del día después y la abortiva ([/actualidad/notas-de-prensa-anis/1689-cinco-diferencias-entre-la-píldora-del-día-después-y-la-abortiva](/actualidad/notas-de-prensa-anis/1689-cinco-diferencias-entre-la-pildora-del-dia-despues-y-la-abortiva))
- La plataforma @tendidos, Premio de Investigación Clínica de la Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya (</actualidad/notas-de-prensa-anis/2015-la-plataforma-tendidos-premio-de-investigacion-clinica-de-la-academia-de-ciencias-mediques-i-de-la-salut-de-catalunya>)
- Sánchez Martos impulsa el papel del farmacéutico como agente de salud pública en la Primera Jornada Dermofarmacia (</actualidad/notas-de-prensa-anis/2014-sanchez-martos-impulsa-el-papel-del-farmaceutico-como-agente-de-salud-publica-en-la-primera-jornada-dermofarmacia>)

Teléfono: 91 112 34 91

Móvil: 681250278

Email de contacto:

secretaria@anisalud.com

(<mailto:secretaria@anisalud.com>)

[covid \(/component/tags/tag/39-covid\)](/component/tags/tag/39-covid)

[ANIS \(/component/tags/tag/15-anis\)](/component/tags/tag/15-anis)

[La asociación \(/component/tags/tag/6-la-asociacion\)](/component/tags/tag/6-la-asociacion)

[Formación \(/component/tags/tag/9-formacion\)](/component/tags/tag/9-formacion)

[Notas de prensa \(/component/tags/tag/8-notas-de-prensa\)](/component/tags/tag/8-notas-de-prensa)

[Premios y becas \(/component/tags/tag/10-premios-y-becas\)](/component/tags/tag/10-premios-y-becas)

Asociación Nacional de Informadores de la Salud

C/ Goya 115 - 1º IZQ

28009 Madrid

Móvil: 681250278

Fijo: 91 1123491

secretaria@anisalud.com (<mailto:secretaria@anisalud.com>)

([http://](http://www.anisalud.com)) ([https://](https://www.anisalud.com)) ([http://](http://www.anisalud.com)) ([http://](http://www.anisalud.com)) ([https://](https://www.anisalud.com))
www.linkedin.com/company/secretaria.anisalud (www.youtube.com/channel/UC5v3k42XTK4p8lx3mwl)
es/rss/
noticias-UC5v3k42XTK4p8lx3mwl
de-
anis)

Copyright © 2020. Todos los derechos reservados.

[Política de privacidad y Aviso legal \(/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal\)](/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal)

[de-cookies](#)

[Condiciones de contratación \(http://www.anisalud.com/la-asociacion/condiciones-contratacion\)](http://www.anisalud.com/la-asociacion/condiciones-contratacion)

[Política de Informadores de Salud \(/la-asociacion/politica-de-salud\)](/la-asociacion/politica-de-salud?trk=hb_tab_compy_id_2834430)

[de-salud?](#)
trk=hb_tab_compy_id_2834430

Configurar

Rechazo

Acepto



Por Canal Extremadura (https://www.ivoox.com/perfil-canal-extremadura_a0_podcaster_56731_1.htm) > El mejor día de la semana (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana_sq_11728892_1.html)

11/03/2024

Los jóvenes extremeños son los que duermen más siesta

(https://www.ivoox.com/ajv_ik_showPopover_125659948_1.html)

REPRODUCIR

00:00

12:18

Descargar Compartir Me gusta Más



Descripción de Los jóvenes extremeños son los que duermen más siesta

Madrugó con nosotros la Dra. Ana Fernández de la SEN, la Sociedad Española de Neurología, y nos acercó al resultado del informe '¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España'. Un trabajo conjunto con la Fundación MAPFRE, y la Sociedad Española del Sueño (SES). Los extremeños de entre 18 y 34 años son, junto a los jóvenes de La Rioja, los que más duermen la siesta, siendo los gallegos, los cántabros, los asturianos y los balears los que menos lo hacen. Ana además nos enseñó como combatir la falta de sueño.

Comentarios

Por decisión del propietario, no se aceptan comentarios anónimos. [Responde](#) para comentar.

