



(<https://pontesano.com>)

El 48% de los españoles adultos tiene un sueño de mala calidad

[Return to Previous Page](#)

[Home \(https://pontesano.com\)](https://pontesano.com) / [Noticias-portada \(https://pontesano.com/category/noticias-portada/\)](https://pontesano.com/category/noticias-portada/) / [El 48% de los españoles adultos tiene un sueño de mala calidad](#)



[NOTICIAS-PORTADA \(HTTPS://PONTESANO.COM/CATEGORY/NOTICIAS-PORTADA/\)](https://pontesano.com/category/noticias-portada/)

[El 48% de los españoles adultos tiene un sueño de mala calidad](#)

Posted on 26/03/2024 at 07:30 by Roberto Valdés (<https://pontesano.com/author/admin/>) / 0

(<https://pontesano.com/el-48-de-los-espanoles-adultos-tiene-un-sueno-de-mala-calidad/#respond>)

El 48 % de los adultos españoles y el 25 % de los niños no tiene un sueño de calidad

Los trastornos relacionados afectan a un 22-30 % de la población y más de 4 millones de personas padecen algún tipo de afección crónica y grave en España. Solo están diagnosticados un 10 % de los casos, según la Sociedad Española de Neurología.

Publicado en SINC, (<https://www.agenciasinc.es/Autor/SINC>)15/3/2024

(<https://www.agenciasinc.es/articulos-del-dia/15-03-24>)

Los expertos sostienen que dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje.

Concienciar sobre su importancia para la salud pública. Ese es el objetivo principal del **Día Mundial del Sueño**, que este año pretende poner el foco en las diferencias entre las personas y la repercusión de los **malos hábitos** en los distintos trastornos relacionados. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) estos últimos afectan al 22-30 % de la población española.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de cada individuo 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”, explica **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Según Fernández Arcos, 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 Ana Fernández-Arcos (SEN)

“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 en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unas rutinas de sueño óptimas”, añade.

Lo que dejan claro los datos es que la población española no descansa adecuadamente. La SEN estima que el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de la infantil no tiene un sueño de calidad. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50 % tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

“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 alzhéimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura”, continúa la especialista.

Insomnio y apnea, los más frecuentes

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchos los individuos que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el descanso. El **insomnio** es el 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.

Al menos un 32 % de españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 50 % tiene problemas para

conciliarlo

Otra afección común en nuestro país 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 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**, 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 Fernández Arcos.

Las cifras en España

Según datos de la SEN, **más 4 millones de españoles tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave**, y la World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave. A pesar de estos datos, menos de un tercio de los individuos que los padecen llegan a consultar con su médico.

La World Sleep Society calcula que al menos un 45 % de la población mundial sufrirá en algún momento algún trastorno del sueño grave

En España solo están diagnosticados un 10 % de los casos totales, calcula la SEN. “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 persistentes”, destaca la experta.

Factores que afectan al sueño

El insomnio es el trastorno del sueño más prevalente en España; afecta a aproximadamente al 20 % de la población

Hay seis elementos que afectan la salud del sueño y, por lo tanto, a la salud y el bienestar 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).

“Hay que 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”, concluye Fernández Arcos.

Fuente: **Sociedad Española de Neurología (SEN)**

Derechos: **Creative Commons.**

Share Post



(http://pontesano.com/el-48-de-los-espanoles-adultos-tiene-un-sueno-de-mala-calidad-pon...)
 twitter.com/pontesano
 share?url=https://pontesano.com/el-48-de-los-espanoles-adultos-tiene-un-sueno-de-mala-calidad-pon...&share=20
 url=https://pontesano.com/el-48-de-los-espanoles-adultos-tiene-un-sueno-de-mala-calidad-pon...
 pontesano.com/el-48-de-los-espanoles-adultos-tiene-un-sueno-de-mala-calidad-pon...
 el-48-de-los-espanoles-adultos-tiene-un-sueno-de-mala-calidad-pon...
 48-de-los-espanoles-adultos-tiene-un-sueno-de-mala-calidad-pon...

[f](https://www.facebook.com/fortepharmaESP) (<https://www.facebook.com/fortepharmaESP>) [📷](http://instagram.com/fortepharmaesp) (<http://instagram.com/fortepharmaesp>)

[📺](https://www.youtube.com/user/FortePharmaESP) (<https://www.youtube.com/user/FortePharmaESP>)

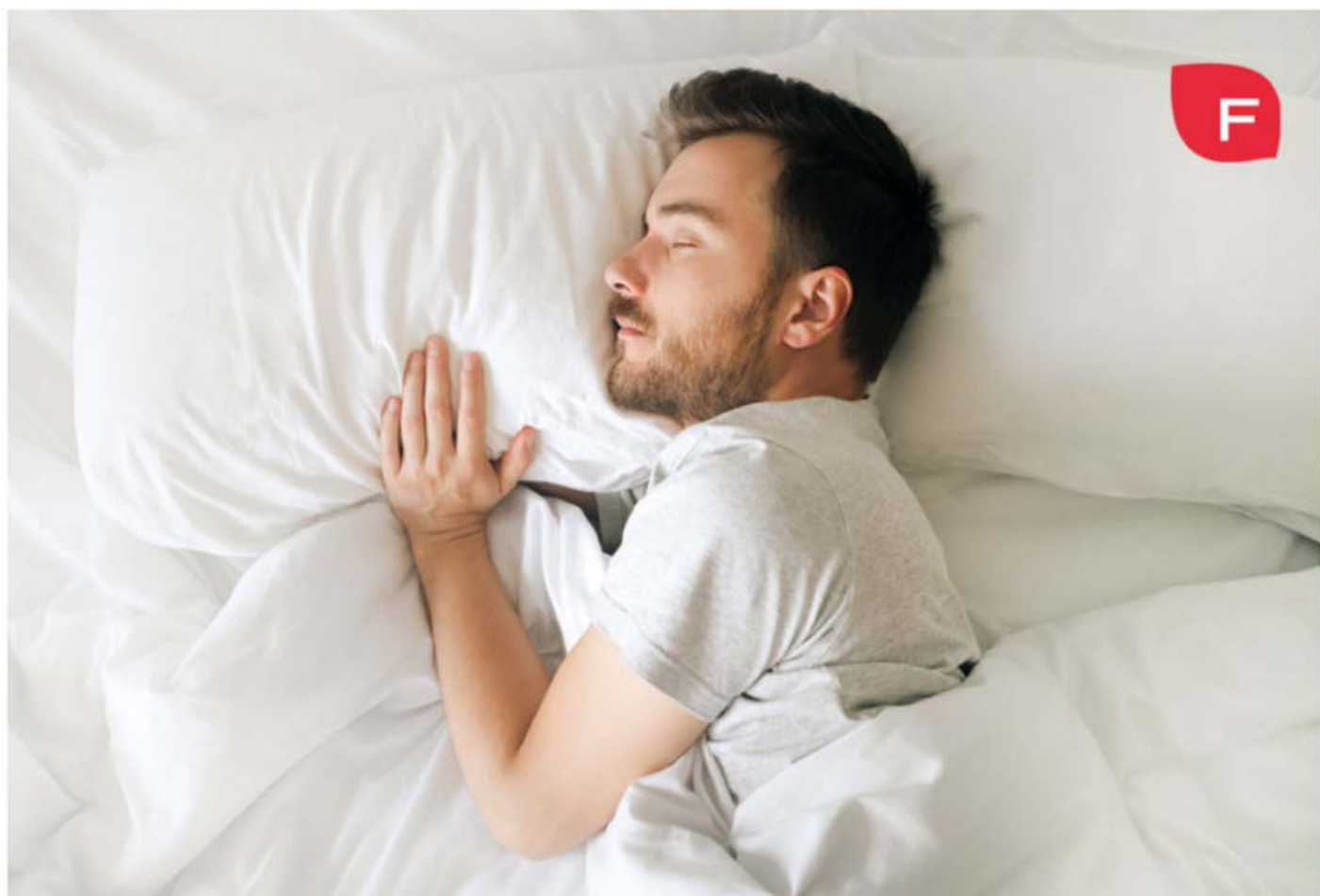
Yo Elijo Cuidarme

BLOG

(<https://yoelijocuidarme.es>)



[🏠 Home \(https://yoelijocuidarme.es/\)](https://yoelijocuidarme.es/) > [Motivación \(https://yoelijocuidarme.es/category/motivacion/\)](https://yoelijocuidarme.es/category/motivacion/)
> [Durmiendo como un bebé: 7 claves para lograr un descanso de calidad](#)



Durmiendo como un bebé: 7 claves para lograr un descanso de calidad

MOTIVACIÓN ([HTTPS://YOELIJOCUIDARME.ES/CATEGORY/MOTIVACION/](https://yoelijocuidarme.es/category/motivacion/)) 27 MARZO 2024 BY EQUIPO YO ELIJO CUIDARME ([HTTPS://YOELIJOCUIDARME.ES/AUTHOR/YO-ELIJO-CUIDARME/](https://yoelijocuidarme.es/author/yo-elijo-cuidarme/))

Un descanso de calidad es fundamental para nuestra salud y nuestra vida y, desde Yo Elijo Cuidarme, te damos 7 consejos que te serán muy prácticos para lograrlo.

