

MIÉRCOLES, 13 MARZO DE 2024

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

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

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

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



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

CLAVE- PROTEINA INVESTIGACION IDENTIFICAN-

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Identifican una proteína clave en la recuperación tras el ictus

INVESTIGACIÓN (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/INVESTIGACION/) INVESTIGADORES DE LA UIB Y EL IDISBA

# Identifican una proteína clave en la recuperación tras el ictus

Un estudio ha determinado el papel de la proteína PATJ en la regeneración de la zona dañada del cerebro

SALUD A DIARIO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/SALUD-A-DIARIO/) 13 DE MARZO DE 2024



Gestionar el consentimiento de las cookies

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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

La proteína PATJ desempeña un papel clave en la recuperación de las zonas del cerebro afectadas por un ictus o accidente cerebrovascular, según un estudio liderado

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

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

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

# por el grupo de investigación en Neurobiología Celular de la Universidad de las Illes Balears, adscrito al Instituto Universitario de Investigaciones en Ciencias de la Salud (IUNICS) y al Instituto de Investigación Sanitaria de las Illes Balears (IdISBa).

El descubrimiento del papel de esta proteína abre la puerta a “acelerar la reparación del daño cerebral tras el ictus, dado que no se dispone todavía de ningún fármaco eficaz para tratar las lesiones cerebrales asociadas”, según señala el doctor **Cristófor Vives-Bauzá**, profesor del Departamento de Biología de la UIB e investigador principal del grupo de la UIB que ha liderado la investigación.

De acuerdo con los resultados del estudio publicado recientemente en la revista científica *Cell Death Discovery*, del grupo Nature, la importancia de la proteína PATJ recae en el hecho de que se encarga de regular la formación de nuevos vasos sanguíneos en la región lesionada del cerebro tras el ictus. Esto es esencial para volver a aportar oxígeno y nutrientes a la zona del cerebro que ha quedado dañada por el ictus.

En estudios previos, los investigadores lograron identificar en 2019 el primer gen asociado al pronóstico funcional después del ictus: PATJ. La investigación se realizó mediante aproximaciones genéticas basadas en análisis comparativos del genoma humano entre pacientes de ictus isquémico que tuvieron una buena recuperación funcional con aquellos pacientes que sufrieron secuelas graves.

recuperacion-

proteina-

ictus/)

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

recuperacion-

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Buscar

[ver todo](#)

## 110000 años de luz artificial al día de los jóvenes

La luz artificial de las pantallas de los dispositivos electrónicos tiene un impacto muy negativo en el sueño, tal y como explican los neurólogos

13 marzo 2024

**Teo Camino**

0 opiniones



Compartir



Una joven mira el móvil antes de irse a dormir PEXELS

El hábito de **meterse en la cama con el teléfono móvil** es perjudicial para el sueño, y, en consecuencia, para la salud. Así lo revela el estudio *¿Cómo duermen los jóvenes?*

[ver todo](#)

neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES).

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, ya que **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.

Como **consumidor**, ¿has tenido un problema con alguna empresa?  
**¡Cuéntanos tu historia!**

### Así afecta el uso del móvil antes de dormir

El 83% de los jóvenes de entre 18 y 34 años **usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama** 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. Esto conlleva que **el 83,5% presente algún síntoma de insomnio nocturno**, por el impacto del uso de luz artificial antes de dormir.





Un joven con su móvil en la cama / PEXELS

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.

### Por qué no es bueno usar el móvil antes de dormir

**"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](#).

Artículo relacionado

### El psicoanalista Ubieto: "Los adolescentes dan más autoridad a los influencers que a sus padres"

Teo Camino

[ver todo](#)

despierta por la noche y tiene problemas para volver a conciliar el sueño, y únicamente el 16,5% afirma dormir bien.

### Activar la función filtro de luz

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.

La mayoría de los jóvenes no refieren despertares nocturnos (61%), mientras que el 39% sí indican 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.

### Dificultades para levantarse

Por otro lado, **la mitad muestran 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



Una mujer sobre la cama a la que le cuesta despertarse / PIXABAY

Por comunidades autónomas, los encuestados de Castilla y León y País Vasco son quienes más tarde se van a la cama cuando al día siguiente tienen una ocupación. Mientras que los participantes de Cantabria, Baleares y Andalucía son los que más tarde lo hacen cuando al día siguiente tienen libre. Así, 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**.

### Problemas de salud mental

El informe analiza también **el estado de salud mental de los**

[ver todo](#)

los problemas de insomnio a trastornos de salud mental.

Artículo relacionado

## Así afecta (para mal) el consumo de Instagram a la salud mental de los adolescentes

Teo Camino

**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%).

### Las principales causas del insomnio

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%).







Una mujer joven bebiendo de una botella de alcohol / PEXELS

En este contexto, del 83,5% de los jóvenes que reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC); el 6,8% sería compatible el síndrome de retraso de fase (SFR), caracterizado 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.

### Los síntomas

Los principales síntomas diurnos como 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

[ver todo](#)

**sustancias estimulantes** como en los jóvenes ya que el 62% afirma consumir **café**, el 35% té, el 46% refrescos de cola con cafeína, y el 25% consumen **bebidas energéticas** con cafeína.



Una nevera de un establecimiento con diferentes bebidas energéticas / PIXABAY

El alcohol es la **sustancia depresora más consumida** entre los jóvenes encuestados, refiriendo un 39% de ellos un consumo de al menos una vez al mes y, en un 10% de los casos se admite que la razón de consumir alcohol por la noche es para conciliar el sueño. Por otro lado, el **cannabis** es consumido por un ocho por ciento de los jóvenes y, de estos, el 63% refiere que lo consumen por la noche como ayuda a

[ver todo](#)

Asimismo, un 15% de los jóvenes afirma consumir **remedios sin receta** (melatonina, preparados de hierbas, cannabidiol, doxilamina) como ayuda para dormir, habitualmente de forma ocasional (3% cada día o casi cada día, 4% 1-3 veces por semana, 8% 1-3 veces al mes). No hay diferencias en su consumo entre sexos y se consume más en la franja más joven, de 18-23 años (19%).

Los fármacos hipnóticos para dormir con receta son consumidos por un 9% de los jóvenes, habitualmente de forma semanal.

Has leído este contenido de Consumidor Global elaborado por nuestro equipo de redacción y expertos. Si deseas acceder de forma libre a todos los contenidos que producimos te recomendamos [suscribirte](#). Además, podrás recibir asesoramiento legal gratuito por formar parte de nuestra comunidad.



Salud

Teléfonos móviles

Instagram

TikTok

Redes sociales

## Artículos relacionados



TS&V

# News·ES *EURO*

🏠 News ES Euro > Salud

✅ El 'odiado' superalimento en España que reduce el riesgo de sufrir un ictus y protege contra el cáncer de colon

SALUD Lucille ✅ Mow 🕒 about 7 hours ago 🚫 REPORT



El 'odiado' superalimento en España que reduce el riesgo de sufrir un ictus y protege contra el cáncer de colon

El **ictus** Es la segunda causa de muerte y la primera causa de discapacidad a nivel mundial. En España, 120.000 personas sufren cada año un ictus en nuestro país, de las que el 50% queda con consecuencias incapacitantes o fallece, según cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Actualmente, más de 330.000 españoles tienen alguna limitación en su capacidad funcional por haber sufrido un ictus. **Las consecuencias de un derrame cerebral** Puede afectar funciones motoras y/o cognitivas; Es posible que las personas no puedan caminar, hablar o pensar con claridad... nunca más. Los científicos estiman que sólo el 10% de los supervivientes de un accidente cerebrovascular se recuperan por completo.

Dependiendo del tipo de ictus, el tratamiento principal consiste en utilizar **medicamentos para disolver los coágulos** Impiden que la sangre fluya al cerebro o evitan que la sangre se filtre al cerebro.

La rapidez con la que se administra la terapia y su eficacia tienen un gran efecto en la recuperación de una persona después de un derrame cerebral.

Ahora, investigadores del Instituto de Investigación del Corazón de Nueva Gales del Sur, Australia, han descubierto que una sustancia química natural presente en **La verdura más odiada en España.** (y en el mundo) que puede **ayudar a prevenir y tratar el accidente cerebrovascular.**

No es una tontería: el 90% de los casos de ictus podrían evitarse con una adecuada prevención de los factores de riesgo y un estilo de vida saludable, afirma la SEN. Incluso un cambio en nuestra dieta puede marcar la diferencia. En esta línea, el estudio que acaba de publicarse en *Ciencia Central ACS* la revista oficial de la Sociedad Química Estadounidense, alienta **incorporar el brócoli o brócoli a nuestro menú.**



“A pesar de la importancia del ictus, sólo **el tPA** es un agente terapéutico. Llamado **activador tisular del plasminógeno (tPA)** ha sido aprobado para disolver coágulos, pero su efectividad es subóptima, con tasas de éxito inferiores al 20%”, explica el Dr. Xuyu Liu, investigador y jefe de la Unidad de Descubrimiento de Fármacos y Señalización de Protección Cardiovascular del Instituto. de Investigación Cardíaca de Nueva Gales del Sur (Australia).

El autor principal del estudio también señala que “existe una necesidad insatisfecha en este campo de **mejorar la eficacia del tPA e identificar más opciones de tratamiento** para pacientes con accidente cerebrovascular”. Entonces él y su equipo recurrieron a un **verdura crucífera común: brócoli**.

“El brócoli y otras verduras crucíferas han evolucionado para producir una **clase única de productos naturales** conocidos como isotiocianatos, famosos por sus propiedades quimiopreventivas y neuroprotectoras”, explica el médico. “Esto despertó nuestra curiosidad por saber si estos dones naturales podrían **resolver un problema apremiante en el tratamiento del accidente cerebrovascular**: encontrar un anticoagulante más seguro y eficaz que actúe en sinergia con el tPA”, continúa.

Durante este ensayo preclínico de tres años, los investigadores probaron qué tipo de efecto **compuesto de brócoli** sobre medicamentos anticoagulantes. “El tPA es un medicamento diseñado para tratar tipos específicos de accidentes cerebrovasculares causados por coágulos sanguíneos que bloquean los vasos cerebrales”, explica Liu.

Dice que “el tPA actúa como un **plomero**, disolviendo el coágulo para restablecer el flujo sanguíneo. “Sin embargo, las sustancias químicas liberadas por los coágulos disueltos pueden activar las plaquetas y provocar la formación de nuevos coágulos”.



**Las series turcas que nos sorprendieron mucho: descubre**

Brainberries



**Odio, lo único real: 12 fotos de una sincera Princesa Diana**

Brainberries



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

Brainberries



**WeLoveTamara 2: Todo lo que sabemos sobre el show de la Marquesa**

Brainberries

Por ello, “se ha investigado un gran número de anticoagulantes junto con el tPA. Desafortunadamente, aumentan el riesgo de hemorragia cerebral. Por lo tanto, **identificar anticoagulantes que puedan mejorar el potencial anticoagulante del tPA** sin provocar un sangrado excesivo, representaría un gran avance en el tratamiento del ictus”, continúa el profesor.

El descubrimiento de su equipo, dice Liu, es “revolucionario”. Se trata del poder de **sulforafano**, una molécula del brócoli que se forma cuando se ingiere la verdura. Y, según el estudio, esta sustancia “inhibe de manera única la



T30V2

Al final del estudio, los científicos descubrieron que agregar el compuesto derivado del brócoli al tPA **aumentó la tasa de éxito de la medicación hasta un 60%**. “El aumento en la tasa de éxito sin sangrado fue sorprendente. Este efecto sinérgico rivaliza con el de los anticoagulantes y agentes antiplaquetarios de mayor rendimiento en este campo, pero no perjudica la formación de coágulos”, afirmó Liu.

## Otros efectos del brócoli: corazón, cáncer y enfermedades

Él **el brócoli tiene muchos detractores**. Durante la pandemia, se apilaban bandejas de brócoli en los estantes. En muchos cuentos, fábulas y dibujos animados, es el enemigo de los niños y las niñas. Incluso George W. Bush utilizó su animosidad hacia este vegetal en sus discursos políticos.

Sin embargo, es bien sabido que el **El brócoli tiene varios beneficios para la salud**.. Uno de ellos es su potencial para proteger el corazón. Un estudio publicado en abril de 2018 encontró que comer más vegetales crucíferos ayuda a prevenir la aterosclerosis. Las arterias obstruidas son el principal factor de riesgo de accidente cerebrovascular y ataque cardíaco.

Otro estudio de mayo de 2020, conocido como estudio VESSEL (Vegetables for Cardiovascular Health), encontró que un alto consumo de vegetales crucíferos reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular en general.

También se ha relacionado con la protección contra el cáncer. Un estudio publicado en el *Revista de investigación de laboratorio* afirmó que el brócoli protegería contra **Cáncer de colon, el más diagnosticado** en España. Esto se debe a que contiene moléculas que protegen el revestimiento intestinal de ésta y otras enfermedades intestinales.

En cuanto al accidente cerebrovascular, el Dr. Liu cree que su investigación ayudará a abrir nuevas vías y potencialmente conducirá a nuevos fármacos candidatos para el tratamiento del accidente cerebrovascular y para pacientes con accidente cerebrovascular. **alto riesgo de accidente cerebrovascular o trombosis**.

Pero, en general, los occidentales no reciben porciones adecuadas de verduras ricas en fibra, fitoquímicos y diversos nutrientes, especialmente las de las familias de las brassicas o las crucíferas. Entre ellos, además del brócoli, **Coles de Bruselas, coliflor, col rizada**, bok choy y repollo. Los nutricionistas recomiendan beber media taza de verduras crucíferas al día.

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

CONTENIDO PROMOCIONADO





# News·ES *EURO*



🏠 News ES Euro > Internacional

## ✓ ¿Cuál es la forma más eficaz de conciliar el sueño? Hábitos que ayudan – .

INTERNACIONAL Louise ✓ Mow 🕒 about 10 hours ago 🚫 REPORT





## *¿Cuál es la forma más eficaz de dormir cuando no puedes? Con evidencia comprobada. Además de leer, una ducha caliente, música relajante... ¿qué otras actividades se recomiendan antes de dormir?*

¿Cómo estás durmiendo? El insomnio es una de las condiciones más comunes en la sociedad moderna. A nivel mundial se estima que el 30% de la población sufre trastornos del sueño. El insomnio y las dificultades para dormir son más comunes en mujeres, viudas, divorciados, jubilados y desempleados. La Sociedad Española de Neurología (SEN) informa que entre el 20 y el 48% de la población adulta española sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño. Es una situación que también puede haber empeorado a raíz de la pandemia de Covid-19.