Más de Magazine y variedades

- El mejor día de la semana (11/03/24) (https://www.ivoox.com/mejor-dia-semana-11-03-24-audios-mp3_rf_125651989_1.html)
 - En El mejor día de la semana (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana_sq_11728892_1.htm) | 45:00
- El mejor día de la semana (08/03/24) (https://www.ivoox.com/mejor-dia-semana-08-03-24-audios-mp3_rf_125537950_1.html)
 - En El mejor día de la semana (https://www.ivoox.com/podcast-mejor-dia-semana_sq_11728892_1.htm) | 45:00
- #142 ¡Claves para encontrar tu estilo personal y construir tu armario perfecto (https://www.ivoox.com/142-claves-para-encontrar-tu-estilo-mp3_rf_125626172_1.html)
 - En #142 ¡Claves para encontrar tu estilo personal y construir tu armario perfecto (https://www.ivoox.com/142-claves-para-encontrar-tu-estilo-mp3_rf_125626172_1.html) | 41:20
- La Sombra de Ila Topuria (https://www.ivoox.com/377-alvaro-colmenero-la-sombra-illa-audios-mp3_rf_125488446_1.html)
 - En Tu DSD con Alex Fidalgo (https://www.ivoox.com/podcast-lo-que-tu-dgas-alev-fidalgo_sq_11424550_1.html) | 02:27:21
- VER TODOS (HTTPS://WWW.IVOOX.COM/AUDIO-S-MAGAZINE-VARIEDADES_SA_F454_1.HTML)
 - 08-03-24 para 77 audios
 - 03-03-24 para 77 audios
 - mp3 rf_125651989_1.html
 - audios
 - mp3 rf_125537950_1.html
 - estilo personal
 - y - illa - audios
 - mp3 rf_125626172_1.html

IVOOX

- Anúnciate (https://www.ivoox.com/anunciate)
- Quiénes somos (https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/)
- Centro de ayuda (https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es)
- Ayuda Podcasters (https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es)
- Blog (https://www.ivoox.com/blog)
- Prensa (https://prensa.ivoox.com)
- Premios Ivoox (https://premios.ivoox.com/)

SERVICIOS

- Ivoox Premium (https://www.ivoox.com/premium)
- Ivoox Plus (https://www.ivoox.com/plus)

RECOMENDADO

- Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)
- Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)
- Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2i_f31_1.html)
- Listas populares (https://www.ivoox.com/fistas_bk_lists_1.html)
- Ivoox Magazine (https://www.ivoox.com/magazine)
- Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100_hb.html)
- Observatorio Ivoox (https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo-podcast-en-espanol)

DESCARGA NUESTRA APP

Disponible en

FUNDACIONES

AGENDA NOTICIAS CONVOCATORIAS ANUARIO QUIENES SOMOS

SERVICIOS CALENDARIO

Entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio, según el estudio de Fundación Mapfre

Análisis, Estudios, Fundaciones, Informes, Jóvenes, Noticias, Salud



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal. Son algunas de las



NOTICIAS RECIENTES



Fundación ENDES A presenta la VIII edición del proyecto "Cambiano Vidas"

Mar 12, 2024 | Acción Social, Alianzas, Ayudas, Exclusión social, Formación, Fundaciones, Inclusión, Integración,

conclusiones del estudio '**¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España**', que han presentado **Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES)**, y que pone de manifiesto que, aunque, por lo general, los jóvenes consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, **sólo un 24% reconoce dormir bien y lo suficiente.**

Por el contrario, el informe, subraya, que **un 33% de los jóvenes admite dormir de forma insuficiente**, es decir, menos de 7 horas. Dentro de este grupo, La Rioja, Baleares, Comunidad Valenciana, Asturias, Castilla La-Mancha y Canarias son las comunidades autónomas **donde más tendencia hay a dormir menos del tiempo recomendado.**

El estudio, resultado de una encuesta realizada a **3.405 participantes**, es la primera investigación que analiza los hábitos de sueño de los españoles de entre 18 y 34 años. En la presentación del trabajo han participado **Eva Arranz**, médico de Fundación MAPFRE, y **Marta Rubio**, investigadora principal y neuróloga del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, quien ha subrayado que "**la falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes**, especialmente por encontrarse en un **periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral**, y por el impacto que puede tener en su **rendimiento académico**". Asimismo, ha indicado que "la falta de sueño también perjudica a los

Noticias

Proyectos



8 de cada 10 españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio, según el estudio de Fundación Mapfre

Mar 12, 2024 | Análisis

Estudios, Fundaciones, Informes, Jóvenes

Noticias, Salud

de mayor edad, sobre todo por las consecuencias que tiene en su **rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud**, y cuyas consecuencias son, mayor riesgo de sufrir **enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas**”.

Dispositivos antes de dormir

Un hábito muy común en los jóvenes es el **uso de dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de irse a dormir (83%), a los que dedican una media de 48,6 minutos** y que conlleva que tarden más tiempo en dormirse, en concreto, una hora más de media. Para **mitigar el impacto nocturno** de los dispositivos electrónicos, **un 59% adopta medidas**, como “activar la función filtro de luz” o utilizar dispositivos de “tinta digital”. **Canarias, Andalucía, Murcia y La Rioja** son las regiones en las que los jóvenes dedican más tiempo al uso de pantallas antes de dormir.