Lo de irse a la cama y dormir parece cosa fácil, pero no lo es para casi la mitad de la población adulta de nuestro país. Descansar es fundamental para no caer enfermo y regenerarse física y mentalmente.

En este artículo te explicamos las medidas que puedes adoptar para conseguirlo y los suplementos que te pueden ayudar a lograr un descanso de calidad.

¿Tenemos un descanso de calidad?

En España dormimos mal. Es más, el 48 % de la población adulta española y el 25 % de la población infantil no tiene un sueño de calidad, según **La Sociedad Española de Neurología (SEN)** (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>). Exactamente, alrededor de un 50 % tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber disfrutado de un sueño reparador.

Y, como casi siempre, lo de no dormir o hacerlo mal es un problema que afecta más a las mujeres: hasta un 67 % de españolas dormiría menos de 7 horas entre semana. Desde SEN, la Dra. Ana Fernández Arcos, asegura que esto puede tener consecuencias importantes para nuestra salud. De hecho, *“dormir mal se relaciona con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y mortalidad prematura. Además, puede suponer una peor respuesta inmunitaria, un mayor riesgo de accidentes laborales, de desarrollar enfermedades como el Alzheimer, enfermedad cardiovascular o un mal control de la epilepsia”*. Es lo que en otro artículo lo llamamos el **círculo vicioso entre la obesidad y el sueño** (<https://yoelijocuidarme.es/2023/12/06/relacion-obesidad-sueno/>).

Son las mujeres las que me sufren más las consecuencias de no tener un descanso de calidad. (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es%2F2024%2F03%2F27%2Fdescanso->



calidad%2F&text=Son%20las%20mujeres%20las%20que%20me%20sufren%20m%C3%A1s%20las%20consecuencias%20de%20no%20tener%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmasp&related=fortepharmasp)

Clic para tuitear (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es%2F2024%2F03%2F27%2Fdescanso-calidad%2F&text=Son%20las%20mujeres%20las%20que%20me%20sufren%20m%C3%A1s%20las%20consecuencias%20de%20no%20tener%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmasp&related=fortepharmasp>)

Pero no solo esto, *“la falta de sueño puede afectar negativamente a la concentración, el enfoque, la toma de decisiones y la capacidad para resolver problemas. También influye mucho en la regulación emocional. Es decir, la mala calidad del sueño puede aumentar la irritabilidad, la susceptibilidad al estrés y la vulnerabilidad a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión”*, añade Belén Acero, farmacéutica y fundadora de Farmacia Avenida de América.

El problema es que menos de un tercio de las personas que tiene problemas buscan ayuda profesional.

“En España solo está diagnosticado un 10 % de las personas que realmente padecen trastornos del sueño”, se lamentan desde SEN. Una pena, sobre todo teniendo en cuenta que la mayoría de estos trastornos se pueden prevenir o tratar.

Para valorar si tienes un descanso de calidad, te proponemos que realices este **sencillo test** (https://fortepharma.es/pages/test-del-sueno?utm_source=yec&utm_medium=content&utm_campaign=test_sue%C3%B1o).

Cuando hablamos de tener un descanso de calidad, no se trata solo de la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, sino también de la calidad del sueño.

“Tener un descanso de calidad se refiere a obtener un período de sueño o descanso que sea satisfactorio y reparador para el cuerpo y la mente”, apunta Belén Acero.

Cabe recordar que **el sueño pasa por diferentes fases** (<https://yoelijocuidarme.es/2021/07/29/sueno-funciones-fases/>), incluyendo el sueño ligero, el profundo y el REM (movimiento rápido de los ojos). Pues bien, un descanso de calidad implica pasar por estos ciclos de manera completa y en patrones regulares.

Es fundamental buscar ayuda cuando nos damos cuenta de que no tenemos un descanso de calidad. (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es%2F2024%2F03%2F27%2Fdescanso-calidad%2F&text=Son%20las%20mujeres%20las%20que%20me%20sufren%20m%C3%A1s%20las%20consecuencias%20de%20no%20tener%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmasp&related=fortepharmasp>)



%2Fdescanso-
 calidad%2F&text=Es%20fundamental%20buscar%20ayuda%20cu
 ando%20nos%20damos%20cuenta%20de%20que%20no%20tene
 mos%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmaesp
 &related=fortepharmaesp)

Clic para tuitear (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es/2024/03/27/descanso-calidad%2F&text=Es%20fundamental%20buscar%20ayuda%20cuando%20nos%20damos%20cuenta%20de%20que%20no%20tenemos%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmaesp&related=fortepharmaesp>)

Beneficios del descanso de calidad

El sueño es esencial para la salud y el bienestar general, tanto o más que comer bien y hacer ejercicio físico.

“Un sueño de calidad influyen en la memoria y el aprendizaje, y en general en la salud del cerebro a largo plazo”, recuerda la doctora Ana Fernández Arcos.

Además de todo lo mencionado, un buen descanso también es para evitar todas las posibles enfermedades que hemos enumerado antes (obesidad, diabetes, Alzheimer, enfermedad cardiovascular...). Y es que, mientras dormimos, el cuerpo lleva a cabo procesos de reparación y regeneración celular, lo que es crucial para mantener la salud física y mental.

“El sueño de calidad contribuye a la recuperación de los tejidos, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la consolidación de la memoria. Además, un sueño adecuado está vinculado a un mejor rendimiento cognitivo”, apunta la farmacéutica.

Tener un descanso de calidad no ayuda solo a aumentar nuestra energía diaria, sino a evitar enfermedades graves y mejorar muchos aspectos de nuestro organismo. (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es%2F2024%2F03%2F27%2Fdescanso-calidad%2F&text=Tener%20un%20descanso%20de%20calidad%20no%20ayuda%20solo%20a%20aumentar%20nuestra%20energ%C3%ADa%20diaria%2C%20sino%20a%20evitar%20enfermedades>)



des%20graves%20y%20mejorar%20muchos%20aspectos%20de
%20nuestro%20organismo.&via=fortepharmaesp&related=fortep
harmaesp)

Clic para tuitear (<https://t>

calidad%2F&text=Tener%20un%20descanso%20de%20calidad%20no%20ayuda%20solo%20a%20aumentar%20nuestra%20ene

¿Qué medidas podemos adoptar para tener un descanso de calidad?

Y ahora, la pregunta del millón: ¿hay algo que podamos hacer para mejorar nuestro descanso? Pues te encantará saber que sí. ¡Todo lo que tienes que hacer es seguir estos **consejos para dormir** (<https://yoelijocuidarme.es/2023/02/22/consejos-para-dormir/>)!

Cuántas horas dormir

Es cierto que la cantidad exacta puede variar según la persona y necesidades individuales, pero en términos generales: *“Se recomienda que los adultos duerman entre siete y nueve horas por la noche para asegurar un descanso óptimo”*, aconseja la farmacéutica.

Por tanto, este es el primer punto seguir, dormir las horas necesarias. Si aún no lo haces, ¡es hora de ponerse en marcha para lograrlo! Puedes ‘comprar’ tiempo de otras actividades menos importantes.

Condiciones del entorno

Un entorno tranquilo, oscuro y cómodo puede contribuir muy positivamente a la calidad del sueño.

“Esto incluye tener una temperatura adecuada en la habitación, que no haga ni mucho frío ni mucho calor y minimizar ruidos molestos”, detalla Belén Acero.

Siesta

Desde la SEN desaconsejan las siestas cuando tenemos problemas para conciliar el sueño nocturno, pero si decidimos tomar una durante el día deberíamos limitar el tiempo.



“Hay que tratar de que sean cortas, alrededor de 20 o 30 minutos, y hay que evitar dormir las a partir de las 18:00 h”, según la experta.

Cena

“Se recomienda evitar las cenas copiosas y altas en grasas saturadas, y el consumo de estimulantes, como la cafeína, el alcohol y el tabaco, porque nos dificultan la digestión y pueden alterarnos el sueño”, recuerda Belén Acero.

En otro artículo te listamos los **10 ingredientes que ayudan a dormir** (<https://yoelijocuidarme.es/2024/01/10/ingredientes-para-dormir/>).

Antes de irnos a dormir

Es importante bajar revoluciones, permanecer a oscuras, en silencio y tratar de evitar el estrés antes de acostarnos. Y en este sentido, juegan un papel muy importante, no solo la habitación en sí, sino el uso de pantallas, conocido como **vamping tecnológico** (<https://yoelijocuidarme.es/2022/05/04/vamping-tecnologico/>).

“Lo idóneo sería evitar todo tipo de pantallas y dispositivos electrónicos (móviles, ordenadores, televisores) unas dos horas antes de irnos a dormir para no sobreexcitarnos y que no nos afecte a la hora de coger el sueño”, apunta la farmacéutica.

Mantener un horario

“Mantener un horario de sueño regular, y tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, puede ayudarnos a regular el reloj biológico y mejorar la calidad del descanso”, asegura la experta.