“Hay que parar durante el día”: por qué es un error reducir nuestro descanso exclusivamente a dormir

Los trastornos del sueño se asocian con depresión y ansiedad, sobrepeso y obesidad, y dolor crónico en un círculo vicioso en el que cualquiera de estos trastornos dificulta dormir bien. Y, además, el insomnio agrava los síntomas de todos ellos. España es el país donde más benzodiazepinas se consumen por habitante del mundo: el 10,8% de la población dice haber tomado algún tranquilizante en las últimas dos semanas. En un pequeño estudio sobre el insomnio realizado en el Centro de Atención Primaria de Calviá (Mallorca), entre los 497 participantes, más del 40% afirmaba tomar benzodiazepinas de forma habitual para dormir.

Una búsqueda en Internet y redes sociales proporciona una lista interminable de remedios para dormir mejor, desde suplementos como la melatonina hasta duchas frías o calientes, pasando por grabaciones relajantes como el ASMR. Pero ¿cuál de estos métodos o hábitos de sueño están avalados por estudios científicos y pueden ofrecer mayor garantía de funcionamiento?

## **Las consecuencias de dormir mal**

España es un país de mal sueño. Una encuesta de Imop Berbés realizada en 2022 corrobora que más de la mitad de los españoles no duerme el mínimo de horas recomendado para tener buena salud.

Las consecuencias de la falta de sueño no deben tomarse a la ligera. No solo afecta la capacidad de dormir bien por la noche y las molestias que ello conlleva, sino que también tiene consecuencias durante el día, entre ellas fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, obesidad. , resistencia a la insulina, diabetes y trastornos psicológicos como depresión y ansiedad.

El cansancio también altera las hormonas que regulan el apetito. Un cerebro somnoliento tiene una función ejecutiva deteriorada, lo que dificulta la elección de alimentos saludables.

## **Métodos para dormir mejor respaldados por la evidencia**

Los somníferos, especialmente las benzodiazepinas, de las que se abusa habitualmente en España y otros países, tienen efectos muy negativos a largo plazo. Estas son las soluciones sin medicamentos y suplementos que están respaldadas por la ciencia y las que no:



**¡Temptations puede destruir relaciones! Parejas de esta temporada**

Brainberries



**Los signos más afortunados del 2023 según la astrología cósmica**

Brainberries



**¿Te aburren las telenovelas? Estas 8 series cambiarán tu opinión**

Brainberries



**¿Qué crímenes cometió y dónde está ahora?**

Brainberries

## melatonina

Aunque este suplemento ha ganado popularidad, existen serias dudas sobre su eficacia a largo plazo. Según un informe de 2023, en España se vendieron más de 1,6 millones de unidades de productos con melatonina, un 14% más que un año antes. Sin embargo, la melatonina no ayuda a dormir. Se ha demostrado que puede ser eficaz para *descompensación horaria*, alteración del sueño al viajar de un huso horario a otro y en personas que trabajan en turnos de noche. Sin embargo, según la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, no hay evidencia suficiente que demuestre la eficacia de los suplementos de melatonina para el insomnio crónico. Por el contrario, recomiendan el uso de terapia cognitivo-conductual para ello.

## Exposición a la luz del sol por la mañana.

La eficacia de la exposición a la luz solar por la mañana para mejorar el sueño nocturno está bien documentada y se basa en sincronizar nuestro reloj biológico, o ritmo circadiano, que obedece al ciclo del día y la noche. La exposición a la luz natural, especialmente a primera hora de la mañana, influye en la producción natural de melatonina, la hormona que regula el sueño, a la hora de acostarse. Esto reduce el tiempo para conciliar el sueño (latencia del sueño) y mejora la eficiencia del sueño nocturno.

## Higiene del sueño

La higiene del sueño se refiere al conjunto de hábitos imprescindibles para tener un buen sueño nocturno. La evidencia acumulada de investigaciones y estudios clínicos indica que estos hábitos tienen un impacto positivo en la capacidad de conciliar el sueño y permanecer dormido. Las recomendaciones de higiene del sueño más habituales son las siguientes:

- Establece un horario habitual: acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Evite las siestas o siestas que superen los 45 minutos.
- Evite el tabaco y el alcohol.

- Evite la cafeína entre 10 y seis horas antes de acostarse.
- Evite las comidas copiosas y los dulces durante las tres horas previas a acostarse.
- Haga ejercicio con regularidad, pero no justo antes de acostarse.
- Utilice ropa de cama cómoda y confortable.
- Dormir en una habitación fresca (17°C parece ser la temperatura ideal) y bien ventilada.
- Bloquea todo ruido en el dormitorio y elimina la mayor cantidad de luz posible.
- No mires pantallas dos horas antes de irte a dormir.
- Reserva la cama para dormir, evitando usarla para trabajar o ver películas.

## duchas calientes

Tomar una ducha caliente una o dos horas antes de acostarse puede mejorar la calidad del sueño al disminuir la latencia del sueño, el tiempo que tardamos en conciliar el sueño de forma natural. El calor de la ducha aumenta la temperatura corporal y al salir de la ducha baja rápidamente. Esta rápida disminución de la temperatura corporal puede acelerar el proceso de enfriamiento del cuerpo que ocurre naturalmente antes de dormir, ayudando a indicarle al cuerpo que es hora de descansar. Además, el calor tiene un efecto relajante sobre los músculos y puede reducir la tensión y el estrés, lo que también contribuye a dormir mejor.

## Terapia de conducta cognitiva

La terapia cognitivo conductual para el insomnio ha demostrado ser una de las intervenciones más efectivas y recomendadas para mejorar los problemas de insomnio crónico sin necesidad de fármacos. Esta terapia se enfoca en cambiar pensamientos, emociones y comportamientos negativos relacionados con el sueño y desarrollar estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables. Las mejoras incluyen una latencia del sueño reducida, una mayor duración total del sueño, un sueño más profundo y una reducción de los despertares nocturnos. Además, se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual tiene beneficios duraderos que persisten después de completar el tratamiento. No sólo mejora el sueño, sino que también puede tener efectos positivos sobre el estado de ánimo, el estrés y la ansiedad.

## Meditación

Diferentes formas de meditación durante el día pueden ayudarte a conciliar el sueño y reducir los estados nerviosos asociados al insomnio. Meditación de atención plena (*consciencia*) consisten en centrarse en el presente, normalmente en la respiración, y permiten experimentar emociones y pensamientos sin juzgarlos. Otra forma son las meditaciones de audio guiadas que se pueden encontrar fácilmente en Internet o en aplicaciones de meditación. Diversos estudios han demostrado que estos programas de meditación guiada pueden ayudar a mejorar el sueño.

Una práctica asociada con conciliar el sueño se llama yoga nidra, o descanso profundo sin dormir, que induce un estado similar al sueño imitando las ondas cerebrales que ocurren mientras una persona duerme. Aunque la investigación sobre su eficacia aún se encuentra en sus primeras etapas, la evidencia sugiere que puede mejorar la calidad del sueño.

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



## 5 patologías frecuentes en la mujer

En: Noticias

Redacción, 13-03-2024.- En el año 2001, la **Organización Mundial de la Salud** introdujo el concepto de medicina de género, también conocida como **gender medicine**. Esta disciplina busca comprender, desde diversas perspectivas (biológica, social y cultural), las razones detrás de la **mayor incidencia de ciertas enfermedades en mujeres** en comparación con los hombres.

Tal y como recoge Quirónsalud, si bien **las mujeres siguen teniendo una mayor esperanza de vida que los hombres** (en España 86,1 años de las mujeres vs. 80,5 años de los hombres), a la hora de contraer enfermedades, las mujeres están **más expuestas a algunas patologías**.

## 5 patologías frecuentes en la mujer

Más allá de las enfermedades propias que afectan exclusivamente a los órganos femeninos, como los trastornos ginecológicos o los ligados al embarazo, hay algunas que, aunque afectan a ambos sexos, **las padecen las mujeres en mayor medida**:

- **Migraña:**

El 80% de las personas que padecen esta enfermedad en España son mujeres (Sociedad Española de Neurología). De hecho, es una de las **principales causas de discapacidad** y la primera en mujeres jóvenes de entre 20 y 40 años. Las causas de ello son principalmente **trastornos hormonales**, que se producen sobre todo durante la menstruación.

- **Insomnio:**

La Sociedad Española de Neurología calcula que cerca de la mitad de la población (el 48%) duerme poco o duerme mal y que más de cuatro millones de españoles sufre trastornos graves, como el insomnio crónico. Un dato más apunta también que **el 60% de los insomnes son mujeres**.

- **Artritis reumatoide:**

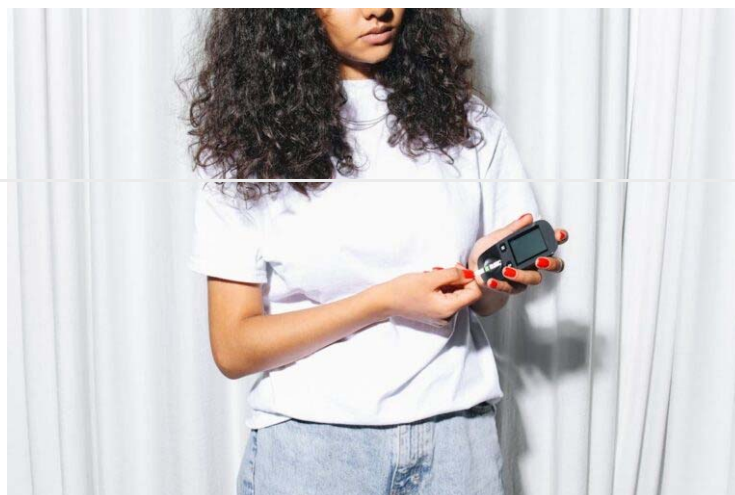
Esta enfermedad se caracteriza por causar **dolores intensos** que pueden limitar el desarrollo de las tareas diarias. Sus síntomas suelen



comenzar alrededor de los 40 años y, pese a que no existen evidencias científicas para determinar su causa específica, pero sí se destaca que hay cierta **predisposición genética**.

#### • Ictus:

Una enfermedad que afecta tanto a mujeres como hombres, aunque las primeras son más propensas a sufrir este accidente cerebrovascular. De hecho, el ictus se sitúa como **la principal causa de muerte** entre las mujeres. Pese a que ambos sexos comparten los **factores que aumentan el riesgo** de padecer esta patología, en el caso femenino se añaden otros adicionales asociados a las hormonas, el embarazo o la menopausia.



#### • Diabetes de tipo 2:

Los cambios hormonales que experimenta la mujer durante el embarazo y la menopausia pueden **aumentar la probabilidad de desarrollar esta enfermedad crónica**. Por otro lado, los efectos de la diabetes son más graves y frecuentes en mujeres, siendo causa de fallecimiento también en más mujeres que hombres entre los 60 y los 79 años.

### DESTACADAS



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

Redacción,  
05-10-2020.-

Conservar los

alimentos en condiciones adecuadas b...

↶ Leer más - 05 octubre 2020



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

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

vida en España supera ampliamente...

### CATEGORÍAS

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

### CONTACTO



info@buenoparalasalud.com  
Contacta para más información

Desde Bueno para la Salud





**PARA VIVIR  
COMO EN UNA CASA  
CON JARDÍN**  
EL MÁS INNOVADOR  
MODELO RESIDENCIAL



¿Por qué  
nos eligen?

Vitalia  
www.vitaliahome.es

ONG  
GUÍA DE  
MAYORES

INICIO ACTUALIDAD EMPRESAS DEPENDENCIA SALUD INNOVACIÓN / FORMACIÓN PROTAGONISTAS OPINIÓN RESIDENCIAS CONGRESONGD

**PENSÍUM**  
www.pensium.es

Financiación  
para pagar  
la residencia  
de mayores



**ROSALBA**  
GESTIÓN



Cómplices de tu bienestar

Residencias - Apartamentos Tutelados  
900 101 357 - www.rosalbagestion.es

Salud

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



Semana Mundial del Cerebro

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

Miércoles 13 de marzo de 2024

f t in

El 14 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.

Las más leídas

- La Generalitat de Catalunya destina 5,43 millones de euros para comprar robots que cuidarán a personas mayores solas
- Curso Gestión de un Centro de Estancias Diurnas (CED)
- La Soledad No Deseada puede afectar tu salud mental y física según un nuevo Estudio
- La Junta de Andalucía aprueba el Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias de Andalucía
- El Ayuntamiento de Sabadell y Accent Social impulsan "El SAD más cerca"





umo de tóxicos como el alcohol, el tabaco y otras drogas. consciente y limitado de las pantallas y nuevas tecnologías. afectar a la calidad del sueño o a la concentración. liólogo interpersonal en el ámbito familiar y social. lormir lo suficiente. cicio físico periódicamente. jar descansar al cerebro. s factores de riesgo vascular: la tensión arterial, la diabetes o ha de tener en cuenta que la hipertensión es el principal de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.



## Residencias y centros de día L'Onada

- ✓ Estabilidad
- ✓ Proyección de futuro
- ✓ Buen ambiente de trabajo
- ✓ Formación continuada
- + De 25 años de experiencia
- + De 40 centros
- + De 1.500 profesionales
- + De 2.500 personas usuarias

nda “mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde as con el objetivo no sólo de cuidar este órgano, sino para · probabilidad de envejecer sin secuelas neurológicas. Y es os saludables en edades medias de la vida pueden tener su adas después, generando problemas cerebrovasculares o el riesgo de demencia”.

casaverde lleva a cabo, entre otros proyectos de investigación y ocial, el de realizar talleres y jornadas escolares bajo el lema oro”, que consisten en charlas educativas para la prevención

[www.lonada.com](http://www.lonada.com)

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.

**Fuente: NDP Fundación Casaverde 11/03/2024**

Grupo Casaverde   Sociedad Española de Neurología   Fundación Casaverde   Semana Mundial del Cerebro



Rellene el siguiente formulario para suscribirse.

Email

Enviar

Residencias para mayores

Infórmate aquí

900 45 65 85

Domus   
Cuidamos personas en buena compañía

Noticias relacionadas



¿Cuál es el precio medio de un audífono en 2023?

Publicidad HearClear



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

Publicidad Consejos y Trucos

- 
- 17
- 
- 
- 
- 

**E** EL PAÍS

Seguir

60.8K Seguidores



# La falta de sueño afecta a nuestras emociones, nos vuelve menos positivos y más ansiosos

Historia de Adrián Cordellat • 1 semana(s) •

6 minutos de lectura



Una joven intenta conciliar el sueño.  
© Andrii Lysenko (Getty Images)

La reciente encuesta [Radiografía del sueño](#) realizada por 4



la cadena SER y EL PAÍS, señala que casi la mitad de los adultos españoles no duermen bien a diario y la mayoría duermen menos horas de las que les gustaría. Los datos coinciden con los [aportados por la Sociedad Española de Neurología](#), según los cuales un 10% de la población española presenta algún trastorno del sueño y otro 30% se despierta cada día con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado.