3 de cada 10 se echa la siesta

La mayoría de **los jóvenes reconoce no echarse la siesta de forma habitual (70%)**, pero que aquellos que sí (30%), suelen hacerlo en sus días libres y entre 15 y 45 minutos (49%), seguidos de un 44% que dedica a este momento una duración de más de 45 minutos, una cantidad mayor de la recomendada y que, según los expertos, puede llegar a distorsionar el sueño nocturno. El informe también hace hincapié en que entre las actividades nocturnas que más realizan las personas de este grupo de edad están las relacionadas con las **tareas del hogar**, (44%), seguidas de aquellas vinculadas al **estudio** (20%) y el **trabajo** (14%). Aquellos entre 24 y 29 años son los que más estudian por la noche (28%), mientras que el trabajo nocturno



La inversión en startups españolas cayó un 32%, a €2,331 m según el observatorio de Fundación Bankinter

Mar 11, 2024 | Análisis

Economía, empresas, Estudios, Fundaciones, Informes, Noticias

Startups



El Fondo de Fundaciones de Impacto celebrará el 18 de abril un Demo Day

Mar 11, 2024 |

es más frecuente en la franja de edad comprendida entre los 18 y los 23 años (18,5%).

Consumo de café y alcohol

El 62% de los jóvenes reconoce que consume **café, la sustancia estimulante que más ingiere a diario**, y el 43% lo hace con el objetivo de mantenerse despierto. Con respecto a otras sustancias, el **39% consume alcohol** al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de **conciliar el sueño**; el 8% consume **cannabis** al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma “remedios” sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

Ansiedad y depresión

El informe analiza también el estado de salud mental de los jóvenes españoles y su relación con la falta de descanso, y en este sentido, indica que **uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado**. La **ansiedad y la depresión** son las enfermedades más comunes en este grupo de edad, con un 21% y 11% respectivamente. Entre las emociones más frecuentes, **un 69% admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes**, así como **“desanimado” (58%)**. No obstante, **la mayoría de los jóvenes valora su estado de salud mental como “bueno o muy bueno” (65%)** y, aquellos que no lo hacen, lo suelen valorar como “regular” (32%). Por sexo y edad, las sensaciones de **nerviosismo, estrés o desánimo** a la hora de realizar las actividades cotidianas están **más presentes en las mujeres y entre los más jóvenes (de 18 a 23 años)**.

Síntomas y problemas del sueño

Acción
Social,
Agenda
,
Alianza
S,
Ayudas,



NOTICIAS
DE
FUNDACIÓN
N >>

ABANCA

ADECCO

AEF

AFUNDACIÓN

AQUAE

ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
CONTRA EL
CANCER

ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DE
FUNDACIONES

ATRESMEDI
A

Un 46% de los jóvenes tiene **dificultad para conciliar el sueño**, un 47% se despierta **más temprano de lo deseado**, un 36% **se despierta por la noche** y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y **únicamente el 16,5% afirma dormir bien**. Las principales causas a las que atribuyen los síntomas de insomnio son: **problemas de salud mental** (19%), trastornos del sueño diagnosticados (13%), **efectos secundarios de un medicamento** (9%), **enfermedades médicas** (9%), y **consumo de alcohol** (6%) y de alguna otra droga (6%).

De acuerdo a las respuestas de los encuestados, los **principales síntomas diurnos**, consecuencia de dormir mal o menos de lo necesario por la noche, son: **cansancio o fatiga (54%), dolor de cabeza (40%), mal humor o irritabilidad (34%), problemas de atención, concentración o memoria (30%), somnolencia diurna (29%), falta de motivación o iniciativa (29%), preocupación o insatisfacción con el sueño (26%), dificultades de rendimiento académico o laboral (21,5%), complicaciones en la conducta**, como hiperactividad o impulsividad (12%) y **propensión a cometer errores o accidentes (11%)**.

Todos ellos son **más frecuentes en mujeres**, excepto los problemas de impulsividad y la propensión a errores y accidentes, que son más comunes entre los hombres. En este sentido, **un 15% confirma haber sufrido un siniestro de tráfico por falta de sueño**, ya sea, como resultado de la somnolencia (8%) o por falta de atención (7%).

Trastorno de insomnio crónico: el más frecuente

Un **83,5%** de los jóvenes reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el

BANCAJA

BANKIA

BARRIÉ

BBVA

BERTELSMANN

BOTÍN

CANAL

CARLOS DE AMBERES

CORPORATE EXCELLENCE

COTEC

EL CORTE INGLES

ENDESA

FARMAINDUSTRIA

FUNCAS

FUNDACION RAMON ARECES

FUNDACIÓN HAZ

FUNDACIÓN LA CAIXA

HEINEKEN

12,8% cumpliría criterios clínicos de **trastorno de insomnio crónico (TIC)**. Los que sí han sido diagnosticados por un médico con este tipo de trastorno son el 4,5% de los encuestados. **El TIC es el más frecuente**, especialmente entre las mujeres, aquellos que **viven en zonas rurales, los que tienen un horario de trabajo de tarde y disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables**.

También llama la atención el porcentaje de personas que sufre **síntomas compatibles con otros trastornos del sueño**, como, por ejemplo, el **síndrome de retraso de fase (SFR)**, que afecta al **6,8%** y que se caracteriza por una demora en el sueño/vigilia respecto al ciclo día/noche, así como el **síndrome de sueño insuficiente (SSI)**, cuyos síntomas sufre el **3,8% de los jóvenes** y que se define como el sueño más corto de lo recomendable para la edad (en adultos, un mínimo de 7 horas) y presencia de somnolencia diurna como consecuencia del escaso descanso nocturno.