Ejercicio regular

Para lograr una buena calidad de sueño también es importante tratar de realizar ejercicio físico de forma regular.

“Llevar a cabo una rutina de ejercicio físico con regularidad ayuda mucho a dormir mejor. El ejercicio puede contribuir a un **sueño más profundo y reparador** (<https://yoelijocuidarme.es/2024/03/06/sueno-reparador/>)”, aconseja la farmacéutica.



Eso sí, hay que evitar realizar actividad física intensa justo antes de acostarnos.

Si deseas saber más, en otro artículo te explicamos cómo hacer una **correcta higiene del sueño** (<https://yoelijocuidarme.es/2021/09/22/higiene-sueno/>).

Tener claros ciertos conceptos y poner en práctica algunas pautas, será la clave para conseguir un descanso de calidad. ([https://twitter.com/intent/tweet?](https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es%2F2024%2F03%2F27%2Fdescanso-calidad%2F&text=Tener%20claros%20ciertos%20conceptos%20y%20poner%20en%20pr%C3%A1ctica%20algunas%20pautas%2C%20ser%20la%20clave%20para%20conseguir%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmaesp&related=forte%20pharmaesp)

[url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es%2F2024%2F03%2F27%2Fdescanso-calidad%2F&text=Tener%20claros%20ciertos%20conceptos%20y%20poner%20en%20pr%C3%A1ctica%20algunas%20pautas%2C%20ser%20la%20clave%20para%20conseguir%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmaesp&related=forte%20pharmaesp](https://twitter.com/intent/tweet?url=https%3A%2F%2Fyoelijocuidarme.es%2F2024%2F03%2F27%2Fdescanso-calidad%2F&text=Tener%20claros%20ciertos%20conceptos%20y%20poner%20en%20pr%C3%A1ctica%20algunas%20pautas%2C%20ser%20la%20clave%20para%20conseguir%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmaesp&related=forte%20pharmaesp))

Clic para tuitear (<https://twitter.com/intent/tweet?url=https://yoelijocuidarme.es/2024/03/27/descanso-calidad%2F&text=Tener%20claros%20ciertos%20conceptos%20y%20poner%20en%20pr%C3%A1ctica%20algunas%20pautas%2C%20ser%20la%20clave%20para%20conseguir%20un%20descanso%20de%20calidad.&via=fortepharmaesp&related=forte%20pharmaesp>)



HOLA!

Así es como afectan el estrés y el ritmo de vida urbano a la calidad del sueño

f

Hola.com

mié, 27 de marzo de 2024, 8:07 a. m. GMT+1 · 6 min de lectura

X

✉

Vivimos cada vez **más estresados** y eso, inevitablemente, afecta a la **calidad de nuestro sueño**. El vínculo entre el estrés y la falta de descanso es un hecho. Tanto es así que, en la actualidad, la alteración del sueño es el principal impacto del estrés a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%), según muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Más datos para reflexionar: en España, son **más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada**, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Tal y como indica el Instituto del Sueño, se ha comprobado una correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad. Así, a mayores niveles de estrés y ansiedad, **mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño**, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. Y, además, entramos en un peligroso círculo vicioso: esta falta de descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a **mayores niveles de cortisol** y catecolaminas, las cuales a su vez generan mayor sensación de estrés. Lo anterior se convierte en un círculo interminable y los periodos cortos de desconexión de fin de semana no son siempre suficientes para conseguir un descanso reparador.

Lee también: [¿Qué problemas de sueño pueden aumentar](#)

MÁS POPULARES

Kendall Jenner, pura elegancia con un favorecedor vestido que define el 'nuevo coquette'

hola.com · 3 min de lectura



De esta forma reapareció el rey Carlos tras diagnóstico de cáncer

People EN ESPAÑOL · 1 min de lectura



Lambda Garcia sufre trastorno mental

People EN ESPAÑOL · 2 min de lectura



El rey Carlos III asiste a las ceremonias de Pascua

AFP · 2 min de lectura



Hailey Bieber sufre un brote grave de una dolorosa afección cutánea

BangShowbiz · 2 min de lectura



A todo ello hemos de sumar un factor más: **el cambio de hora que tendremos que realizar en apenas unos días**. La noche del sábado 30 al domingo 31 toca **adaptarse al cambio horario de primavera**, y a las 2 serán las 3. Dormiremos, en esta ocasión, una hora menos. Este cambio puede crear un desajuste en el ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio durante el día.

Así afecta a la salud dormir mal

El hecho de que **descanemos mal nos afecta tanto a nivel físico como mental**. Las consecuencias son un aumento de la irritabilidad, la fatiga y el **riesgo de depresión y ansiedad**. Pero es que la falta de sueño también puede afectar al rendimiento cognitivo, disminuyendo la capacidad de concentración y empeorando la memoria. Por otro lado, a nivel físico, la privación continua del sueño se ha asociado

[Continuar leyendo la historia](#)

HISTORIAS MÁS RECIENTES



AFP

Condenan a 40 años por fraude financiero en EEUU al abogado que asesinó a su esposa e hijo

Alex Murdaugh, el abogado miembro de una acaudalada familia de Estados Unidos que había sido condenado el año pasado a cadena perpetua por asesinar a su mujer y a su hijo...
hace 3 minutos

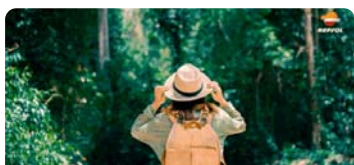


iProUp

Ya no podrás distinguir lo que es real: una app amenaza las elecciones en EEUU y puede resolverlo

Ya no podrás distinguir lo que es real: una app amenaza las elecciones en EEUU y puede resolverlo la tecnología crypto

hace 5 minutos



Ad • Repsol

Turismo sostenible

¿Sabías qué es el turismo sostenible? Descúbrelo aquí.

(https://www.erienewsnow.com/story/49345717/weather-alert-day)

Weather Aware Day

(/live)

WATCH LIVE: Erie News Now Sunrise



Warren

46°

(/weather)



NEWS

El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

Thursday, March 28th 2024, 5:08 PM EDT

Updated: Saturday, March 30th 2024, 10:53 PM EDT

Belén Liotti

(CNN Español) -- Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

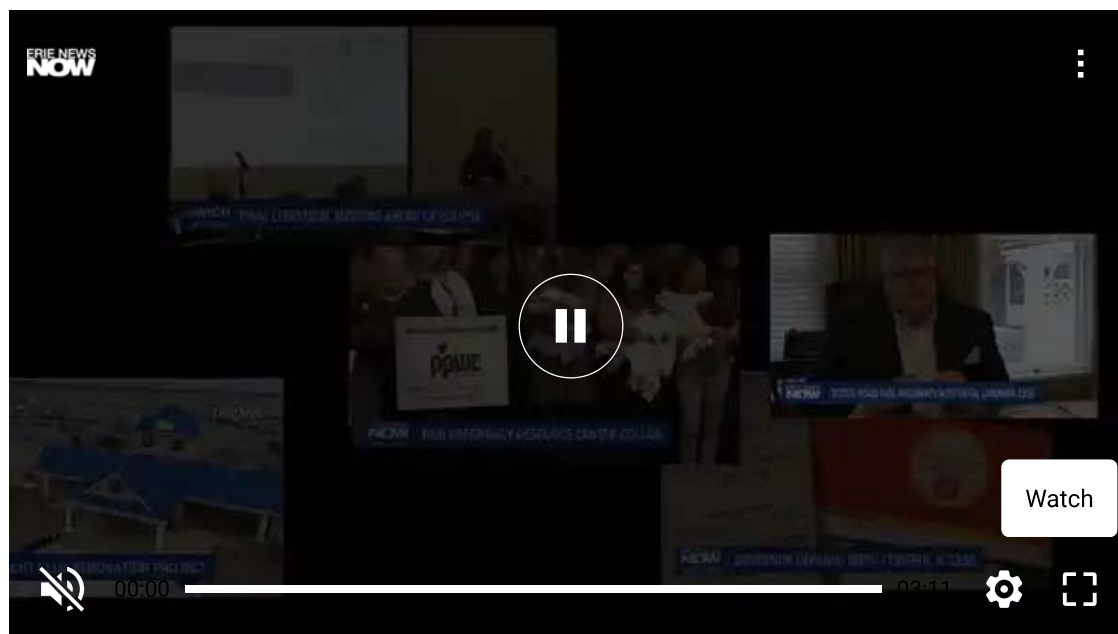
“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

Sus amigos más cercanos tardaron un poco en darse cuenta, pero se lo notaron cuando practicaban deporte juntos, como el surf. Eso es porque esta enfermedad neurodegenerativa provoca la pérdida de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal que permiten la movilidad del cuerpo, llevándolo a la parálisis. Aunque, tal y como reconoce Lafita, la progresión de su enfermedad está resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima que

la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años tras el diagnóstico.

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)?

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.



Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa energía es su mejor arma para hacer frente al avance de la enfermedad y la canaliza a través de diferentes proyectos.