HearClear

### ¿Cuál es el precio medio de un audífono en 2023?

Publicidad

Con estos datos sobre la mesa, no es extraño que los problemas para dormir empiecen a ser ya una cuestión que [también nos quita el sueño como sociedad](#). Hay cada vez más evidencia científica que demuestra la relación entre el déficit crónico de sueño y [el desarrollo de numerosas enfermedades](#), entre ellas obesidad, diabetes, dolencias cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer.

## Contenido patrocinado



DESAFÍO

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

Publicidad



RIU Hotels &amp; Resorts

### Ven a Riu y déjate sorprender

Publicidad

PUBLICIDAD

SUEÑO

## ¿Cuál es la forma más efectiva para conciliar el sueño? Hábitos que ayudan

Los métodos popularizados para dormir mejor no siempre resultan efectivos o se adaptan a todos los casos. Respondiendo a la pregunta de una lectora de elDiario.es, profundizamos en algunos de ellos, respaldados por evidencia científica, que pueden ser de ayuda



¿Qué hacer cuando no conseguimos dormirnos? Getty Images

**Darío Pescador**

13 de marzo de 2024 -05:59h 0

¿Cuál es la forma más efectiva para dormir cuando no puedes? Con evidencia demostrada. Además de leer, ducha caliente, música relajante... ¿qué otras actividades están recomendadas antes de dormir?"

Anónima — lectora de elDiario.es

¿Qué tal dormis? El insomnio es una de las afecciones más comunes en la sociedad moderna. En todo el mundo se estima que un **30% de la población padece de trastornos del sueño**. El insomnio y las dificultades para dormir son más frecuentes en mujeres, personas viudas, divorciadas, jubiladas y desempleadas. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** informa de que entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño. Es una situación que además se puede haber **agravado como consecuencia de la pandemia** de Covid-19.

PUBLICIDAD

Más información

**["Hay que parar durante el día": por qué es un error reducir nuestro descanso exclusivamente al sueño](#)**

Los trastornos del sueño se asocian a la depresión y a la ansiedad, al sobrepeso y obesidad, y al dolor crónico en un círculo vicioso en el que cualquiera de estos trastornos dificulta dormir bien. Y, además, el insomnio agrava los síntomas de todos ellos. España es el país donde se consumen más benzodiazepinas por habitante del mundo: un 10,8% de la población dice haber tomado algún tranquilizante en las últimas dos semanas. En un pequeño estudio sobre insomnio realizado en el Centro de Atención Primaria de Calviá (Mallorca), de entre los 497 participantes más de un 40% declaraba tomar habitualmente benzodiazepinas para dormir.

Una búsqueda en Internet y redes sociales proporciona una lista interminable de remedios para dormir mejor, desde suplementos como la melatonina hasta duchas calientes o frías, pasando por grabaciones relajantes como el ASMR. Pero ¿cuáles de estos métodos o hábitos para dormir están respaldados por estudios científicos y pueden ofrecer una mayor garantía de funcionamiento?

### Las consecuencias del mal sueño

PUBLICIDAD

España es un país de mal dormir. Una encuesta de Imop Berbéis realizada en 2022 corrobora que más de la mitad de los españoles **no duerme el mínimo de horas** recomendadas para tener una buena salud.

PUBLICIDAD

Las **consecuencias de la falta de sueño** no deben tomarse a la ligera. No solo afecta la capacidad para dormir bien durante la noche y el malestar que se deriva de ello, sino que también tiene consecuencias durante el día, incluyendo fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la hipertensión, obesidad, resistencia a la insulina, diabetes y trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad.

El cansancio también altera las hormonas que regulan el apetito. Un cerebro somnoliento tiene afectada la función ejecutiva, por lo que es más difícil elegir alimentos sanos.

### Métodos para dormir mejor respaldados por evidencia

Los fármacos para dormir, en especial las benzodiazepinas, de las que se abusa habitualmente en España y otros países, tienen efectos muy negativos a largo plazo. Estas son las soluciones no farmacológicas y con suplementos que están respaldadas por la ciencia, y las que no tanto:

#### Melatonina

PUBLICIDAD

Aunque este suplemento ha aumentado en popularidad, hay serias dudas sobre su efectividad a largo plazo. Según un

[informe de 2023](#), en España se vendieron más de 1,6 millones de unidades de productos de melatonina, un 14% más que un año antes. Sin embargo, la melatonina no es un somnífero. Se ha comprobado que puede ser eficaz para el *jet lag*, la alteración del sueño al viajar de una zona horaria a otra y en las personas que trabajan en turnos de noche. Sin embargo, según indica la [Academia Estadounidense de Medicina del Sueño](#), no hay suficientes pruebas que demuestren la eficacia de los suplementos de melatonina para el insomnio crónico. Al contrario, recomiendan el uso de la terapia cognitivo-conductual para ello.

### Exposición a la luz solar por la mañana

La eficacia de la [exposición a la luz solar por las mañanas](#) para mejorar el sueño nocturno está bien documentada y se basa en [sincronizar nuestro reloj biológico](#), o ritmo circadiano, que obedece al ciclo de la noche y el día. La exposición a la luz natural, especialmente a primera hora de la mañana, influye en la producción natural de melatonina, la hormona que regula el sueño, a la hora de acostarnos. Esto reduce el tiempo para conciliar el sueño (latencia del sueño) y mejora la eficiencia del sueño nocturno.

### Higiene del sueño

La higiene del sueño se refiere al conjunto de hábitos fundamentales para tener un buen sueño nocturno. La evidencia acumulada por las [investigaciones y estudios clínicos](#) indica que estos hábitos tienen un impacto positivo en la capacidad para conciliar el sueño y permanecer dormidos. Las recomendaciones de higiene del sueño más habituales son las siguientes:

- Establecer un horario regular: acostarse y despertarse <sup>PUBLICIDAD</sup> a la misma hora todos los días, incluso en fines de semana.
- Evitar las siestas o que estas excedan los 45 minutos.
- Evitar el tabaco y el alcohol.
- Evitar la cafeína entre 10 y seis horas antes de acostarse.
- Evitar las comidas copiosas y los dulces durante las tres horas antes de acostarse.
- Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
- Usar ropa de cama cómoda y confortable.
- Dormir en una habitación fresca (17°C parece ser la temperatura ideal) y bien ventilada.
- Bloquear todo el ruido en el dormitorio y eliminar la mayor cantidad de luz posible.
- No mirar pantallas dos horas antes de ir a dormir.
- Reservar la cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o para ver películas.

### Duchas calientes

Tomar una ducha caliente aproximadamente una o dos horas antes de acostarse puede mejorar la calidad del sueño al disminuir la latencia del sueño, es decir, el tiempo que tardamos en quedarnos dormidos de forma natural. El calor de la ducha aumenta la temperatura corporal y, al salir de la ducha, esta cae rápidamente. Esta rápida disminución de la temperatura corporal puede acelerar el proceso de enfriamiento del cuerpo que ocurre naturalmente antes de dormir, ayudando a señalar al cuerpo que es hora de descansar. Además, el calor tiene un efecto relajante sobre los músculos y puede reducir la tensión y el estrés, lo que también contribuye a un mejor sueño.

### Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual para el insomnio ha demostrado ser una de las intervenciones [más efectivas y recomendadas para mejorar los problemas crónicos de insomnio](#) sin necesidad de fármacos. Esta terapia se enfoca en cambiar pensamientos, emociones y comportamientos negativos relacionados con el sueño, y en desarrollar estrategias que promuevan hábitos saludables de sueño. Entre las mejoras se incluyen la reducción de la latencia del sueño, el aumento de la duración total del sueño, más sueño profundo y la reducción de los despertares nocturnos. Además, la terapia cognitivo-conductual ha mostrado tener beneficios duraderos, que se mantienen después de completar el tratamiento. No solo mejora el sueño, también puede tener efectos positivos en el estado de ánimo, el estrés y la ansiedad.

### Meditación

Las distintas formas de meditación durante el día pueden ayudar a conciliar el sueño y reducir los estados de nerviosismo asociados al insomnio. La meditación de atención plena (*mindfulness*) consisten en concentrarse en el presente, por lo general en la respiración, y permiten experimentar emociones y pensamientos sin juzgarlos. Otra forma son las meditaciones guiadas con audios que se pueden encontrar fácilmente en Internet o aplicaciones de meditación. Diversos estudios han comprobado que estos programas de meditación guiada [pueden ayudar a mejorar el sueño](#).

Una práctica asociada a la conciliación del sueño es el llamado yoga nidra, o descanso profundo sin sueño, que induce a un estado similar al sueño imitando las ondas cerebrales que se producen mientras una persona duerme. Aunque las investigaciones sobre su efectividad aún están en sus primeras fases, los indicios sugieren que podría [mejorar la calidad del sueño](#).

[Sociedad](#) / [Salud](#) / [Salud mental](#) / [Sueño](#)

He visto un error



---

Comentarios

---

**Lo más leído por los socios**

# Mujer y MADRE hoy

Seleccionar página



## 15 de marzo, Día Mundial del Sueño: 8 de cada 10 jóvenes duermen mal

Mar 14, 2024 | Salud infantil, Tu hijo



El **insomnio** es un mal de nuestro tiempo que también afecta a los jóvenes y mucho. Según un reciente estudio ocho de cada diez jóvenes tiene **problemas para dormir** y tres de cada diez duerme menos de las 7 horas recomendadas.

as?  
iteme...

Privacidad

por la Sociedad Española del Sueño (SES) y la Sociedad Española de Neurología (SEN), la con la colaboración de la Fundación MAPFRE,

El estudio, en el que han participado 3.405 personas de 18 a 34 años de toda España, analiza el **sueño de los jóvenes** españoles, las causas y [consecuencias de la falta de sueño](#) y los problemas de salud relacionados con la falta de descanso

Es la primera investigación que analiza los hábitos de sueños de los jóvenes de 18 a 34 años.

### Riesgos de la falta de sueño

Dormir lo suficiente y bien es fundamental para la salud y el bienestar. Los hábitos de sueño poco saludables en la juventud pueden provocar trastornos de sueño a largo plazo. De hecho, una parte de los trastornos del sueño empiezan en la adolescencia y siguen en años posteriores

La falta de sueño influye en el estado de ánimo y el rendimiento académico y laboral. Cuando es prolongada puede provocar somnolencia diurna en situaciones y momentos no deseados, lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes de tráfico, sobre todo cuando se padecen [apneas del sueño](#)

También se ha comprobado que el mal descanso nocturno aumenta el riesgo de riesgo de sufrir enfermedades cardio-vasculares, neurodegenerativas y metabólicas y [aumenta el apetito y el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2](#).

### Los problemas de insomnio y la falta de horas de sueño

Los principales problemas de sueño que sufren los jóvenes son el insomnio y la falta de horas de sueño.

- El insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño o el despertar antes de lo deseado. Es clínicamente relevante cuando ocurre al menos tres días a la semana sin que exista una causa objetiva, como la falta de oportunidad para dormir, otros trastornos del sueño u otras enfermedades. Es un trastorno de sueño involuntario, en el que la capacidad para dormir está alterada, a pesar de tener la oportunidad de dormir lo suficiente.
- Sin embargo, el síndrome de sueño insuficiente es un trastorno voluntario, en el que la corta duración del sueño se debe a la falta de oportunidad para dormir, ya sea por necesidad, por ejemplo por motivos de trabajo, o por elección, por ejemplo para estirar más el día que se queda corto para el ocio.

La falta de horas de sueño se produce en muchos casos por una elección personal ante el escaso tiempo libre. Cada vez más jóvenes alargan de forma consciente la hora de irse a la cama para compensar la falta de tiempo personal durante el día, a pesar de saber las consecuencias negativas que tiene dormir menos de lo necesario en la salud.

### El insomnio y la falta de sueño en los jóvenes en cifras

Actualmente, en España, se calcula que hasta un 40 % de la población adulta experimenta [problemas de insomnio](#) y que un 14 % sufre insomnio crónico.

En 20 años, las cifras se han duplicado y el mayor incremento se ha producido en los adultos jóvenes de 18 a 34 años.

Con respecto al **síndrome de sueño insuficiente** es, el 61 % de los jóvenes admite restar horas de sueño para dedicarlas al ocio u otras actividades de interés por la falta de tiempo personal durante la jornada y un 33 % duerme menos de las 7 horas recomendadas.

Buena parte de culpa la tienen las [pantallas, que pueden afectar negativamente al inicio del sueño](#). Un 83 % de los encuestados usa dispositivos electrónicos con pantalla en la cama antes de dormirse, durante un tiempo medio de uso de 48,6 minutos.

Además, la mitad de los encuestados tardan más de una hora en dormirse y la mayoría tiene dificultades para levantarse por la mañana (un 77% necesita un sistema de alarma o que alguien les despierte)

Por último, un 11% reconocen roncar y sufrir apneas del sueño, un trastorno que entorpece el descanso y puede provocar otros problemas si no se trata.

Para acabar con estos problemas y aprender a dormir bien te aconsejo leer

- [10 consejos para dormir mejor](#)
- [El cansancio me produce insomnio](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR





## La primera enfermedad neurológica afecta a un 3% de la población y une a niños y a mayores

© March 9, 2024



Los especialistas en neurología calculan que **más de 50 millones de personas en el mundo sufren epilepsia** y que cada año se diagnostican más de 2,4 millones de nuevos casos.

En nuestro país, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 400.000 personas padecen esta patología, que es la **primera enfermedad neurológica más frecuente en niños y tercera más frecuente en adultos mayores**.

El doctor **Juan José Poza**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN define la epilepsia como:

- **"Una enfermedad neurológica crónica caracterizada por producir, de forma recurrente, convulsiones, comportamientos y sensaciones inusuales o episodios de alteración de la conciencia".**

"Es la cuarta enfermedad neurológica más común y puede:

1. Afectar a personas de **todas las edades y géneros**, lo que la convierte en un importante problema de salud mundial
2. Su tasa de **mortalidad es 2-3 veces mayor** que la de la población general
3. Es, **después del ictus, la segunda causa de atención neurológica más habitual en Urgencias**", añade el especialista.

Sólo un 30% de los pacientes con epilepsia sufre pérdida de conocimiento y convulsiones. / Adobe Stock.

### Una enfermedad infradiagnosticada

Esta patología puede afectar a cualquiera, aunque es cierto que lo más frecuente es que **aparezca bien a partir de los 65 años, bien durante la infancia**.