¿Cómo dormir mejor?

Procurar dormir entre 7 y 9 horas, mantener un **horario regular** durante toda la semana, **levantarse a la misma hora**, acostarse cuando asoman los primeros signos de somnolencia, **evitar cenas pesadas, así como alcohol, café**, bebidas energéticas **y tabaco**; y desconectar **dispositivos electrónicos** al menos entre media hora y una hora antes de acostarte. Son algunas de las **recomendaciones de los expertos** para tener buena calidad de sueño, que también se logra **eliminando la mayor cantidad de luz posible** en el dormitorio, bloqueando ruidos, **dejando el móvil fuera** de la habitación, **realizando actividad física** en el exterior para exponerse a la luz natural durante el día y practicando **deporte**

IBERCAJA

JUAN
MARCH

LA CAIXA

LALIGA

LILLY

MAPFRE

MICROFINA
NZAS BBVAMUTUA
MADRILEÑ
AMÁSFAMILI
AMÁSHUMA
NO

NATURGY

ONCE

RAMÓN
ARECES

REPSOL

ROCHE

SANITAS

TELEFÓNIC
A

TOMILLO

UNICAJA

BUSCAR


moderado de forma regular. En caso de realizar una **siesta**, ésta no debe exceder los 30 minutos.

Informe completo: <https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/group/1123923.do>

...

FUNDACIÓ
N

BUSCAR F

SHARE:  

< PREVIOUS

NEXT >

La inversión en startups españolas cayó un 32%, a €2,331 m según el observatorio de Fundación Bankinter

Fundación ENDESA presenta la VIII edición del proyecto "Cambiando Vidas"

RELATED POSTS



La transición energética, a debate

09/09/2019



Fundación Repsol e Hispasat aplican la tecnología satelital para monitorizar y proteger los bosques en Las Hurdes

19/04/2023



La Fundación Microfinanzas BBVA ofrece seguros de salud a mujeres de escasos recursos

10/03/2021



Festival de magia en la Juan March, con 200 entradas para ver a Juan Tamariz

27/06/2022

Torrecedeira 52, Bajo - 36202 Vigo

Tel. 986 202 444

PARKING PROPIO GRATUITO para nuestros pacientes

Blog



Bruxismo y ronquidos: ¿tienen relación?

El sueño, ese estado reparador que todos necesitamos en nuestro día a día, puede verse afectado por diversos fenómenos de distinta gravedad, impactando significativamente en la calidad de vida de las personas tanto a nivel físico como mental y emocional.

En este post, hablaremos de dos **trastornos del sueño** que, a primera vista, parecen no estar relacionados y que revelan la compleja forma en que nuestro cuerpo reacciona a ciertas disfunciones durante el sueño: **bruxismo y ronquidos**. Profundizaremos en este tema, investigando **cómo y por qué están conectados**, además de ofrecer una visión sobre las opciones de **tratamiento** más eficaces. ¡Sigue leyendo!

¿Qué son los trastornos del sueño?

Los **trastornos del sueño** abarcan una variedad de condiciones que afectan a la capacidad de **conciliar el sueño y descansar adecuadamente**. Esta alteración del ciclo sueño-vigilia, puede manifestarse de muchas formas, a día de hoy, tenemos constancia del registro de más de 90 trastornos del sueño. A continuación, te desvelaremos algunos de los más habituales y las características de cada uno de ellos.

¿Cuáles son los trastornos del sueño más habituales?

Insomnio

Se trata, probablemente, del trastorno del sueño por excelencia ya que según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, en torno a un 20 y un 48% de la población adulta española, ha experimentado dificultad en el momento de iniciar o mantener el sueño.

Por lo general, **el insomnio se encuentra asociado a otras patologías** como, por ejemplo, la ansiedad, la depresión o el síndrome de piernas inquietas.

Fatiga crónica



Resultado de la **combinación de factores físicos y psicológicos**, la fatiga crónica como su propio nombre indica, se manifiesta con una sensación de cansancio intensa que no desaparece tras dormir llegando, incluso, a limitar las actividades diarias de la persona que la padece.

Torrecedeira 52, Bajo - 36202 Vigo

Tel. 986 202 444

PARKING PROPIO GRATUITO para nuestros pacientes

Apnea del sueño

El **colapso u obstrucción de las vías respiratorias** durante el descanso, es la principal sintomatología de un trastorno considerablemente grave como es la apnea del sueño.

Síndrome de piernas inquietas

La particularidad de este trastorno es el **hormigueo en las piernas** durante la conciliación del sueño, obligando a la persona que lo padece a moverlas y estirarlas con frecuencia.

Narcolepsia

De naturaleza neurológica, la narcolepsia se presenta acompañada de **episodios de microsueño** a lo largo del día, en los que directamente se pasa a la fase REM.