¿Sabes que es ELA? Conoce esta enfermedad y el avance de un tratamiento experimental

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado continuamente el apoyo de familiares, amigos, empresas e instituciones para llevar a término multitud de iniciativas.

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de recorrer 200 millas (unos 322 kilómetros) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide, en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el "Valle de la muerte" es el término que utilizan muchos científicos para referirse a las investigaciones que, a pesar de resultar prometedoras, se ven abocadas a la extinción por falta de fondos.

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los Diputados, en Madrid.

"Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con una cura. Una cura o, al menos, con un medicamento que permita cronificar la enfermedad", afirma Gabica en voz de Lafita. "Como dice Jaime: Si no me llega a mí, yo quiero hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA". Una comunidad que, al menos en España, la forman alrededor de 4.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología.

Pero este no será un reto fácil. El Valle de la Muerte es conocido por su clima extremo, y Lafita deberá hacer frente a jornadas de cinco o seis horas encima de la bicicleta, pedaleando. "Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa".

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al "Ice Bucket Challenge"

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

En cualquier caso, Lafita se dispone a disfrutar, porque eso también es parte obligada de la aventura. Tal y como él mismo nos dice, la ELA podrá mermarlo físicamente, pero no le dará el gusto de tumbarlo anímicamente.

The-CNN-Wire

™ & © 2024 Cable News Network, Inc., a Warner Bros. Discovery Company. All rights reserved.

AROUND THE WEB



The 50 Most Romantic Hotels in the World 2024



This Video Will Soon Be Banned. Watch Before It's Deleted



Puntos de Presión y Quiromasaje: Alivio de la Migraña

Fecha: 28/03/2024

Comentarios: Sin (https://www.ised.es/articulo/salud-y-bienestar/puntos-de-presion-y-comentarios-quiromasaje-alivio-de-la-migrana/#respond)

Autor: editor

ISED (https://www.ised.es) > Blog (https://www.ised.es/blog/) > Salud y Bienestar (https://www.ised.es/salud-y-bienestar/) > Puntos de Presión y Quiromasaje: Alivio de la Migraña

Por su prevalencia en la población, la migraña es una de las 20 enfermedades más comunes del mundo. **Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), este padecimiento afecta a más del 12% de personas en el país, especialmente a las mujeres, lo que supone que más de 5 millones de habitantes han tenido dolencias de este tipo**, lo que la convierte en la enfermedad neurológica más popular en la actualidad.

La migraña pertenece al conjunto de trastornos denominados cefaleas. Existe una variedad de opciones de tratamiento para la misma, desde medicamentos y terapias en investigación hasta técnicas de manejo del estrés. El masaje (https://www.ised.es/salud-y-bienestar/el-masaje-un-momento-de-relax-y-bienestar/) es una opción muy recomendable que puede ayudar a aliviar los síntomas de la migraña relajando los músculos y mejorando la circulación.

¡Contacta con nosotros!
CURSOS ^

(/contacto/)



Uso de Puntos de Presión en el Quiromasaje para Aliviar la Migraña

¡No soporto la migraña! Es la expresión de personas que deben cargar con estos dolores de cabeza conocidos como complejos y recurrentes que pueden ir **acompañados de otros síntomas como náuseas, sensibilidad a la luz, al ruido y visión borrosa.**

Adicional a los medicamentos, los puntos de presión de quiromasaje son una alternativa eficaz para calmar esta molestia, tal como:

Zan Zhu: Se encuentran en la base del borde interior de las cejas. Además del dolor de cabeza, también alivia la agudeza visual y ayuda a paliar los síntomas de la gripe.

Yintang: Está situado entre las cejas. El masaje ayuda en la recuperación de la fatiga ocular.

Tian Zhu: De gran ayuda en la migraña. Se encuentra en la parte posterior de la cabeza y superior de la columna vertebral.

Hegu: Situados entre el pulgar y el índice de cada mano. El masaje en esta zona ayuda a aliviar los dolores de cabeza, muelas, espalda y libera tensión de los músculos del cuello, entre otros.

Shuai Gu: Se encuentra a dos o tres centímetros del comienzo del pelo en la parte de la sien, por encima de la oreja. La presión sobre esta zona alivia las cefaleas causadas por la fatiga y la tensión ocular.

Yingxiang: Se encuentran a unos dos centímetros de la nariz, encima de los labios y en línea con

¡Contacta con nosotros!
CURSOS ^

los ojos. Alivia el dolor de cabeza y de muelas, abre las fosas nasales en estados de resfriados. También reduce los síntomas del estrés.

Te puede interesar: El quiromasaje y sus beneficios ante cefaleas (<https://www.ised.es/salud-y-bienestar/el-quiromasaje-y-beneficios-ante-cefaleas/>)

Localización y Estimulación de Puntos Clave en el Tratamiento de la Migraña

Los puntos donde localizar la estimulación clave para tratar la migraña son:

Mano: Se presiona entre el dedo pulgar y el índice para aliviar la tensión muscular causada por el estrés. Este punto de presión ayudará a aliviar el dolor de cabeza por estrés. Para el dolor de cabeza, cuello y oído, se presiona junto al dedo meñique en el borde de la mano.

Puente nasal: Se presiona justo debajo de las cejas, en la parte superior de la nariz por 3 veces durante 30 segundos. Es recomendable usar un masajeador de ojos y de esta manera, disminuir los puntos de tensión de la zona.

Sienes: La mayoría de las personas acostumbran a dar masajes en las sienas ya que es el punto de acupuntura más conocido.

La clave para que sea efectivo es ejercer la presión durante unos minutos mientras se controla la respiración. Del mismo modo que con el puente nasal.

Cuello: Para ayudar a mitigar el estrés lo recomendado es realizar movimientos circulares y ascendentes en la parte posterior del cuello. Si se puede aplicar calor antes de realizar el masaje en el punto de presión ayudará a la musculatura a estar menos cargada y más relajada.

(/contacto/)

¡Contacta con nosotros!
CURSOS ^

Quiromasaje Craneal y Cervical: Reducción de la Intensidad de la Migraña

El masaje craneal, La Articulación Temporomandibular o ATM y cervical se concentra en áreas alrededor de la cabeza y del cuello, donde se encuentran puntos dolorosos en las personas que sufren migrañas. **Este masaje aporta un estado de relajación muscular de la zona**, acompañado de una sensación de relax.

Además de conseguir efectos físicos, la terapia manual ayuda a disolver tensiones musculares y disminuir el dolor, también actúa a nivel mental y emocional aportando relajación, liberación de estrés y sensación de paz y bienestar.

Quiromasaje para Prevenir Migrañas Recurrentes

El quiromasaje es una de las técnicas más recomendadas para aliviar los síntomas de la migraña. Esto se fundamenta en la aplicación de masajes cráneo facial que incluso pueden llegar hasta los hombros con el objetivo de descongestionar la musculatura, activar la circulación sanguínea y de esta manera lograr la oxigenación de la zona.

La técnica de las sesiones se basa en hacer presión o estimulación en puntos concretos. Las manos del quiromasajista deben ser muy sensibles a la tolerancia del dolor del paciente y de

[¡Contacta con nosotros!](#)
en [CURSOS](#)

esta manera conseguir la tranquilidad del afectado.

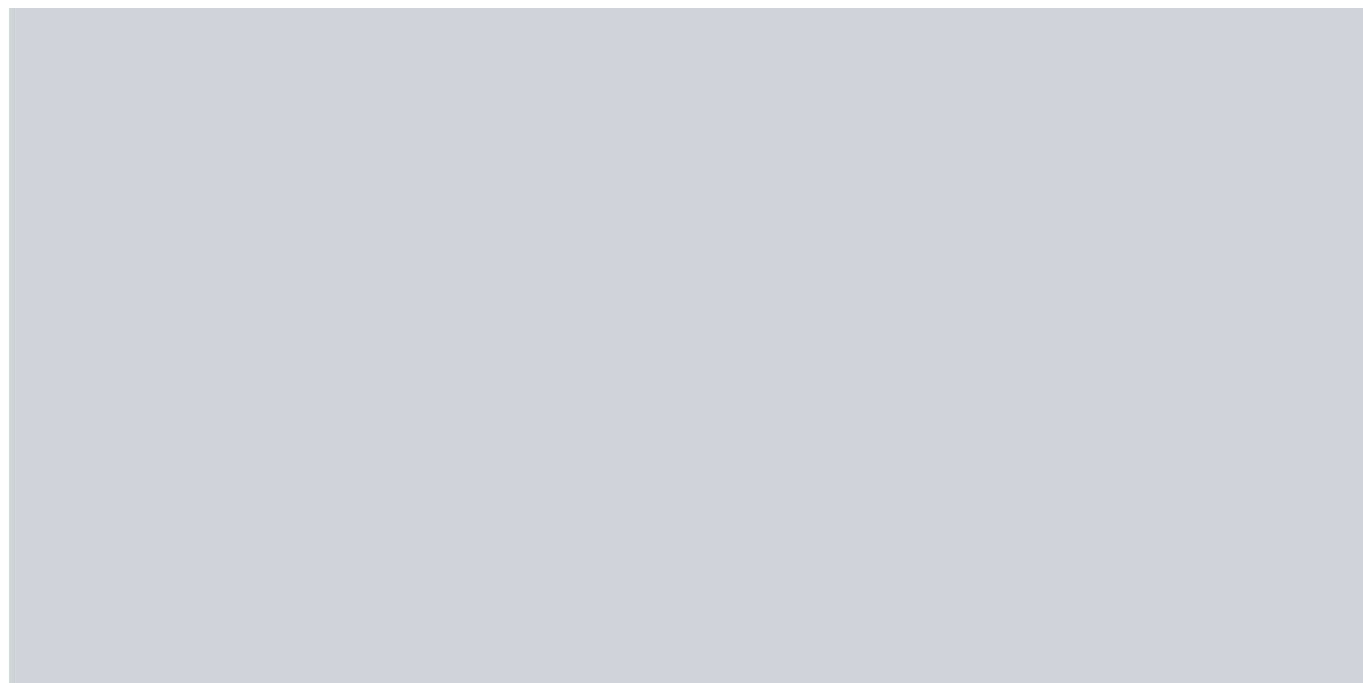
También puedes leer: 10 Técnicas básicas de Quiromasaje (<https://www.ised.es/salud-y-bienestar/10-tecnicas-basicas-de-quiromasaje/>).