En concreto, se calcula que **alrededor de un 10% de los niños padecen epilepsia**, mientras que en adultos la curva de la incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años hasta **afectar, al menos, a un 30% de los mayores de 80 años**.

Además de todo esto, los expertos de la SEN señalan que es precisamente en estos dos grupos poblacionales donde se produce una **mayor infradiagnóstico haciendo que, en algunos casos, el retraso en el diagnóstico pueda alcanzar los 10 años**.

### No todas las epilepsias provocan convulsiones

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



#### RECENT POSTS

Un clásico en tu mano por muy poco: esta es la mejor cámara réflex calidad-precio

1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron

Sorteo cuartos Champions League 2024: cuándo es, equipos clasificados, horario y dónde ver

Sport y la Universitat Abat Oliba CEU presentan el primer Máster en Periodismo Deportivo

El Valencia BC, a la conquista de Estambul

#### LATEST POSTS



Un clásico en tu mano por muy poco: esta es la mejor cámara réflex calidad-precio

© March 14, 2024



1.461 días después, un testimonio real para que nunca nos olvidemos de lo que fue, ni de los que se fueron

© March 14, 2024



Sorteo cuartos Champions League 2024: cuándo es, equipos clasificados, horario y dónde ver

© March 14, 2024

Sport y la Universitat Abat Oliba CEU presentan el primer Máster en

pueden tener una duración muy breve", señala el doctor Juan José Poza.

Pero esta no es la única causa detrás del infradiagnóstico.

Existe una creencia generalizada de que la epilepsia provoca graves convulsiones a aquellos que padecen una crisis. Pero, como explica el neurólogo no siempre es así.

- **"Se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, pero esto solo se produce en el 30% de los pacientes.**
- **Otros síntomas, como la falta de respuesta a estímulos, la desconexión del entorno, o experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo, son más comunes",** señala el experto.



La incidencia de esta enfermedad aumenta considerablemente a partir de los 60 años. / DCStudio. Freepik.

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

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

A esto hay que sumarle que en muchas ocasiones síncope y eventos de origen psicógeno son confundidos con crisis epilépticas. Y en menor medida otros, como ictus, trastornos del sueño, migraña, trastornos del movimiento, etc.

- **Pero también puede suceder todo lo contrario; es decir, que las crisis epilépticas sean ignoradas o confundidas con otras patologías.**

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

## Las graves consecuencias de una epilepsia no tratada correctamente

A pesar de todo lo que supone convivir con esta enfermedad, existe una amplia gama de fármacos que permiten que hasta un 70% de las personas que padecen epilepsia puedan conseguir controlar adecuadamente la patología.

Por eso, el diagnóstico certero y precoz, permite comenzar a tratar correctamente al paciente y así se previene no solo la discapacidad que puede provocar esta enfermedad, sino también muchas de las comorbilidades que suelen ir asociadas a la epilepsia.



Periodismo Deportivo

© March 14, 2024



El Valencia BC, a la conquista de Estambul

© March 14, 2024

Un diagnóstico correcto puede evitar las comorbilidades asociadas a la epilepsia. / Adobe Stock.

Porque como explican desde la SEN aproximadamente el 50% pacientes adultos **acaban sufriendo trastornos psiquiátricos, neurológicos y/o intelectuales:**

- **Un 23% de los pacientes sufren depresión**
- **Un 20% ansiedad.**
- **También puede provocar cefaleas, problemas cardiacos, digestivos, artritis, demencia...**

Esto en cuanto a los adultos, porque:

- **Entre un 30 y un 40% de los niños con epilepsia ven afectada su capacidad intelectual, donde dolores de cabeza y otras afecciones físicas o del ánimo también son comunes.**

“En días como hoy es importante reivindicar la importancia de la investigación de esta enfermedad, no solo por el importante número de afectados para los que aún no disponemos de un tratamiento efectivo, es decir, para todos aquellos pacientes que padecen **epilepsia farmacorresistente** y que solo en España suponen más de **100.000 personas**.”

Pero también para seguir investigando en las causas que están detrás del desarrollo de esta enfermedad.

Porque si bien es cierto que en su origen parecen estar implicados diversos factores genéticos y metabólicos, aún **quedan por determinar otros muchos factores que también pueden influir en el desarrollo de esta enfermedad.**

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

Source link

▣ Posted in Technology

🏷 Tagged in epilepsia, neurología

<a href="#">← Prev</a>	<a href="#">Next →</a>
Jorge Martín consigue la primera 'pole' del año	Un doblete de Juanmi tumba al Atlético en Cádiz

## Acerca de nosotros

Dailyespanol es tu sitio web de noticias, entretenimiento, música y moda. Le traemos las últimas noticias y videos directamente de la industria del entretenimiento.

## DATOS DE CONTACTO

✉ [Contact@dailyespanol.es](mailto:Contact@dailyespanol.es)

© 2024 All Right Reserved by DailyEspanol



## En España 8 de cada 10 jóvenes tiene algún síntoma de insomnio

En: actualidad, Noticias

Redacción, 12-03-2024.-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 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)**.

La investigación 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”.

## BUENO PARA LA SALUD

### DESTACADAS



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

Redacción,  
05-10-2020.-

Conservar los

alimentos en condiciones adecuadas b...

↶ Leer más - 05 octubre 2020



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

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

vida en España supera ampliamente...

↶ Leer más - 05 octubre 2020

### CATEGORÍAS

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

### CONTACTO

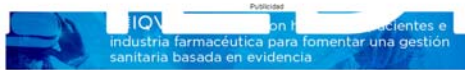


info@buenoparalasalud.com

Contacta para más  
información

Desde Bueno para la Salud  
queremos mantenerte al día  
de forma rápida y precisa.  
Añade nuestro feed a tu  
lector de noticias favorito.





Aten: MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

## La mitad de los españoles no tiene un sueño de calidad

Los trastornos del sueño afectan a un 22-30% de la población española. Sin embargo, solo están diagnosticados un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño.



14/03/2024

El **Día Mundial del Sueño** se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud. Este año el lema escogido es **Equidad del Sueño para la Salud Mundial** para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** afectan al 22-30% de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

*"El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos",* señala la **Dra. Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Existen **cerca de 100 trastornos del sueño clasificados**, y además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren. Otro trastorno del sueño común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por otra parte, entre el 5-10% de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

*"Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro",* señala la Dra. Ana Fernández Arcos. **"El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad".**

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave** y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico. La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10% de los casos totales.

*"Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En días como hoy es fundamental aumentar la conciencia pública sobre los trastornos del sueño, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño y promover la detección temprana y el acceso a los tratamientos de los trastornos de sueño. Porque solo así podremos abordar este problema de manera integral, mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen y sobre todo, mejorar la salud de la población, en*



general”, destaca la Dra. Ana Fernández Arcos.

Aunque desde la SEN se reconoce que en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación sobre la importancia del sueño y de los trastornos del sueño en España, aun es necesario realizar esfuerzos para mejorar la higiene del sueño. Ya que independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente. **La SEN estima que el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad.** Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Por lo tanto, otro de los mensajes que se quieren transmitir en este Día Mundial del Sueño es que un sueño "saludable" es tener buenos hábitos de sueño. Hay seis factores que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar en general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormiros y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad (si nuestro sueño es reparador).

*"Tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un horario de sueño regular y evitar los factores o elementos que puedan alterar nuestro sueño como cenas copiosas, sustancias como el alcohol y o el tabaco, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos. Por otra parte, cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso",* aconseja la Dra. Ana Fernández Arcos. *"Finalmente recordar que, aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico".*

#día mundial del sueño #sueño #sen



### TE RECOMENDAMOS



Protonterapia, tratamiento óptimo para la reirradiación en pacientes con tumor ...



TAC 4D y algoritmos milimétricos para mantener la eficiencia de ...



La protonterapia contra el cáncer de mama reduce la exposición ...



Minimizar la toxicidad a través de la medicina de precisión ...



Ventajas de la radiación con protones ante el cáncer infantil



El CIMUS apuesta por la protonterapia en su investigación

Publicidad



infosalus / **investigación**

## **El 48% de los adultos y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad en España**





Archivo - Hombre con problemas de sueño.  
- YANYONG/ ISTOCK - Archivo

Infosalus



✉ Newsletter

Publicado: jueves, 14 marzo 2024 11:01  
@infosalus\_com

MADRID, 14 Mar. (EUROPA PRESS) -

El 48 por ciento de la población adulta española y que el 25 por ciento de la infantil no tiene un sueño de calidad, según apunta un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, al menos un 50 por ciento de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra cada año el tercer viernes de marzo, la SEN ha publicado estos datos con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud.

Este año el lema escogido es 'Equidad del Sueño para la Salud Mundial' para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la SEN afectan al 22-30 por ciento de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

logo  
Vademecum  
(/)

Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (Es)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

## Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

**[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)**

### El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad

VADEMECUM - 14/03/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria\_11-1)

*Más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.*

logo  
Vademecum  
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

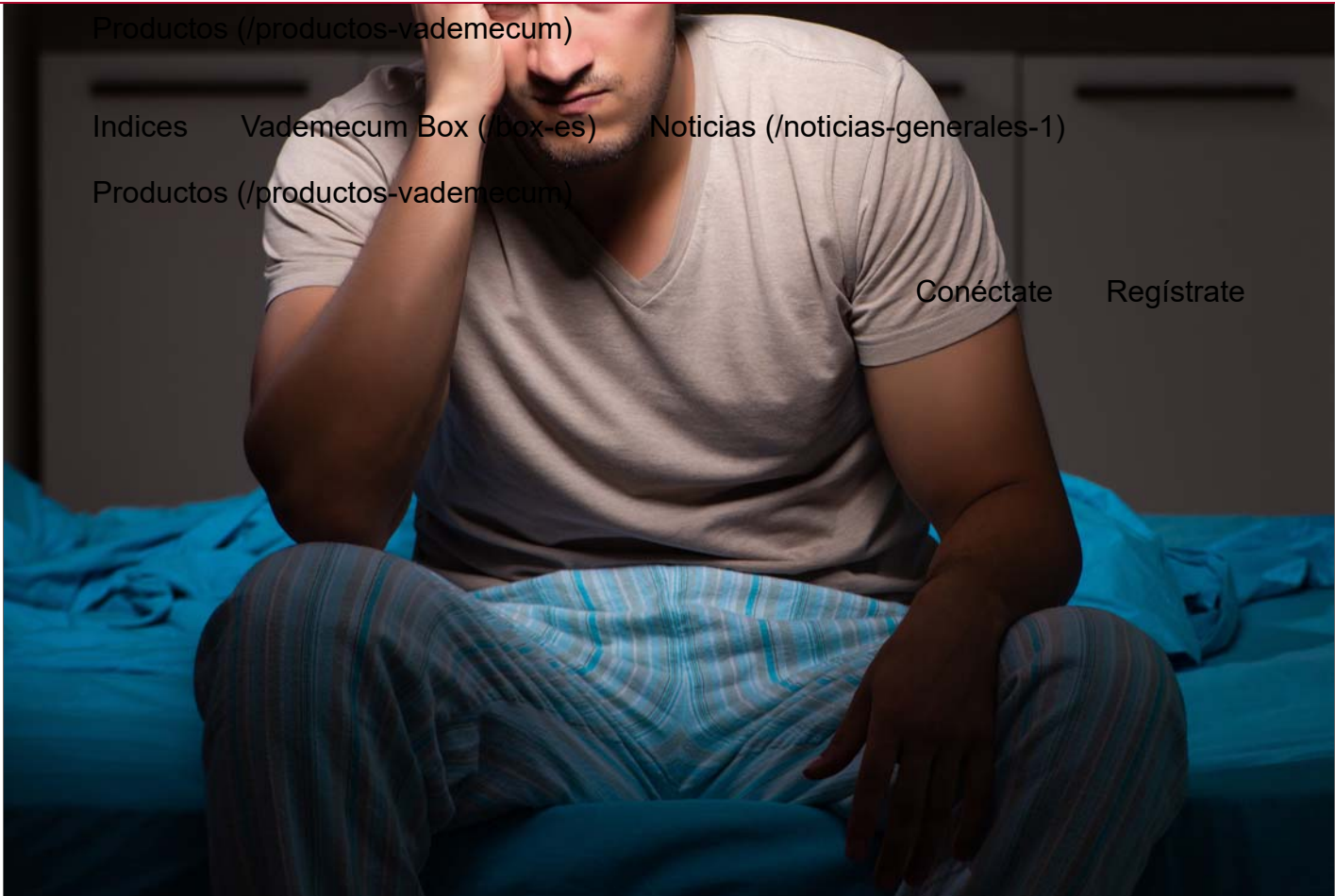
Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate



logo  
Vademecum  
(/)





Su fuente de conocimiento farmacológico



Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (productos-vademecum) la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Conéctate [Regístrate](#)

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren. Otro trastorno del sueño común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por otra parte, entre el 5-10% de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos. “El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico. La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10% de los casos totales.

logo  
Vademecum (/)





Su fuente de conocimiento farmacológico



Buscar

- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)

concienciación sobre la importancia del sueño y de los trastornos del sueño en España, aun es necesario realizar esfuerzos para mejorar la higiene del sueño. Ya que independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Por lo tanto, otro de los mensajes que se quieren transmitir en este Día Mundial del Sueño es que un sueño “saludable” es tener buenos hábitos de sueño. Hay seis factores que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar en general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirmos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad ( si nuestro sueño es reparador).

“Tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un horario de sueño regular y evitar los factores o elementos que puedan alterar nuestro sueño como cenas copiosas, sustancias como el alcohol y o el tabaco, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos. Por otra parte, cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”, aconseja la Dra. Ana Fernández Arcos. “Finalmente recordar que, aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico”.