Bruxismo

El [bruxismo](https://clinicadentalriosdent.com/bruxismo-causas-sintomas-y-tratamiento/) (<https://clinicadentalriosdent.com/bruxismo-causas-sintomas-y-tratamiento/>) es una enfermedad que **afecta al 70% de la población española**, descrita por muchos como una enfermedad silenciosa que se manifiesta con la **alteración los músculos mandibulares y estructuras osteodentales**.

Como consecuencia, al aparentar la mandíbula de forma consciente o no, la persona que padece de bruxismo termina por desgastar las piezas dentales progresivamente, al apretar y rechinar los dientes durante el sueño.

Ronquidos

Al igual que el insomnio, el ronquido es un trastorno del sueño que afecta a un gran porcentaje de la población, en torno a un **45% de las personas adultas lo padecen** de forma frecuente.

Básicamente es el resultado del aleteo producido por el paso del aire en los tejidos blandos ubicados en la parte posterior de la garganta, los cuales vibran hasta producir un sonido que puede resultar molesto para quien lo escucha.

¿Qué relación existe entre el bruxismo y ronquidos?

Centrándonos en estos dos últimos trastornos del sueño y aunque, como hemos mencionado anteriormente, pueden parecer condiciones aisladas, estudios recientes sugieren que el **bruxismo produce ronquidos** durante el descanso.



Esta relación se basa en la teoría de que, atendiendo al caso, el bruxismo se presenta como un **mecanismo compensatorio** ante la obstrucción de las vías respiratorias causada por la lengua y los tejidos blandos. Así, el apretar y rechinar los dientes podría ser un esfuerzo inconsciente por mantener dichas vías abiertas y facilitar así la respiración.

Torrecedeira 52, Baio - 36202 Vigo
Tel. 986 202 444

PARISIN GRUPO GRATUITO para nuestros pacientes

Por tanto, llegamos a la conclusión de que **estos trastornos del sueño están relacionados con la salud bucal** del individuo.

Tratamientos contra los ronquidos provocados por el bruxismo

A la hora de abordar el bruxismo y los ronquidos derivados, resulta esencial establecer un enfoque que contemple tanto el componente de estos trastornos del sueño como el aspecto dental.

Las opciones existentes incluyen el uso de **dispositivos orales** que mantienen la mandíbula en una posición adelantada, evitando así el bloqueo de las vías respiratorias, ajustes en el estilo de vida como la mejora de la postura al dormir y una férula contra el bruxismo y ronquidos (<https://clinicadentalriosdent.com/que-tipos-de-ferulas-dentales-hay/>) que proteja los dientes frente al desgaste.

Bruxismo y ronquidos en consulta

¿Sospechas tener un trastorno del sueño como el bruxismo y ronquidos? Desde nuestra experiencia profesional como odontólogos, siempre recomendamos acudir al dentista para que sea éste quien realice una **valoración detallada** del caso a fin de proporcionar un tratamiento personalizado. Si este es tu caso, [contáctanos](https://clinicadentalriosdent.com/contacto-clinica-dental-riosdent-vigo/) (<https://clinicadentalriosdent.com/contacto-clinica-dental-riosdent-vigo/>) y agendemos junto tu próxima cita en la Clínica Dental Riosdent.

🕒 29 FEBRERO, 2024 ([HTTPS://CLINICADENTALRIOSDENT.COM/BRUXISMO-Y-RONQUIDOS-TIENEN-RELACION/](https://clinicadentalriosdent.com/bruxismo-y-ronquidos-tienen-relacion/))

📍 TRATAMIENTOS ([HTTPS://CLINICADENTALRIOSDENT.COM/CATEGORY/TRATAMIENTOS/](https://clinicadentalriosdent.com/category/tratamientos/))

🏷️ BRUXISMO ([HTTPS://CLINICADENTALRIOSDENT.COM/TAG/BRUXISMO/](https://clinicadentalriosdent.com/tag/bruxismo/)), RONQUIDOS ([HTTPS://CLINICADENTALRIOSDENT.COM/TAG/RONQUIDOS/](https://clinicadentalriosdent.com/tag/ronquidos/))

🔗 Compartir        

r i o s d e n t

(/)

AVISO LEGAL (/AVISO-LEGAL) PRIVACIDAD (/POLITICA-PRIVACIDAD) COOKIES (/POLITICA-DE-COOKIES)
DISEÑO WEB (/DISENO-WEB)



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

Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida - Noticias en Salud

Redacción Noticias en Salud

4-5 minutos



Según los datos más recientes manejados por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La esperanza de vida media de **las mujeres supera en casi cinco años a los hombres**, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas. Pero además, influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas.

Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres en la regulación de la temperatura, hambre o sed, procesamiento de las emociones, habilidades lingüísticas o funciones ejecutivas, se han correlacionado con diferencias anatómicas en el cerebro femenino.