Testimonios de Personas que Encontraron Alivio de la Migraña con Quiromasaje

La gran ventaja de las sesiones de quiromasaje es que los efectos son casi inmediatos. De hecho, más del 75 % de los pacientes que utilizan esta terapia alternativa, afirman que al concluir la sesión el dolor ha cedido en su totalidad. Por su parte, el 25 % de los usuarios afirman que, a los pocos minutos de concluida la sesión, el dolor desaparece.

Algunos estudios han apuntado una conexión positiva entre el masaje y el alivio de la migraña. Al hablar acerca de personas que han experimentado la terapia, confirman **dos grupos** que antes y después de cada sesión, se midieron la frecuencia cardíaca, el nivel de ansiedad y el cortisol salival de cada participante. Al primer grupo no se les aplicó ningún masaje.

Al segundo grupo se les aplicó un masaje de 30 minutos durante cinco semanas. El grupo que recibió el masaje informó una disminución en la frecuencia de los ataques de migraña en comparación con el primer grupo. Las frecuencias cardíacas, el nivel de ansiedad y los niveles de cortisol salival también disminuyeron al final de cada sesión de masaje.



¡Contacta con nosotros!
CURSOS ^

(/contacto/)

Combinando el Quiromasaje con Estrategias de Prevención de Migrañas

Es evidente, que las sesiones de quiromasaje contribuyen de forma ampliamente beneficiosa con los dolores de cabeza asociados a migrañas. **La realización de un solo masaje ayudará aliviar de forma casi inmediata; pero se recomienda más sesiones para prevenirlos**, en el caso de personas que sufren habitualmente, además que dichas sesiones no interfieren con el tratamiento farmacológico indicado por los médicos especialistas.

El masaje es una opción complementaria que puede ayudar a aliviar los síntomas de la migraña mediante la relajación de los músculos y la mejora de la circulación sanguínea, pero cada caso debe valorarse individualmente y es imprescindible un diagnóstico médico.

Lo recomendable es no esperar a que el dolor se intensifique, por el contrario, cumplir con sesiones preventivas para evitar el estrés, es ideal para controlar los dolores de cabeza.

No esperes más y aprende todo lo necesario para que puedas ejercer tu profesión favorita con el Curso de Quiromasaje (<https://www.ised.es/cursos/quiromasaje/>) en ISED.

Compartir

Otras noticias de interés

¡Contacta con nosotros!
CURSOS ^

(/contacto/)

rece solo un garaje
jular, pero espera a ver
nterior!

blicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras
nunca compres estas
camionetas SUV

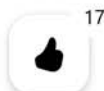
Publicidad Lifestyle Latino



E EL PAÍS

Seguir

66.9K Seguidores



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

Historia de Adrián Cordellat • 4 semana(s) • 6 minutos de lectura



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

la cadena SER y EL PAIS, 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.



Portal De Comparacion

¿Cuánto cuesta una silla salvaescaleras?

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



Consejos y Trucos

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

Publicidad



Lifestyle Latino

Por lo que más quieras nunca compres estas camionetas SUV

Publicidad



Eliminar los cambios de horario, que exista solo un horario

Creada

27 de marzo de 2024

11

Firmas

25

Próximo objetivo

 Apoyar ahora[Firma esta petición](#)

Por qué es importante esta petición

Iniciada por [Claudia Contreras Espinoza](#)

Como ciudadana preocupada, he observado cómo la salud mental y física tanto de adultos como niños se ve afectada con los cambios de horarios. El sueño, que debe ser

reparador, se ve afectado por estos ajustes constantes, trastocando la salud mental de todo un país.

Los estudios han demostrado que los cambios frecuentes en el horario pueden causar desorientación temporal y trastornos del sueño (Fuente: Asociación Española del Sueño). Además, estas alteraciones pueden tener efectos negativos a largo plazo en nuestra salud física y mental (Fuente: Sociedad Española de Neurología).

Por lo tanto, propongo que eliminemos estos cambios de hora 2 veces al año y mantengamos un solo horario durante todas las estaciones climáticas. Este cambio no solo beneficiará nuestra salud sino también simplificará nuestras vidas diarias.

Por favor firma esta petición para apoyar una vida más sana y menos complicada para todos nosotros.



Comparte esta petición en persona o usa el código QR en tu propio material.

[Descargar código QR](#)

[Denunciar una violación de las políticas](#)



Victorias cada día — **100 % financiadas por ti**

Change.org no depende de la política ni de personas influyentes y es una plataforma gratuita en la que personas de todo el mundo pueden lograr cambios. Cada día se consiguen victorias reales en causas que te interesan, gracias a que estamos financiados al 100 % por personas como tú.

3 €

5 €

10 €

20 €

Otra cantidad

Apoya a Change.org

Paga con tarjeta de crédito o con **PayPal**

¿Nos apoyarás para proteger el poder de las personas para marcar la diferencia?

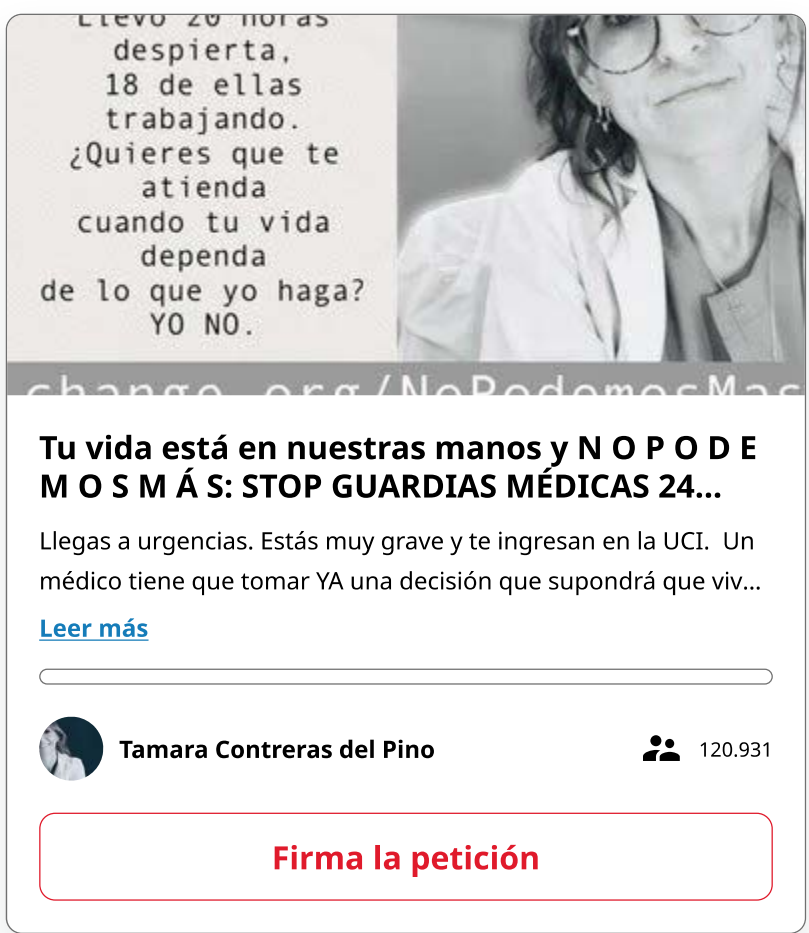
Actualizaciones

- 10 firmantes hace 6 días
- Claudia Contreras Espinoza ha lanzado esta petición hace 6 días

Razones para firmar

Firma esta petición y sé el primero en comentar

Peticiones populares





Llevo 20 horas despierta, 18 de ellas trabajando. ¿Quieres que te atienda cuando tu vida dependa de lo que yo haga? YO NO.

[change.org/NoPodemosMas](https://www.change.org/NoPodemosMas)

Tu vida está en nuestras manos y N O P O D E M O S M Á S: STOP GUARDIAS MÉDICAS 24...