Fuente: SEN

### Enlaces de Interés

Entidades:

SEN-Sociedad Española de Neurología (/busqueda-noticias-entidad\_687-1)

volver al listado (/noticias-generales-1)

siguiente (/noticia\_20125)

**ALDÍA**

# Así es el bocadillo solidario en honor a Juan Carlos Unzué y la lucha contra el ELA

El chef Álex Múgica presenta el UnzuELA, un aperitivo que recoge los sabores de la infancia del ex futbolista y cuyos beneficios se destinarán a la Asociación Navarra de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ANELA)

**Deportistas, científicos o arquitectos que dieron la vuelta a la tortilla para dedicarse a cocinar**



El chef Álex Múgica y Juan Carlos Unzué presentan el 'UnzuELA' (EFE)

**COMER**

14/03/2024 10:59

El chef Álex Múgica ha presentado el bocadillo *UnzuELA*, un aperitivo solidario en honor al ex futbolista Juan Carlos Unzué. Este bocadillo ya se encuentra disponible en el menú del restaurante del Colegio de Médicos de Navarra, donde con cada venta se destinarán 2€ a la *Asociación Navarra de esclerosis lateral amiotrófica (ANELA)*. El vicepresidente de ANELA, Alberto Armendáriz, ha trasladado su agradecimiento y aseguró que “aderezar la calidad y experiencia del chef Álex Múgica con el carácter valiente y luchador de Juan Carlos Unzué solo puede tener un resultado



exquisito”. Además de dedicar recursos a la investigación de esta enfermedad, el objetivo del chef es contribuir a la concienciación sobre la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

---

### Sabores de la infancia

## El bocadillo recoge las recetas que la madre del jugador le preparaba luego de entrenar

---

Inspirado en los sabores que han marcado la juventud del jugador, este pincho “se come de un bocado”, ha expresado el chef. Unzué compartió con Mágica una serie de platos que le recordaban a sus inicios e hizo hincapié en “aquellos bocadillos de magras con tomate y huevo frito que le preparaba su madre cuando volvía de los entrenamientos”. Por eso, para la elaboración



del aperitivo, el chef decidió utilizar pani puri, un tipo de pan deshidratado, relleno con "una deconstrucción de todos los ingredientes del bocadillo original", como son el huevo, el tomate y el jamón; con una salsa concentrada de tomate y huevo.

El bocadillo 'UnzuELA' (EFE)

El ex portero y entrenador fue diagnosticado con ELA en el 2020 y desde entonces ha afrontado la enfermedad "como un verdadero líder", declaró el chef Álex Múgica. El deportista además lucha por la aprobación de la ley ELA en España, para que el estado reconozca las ayudas y derechos a los afectados por la enfermedad.





El ex portero y entrenador, Juan Carlos Unzué, en una charla para suscriptores de 'La Vanguardia'. (Xavier Cervera / Propias)

“Hay personas que se ven obligadas a morir por un tema económico y creo que esto como sociedad no lo deberíamos permitir”, expresó el ex jugador a los medios durante la presentación del bocadillo 'UnzuELA'.

---

## Ley ELA

# Es la tercera enfermedad neurodegenerativa más común en España

---



En España, según informa la Sociedad Española de Neurología (SEN), la ELA es la tercera enfermedad neurodegenerativa más común, detrás del Alzheimer y el Parkinson. Cada año, unas 700 personas comienzan a desarrollar síntomas y el 50% fallece en menos de 3 años desde el inicio de la enfermedad. Es una de las principales causas de discapacidad en el país y una de las enfermedades con mayores costes sociosanitarios.

**Etiquetas** • [Enfermedad neurodegenerativa](#) • [Neurología](#) • [Juan Carlos Unzué](#)

**MOSTRAR COMENTARIOS**

## MUNDODEPORTIVO



**Rufián saca a la luz un tuit antiguo que no deja en buen lugar a Ayuso y las redes dictan sentencia**

por [Taboola](#)

**¿Granos y manchas de acné?**

**Eucerin** | Patrocinado

**El Nissan Qashqai Híbrido puede ser tuyo por 290€/mes.**

**Nissan Qashqai Híbrido** | Patrocinado

[Ver oferta](#)

**Renault Austral E-Tech full hybrid 200CV – 146 kW**

**Renault** | Patrocinado

**Las noches son para descansar**

**Humana Baby** | Patrocinado

[Haz clic aquí](#)





# servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SUEÑO

## Los neurólogos advierten de que el 48% de los adultos y el 25% de los niños no tienen un "sueño de calidad"

- El Día Mundial del Sueño se celebra el 15 de marzo

14 MAR 2024 | 13:59H | MADRID

SERVIMEDIA

En España, el 48% de los adultos y el 25% de los niños no tienen un "sueño de calidad", lo que supone que los trastornos del sueño afectan hasta a un 30% de la población española. En total, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

---

Acceso clientes

---

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: [suscripciones@servimedia.es](mailto:suscripciones@servimedia.es)

[¿Has olvidado la contraseña?](#)



# Los neurólogos advierten de que el 48% de los adultos y el 25% de los niños no tienen un "sueño de calidad"

El Día Mundial del Sueño se celebra el 15 de marzo



SERVIMEDIA

14/03/2024 13:59

MADRID, 14 (SERVIMEDIA)

En España, el 48% de los adultos y el 25% de los niños no tienen un "sueño de calidad", lo que supone que los trastornos del sueño afectan hasta a un 30% de la población española. En total, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Sin embargo, en España sólo están diagnosticado un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño, según los neurólogos. Pero, independientemente de que se produzca un trastorno o no, una gran parte de la población española "no descansa adecuadamente", según estimaciones de la SEN.



Elige tu emisora

Actualizado 14 Mar 2024 14:34

DIRECTO

**LANZAMIENTO ESPACIAL** Sigue en directo el lanzamiento de la meganave Starship de Space X



Hoy por Hoy Málaga

Sociedad

## Los malagueños duermen poco y mal, aunque hay manera de solucionarlo



Los malagueños duermen poco y mal



Cadena SER

**Hora 14** Javier Casal

Elige tu emisora

**Malaga** • Según la Sociedad Española de Neurología más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y más 4 millones tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Menos de un tercio de las personas que padecen trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Sólo un 33% de las españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño.

Este estudio estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Mujeres y mayores son los que peor descansan. Pero, advierten los especialistas, al menos un 20% de los niños y adolescentes reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que no duerme lo suficiente.



Cadena SER

**Hora 14** Javier Casal

Elige tu emisora

atiende cada año a más de dos mil personas por estos trastornos del sueño, muchos de ellos derivados de la apnea, pero no todos según Belén Gómez una de las responsables de esta unidad:” Pues en general los malagueños dormimos bastante mal, porque nosotros tenemos muchas interconsultas por temas de problemas con el descanso durante la noche, muchas son por apneas, pero otros tantos no, son pacientes a los que acabamos haciendo estudios y ahí lo que vemos es que descansan muy mal, sueños muy superficiales, con muchos despertares espontáneos, y eso está muy relacionado con el estrés que tenemos en la vida habitual. Ahora mismo vivimos en una sociedad de estrés constante, de muchísimos problemas y claro, todos esos problemas en la noche, a la hora de conciliar el sueño, el cerebro sigue ahí, rumiándolo, entonces eso se nota en la calidad del descanso”.

En la Unidad del sueño se estudia y trata como dormimos y entre los motivos por los que no está la prevalencia del Síndrome de Apnea-Hipopnea del Sueño motivada en gran parte a consecuencia de la obesidad y el envejecimiento de la población. Se calcula que es de hasta un 10% entre los hombres de 30 a 49 años pero que alcanza el 17% en varones de entre 50 y 70 años. Las cifras en mujeres son menores, de entre el 3 y el 9%. A pesar de estos datos, actualmente sólo el 30% de los pacientes se encuentran en tratamiento.

Los pacientes que ingresan en la unidad del sueño lo hacen durante toda la noche para la detección de los posibles problemas respiratorios. Los profesionales deben observar en los resultados de la polisomnografía, una prueba que además de registrar los parámetros del polígrafo, incorpora variables neurofisiológicas, como electroencefalograma del sueño y electrooculograma, que detectan variables neurofisiológicas que informan sobre las fases del sueño del paciente, además se observa durante la noche si el paciente hace apneas, el número de interrupciones en su respiración, así como el nivel de oxígeno. Una vez se diagnostica el trastorno respiratorio, los profesionales prescriben el tratamiento. El más habitual es la CPAP, un dispositivo de presión positiva administrado por vía nasal que los pacientes incorporan para dormir ya en el hogar.

En todo caso, desde la Unidad del Sueño hacen una serie de recomendaciones según Miguel Benítez, doctor en esta unidad del Hospital Virgen de la Victoria:” Es importante llevar unos horarios habituales, unos buenos horarios de sueño, dormir al menos unas 7 u 8 horas, también recomendamos evitar la toma, en la medida



Cadena SER

**Hora 14** Javier Casal

Elige tu emisora

lograr el sueño se debe evitar, sobre todo, el uso de las pantallas y la luz porque pueden alterar los ritmos de sueño y empeorar el descanso”.

Málaga

Sueño

SAS

## Contenido Patrocinado

### ¿Granos y manchas de acné?

Eucerin | Patrocinado

### La vida son espacios y con orden mucho más.

IKEA | Patrocinado

[Compra ahora](#)

### Hazte con el California y esta oferta

Volkswagen | Patrocinado

[Ver oferta](#)

### Vence granos y manchas de acné

Eucerin

### Niño Becerra contesta si es posible que los bares cierren antes en España y su respuesta no va a gustar ni a Ayuso ni a Yolanda Díaz

Cadena SER

### ¿A qué esperas? Hazte con el California

Volkswagen

[Haz clic aquí](#)

### Camarotes de crucero sin vender (Eche un vistazo a los precios)

Cruceros | Anuncios de búsqueda | Patrocinado



Cadena SER

**Hora 14** Javier Casal



Actualizado 14 Mar 2024 14:49

Elige tu emisora



Hoy por Hoy Málaga

Sociedad

## Los malagueños duermen poco y mal, aunque hay manera de solucionarlo



I. San | E. Luque | SER Málaga | 14/03/2024 - 13:54 CET



Cadena SER

**SER Deportivos** Francisco José Delgado

población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Mujeres y mayores son los que peor descansan. Pero, advierten los especialistas, al menos un 20% de los niños y adolescentes reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que no duerme lo suficiente.

Dormir mal se relaciona con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y con mortalidad prematura. También que se produce una peor respuesta inmunitaria y se crea una mayor susceptibilidad a las infecciones, además puede suponer un mayor riesgo de accidentes laborales y durante la conducción ya que se ve afectado el tiempo de reacción y la toma de decisiones.

La Unidad del Sueño del Hospital Universitario Virgen de la Victoria en Málaga atiende cada año a más de dos mil personas por estos trastornos del sueño, muchos de ellos derivados de la apnea, pero no todos según Belén Gómez una de las responsables de esta unidad: "Pues en general los malagueños dormimos bastante mal, porque nosotros tenemos muchas interconsultas por temas de problemas con el descanso durante la noche, muchas son por apneas, pero otros tantos no, son pacientes a los que acabamos haciendo estudios y ahí lo que vemos es que descansan muy mal, sueños muy superficiales, con muchos despertares espontáneos, y eso está muy relacionado con el estrés que tenemos en la vida habitual. Ahora mismo vivimos en una sociedad de estrés constante, de muchísimos problemas y claro, todos esos problemas en la noche, a la hora de conciliar el sueño, el cerebro sigue ahí, rumiándolo, entonces eso se nota en la calidad del descanso".

En la Unidad del sueño se estudia y trata como dormimos y entre los motivos por los que no está la prevalencia del Síndrome de Apnea-Hipopnea del Sueño motivada en gran parte a consecuencia de la obesidad y el envejecimiento de la población. Se calcula que es de hasta un 10% entre los hombres de 30 a 49 años pero que alcanza el 17% en varones de entre 50 y 70 años. Las cifras en mujeres son menores, de entre el 3 y el 9%. A pesar de estos datos, actualmente sólo el 30% de los pacientes se encuentran en tratamiento.

Los pacientes que ingresan en la unidad del sueño lo hacen durante toda la noche



Cadena SER

**SER Deportivos** Francisco José Delgado

respiratorio, los profesionales prescriben el tratamiento. El más habitual es la CPAP, un dispositivo de presión positiva administrado por vía nasal que los pacientes incorporan para dormir ya en el hogar.

En todo caso, desde la Unidad del Sueño hacen una serie de recomendaciones según Miguel Benítez, doctor en esta unidad del Hospital Virgen de la Victoria: "Es importante llevar unos horarios habituales, unos buenos horarios de sueño, dormir al menos unas 7 u 8 horas, también recomendamos evitar la toma, en la medida de lo posible de medicación para para dormir, porque esto, dependiendo del perfil del paciente, puede provocar la aparición de esas apneas que también puede ser problemático a lo largo del día, en la calidad de vida de nuestros pacientes y uno de los factores que más afectan es el peso, hay que cuidar mucho el peso y la alimentación porque es uno de los principales factores que pueden provocar o favorecer la aparición de esta patología que es, es muy prevalente. Además, para lograr el sueño se debe evitar, sobre todo, el uso de las pantallas y la luz porque pueden alterar los ritmos de sueño y empeorar el descanso".

---

Málaga

Sueño

SAS

---

Siguiente artículo



Cadena SER

**SER Deportivos** Francisco José Delgado

ACTUALIDAD

PACIENTES

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

NUTRICIÓN Y BIENESTAR

ENCUENTROS

OPINIÓN

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

# Cuáles son los síntomas finales del Párkinson

- En España, el Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa con más diagnósticos después del Alzheimer
- El 70% de estos diagnósticos se produce en personas mayores de 65 años, pero la enfermedad puede aparecer en rangos inferiores de edad
- [Beneficios del ciclismo en tándem para las personas con Párkinson](#)
- [Paso significativo en el abordaje de la enfermedad de Párkinson](#)



Cuáles son los síntomas finales del Párkinson

MERCEDES FERNÁNDEZ

14 Marzo, 2024 - 11:45h



Una voz más suave que se apaga, ya no tiene equilibrio y le cuesta coordinar los movimientos, a veces está tan rígido que le cuesta moverse y cuando lo hace, necesita ayuda. Son entre otros los síntomas de la fase cuatro de una persona que padece **Párkinson**, un trastorno neurodegenerativo progresivo que perjudica al sistema nervioso central y en sus fases terminales tiene, entre otros, estos síntomas.

Todavía queda una última fase, en la que se produce un **deterioro** significativo en el paciente que tiene un impacto en su calidad de vida, un viaje solo de ida. Uno de los aspectos más desgarradores de la fase final del Párkinson es el **deterioro emocional**. Los pacientes a menudo experimentan una serie de emociones entre las que se encuentra una profunda **frustración** por la incapacidad física, produciendo ansiedad y miedo.

La conciencia de la pérdida progresiva de la autonomía y la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas puede generar una sensación de **impotencia** abrumadora. La **depresión** es común en esta etapa, ya que los pacientes luchan por aceptar los cambios físicos y emocionales que están llegando a su vida y que no tienen pensamiento de irse.

En España, el **Párkinson** es la **segunda enfermedad neurodegenerativa con más diagnósticos** después del Alzheimer. Según la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), hay 150.000 personas afectadas por esta enfermedad en nuestro país y anualmente se detectan 10.000 nuevos casos.