“El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. El factor hormonal, con efectos protectores en la edad

*reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico. Por otra parte, en España, **el 80% de las personas que padecen migraña son mujeres**, siendo una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”, comenta la Dra. Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.*

*“Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el **control de muchas enfermedades neurológicas**, sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es 3 veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil”.*

Enfermedad neurológica en la mujer

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el **síndrome de piernas inquietas**, donde algunos estudios han evidenciado síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. Por otra parte, **dos de cada tres pacientes diagnosticados de enfermedad de Alzheimer son mujeres** y, además de ser las que más sufren la enfermedad, son las principales cuidadoras de pacientes con demencia, lo que también influye en su salud.

Diferencias en el ritmo circadiano, influencias ambientales, sociales, culturales y factores hormonales también condicionan las diferencias en el sueño y los trastornos del sueño en hombres y mujeres. El **insomnio** es aproximadamente **1,5 veces más común en mujeres** que en hombres, llegando a

afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años. Asimismo, en España, el cáncer de mama representa la primera causa de muerte oncológica en la mujer y casi una de cada tres mujeres con cáncer de mama desarrollará metástasis cerebrales. **Meningiomas y adenomas hipofisarios** son también más prevalentes en el sexo femenino, al igual que los trastornos neurológicos funcionales.

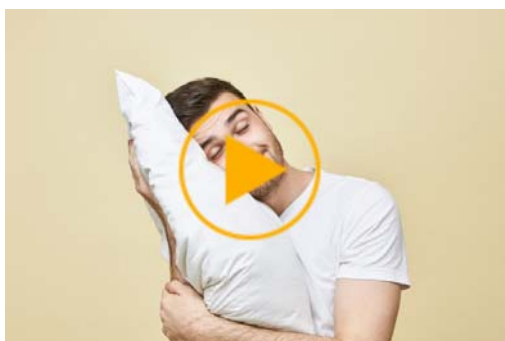
*“En días como hoy se hace necesario recordar las particularidades que tienen las **enfermedades neurológicas en la mujer**. Por lo que recordamos que hace solo unos pocos meses presentamos el manual “Neurología y Mujer” con el objetivo de tener una visión global del modo diferente en que las enfermedades neurológicas afectan a la mujer y tratar de mejorar su manejo. Se trata de un completo manual que, repasando las patologías neurológicas más prevalentes, analiza con detalle todas las peculiaridades en la mujer enfatizando aspectos tan importantes como todos los relacionados con el embarazo, parto, menopausia o los tratamientos hormonales”, señala la Dra. Cristina Íñiguez, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología.*



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > Más del 45% de los jóvenes españoles ...

Más del 45% de los jóvenes españoles tiene problemas para conciliar el sueño

En Despierta Aragón



12/03/2024

Duración: 00:10:29



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio y el 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal, según el informe “¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España”, que han presentado hoy Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

Más podcasts de Despierta Aragón



Despierta Aragón
de 12h a 13h -
Hace 24 minutos

Privacidad



Despierta Aragón
de 12h a 13h -
Hace 24 minutos





Inicio > Noticias > El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

 11 DE MARZO DE 2024

 DAVID

Cantabria Diario – Periódico de noticias de Cantabria, Torrelavega y Santander. Uno de los pioneros con noticias de política, cultura y sociedad.

El catedrático de la UC y jefe de Neurología del HUMV considera que el galardón “reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica”





El neurólogo Julio Pascual, Premio de Investigación Juan María Parés 2023 del Consejo Social UC

Santander, 11 de marzo de 2024.- Julio Pascual Gómez, catedrático del Departamento de Medicina y Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cantabria (UC) y jefe del servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV), ha sido galardonado con el Premio de Investigación Juan María Parés 2023, que el Consejo Social UC otorga en la modalidad de ‘Actividad Investigadora’.

Se trata de un galardón dotado con 7.000 euros, que reconoce a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor o investigador ligado a la Universidad.

Un premio con un “enorme significado”

“El reconocimiento por parte del Consejo Social de la UC tiene para mí un enorme significado por varios motivos. En primer lugar, por su prestigio, que no solo recae en la entidad convocante, sino en la calidad científica de los anteriores galardonados”, destacó Pascual, quien dirigió el Área de Neurociencias del Instituto de Investigación Valdecilla (Idival) entre 2020 y 2022.

El catedrático puso en valor que se trata de un premio “que procede de la que yo

siempre he considerado mi Universidad y de la que me he sentido miembro orgulloso. Además, llega en un momento de mi trayectoria profesional, cuando acabo de cumplir los 65 años, en el que un reconocimiento tan prestigioso compensa con creces todos los esfuerzos de cuatro décadas compaginando asistencia, docencia e investigación”.

“Me hace especial ilusión ya que es la primera vez que este premio recae en un clínico y creo que este reconocimiento debería servir de acicate para potenciar, todavía más, el interés en la investigación entre los profesionales del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Como neurólogo, creo que este premio reconoce los grandes avances de la última década en la neurología clínica, que nos permiten tratar con éxito muchas enfermedades que hasta hace poco condicionaban muy graves secuelas”, añadió.