Llegas a urgencias. Estás muy grave y te ingresan en la UCI. Un médico tiene que tomar YA una decisión que supondrá que viv...

[Leer más](#)

 **Tamara Contreras del Pino**  120.931

Firma la petición

- Noticias
- Deportes
- Economía
- Cultura y Leng.
- Sociedad
- Medio Ambiente

Añadir favoritos

clear

Hay un anuncio que está utilizando un píxel. Para poder mostrar los anuncios en este sitio es necesario que lo aceptes.

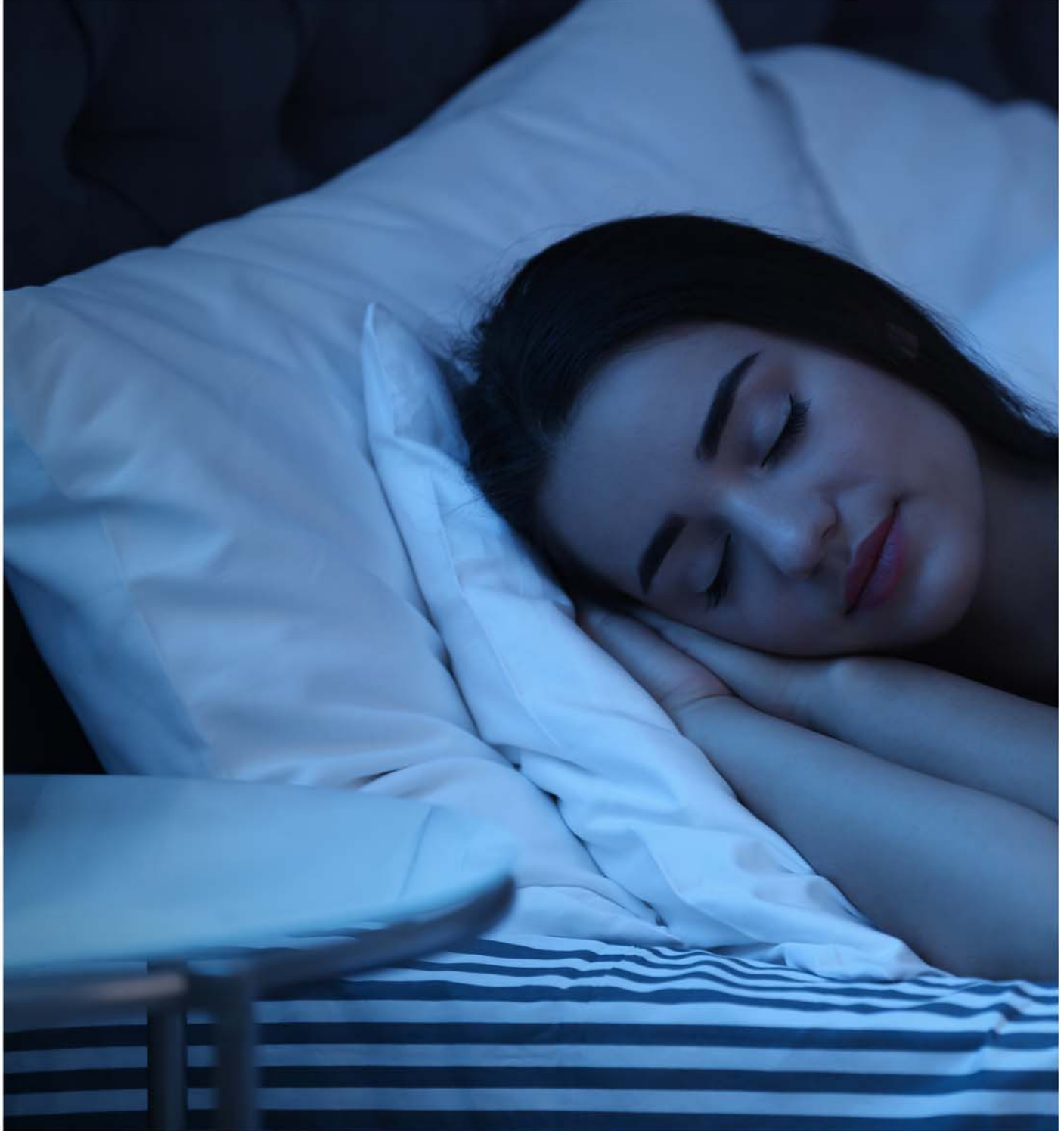
OK

clear

publicidad

SOCIEDAD

El estrés y el ritmo de vida urbano elevan la dificultad para conciliar el sueño



Según datos del estudio Cigna 360-Vitality, el 47% de los españoles tienen alteraciones del sueño como consecuencia del estrés. El ritmo de vida acelerado, la saturación de estímulos visuales y auditivos y la falta de espacios verdes son elementos que contribuyen a crear un entorno hostil para el descanso, aumentando los trastornos del sueño

Redacción BurgosNoticias

11/01/2024 - 12:56h

Acceder a la información del contenido principal requiere del acceso a un navegador y al menos a una conexión de Internet (4G+). Además, en los contenidos, puede recibir información sobre la publicación, suscripciones de correo electrónico y/o notificaciones de contenido relevante y publicitario, el acceso, la lista de usuarios verificados y la configuración del sitio. Al hacer clic en el botón "Aceptar" y/o "Aceptar todo" se otorga el consentimiento para el uso de los datos personales y se permite el uso de cookies y otros recursos tecnológicos para mejorar la experiencia de navegación y personalizar el contenido. Si desea más información sobre el uso de los datos personales, consulte la política de privacidad de este sitio web. Si desea más información sobre el uso de los datos personales, consulte la política de privacidad de este sitio web. Si desea más información sobre el uso de los datos personales, consulte la política de privacidad de este sitio web.



Un estudio demuestra que el estrés y vivir en una ciudad elevan la dificultad para dormir

M. PASCUAL | Sábado 30 Marzo 2024 07:03 | [Archivo](#) | 0



Actualmente, la alteración del sueño es el principal impacto del estrés a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%), según muestra el estudio Cigna 360-Vitality.

Además, en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población, este problema se acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la salud.

En España, son más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta situación es mucho más agravante en las ciudades ya que son entornos «hostiles» para el sueño y la salud haciendo que el descanso se haya convertido en un lujo para muchos habitantes de las ciudades modernas. Y es que, así como indica el Instituto del Sueño, se ha comprobado una correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad.

A mayores niveles de estrés y ansiedad, mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. Esta falta de descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a mayores niveles de cortisol y catecolaminas, las cuales a su vez generan mayor sensación de estrés. Lo anterior se convierte en un círculo interminable y los periodos cortos de desconexión de fin de semana no son siempre suficientes para conseguir un descanso reparador.

Además, esta situación se puede ver empeorada debido al cambio horario de primavera, ya que puede crear un desajuste en el ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio durante el día. Un mal descanso puede afectar negativamente a la salud mental, aumentando la irritabilidad, la fatiga y el riesgo de depresión y ansiedad. La falta de sueño también puede afectar al rendimiento cognitivo, disminuyendo la capacidad de concentración y empeorando la memoria. Por otro lado, la privación continua del sueño se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad.

"El estrés juega un papel significativo en la calidad del descanso y la salud en entornos urbanos. El

estrés crónico, es muy típico en personas que viven en las ciudades debido a la presión laboral, el tráfico, las multitudes y otras demandas de la vida urbana. Lo anterior puede afectar tanto la conciliación como la calidad del sueño. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita en la salud, así como conocer estrategias que nos puedan ayudar a mejorar la calidad de nuestro sueño y promover nuestro bienestar en general.", explica Daniela Silva, E-Health Manager de Cigna Healthcare.

Para abordar este desafío creciente, expertos en salud, han identificado los principales problemas de sueño y salud que tienen las personas que viven en entornos urbanos:

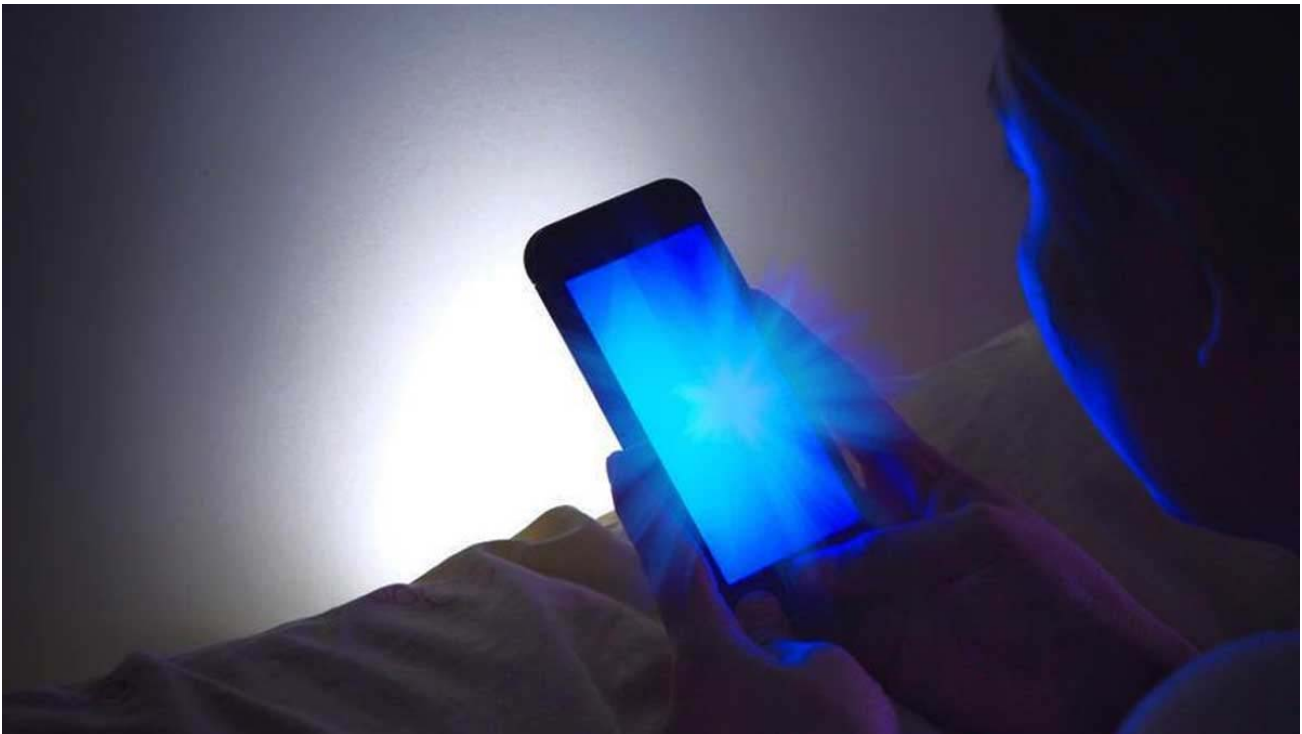
Contaminación acústica y lumínica. El ruido constante de tráfico, construcción y actividades urbanas, así como la iluminación brillante y artificial, pueden interferir con el sueño, dificultando conseguir un descanso profundo y reparador. Esto puede generar graves problemas de salud. Para reducir el impacto de la contaminación acústica y lumínica, se pueden utilizar diferentes herramientas como, por ejemplo, usar tapones para los oídos, cortinas gruesas o dispositivos de cancelación de ruido durante las horas de sueño. Es igualmente importante limitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse para favorecer el descanso, ya que la luz azul que emiten las pantallas puede interferir en la producción de melatonina, la principal hormona inductora del sueño.

Altos niveles de estrés y ritmo de vida acelerado. La vida en las ciudades puede llegar a ser estresante. El tráfico, largos desplazamientos hasta el lugar de trabajo y un ritmo frenético en la rutina diaria pueden afectar negativamente la calidad del sueño y contribuir a problemas de salud mental y física. Además, muchas personas en entornos urbanos trabajan en horarios irregulares o prolongados, lo que puede alterar los ritmos circadianos naturales y afectar al descanso. En este sentido, es fundamental trabajar en la higiene de sueño, lo cual incluye el establecimiento de una rutina regular de horarios de sueño (mismas horas de acostarse y levantarse incluso los fines de semana) y la reducción de la ingesta de cafeína y sustancias estimulantes (especialmente después de medio día). Asimismo, se pueden practicar técnicas de relajación y gestión del estrés, como la meditación o la respiración profunda.

Movilidad urbana y sedentarismo. La falta de áreas verdes y parques o las grandes distancias que propician un medio de transporte motorizado en las ciudades, puede limitar las oportunidades para el ejercicio físico al aire libre, lo cual contribuye a un estilo de vida más sedentario. El sedentarismo afecta negativamente nuestra salud mental y emocional ya que la actividad física promueve la liberación de endorfinas y serotonina, sustancias fundamentales para conseguir un estado de bienestar y relajación.

Un aire poco limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar). La contaminación del aire está directamente relacionada con los trastornos del sueño, así lo señalan diversos estudios sobre el tema. De hecho, estas investigaciones han demostrado que las personas expuestas a las partículas contaminantes características de las grandes ciudades descansan peor durante la noche. Además, la mala calidad del aire en las ciudades puede estar asociada con problemas respiratorios y cardiovasculares, así como exacerbación de alergias y asma, que a su vez pueden afectar la calidad del sueño y la salud en general. Asimismo, la contaminación del aire está relacionada con una mayor incidencia de trastornos respiratorios durante la noche, como ronquidos y apnea del sueño. Para evitar esta situación, se puede usar purificadores de aire, mantener las ventanas cerradas durante las horas de mayor contaminación, y cultivar plantas en interiores para mejorar la calidad del aire en el hogar.

Las pantallas de los móviles la principal causa del insomnio en los jóvenes sevillanos



Cuidado con la luz azul de móviles y tablets.



JOSÉ MANUEL GARCÍA BAUTISTA — 27 MARZO, 2024 - 08:54 AM



Los dispositivos digitales se han convertido en una parte omnipresente de nuestras vidas, llenan nuestro tiempo y espacio sin darnos cuenta. Sin embargo, a diferencia de los gases, que se rigen por leyes físicas comprensibles, el uso de móviles, tablets y ordenadores parece responder a una lógica similar a la de la adicción a las drogas.

Las investigaciones revelan que el uso excesivo de pantallas está teniendo un impacto significativo en los hábitos sociales, especialmente en los adultos jóvenes. Un estudio reciente ha puesto de manifiesto la

perturbación que las pantallas provocan en el descanso de este grupo poblacional, con los andaluces ocupando un lugar destacado en las estadísticas negativas.

El estudio *¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España*, realizado por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño, analizó una muestra de 3.400 personas entre 18 y 34 años. Los resultados revelan que:

8 de cada 10 jóvenes usan dispositivos con pantallas antes de dormir.

Los andaluces son los que más tarde se van a dormir la víspera de un día libre.

Los andaluces son los que más síntomas de insomnio reportan.

Los hombres y los jóvenes de 18 a 29 años son los que se acuestan más tarde.

Las mujeres y los jóvenes de 30 a 34 años son los que se levantan más temprano.

Estos datos ponen de relieve la necesidad de concienciar a los jóvenes sobre los riesgos de la adicción digital y la importancia de una buena higiene del sueño.

La luz azul de las pantallas: enemiga del sueño andaluz

Los andaluces, junto a canarios y murcianos, son los que más usan dispositivos electrónicos con pantallas digitales antes de dormir. La luz artificial de estas pantallas inhibe la secreción de melatonina, la hormona que regula el sueño, lo que provoca dificultades para conciliarlo y reduce

su calidad.

Para mitigar estos efectos, algunos jóvenes activan el filtro de luz azul o usan dispositivos de tinta digital.

Las consecuencias de la falta de sueño son variadas. Las mujeres y los jóvenes entre 18 y 23 años son los que más frecuentemente experimentan desánimo para realizar sus actividades cotidianas, especialmente en Andalucía, Castilla y León, Cataluña y Canarias.

Otra consecuencia es el síndrome de retraso de fase, un trastorno del ciclo del sueño que se caracteriza por un retraso en el momento de acostarse y despertarse. Los andaluces, manchegos y aragoneses son los que más síntomas de este síndrome presentan.

El estudio también analiza la relación entre la falta de descanso y la salud mental. Casi uno de cada tres jóvenes afirma tener un problema de salud mental diagnosticado, y dos de cada diez lo atribuyen a trastornos relacionados con la falta de sueño.

Recomendaciones

Evita usar dispositivos electrónicos con pantallas digitales al menos una hora antes de acostarte.

Si necesitas usarlos, activa el filtro de luz azul o utiliza dispositivos de tinta digital.

Crea un ambiente adecuado para dormir: oscuro, silencioso y fresco.

Evita la cafeína y el alcohol antes de acostarte.

Realiza ejercicio físico regular, pero no demasiado cerca de la hora de

acostarte.

Si tienes problemas para dormir, consulta con un médico.

Establece un límite de tiempo para el uso de pantallas antes de acostarte.

Crea un ambiente adecuado para dormir: oscuro, silencioso y fresco.

Evita la cafeína y el alcohol antes de acostarte.

El descanso es fundamental para la salud física y mental. Es hora de tomar medidas para que las pantallas no roben el sueño a los jóvenes y la luz azul de las pantallas es un enemigo del sueño.

Hoy en Noticias de Sevilla

TE PUEDE INTERESAR

Lluvias y más lluvias para el resto de la Semana Santa según AEMET

Previsión de lluvias para el resto de la Semana Santa según AEMET

rece solo un garaje
jular, pero espera a ver
nterior!

blicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras
nunca compres estas
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino



Marca

Seguir

31.2K Seguidores



Ictus en jóvenes: ojo con los factores de riesgo atípicos

Historia de María Sánchez-Monge • 6 día(s) •

5 minutos de lectura

Junto a los factores de riesgo del ictus más frecuentes, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la hipercolesterolemia, hay otros menos habituales que cobran especial importancia en las personas jóvenes que sufren un accidente cerebrovascular. .