El **70%** de estos diagnósticos se produce en **personas mayores de 65 años**, pero la enfermedad puede aparecer en rangos inferiores de edad. De hecho, el **15%** de los casos se diagnostica en personas **menores de 50 años**. En este sentido, la SEN estima que los casos de Párkinson en España se duplicarán en veinte años y se triplicarán en 2050.

## Qué experimenta un paciente de Párkinson en su fase terminal

En términos de síntomas físicos, la fase final del Párkinson presenta una mayor intensidad en la **rigidez muscular**, **temblores** y **bradicinesia** (movimientos lentos), lo que dificulta enormemente la movilidad del paciente. El equilibrio cada vez es más difícil y se producen más caídas y lesiones. La fatiga extrema es otro síntoma frecuente con el que el paciente se queda sin energía, ni motivación para participar en actividades diarias.

Uno de los aspectos más dolorosos de la fase final del Párkinson es el desarrollo de la **disfunción cognitiva**. La demencia relacionada con esta enfermedad se manifiesta en forma de pérdida de memoria y afecta a la capacidad de pensamiento y a la de toma de decisiones. Esto supone una dificultad añadida, tanto para el paciente como para sus cuidadores, ya que las interacciones y la comunicación se vuelve cada vez más difícil.

La **disfagia** o dificultad para tragar es otro síntoma común en esta etapa de la enfermedad, ocasionando problemas de alimentación y nutrición, aumentando el riesgo de desnutrición y deshidratación. Además, hay mayor riesgo de aspiración, lo que puede derivar en infecciones pulmonares graves.

## Pérdida de control de la vejiga y dolor constante

La **pérdida del control de la vejiga** y del intestino también es frecuente en la **fase final** del Párkinson, lo que puede ser embarazoso y frustrante para el paciente. Estos síntomas, junto con la **disminución de la movilidad y la fatiga**, a veces genera vergüenza en el paciente y una baja autoestima.

El **dolor**, tanto físico como emocional, es una compañía constante en la fase final del Párkinson. El dolor muscular y articular deja débil a la persona, mientras que el sufrimiento emocional derivado de la conciencia de la propia mortalidad y la pérdida de independencia es



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

PORTADA **SALUD**

# Los trastornos del sueño afectan hasta un 30% de los españoles, según un estudio



Luis Felipe Lázaro

14/03/2024 12:06h.



ÚLTIMA HORA El Congreso aprueba la ley de amnistía con 178 votos a favor



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha publicado un informe que indica que un considerable **48% de los adultos y cerca del 25% de los niños** en España no logran un sueño reparador. Además, más de la mitad de la población experimenta problemas para dormir, y un 32% se levanta sin sentirse descansado. Estos hallazgos se han difundido en el contexto del **Día Mundial del Sueño** para concienciar sobre la relevancia del descanso en la salud.

PUBLICIDAD

...a la Salud Mundial", la SEN pone de relieve las  
...ño y los trastornos del sueño, que inciden en un  
...**en la salud pública.**

El 83 % de los jóvenes usa las pantallas antes de dormir y el 84 % presenta algún síntoma de insomnio

Tomar entre 3 y 5 cafés al día podría reducir en un 32% el riesgo de recaída en el cáncer colorrectal, según un estudio

Los problemas de sueño de los jóvenes: más accidentes de tráfico y mayor consumo de fármacos y alcohol para dormir

## La importancia de un sueño de calidad

...ana Fernández Arcos, del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la

ÚLTIMA HORA El Congreso aprueba la ley de amnistía con 178 votos a favor



ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

La carencia de un descanso adecuado se asocia con adversidades en la **salud mental, emocional y física**, afectando tanto a individuos como a la sociedad. Las personas con enfermedades crónicas, minorías o en condiciones desfavorables pueden enfrentar mayores desafíos para mantener un sueño óptimo.

El insomnio es el trastorno del sueño más común en España, afectando al 20% de la población y teniendo un impacto significativo en la salud. La apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de los ciudadanos, incrementa el riesgo de padecer enfermedades vasculares y diabetes. Además, el 5-10% de la población sufre del síndrome de piernas inquietas, lo que dificulta el sueño.

A pesar de la alta incidencia de trastornos del sueño, menos de un tercio de los afectados busca asistencia médica. La SEN calcula que solo el 10% de los casos están diagnosticados y tratados correctamente en España. Por ello, es crucial fomentar la conciencia sobre estos trastornos, mejorar la educación sobre el sueño y facilitar el acceso a diagnóstico y tratamiento para elevar la calidad de vida y la salud general.

Suscríbete a las [newsletters de Informativos Telecinco](#) y te contamos las noticias en

mail



## El sueño ¿tiempo perdido o pilar de la salud?

Fuente: Agencias



Catedráticos, investigadores y expertos en Fisiología se reúnen en la Universidad de Murcia para reflexionar sobre el sueño y su impacto para la salud en la II Jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco.

El insomnio es un problema extendido en la sociedad actual. Según estudios de la Sociedad Española de Neurología (SEN) el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio, mientras que un 10-15% sufre de insomnio crónico. Conscientes de esta realidad, la Cátedra del Sueño Gomarco ( ) es un proyecto innovador impulsado por la Universidad de Murcia y el fabricante de colchones Gomarco con el objetivo de investigar y difundir información de valor concienciando sobre la relevancia de un buen descanso para la salud.

La segunda jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco tendrá lugar el próximo jueves 21 de marzo a las 19:00h en el Aula Antonio Soler ubicada en el Aulario de la Merced de la Universidad de Murcia.

Durante este evento se llevarán a cabo conferencias magistrales y una mesa redonda en la que participarán catedráticos de fisiología, médicos y expertos en fisiología del sueño para debatir y reflexionar sobre la importancia del sueño para la salud física y mental en la sociedad actual, los trastornos del sueño y últimas investigaciones acerca de los buenos hábitos para mejorar la calidad del descanso.

Esta II Jornada de la Cátedra del Sueño Gomarco contará con la presencia del Doctor Javier Puertas, médico especialista jefe del Servicio Neurofisiología y Unidad del Sueño del Hospital Universitario de la Ribera de Valencia y Vicedecano de Investigación de la Universidad Católica de Valencia; La experta en Fisiología del sueño, Jana Fernández autora del libro "Aprende a descansar" y creadora del podcast sobre bienestar y descanso "El podcast de Jana Fernández - A Guide to Live Well"; La doctora y directora de la Cátedra María Ángeles Rol y el doctor Juan

Antonio Madrid catedráticos de Fisiología del Departamento de Fisiología de la Universidad de Murcia



**Grandes Dtos en Ropa y Calzado**  
**San Sebastián de los Reyes The Style Out**



cuarto pilar para la salud.

En estas jornadas pondremos el foco en el sueño y los ritmos circadianos como el cuarto pilar de la salud y bienestar. Nos acercaremos a un gran desconocido: el sistema circadiano, que dirige la organización temporal de nuestros procesos fisiológicos. Son muchas las personas que creen que dormir es solo una pérdida de tiempo, pero nada más lejos de la realidad: es un proceso fisiológico que además se ve afectado por nuestros buenos o malos hábitos, lo que quedará patente de la mano de los ponentes.

También se hará entrega de los primeros Premios de la Cátedra del Sueño Gomarco dirigidos a investigadores y recién graduados, cuyos trabajos se centran en el estudio del sueño con el objetivo de reconocer su labor de los investigadora en este campo, fomentar la investigación del sueño y divulgar el conocimiento sobre el sueño a la sociedad.

Pero la divulgación no es el único objetivo, que la Cátedra del Sueño Gomarco desarrolla proyectos de investigación que se está llevando a cabo para la fabricación de colchones que favorezca la forma de dormir, como, por ejemplo, nuevos materiales y el uso de nuevas tecnologías para monitorizar el sueño. Gomarco, con 45 años de experiencia en diseñar y producir equipos de descanso, quiere seguir mejorando sus productos con las aportaciones del equipo de investigación de la Universidad de Murcia, algo que se potenciará con esta iniciativa.

Segunda **Jornada** de la **Cátedra del Sueño Gomarco**

21 Marzo 19:00h Aula Antonio Soler, Universidad de Murcia.

Jana Fernández      Dr. Javier Puertas      Mª Ángeles Rol      Juan Antonio Madrid

Autora del libro "Aprende a descansar" y podcast "A Guide to Live Well".

Doctor Especialista en Neurofisiología Clínica y Vicedecano en Facultad de Medicina de la Universidad Católica de Valencia.

Catedrática de Fisiología en Universidad de Murcia.

Catedrático de Fisiología en Universidad de Murcia.

Te puede gustar

Planes a medida con BP

Enlaces Promovidos por



Haz clic aquí



## La importancia del consejo farmacéutico ante los problemas de sueño

La población española no descansa de forma adecuada: según datos del Ministerio de Sanidad el 58% de las mujeres y el 50.6% de los hombres sufre trastornos del sueño.

Si has **reformado la farmacia**, esto te **interesará** ...



14/03/2024

El sueño es una necesidad humana básica, al igual que comer y beber, y es crucial para nuestra salud y bienestar en general. Dormir es una actividad necesaria para restablecer nuestro equilibrio tanto físico como mental y para realizar adecuadamente nuestras tareas diarias. Porque dormir mal, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), altera el funcionamiento del organismo y puede provocar dolencias más graves si la situación se prolonga en el tiempo.

Aunque su duración depende de la persona, su edad, estado de salud, estado emocional, entre otros factores, en adultos se suele recomendar dormir entre 7 y 9 horas diarias, los adolescentes al menos 8 horas y los niños mayores de 2 años más de 10 horas diarias.

La realidad es que la **falta de sueño es una epidemia silenciosa que afecta a millones** de personas en España. La población española no descansa de forma adecuada: según datos del Ministerio de Sanidad el **58% de las mujeres** y el **50,6% de los hombres** sufre trastornos del sueño. En los tramos de mayor edad, la diferencia entre hombre y mujeres es destacable. Además, la Sociedad Española de Neurología (SEN) apunta que menos de una tercera parte buscan ayuda profesional.

Si no se duerme correctamente, aumenta la irritabilidad y la ansiedad, disminuye la atención, la concentración y la memoria y, tanto en el trabajo como en la escuela, baja el rendimiento. Es muy importante reconocer a tiempo los signos de una mala calidad del sueño siempre es importante y, sin duda, lo es también distinguir si las noches de insomnio son solo un problema nocturno o si son la causa de trastornos más o menos relevantes durante el día.

Este trastorno no solo ocurre en España, sino que tiene una prevalencia a nivel mundial y, por su relevancia a nivel de la salud y la necesidad de sensibilizar a la población general, desde 2008 la Sociedad Mundial del Sueño estableció que se celebrara el **"Día Mundial del Sueño"** el viernes anterior al inicio de la primavera. Este año es el **15 de marzo**.

### El sueño y las diferencias de género

Un buen sueño depende más de su calidad que de su duración, por lo que el insomnio debe preocuparnos más cuanto mayor sea su impacto negativo en las actividades diarias. Por eso hay que tomar todas las precauciones para que el sueño suponga un momento indispensable y saludable en la vida. Hay muchos factores que intervienen en la aparición y mantenimiento del insomnio. Entre ellos, destacan el estrés tanto en el ámbito profesional como personal, estilos de vida y hábitos poco adecuados.

Asimismo, también es cierto que **los hombres y las mujeres duermen de manera distinta debido a factores genéticos, hormonales, sociales y conductuales**: las mujeres tienden a dormir menos desde la adolescencia y sufren más un descanso de mala calidad. Y mientras que a las mujeres les resulta más difícil dormirse, los hombres suelen presentar más despertares. Por su parte, la mayoría de los hombres no suele darle la importancia que merece y lo aceptar de manera pasiva, a pesar del importante impacto en su propio bienestar físico y mental.

### El insomnio y las mujeres

Las mujeres presentan mayor riesgo de desarrollar problemas de insomnio ya que el sueño se ve afectado por los cambios hormonales que forman parte de las distintas fases de su vida:

- **Síndrome premenstrual**: responsable de las manifestaciones físicas y de conducta transitorias, incluido el insomnio;
- **Embarazo**:
  - **Cambio hormonal**: los niveles elevados de progesterona proporcionan una acción sedante e hipnoinductora y, con ello, una mejora en la calidad del sueño.
  - **Alteraciones**: si hay problemas con el embarazo o con la pareja puede disminuir el efecto hormonal positivo.
  - **Ronquidos y apneas**: aunque los hombres los sufren con más frecuencia, la mujer embarazada tiene mayor riesgo de padecerlos.
  - **Efectos "secundarios"**: el aumento del tamaño del feto, que conlleva mayor número e intensidad de los movimientos fetales y más ganas de orinar, y de la barriga, mayor dificultad para encontrar una posición cómoda para dormir, pueden perturbar el sueño.
  - **Posparto**: los cambios del equilibrio hormonal y los cuidados del recién nacido empeoran la calidad del sueño, especialmente en la mujer.
- **La menopausia**: suele ser el periodo más crítico y el insomnio es uno de sus trastornos más comunes. Tanto los cambios hormonales irregulares en la perimenopausia como el déficit de estrógenos en la menopausia modifican los principales biorritmos de la mujer, afectándole a la hora de dormir. Esta acción sobre los centros del sueño se asocia al efecto indirecto causado por los despertares nocturnos a menudo recurrentes debidos a los sofocos típicos de este periodo.
- **Patologías más comunes en mujeres**: el insomnio está asociado a patologías como los trastornos del estado de ánimo y el dolor crónico, mucho más prevalentes en mujeres.

### Las farmacias Apoteca Natura te aconsejan

La red de farmacias Apoteca Natura, gracias a la actividad de sensibilización "Duermes Bien, Enciende tu Vida", brinda información de forma gratuita a cualquier persona preocupada por la salud que quiere saber cómo mejorar su calidad de sueño. Gracias a su especialización y formación en distintas necesidades de salud y, en particular, sobre los problemas del sueño, las farmacias Apoteca Natura pueden atender a las personas que entran en la farmacia, explican su inquietud.

### Webinar en colaboración con la Fundación Estvill

La red Apoteca Natura ha iniciado una colaboración con la Fundación Estvill, una entidad fundada en 2013 por el Dr. Eduard Estvill, Especialista Europeo en Medicina del Sueño, director de la Clínica del Sueño Estvill desde el año 1989. Un referente en el ámbito del sueño en España.

Este pasado 12 de marzo se ha impartido un webinar bajo el título de **"Atención a las consecuencias de las patologías del sueño en la farmacia" por parte del Dr. Eduard Estvill**. En ella, se han remarcado las consecuencias de mal dormir, como problemas de concentración y memoria, alteración del estado de ánimo. También se ha destacado la relación entre el insomnio y la aparición de otras enfermedades como la demencia y las patologías cardio-metabólicas. Finalmente se ha subrayado cómo el farmacéutico puede ayudar a las personas con trastornos del sueño.