Sobre este punto, Pascual – director gerente del HUMV de 2015 a 2019- resaltó sentirse “especialmente contento de que este premio recaiga en un investigador en el dolor de cabeza y, en concreto, en las migrañas, porque esta enfermedad tan invalidante para las actividades de la vida diaria ha sido siempre la gran olvidada al asentarse sobre todo en mujeres jóvenes y desde la Universidad de Cantabria hemos contribuido al desarrollo, por vez primera, de los primeros tratamientos específicos para esta cefalea”.

“Por último, este reconocimiento me permite pagar la deuda moral que tengo con mis maestros, que me lo enseñaron todo, y con mi familia, que de alguna manera ha sufrido mi interés en la neurociencia”, concluyó.

Breve CV Julio Pascual

Julio Pascual se licenció en Medicina en 1975 en la Universidad de Salamanca, realizando posteriormente su tesis doctoral en el Departamento de Fisiología y Farmacología de la UC, sobre neuroquímica cerebral, con Premio Extraordinario. La línea de neuroquímica dedicada al estudio de receptores para neurotransmisores en el cerebro humano normal y patológico dio lugar a múltiples publicaciones en revistas de neurociencia básica.

Su línea principal de investigación durante 3 décadas ha sido la de las cefaleas, llevando a cabo contribuciones relevantes en prácticamente todos los campos, por lo que sus aportaciones podrían considerarse un ejemplo de Medicina Traslacional. Así, por ejemplo, ha descrito la epidemiología de las cefaleas primarias crónicas (Premio Harry Kaplan al mejor artículo del año, de la American Headache Society) y las manifestaciones clínicas de diversas cefaleas (por estas contribuciones la European

Headache Federation le otorgó su premio más prestigioso, el Enrico Greppi, en 2008).

Además, esta actividad investigadora se ha visto reconocida en diferentes ámbitos nacionales e internacionales. Por ejemplo, ha sido editor jefe de 'Revista de Neurología' (publicación oficial de las Sociedades Autonómicas de Neurología) y editor asociado de 'Neurología' (revista oficial de la Sociedad Española de Neurología) durante 8 años y durante 15 años el primer editor asociado no norteamericano de 'Headache' (publicación oficial de la American Headache Association), además de tener reconocidos 5 sexenios de investigación de la ANECA.

Entre sus distinciones, posee el Premio a la Trayectoria Profesional otorgado por la Organización Médica Colegial en el año 2018 y que este mismo año la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología le ha seleccionado para pronunciar la conferencia plenaria 'Ramón y Cajal' de su Reunión Anual, que es un reconocimiento a una trayectoria investigadora, en general, reservada para ponentes extranjeros de reconocido prestigio.

Premios de Investigación Juan María Parés

El Consejo Social de la Universidad de Cantabria convoca los Premios de Investigación Juan María Parés desde el año 2001 con el objetivo de destacar anualmente la actividad investigadora realizada por investigadores en servicio activo que estén o hayan estado vinculados a la UC. Este galardón también podrá ser otorgado a una trayectoria científica meritoria, llevada a cabo por un profesor o investigador ligado a la Universidad.

Cantabria Diario – Periódico de noticias de Cantabria, Torrelavega y Santander. Uno de los pioneros con noticias de política, cultura y sociedad.



CASTILLA-LA MANCHA DESPIERTA

Entrevista a Jesús Porta-Etessam

12/03/2024 11:57

Duración del video 6m 6s

Nuestro siguiente invitado está considerado, por méritos propios, uno de los neurólogos más prestigiosos de nuestro país. A su vocación médica, que ejerce desde la jefatura del Servicio de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y como presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se le añade su pasión por la divulgación. Hoy hablamos con él de migraña, Doctor Jesús Porta-Etessam.

Suscribirse al programa

Contenido favorito

Cookies



2/03/2024



12/03/2024

El insomnio atrapa a los jóvenes

Por **El Aragueño** - marzo 11, 2024



Foto: Archivo

Ocho de cada diez jóvenes en España tienen algún síntoma de insomnio. Duermen poco y, además, el día no les da de sí lo suficiente por lo que tienen que robar horas a su descanso para hacer otras actividades que no han hecho durante el día. Un estudio radiografía sus hábitos de sueño.

Estas y otras cifras sobre el insomnio están recogidas en el informe «¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España», elaborado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) y presentado unos días antes del Día Mundial del Sueño, 15 de marzo.

Es el primer estudio poblacional sobre hábitos de sueño y prevalencias estimadas de trastornos de sueño centrado exclusivamente en la población joven española, realizado a partir de 3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años. El 20,5 % tenía hijos.

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un mayor grado de independencia y de responsabilidades.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su repercusión en el sueño y las consecuencias de no

dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor concienciación sobre la importancia del descanso nocturno.

7,6 horas de sueño

Los datos muestran que la media de horas de sueño de la juventud en España es de 7,6 y varía en función de los días laborables (7,25 horas) y los festivos (8,78).