# Últimas Noticias Sanidad

## El 48% de los adultos y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad en España, según la SEN



14 mar. 2024 11:01H

SE LEE EN 6 MINUTOS

MADRID, 14 (EUROPA PRESS)

El 48 por ciento de la población adulta española y que el 25 por ciento de la infantil no tiene un sueño de calidad, según apunta un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, al menos un 50 por ciento de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra cada año el tercer viernes de marzo, la SEN ha publicado estos datos con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud.

Este año el lema escogido es 'Equidad del Sueño para la Salud Mundial' para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la SEN afectan al 22-30 por ciento de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

"El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia", ha explicado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos.

La experta ha asegurado que conseguir un sueño saludable "no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos".

"Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos", ha añadido Fernández Arcos.

### TRASTORNOS DEL SUEÑO

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España.

Afecta a aproximadamente al 20 por ciento de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro trastorno del sueño común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7 por ciento de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, entre el 5-10 por ciento de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

"Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro", ha manifestado Fernández Arcos.

Por ello, la especialista ha dejado claro que "el sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura".

"A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad", ha agregado.

#### MÁS DE 4 MILLONES DE ESPAÑOLES PADECEN ALGÚN TRASTORNO

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la 'World Sleep Society' calcula que al menos un 45 por ciento de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico, según los expertos.

La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10 por ciento de los casos totales. "Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En días como hoy es fundamental aumentar la conciencia pública sobre los trastornos del sueño, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño y promover la detección temprana y el acceso a los tratamientos de los trastornos de sueño. Porque solo así podremos abordar este problema de manera integral, mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen y sobre todo, mejorar la salud de la población, en general", concluye la especialista.

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



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000



## Fracasa el ensayo clínico de seguimiento con Relyvrio para el tratamiento de la ELA

*La FDA aprobó este medicamento en 2022 tras presentar unos datos "ligeramente más positivos" en un ensayo clínico de 24 semanas*

Por **Sandra Pulido** - 14 marzo 2024

La aprobación de Relyvrio por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en 2022 abrió un hilo de esperanza para **el tratamiento** de la **esclerosis lateral amiotrófica (ELA)**, una enfermedad **potencialmente mortal** y para la que apenas existen opciones terapéuticas.

Sin embargo, la compañía responsable, Amylyx Pharmaceuticals, **ha anunciado** recientemente que los resultados principales de PHOENIX, un ensayo clínico global de fase 3 que duró 48 semanas y evaluó Relyvrio en personas con ELA, no cumplió su criterio de valoración primario de **alcanzar significación estadística medida** ni se observó significación estadística **en los criterios de valoración secundarios**.

**La aprobación de la FDA** se basó en un estudio de 24 semanas. Según los datos, los pacientes tratados con Relyvrio experimentaron una **tasa de disminución más lenta** en una evaluación clínica del funcionamiento diario en comparación con los que recibieron un placebo.

No obstante, desde la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** **ya apuntaron** que "la aprobación por parte de la FDA vino

dada por los resultados en un subgrupo de pacientes en fase 2, los cuales presentaban unos datos ligeramente más positivos **tras ‘remirar el ensayo’**. Sin embargo, lo publicado en el estudio fase 1-2 arrojó que no se había confirmado esa eficacia” y, que en ese sentido, estos datos “había que mirarlos con más precaución”.

## Posible retirada del fármaco

En el comunicado ofrecido a los medios, la compañía ha señalado que seguirá interactuando con las autoridades reguladoras y la comunidad de ELA en general para discutir **los resultados de PHOENIX** dentro de las próximas ocho semanas y tomar la decisión correcta. Entre ellas, **la posible retirada voluntaria del fármaco**. Asimismo, han decidido suspender la promoción del medicamento durante este tiempo.

“Estamos sorprendidos y profundamente decepcionados por los resultados de PHOENIX tras los datos positivos del ensayo CENTAUR. Nuestra principal prioridad en este momento es compartir la información con las personas que viven con ELA y sus médicos. Asimismo, estamos seguros que con los datos recopilados de 664 participantes en PHOENIX habrá aprendizajes importantes que ayudarán a informar futuras investigaciones sobre la ELA”, han explicado **Justin Klee y Joshua Cohen, codirectores ejecutivos de Amylyx**.

## Medicamentos aprobados

Actualmente, hay cuatro medicamentos en EE. UU. aprobados específicamente para la ELA y dos en la Unión Europea (UE).

El más antiguo, **riluzol**, recibió la aprobación de la FDA en **1995** tras demostrar prolongar la supervivencia o retrasar la necesidad de ventilación mecánica en pacientes con ELA durante al menos tres meses. **Radicava** llegó al mercado en 2017 después de mostrar una disminución en la progresión de la discapacidad en los pacientes tratados, en comparación con los que recibieron placebo. En el otoño de 2022, la FDA dio luz verde a Relyvrio y, recientemente, a **Qalsody de Biogen** para un tipo de ELA causado por una proteína defectuosa superóxido dismutasa 1 (SOD1).

Por su parte, en la UE solo está disponible riluzol (1996). A los pacientes se les ofrece tratamiento de apoyo para aliviar los síntomas de la enfermedad, como terapia física, ocupacional o

del habla y apoyo respiratorio.

**Recientemente, el Comité de Medicamentos de Uso Humano (CHMP ) adoptó un dictamen positivo con Qalsody,** recomendando la concesión de una autorización de comercialización en circunstancias excepcionales. La opinión positiva se basó en un estudio clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo de 28 semanas de duración en 108 pacientes de entre 23 y 78 años con debilidad atribuible a ELA y una mutación del gen SOD-1 confirmada por un laboratorio central.

Los datos destacaron **una reducción de los niveles de SOD1 en el líquido cefalorraquídeo,** una reducción de los niveles de la **cadena ligera del neurofilamento plasmático** (un marcador de daño neuronal) y un efecto numéricamente favorable en la escala **ALSFRS-R** que se utiliza para puntuar las capacidades físicas de los pacientes.

## También te puede interesar...

## Los ensayos clínicos que destacarán en 2024

---

---

**Sandra Pulido**

Redactora de Gaceta Médica







MEDICINA

## Los trastornos del sueño afectan a un 22-30% de la población española

👤 IEFS 📅 marzo 14, 2024 💬 0 comentarios

📌 enfermedades , higiene del sueño , salud , SEN , sueño , trastornos del sueño

### El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad

El Día Mundial del Sueño se celebra cada año el tercer viernes de marzo con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud. Este año el lema escogido es “Equidad del Sueño para la Salud Mundial” para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afectan al 22-30% de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es

depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

## Insomnio y otros trastornos del sueño

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro trastorno del sueño común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población y se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo de padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por otra parte, entre el 5-10% de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

“Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos.

“El sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha

durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad”.

## **Más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la *World Sleep Society* calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico. La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10% de los casos totales.

“Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En días como hoy es fundamental aumentar la conciencia pública sobre los trastornos del sueño, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño y promover la detección temprana y el acceso a los tratamientos de los trastornos de sueño. Porque solo así podremos abordar este problema de manera integral, mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen y sobre todo, mejorar la salud de la población, en general”, destaca la Dra. Ana Fernández Arcos.

## **Al menos, un 50% de la población tiene problemas de conciliación del sueño**

Aunque desde la SEN se reconoce que en los últimos años ha habido un aumento en la concienciación sobre la importancia del sueño y de los trastornos del sueño en España, aun es necesario realizar esfuerzos para mejorar la higiene del sueño. Ya que independientemente de que se parezca un trastorno del sueño o no, la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48% de la población adulta española y que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con

Por lo tanto, otro de los mensajes que se quieren transmitir en este Día Mundial del Sueño es que un sueño “saludable” es tener buenos hábitos de sueño. Hay seis factores que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar en general: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad ( si nuestro sueño es reparador).

“Tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un horario de sueño regular y evitar los factores o elementos que puedan alterar nuestro sueño como cenas copiosas, sustancias como el alcohol y o el tabaco, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos. Por otra parte, cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”, aconseja la Dra. Ana Fernández Arcos.

← **El Congreso de los Diputados investiga la salud renal de los diputados con motivo del Día Mundial del Riñón**

**Otsuka reafirma su compromiso con la salud renal y la visibilización de la nefritis lúpica, una de las complicaciones más graves del lupus** →

 **También te puede gustar**

Psicología

Tecnología

Medicina

## El 48% de los adultos y el 25% de los niños no tiene un sueño de calidad en España, según la SEN

Agencias

Jueves, 14 de marzo de 2024, 11:01 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 14 (EUROPA PRESS)

El 48 por ciento de la población adulta española y que el 25 por ciento de la infantil no tiene un sueño de calidad, según apunta un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, al menos un 50 por ciento de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 por ciento se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra cada año el tercer viernes de marzo, la SEN ha publicado estos datos con el objetivo de concienciar sobre la importancia del sueño para la salud.

Este año el lema escogido es 'Equidad del Sueño para la Salud Mundial' para poner el foco en las diferencias en el sueño entre las personas y la repercusión que los malos hábitos de sueño y los distintos trastornos del sueño que, según datos de la SEN afectan al 22-30 por ciento de la población española, representa para la salud pública en todo el mundo.

"El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia", ha explicado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos.

La experta ha asegurado que conseguir un sueño saludable "no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño



### ¡Hazte con un C3 ORIGIN!

Aprovecha este mes, precios irrepetibles y entrega inmediata

#### Noticias relacionadas

**El ECDC notifica 2.361 casos de sarampión en la UE durante 2023, frente a 127 en 2022**

**Experto destaca los avances de la cirugía de glaucoma y apuesta por un manejo intervencionista de la enfermedad**

**La UA lidera un proyecto para mejorar la rehabilitación de pacientes con trastornos neuromusculares**

**Un estudio destaca que la calidad del aire en Europa ha mejorado en las dos últimas décadas**

**Experto asegura que la incontinencia urinaria conlleva "sustanciales costos económicos" en pacientes**



situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos", ha añadido Fernández Arcos.

#### TRASTORNOS DEL SUEÑO

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España.

Afecta a aproximadamente al 20 por ciento de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.

Otro trastorno del sueño común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7 por ciento de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, entre el 5-10 por ciento de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

"Aunque problemas como el insomnio, la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas, son los trastornos del sueño más comunes en España, existen otros muchos que no solo afectan la calidad de vida de las personas que los padecen, sino que también pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades en el futuro", ha manifestado Fernández Arcos.

Por ello, la especialista ha dejado claro que "el sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura".

"A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción. Además, los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso



**¡Hazte con un C3 ORIGIN!**

Aprovecha este mes, precios irrepetibles y entrega inmediata



Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico, según los expertos.

La SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10 por ciento de los casos totales. "Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Son muchas las personas las que los padecen que consideran que deben conformarse y no buscan atención médica aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En días como hoy es fundamental aumentar la conciencia pública sobre los trastornos del sueño, hacer un llamamiento a incrementar los recursos para una mejor educación en hábitos de sueño y promover la detección temprana y el acceso a los tratamientos de los trastornos de sueño. Porque solo así podremos abordar este problema de manera integral, mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen y sobre todo, mejorar la salud de la población, en general", concluye la especialista.



## ¡Hazte con un C3 ORIGIN!



Aprovecha este mes, precios irrepetibles y entrega inmediata

[Economía](#) [Negocios](#) [Últimas Noticias](#)

# “Volví a saber lo que era la alegría”: electrodos en el cerebro contra la grave anorexia de Belén | Salud y bienestar



por [Hudson Linda C](#)  Mar 14, 2024



Cuatro yogures y dos manzanas al día. Nada más. Eso era todo lo que comió, durante 15 años, Ana Belén Gómez Conde. La anorexia entró en su casa poco tiempo después de casarse, cuando contaba 27 años (ahora tiene 42) y ya nunca más se fue. Dejó de comer, de salir y de relacionarse



con el mundo: encerrada en su casa de Monterroso, un pequeño municipio lucense, Belén lidiaba a la vez contra esta devastadora enfermedad y la incompreensión de casi todo su entorno: “Nadie me entendía. Solo mi madre, solo ella, supo entender que si yo no comía no es porque no quisiese, sino porque tenía una enfermedad”, recuerda. La anorexia la devoraba en silencio hasta no tenerse en pie. Pedía morir para dejar de sufrir, pero quería vivir. Tanto, que se agarró al último clavo ardiendo que encontró en la otra punta del país: un tratamiento experimental con estimulación cerebral profunda, que probaban en el Hospital del Mar de Barcelona para tratar la anorexia nerviosa más grave.

La doctora Gloria Villalba, neurocirujana de ese centro, tiene grabada en la retina la primera vez que vio a Belén. “La trajo su madre por la mano porque ella no podía caminar. Y me dijo: ‘Esta es mi hija, se me muere’”, recuerda la médica, emocionada, en una pequeña salita del hospital. Enfrente, Belén y su madre, Mari Carmen Conde, de 66 años, asienten en silencio. Las palabras se quedan cortas para explicar aquellos días en los que la enfermedad se lo llevaba todo por delante. “Fue muy duro. Yo la veía que se estaba marchando de este mundo”, acierta a decir la madre. Villalba detalla el calvario: “Cuando su hija se iba a dormir, Mari Carmen vigilaba a ver si respiraba para que no muriese de una parada cardíaca. Esta madre estuvo años sin dormir para vigilar su respiración como si fuese un bebé”.

Belén estaba al borde de la muerte y el procedimiento experimental del Hospital del Mar era su última baza. La terapia no iba a obrar milagros ni curar la anorexia, le advirtió Villalba desde el primer momento. Pero si funcionaba, podía ayudar a aliviar algunos síntomas, como la ansiedad y la depresión, que acostumbran a acompañar a la anorexia. [Un](#)

[estudio anterior](#) del mismo hospital, con ocho pacientes, demostró que en la mitad esos síntomas mejoraron tras someterlos a estimulación cerebral profunda.

### Más información

Esta técnica, que ya se emplea para tratar el párkinson o el trastorno obsesivo-compulsivo y que se ensaya en otras dolencias psiquiátricas, consiste en implantar unos electrodos en una parte del cerebro asociada a la enfermedad (en este caso, el cíngulo subgeniculado), y enviar impulsos eléctricos continuos para modular la actividad de los circuitos cerebrales que no funcionan bien. La estimulación es ajustable y reversible porque los electrodos van unidos, a través de un cable, a una pila bajo la piel que puede apagar, encender o modular la intensidad del impulso eléctrico.

“No se conoce qué parte del cerebro es la que ocasiona la anorexia. Se piensa que es un circuito más que una zona. En nuestro ensayo clínico probamos dos zonas del cerebro [el núcleo accumbens y el cíngulo subgeniculado] y el cíngulo subgeniculado nos funcionó mejor”, expone Villalba. En la práctica, dice, se trata de una neuromodulación, “porque en un circuito, hay varias partes y algunas las activa y otras las inhibe”.

En el caso de Belén, el cíngulo subgeniculado era hipofuncionante y había que estimularlo, pero, a la vez, también inhibir otras áreas que están asumiendo su función. Villalba explica que “en las enfermedades neurológicas, en vez de que todas las partes del circuito sean proporcionales, hay una parte que deja de funcionar y otra que se lleva todo el protagonismo. Y eso lleva a cosas malas”.

La intervención es “una cirugía elegante”, dice Villalba: no hay que abrir todo el cráneo, sino que se accede al cerebro a

través de dos pequeños orificios y se colocan los electrodos con un brazo robotizado. La operación, con todo, no está exenta de peligros; por eso hay que seleccionar tan bien a los pacientes y medir riesgos y beneficios. “Tiene un 1% de riesgo de hemorragia, un 5% de infección y un 3% de decúbito [erosión del tejido donde está el implante]. Pero la probabilidad de que un paciente con anorexia nerviosa muera es del 30%. Aunque la operación tiene riesgos, la propia enfermedad los supera”, contextualiza la neurocirujana.

## **No cura, pero mejora síntomas**

La neurocirujana reitera, eso sí, que este procedimiento “no mejora la enfermedad, sino algún síntoma de la enfermedad”. Minimizan cuadros como la obsesión, la depresión o la ansiedad, insiste. “Después de colocar los electrodos, el paciente sigue pensando igual que antes: Belén sigue pensando en las calorías. Lo que cambia es que estás menos ansiosos, menos deprimido y esto hace que permitas cosas que antes eran impensables por la depresión y la ansiedad. Eres más tolerante y eso genera más tranquilidad, comes un poquito más, estás más animado...”, matiza la médica, que ha escrito su tesis doctoral sobre esta técnica en anorexia. No es, en cualquier caso, un procedimiento a disposición de cualquier persona con anorexia. La técnica, todavía en fase experimental, se reserva a personas que están en una situación muy grave, con una enfermedad de muchos años de evolución, resistentes a todos los tratamientos y sin alternativas terapéuticas.

Para Belén no fue fácil llegar al Hospital del Mar. Al tratarse de otra comunidad autónoma, con un tratamiento experimental y la paciente en un estado tan deteriorado,

Galicia rechazó su derivación para operarse. Así que, ella y su madre se plantaron en Barcelona pagando el viaje de su propio bolsillo. Se empadronó en la ciudad, alquiló un pequeño piso cerca del hospital, y ahí llevan más de un año.

Se operó en enero de 2023 y el procedimiento funcionó.

“Volví a saber lo que era la alegría. En unas semanas, ya no tenía depresión, ni migraña, ni ansiedad. Volví a reír, disfrutaba de momentos, quería pasear, pasármelo bien, salir de tiendas, comprarme cosas. Fue un cambio radical”, cuenta Belén. Está mejor, pero no se ha curado. Como le advirtió Villalba desde el primer momento, la anorexia sigue ahí, pero ya ha dado pasos de gigante hacia adelante.

“Consigo probar todo, pero comerme cosas que tengan azúcar o aceite, pues no”, ejemplifica, y afirma que está menos cansada: “Antes no me tenía en pie y ahora soy capaz de andar kilómetros”. Según los nutricionistas que controlan su evolución, ha pasado de ingerir 250 kilocalorías diarias a tomar 1.800.

Belén Gómez, la paciente (derecha) y su madre, Mari Carmen Conde (izquierda), junto a la neurocirujana que la operó, Gloria Villalba, en el Hospital del Mar de Barcelona. Albert Garcia

La paciente ha mejorado, incluso, pese al traspíe que sufrió en junio, cuando la pila se infectó y tuvieron que sacársela unas semanas: en ese tiempo, notó el *apagón* de la neuromodulación, pero cuando el pasado septiembre volvieron a colocarle el dispositivo, remontó. “Belén es una muestra del éxito que puede tener este procedimiento en algunos pacientes. Pero insisto: esto no es para todo el mundo”, reitera una y otra vez Villalba. Por ahora, se reserva a casos crónicos y muy graves. “Nuestra ayuda es para quien se va a morir. Quizás, el día que sepamos más, lo aconsejamos a más gente. Pero este procedimiento, en concreto, hay que hacerlo con quien su vida corra peligro realmente”, expone la médica.

El conocimiento todavía es limitado. Apenas hay 78 personas con anorexia intervenidas en todo el mundo, apunta Villalba, y los resultados son variables. “A día de hoy, no se sabe ni cuál es la mejor diana (se han probado tres), ni cuál es el perfil de paciente ideal. Estamos en paños menores todavía”, admite. Donde más enfermos se han tratado es [en China](#) y han obtenido resultados positivos, pero suelen ser más laxos en la selección de pacientes, explica la médica: “Vas directamente a la cirugía, sin que seas crónico. Con 17 años ya te operan. Pero siempre nos quedará la duda de si hubieran mejorado igual por la propia evolución natural de la enfermedad”. Un [grupo en Oxford](#) ha reportado siete casos, pero con resultados más desfavorables. En su investigación, optaron por incidir en el núcleo accumbens, un área del cerebro que tampoco dio buenos resultados al equipo de Villalba. “A quien le ha ido muy bien es [al grupo de Canadá](#), que han publicado 18 pacientes. Como crítica, ellos han aceptado pacientes graves, pero que aceptaban ingresar y engordar como 12 kilos antes de la cirugía y ese ya es un perfil maravilloso”, apunta la neurocirujana.

## Un camino poco explorado

Al tratarse de una técnica experimental, los científicos tampoco saben mucho sobre el largo plazo. “No hay suficiente experiencia en el mundo para saber qué va a pasar. No sabemos si van a continuar bien o si habrá que subirles la intensidad. Belén tendrá que tener controles para chequear el sistema”, señala Villalba.

En trastornos del movimiento, como el párkinson, es donde hay más experiencia con esta técnica: “La empleamos desde hace 30 años y ahora se usa de rutina en un perfil de pacientes que no responden a otros fármacos. Es un

tratamiento implantado y eficaz: lo que haces es modular la actividad de las neuronas y mejoras los síntomas”, explica Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología. También se ha ensayado en epilepsia y en demencias, pero con resultados irregulares, apostilla el neurólogo. Cada patología es un mundo.

La comunidad científica investiga también el potencial de esta técnica en otros trastornos mentales. El Hospital Clínic de Barcelona, por ejemplo, ha probado la estimulación cerebral profunda en esquizofrenia y trastorno bipolar. “Con las técnicas de neuromodulación intentamos dar respuesta a pacientes resistentes a fármacos y psicoterapia. Tienen buen perfil las patologías donde se conoce bien la circuitería cerebral y donde sabes que, inhibiendo algún núcleo cerebral, puedes regular una vía. En trastornos mentales más difusos, como autismo, quizás no tenga tanto peso”, expone Miquel Bioque, psiquiatra del Clínic que lleva esta investigación.

El médico, que admite no ser especialista en el campo de la anorexia, sí subraya, con todo, que en su experiencia con trastorno bipolar y esquizofrenia, las mejoras se ven y el paciente las celebra, pero apunta a una eventual complejidad en anorexia: “En su caso, la mejora es ganar peso y eso, un paciente con anorexia no lo quiere. Por eso veo más complejo que las mejoras se consoliden”. La propia Villalba admite en su tesis que, en el reclutamiento de pacientes con anorexia severa “es difícil que estos pacientes acepten un tratamiento que puede hacerles ganar peso”. Los pacientes tratados en el campo de la psicocirugía, en cualquier caso, se cuentan con cuentagotas y la evidencia es limitada, admite Bioque. “Son intervenciones complejas, no se hacen en cualquier hospital, son caras y no es tan fácil

encontrar pacientes adecuados. Por ahora, es importante delimitar bien los perfiles clínicos para ver dónde mejoran y qué pacientes son más adecuados”.

Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en [Facebook](#), [X](#) e [Instagram](#).



**« Scholz justifica el rechazo a enviar Taurus a Ucrania en la necesidad de mantener a Alemania fuera de la guerra | Internacional**

**Carla Antonelli, primera senadora trans: “Hay mucha hipocresía. Parece que algunos políticos no tienen sexo” | Sociedad** »



por **Hudson Linda C**

## Entradas Relacionadas

**Economía**   **Negocios**   **Últimas Noticias**

**La sequía se alivia en el oeste peninsular, pero se agudiza en el Mediterráneo | Clima y Medio Ambiente**

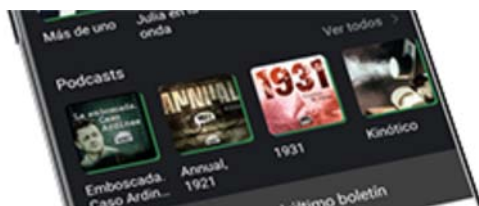


**Hudson Linda C**   **Mar 14, 2024**





EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

Ondacero Emisoras Catalunya Noticias

CALIDAD DEL SUEÑO

# La importancia de dormir bien

Debatimos con la Dra. Carla Estivill y con la Dra. Marta Rubio sobre como afecta a nuestro cuerpo no tener un buen descanso

Miriam Franch

Barcelona | 14.03.2024 14:29



AUDIO | 18:50

Según un estudio publicado por la Sociedad española de Neurología, **el 48% de la población adulta no tiene una buena calidad del sueño**. Además, solo el 16'5% de los jóvenes entre 18 y 34 años dice dormir correctamente. Ante estas preocupantes cifras, los expertos recuerdan que dormir bien es fundamental para nuestra salud física y mental.

Te toca la Dra. Carla Estivill con la Dra. Marta Rubio explicando la importancia de descansar correctamente para...

EN DIRECTO  
Julia en la onda



EN DIRECTO

Sin lugar a dudas, el incremento de las pantallas en nuestras vidas tiene mucho que ver con la mala calidad del sueño. Tanto la Dra. Estivill como la Dra. Rubio insisten en que eliminar las pantallas a la hora de ir a dormir es clave para descansar correctamente.

Además, recomiendan una cena ligera y practicar deporte a lo largo del día siempre antes de las 7 de la tarde.

TEMAS

Barcelona

Catalunya

Miriam Franch

la ciutat

COMPARTE



Te puede interesar



Sharon Stone destapa el nombre del productor que la obligó a tener sexo con William Baldwin

EUROPAFM



La ausencia de Kate Middleton podría deberse a un embarazo fuera del matrimonio

ANTENA3



¿Dónde está Kate? La Corona Británica no da con la tecla: "Con más sinceridad nos habríamos ahorrado tanta conspiración"

ANTENA3

Te recomendamos



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

Fundación Pasqual Maragall



Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan: ¿Acceso...

Smart TV



Descubre una oferta tan única como su estilo.

Nuevo Nissan Juke

Abre tu Cuenta NÓMINA y descubre la libertad.

ING. do your thing

Explora nuevas sensaciones, Kia Xceed.

KIA



EN DIRECTO  
Julia en la onda

## 'Sueño es vida', la campaña de Sapio Life para visibilizar trastornos como la apnea del sueño

Sapio Life proporciona servicios especializados a 9.500 pacientes con apnea obstructiva del sueño mediante el Servicio Murciano de Salud



Foto de la campaña 'Sueño es vida' de Sapio Life. (Foto: Freepik)



REDACCIÓN CONSALUD

14 MARZO 2024 | 14:20 H



Archivado en:

APNEA DEL SUEÑO · TRASTORNOS DEL SUEÑO · SUEÑO



### Pregunta a un Médico ahora

Pregunta a cualquier hora, desde donde quieras. Expertos Online disponibles las 24 horas. JustAnswer ES

Más de un 10% de la población española, lo que equivale a **más de 4 millones de personas**, padece algún tipo de **trastorno del sueño** crónico y grave, según datos proporcionados por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Ante la necesidad de visibilizar estas afecciones y en el marco del **Día Mundial del Sueño**, que se celebra el 15 de marzo, Sapio Life presenta la campaña '**Sueño es vida**'. Esta iniciativa, desarrollada en colaboración con los servicios de Neumología de los **Hospitales Universitarios de Santa Lucía** (Cartagena) y del **Mar Menor** (San Javier) en la provincia de Murcia, tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre la importancia de un sueño saludable.

Dentro de los trastornos del sueño, la **Apnea Obstructiva del Sueño (AOS)** es una de las que más preocupa. Esta condición se caracteriza por la obstrucción parcial o total de las vías respiratorias durante el sueño, lo que conduce a la interrupción del mismo y a la falta de oxígeno en el organismo. El jefe de Servicio del Hospital Santa Lucía de Cartagena, **Antonio Santa Cruz**, advierte sobre las graves consecuencias para la salud de los pacientes, que incluyen un mayor riesgo de accidentes y problemas cardiovasculares.

La **Dra. Olga Meca Birlanga**, neumóloga del Hospital General Universitario Santa Lucía de Cartagena y presidenta de la Sociedad Murciana de Patología del Aparato Respiratorio (SOMUPAR), destaca la alta prevalencia de la AOS en la población, con cifras que alcanzan **hasta el 20%**.

## ***Estudios poblacionales más recientes la sitúan en un 6% en varones y 4% en mujeres***

Aunque clásicamente se hablaba de menos del 5% de población afectada, estudios poblacionales más recientes la sitúan en un 6% (3-18%) en varones y 4% (1-17%) en mujeres, cifras que aumentan hasta más de 20% si atendemos a presentar un **IAH mayor de 5** en un estudio. La importancia de conocer esta patología radica en la morbilidad, principalmente a nivel cardiovascular.

El tratamiento más común para esta condición es el uso de **presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP)**, que ha demostrado ser altamente efectivo en la corrección de las alteraciones respiratorias durante el sueño y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. Si reciben un tratamiento adecuado, no solo tienen mejor calidad de vida, sino también **menos riesgo de complicaciones cardiovasculares**.

Sapio Life, en colaboración con el Servicio Murciano de Salud, brinda atención a pacientes con trastornos respiratorios en toda la Región de Murcia. A través de **terapias respiratorias domiciliarias**, incluyendo el uso de CPAP, la empresa se compromete a proporcionar cuidados y servicios especializados a **más de 9.500 pacientes**. Además, Sapio Life integra tecnologías de vanguardia, como la telemonitorización a distancia,



garantizar un seguimiento cercano y efectivo de cada paciente