Los encuestados son conscientes de que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico, pero solo dos de cada ocho admiten dormir bien o lo suficiente.

La franja horaria más frecuente a la que los jóvenes se van a la cama los días laborables oscila entre las 22:01 y las 23:00 horas (31 %), seguida de entre las 23:01 y las 24:00 horas (25 %) y entre las 21:01 y las 22:00 horas (10 %).

Los días víspera de festivo, la hora de irse a la cama se retrasa: la más frecuente entre las 00:01 y las 01:00 horas (20 %), seguida de entre las 23:01 y las 00:00 horas (19 %).

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

No obstante, los jóvenes están listos para irse a dormir casi una hora antes de a la que realmente se duermen. Son las mujeres y los jóvenes de entre 30 y 34 años los que se despiertan más temprano.

Cuando el sueño no llega

El estudio muestra un «destacable» 83,5 % de los jóvenes que tiene alguna sintomatología relacionada con el insomnio. En concreto, un 46 % indicó dificultad para conciliar el sueño, un 36 % dijo que se despertaba durante la noche y le costaba volver a hacerlo, en tanto que un 47 %, se despertaba antes de lo deseado.

Solo un 16,5 % indicó dormir bien y no tener ninguna de la sintomatología descrita.

Son las mujeres y los jóvenes de entre 18 y 29 años los que admitieron más dificultades para conciliar el sueño, mientras que los de entre 24 y 34 años son los que tienen con más frecuencia despertares precoces.

En el caso de los jóvenes con hijos, en más de la mitad de los casos los encuestados aseguran que tienen el sueño fragmentado, sobre todo las mujeres.

Consecuencias del insomnio

Y dormir mal o menos de lo necesario tiene sus consecuencias. De los jóvenes con insomnio:

- El 54 % tiene cansancio o fatiga.
- El 40 % dolor de cabeza.
- El 34 % mal humor o irritabilidad.
- El 30,5 % problemas de atención/concentración/memoria.
- El 29 % somnolencia diurna.
- El 29 % problemas de motivación/iniciativa.
- El 26 % preocupación o insatisfacción con el sueño.
- El 21,5 % problemas de rendimiento académico o laboral.
- El 12 % problemas de comportamiento como hiperactividad o impulsividad.
- El 11 % propensión a errores o accidentes.

Y todos ellos son argumentados con más frecuencia por las mujeres salvo los problemas de impulsividad y la propensión de errores y accidentes.

A la pregunta directa sobre si han sufrido accidentes de tráfico por falta de sueño, un 15,1 % contestó que sí (6,8 %, por falta de atención y 8,3 %, por somnolencia).

Causas del insomnio en los jóvenes

El estudio muestra que algunas de las causas a las que los jóvenes atribuyen los síntomas del insomnio son a problemas de salud mental (19 %), un trastorno de sueño diagnosticado (13 %), a efectos secundarios de un medicamento (9 %), a una enfermedad (9 %), al consumo de alcohol (6 %) y el consumo de alguna droga (6 %).

El 58 % no considera que la causa de sus síntomas de insomnio sea cualquiera de los anteriores.

De los encuestados, el 75 % asegura que durante el día tiene momentos en los que siente una necesidad incontrolable de dormir. Un 44,1 % lo atribuye a un sueño insuficiente la noche anterior.

En el 65 % de los casos se recuperan tras dormir más tiempo del habitual o en horario libre de acostarse y levantarse.

Alargar el día en detrimento del descanso

Y según el informe, los jóvenes encuestados se quitan horas de sueño nocturno en casa para dedicarlas al ocio u otras actividades que les interesen «para compensar la falta de tiempo personal durante el día». En concreto, lo hace el 61 % y son los hombres y los jóvenes de 18 a 29 años los que más lo hacen.

El 83 % de los encuestados asegura que ve dispositivos electrónicos con pantallas, como móviles, tabletas, ordenadores o la televisión, durante una media de 48,6 minutos antes de dormirse.

Gráfico extraído del informe sobre el tiempo de uso de dispositivos con pantalla.

Las mujeres y los jóvenes de 18 a 23 años y, en segundo lugar, los de 24 a 29 años son los que más lo hacen.

A pesar de ese alto porcentaje de más del 80 % que ve pantallas antes de dormir, el 59 % asegura que toma medidas para mitigar el impacto nocturno de estos dispositivos a través de la “activación de la función filtro de luz” o el uso de dispositivos de “tinta digital”.

Sustancias estimulantes

En cuanto al consumo de sustancias estimulantes, el 62 % toma café mientras que un 35 % bebe té. Refrescos de cola con cafeína, un 46 % y bebidas energéticas, un 25 %.

El estudio concreta que si bien el café es la bebida estimulante que los jóvenes consumen con más frecuencia, no lo hacen «en cantidades

significativamente elevadas». Las drogas ilegales con efecto psicoestimulante las toma un 6 % de los encuestados. El 8 % consume cannabis al menos una vez al mes y de ellos, la gran mayoría lo hace para favorecer el sueño.

Con información de EFE