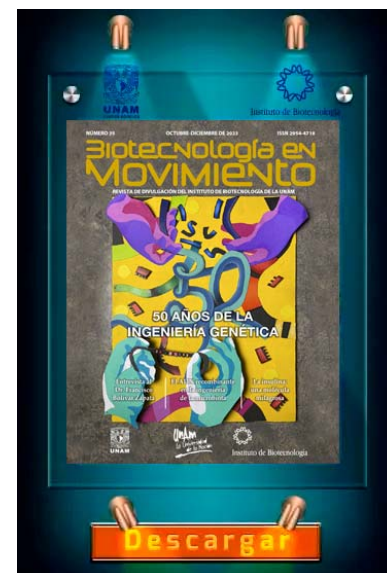
Los ictus en personas jóvenes siempre resultan especialmente impactantes e inesperados. Y más si se trata de alguien que no es obeso, no padece hipertensión, no es sedentario en absoluto... Es cierto que los accidentes cerebrovasculares son mucho más frecuentes en la tercera edad, pero no se trata de una enfermedad exclusiva de las personas mayores. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, aproximadamente el 10-15% de todos los ictus ocurren en menores de 45 años e incluso, aunque raros, se pueden dar casos en niños. Según un nuevo estudio, los factores de riesgo tradicionales, que son muy similares a los implicados en el infarto y otros eventos cardíacos, son importantes entre los 18 y los 35-45 años, pero son igualmente relevantes otros factores no tradicionales. Los autores del nuevo estudio, publicado en la revista *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, instan a prestar más atención a esos factores atípicos, con el fin de desarrollar estrategias preventivas que se ajusten a cada rango de edad.

Factores de riesgo típicos y atípicos del ictus La mayoría de los ictus están relacionados con los factores de riesgo tradicionales, entre los

diabetes tipo 2 y el abuso del alcohol y otras drogas. Sin embargo, hay estudios recientes que muestran un incremento de la incidencia de ictus en jóvenes que no presentaban ninguno de ellos, sino otros que se pueden considerar no tradicionales o atípicos. Factores de riesgo tradicionales Hipertensión arterial. Diabetes tipo 2. Colesterol alto. Apnea del sueño. Enfermedad arterial periférica. Fibrilación auricular. Enfermedad coronaria. Abuso de alcohol. Abuso de drogas. Fumar. Obesidad. Insuficiencia cardíaca. Factores de riesgo atípicos Migraña. Cáncer. VIH. Hepatitis. Trombofilia (incluyendo antecedentes de trombosis venosa profunda y tromboembolismo pulmonar). Enfermedades autoinmunes. Vasculitis. Anemia drepanocítica. Enfermedad de válvulas cardíacas. Insuficiencia renal. Factores hormonales en mujeres (como embarazo o uso de anticonceptivos). La migraña, principal factor de riesgo atípico El estudio que recoge la revista *Circulation*, realizado por investigadores de la Universidad de Colorado (Estados Unidos), revela que los factores de riesgo atípicos cobran especial relevancia en las personas menores de 45 años de edad y, sobre todo, entre los 18 y los 35 años. De hecho, en los menores de 35, el 31% de los ictus en hombres y el 43% en mujeres se relacionaron con factores de riesgo atípicos, mientras que los factores tradicionales tuvieron una influencia menor: 25% de los ictus en hombres y algo más del 33% en mujeres. La migraña fue el factor de riesgo no tradicional más importante entre las personas de 18 a 34 años, ya que fue el elemento más relevante en el 20% de los ictus en hombres y casi el 35% en mujeres. Diversos estudios publicados en los últimos 15-20 años han ahondado en la relación entre este tipo de dolor de cabeza crónico y los accidentes cerebrovasculares. Se trata de un vínculo complejo con varias posibles explicaciones; por ejemplo, la existencia de un proceso patológico subyacente que provoque ambas enfermedades. Además, hay que tener en cuenta que la mayoría de las personas con migraña no sufrirán un ictus. En el grupo de edad de 45 a 55 años, los factores de riesgo no tradicionales representaron más del 19% de los ictus en los hombres y casi el 28% en las mujeres. Un dato muy relevante en el que hacen hincapié los autores del estudio: en los dos sexos y en todos los grupos de edad, cada factor de riesgo adicional -tanto típico como atípico- se asoció con una mayor probabilidad de padecer un ictus. Medidas más eficaces para prevenir el ictus Por lo tanto, la

factores de riesgo es el peor de los escenarios de cara al desarrollo de accidentes cerebrovasculares. Por suerte, existe un amplio margen para la prevención, ya que, tal y como recalca la Sociedad Española de Neurología, hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad. Estas son las recomendaciones del Hospital Vall d'Hebron para actuar sobre esos factores: Un control adecuado de la tensión arterial. Mantener una dieta saludable, limitando la ingesta de sal y grasas, de embutidos y otros alimentos procesados, y de bollería industrial. La dieta mediterránea es una opción óptima, ya que es rica en sustancias antioxidantes y reduce la posibilidad de sufrir obesidad, colesterol LDL (el malo) y diabetes. Practicar deporte de forma habitual ayuda a evitar la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Se recomienda realizar ejercicio físico aeróbico moderado (como andar rápido) o intenso (correr) entre 30 y 60 minutos cinco días a la semana. Vigilar y tratar adecuadamente enfermedades como la diabetes y la fibrilación auricular. Controlar el sobrepeso y la obesidad. Dejar de fumar. Limitar o eliminar las bebidas alcohólicas. Cómo reconocer un ictus para actuar a tiempo Otra cuestión clave es el tratamiento urgente del ictus. Saber reconocer sus síntomas y acudir al lugar adecuado cuanto antes puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte, o bien entre la recuperación y las secuelas, dependiendo de cada caso. Ante los siguientes síntomas, es fundamental llamar al 112, incluso cuando solo se experimente uno solo de ellos o desaparezcan a los pocos minutos: Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta, sobre todo, en la cara y/o en las extremidades. Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender. Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado del campo visual. Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio. Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales. Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en cuidateplus.marca.com

Contenido patrocinado



[Ciencia](#) [Destacada](#)

Por qué olvidamos lo que íbamos a hacer en otro lugar de la casa

📅 [27 marzo, 2024](#) 🏠 [casa](#), [hacer](#), [olvidamos](#)

La ciencia responde la verdad sobre el "efecto umbral"

Todos experimentamos más de una vez esta extraña sensación: ir a buscar alguna cosa a otra habitación y de repente, el cerebro entre en pausa y nos preguntamos: "¿Qué había venido a buscar?". La ciencia explica por qué olvidamos qué íbamos a hacer y vale la pena conocer.

"La pérdida de la memoria es el olvido inusual. Cuando no se puede recordar hechos nuevos o acceder a uno o más recuerdos del pasado, o ambos", explica desde Medline Plus, la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

Y destacan que "puede presentarse por un corto tiempo y luego resolverse (transitorio), o no desaparecer y, dependiendo de la causa, puede empeorar con el tiempo".

Sin embargo, la situación cotidiana a la que nos referimos no tiene que ver con cuestiones graves, sino con lo que los científicos llaman "efecto umbral".

Es más frecuente de lo que uno cree, e incluso una señal de que el cerebro está funcionando.

Por qué olvidamos los que íbamos a hacer: efecto umbral

Por dar un ejemplo, cuando estamos por salir de casa y volvemos a buscar las llaves, nos podemos topar con otras cosas que llamen nuestra atención, quitando el foco de la acción principal.

Estas microdesconexiones de la memoria no tienen nada de malo y sirven para explicar cómo organiza nuestro cerebro los recuerdos, prioridades y objetivos.

Pero si la idea es hallar un "culpable", estudios de psicología y de las ciencias del comportamiento lo descubrieron. Y es uno bastante inesperado: las puertas.

¿Ya conoces nuestro canal de YouTube?
[¡Suscríbete!](#)

Videos Científicos de ID



INFOGRAFÍAS

participantes vea en la pantalla 35 habitaciones grandes y pequeñas.

A partir de esta interfaz, debían mover los objetos de habitación, que se ocultaban en una caja al estar en movimiento, e intercambiarlos por otros.

Al llegar a cada una de las habitaciones se le presentaba un objeto (por ejemplo, un teléfono) y se les preguntaba si era lo que portaban, refiere el trabajo a cargo del doctor en Psicología Gabriel Radvansky.

Luego una investigación a cargo del Knox College de Illinois en 2016 tomó el mismo punto de partida pero fue un paso más allá, aparece como publicación de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH).

Les pedía a sus participantes que se imaginaran el proceso de llevar varias cosas de una habitación a otra, y en algunas ocasiones se les solicitaba que imprimieran específicamente en su recreación mental el acto de cruzar una puerta.

Otra vez cuando aparecía "la puerta", en este caso mental, los casos de olvido repentino eran mucho más frecuentes.

Esto es lo que se conoce como Doorway Effect, traducido como Efecto Umbral, es decir, la curiosa relación entre cambiar de estancia y perder de vista -y de memoria- qué habíamos ido a hacer allí.

Fases del aprendizaje y memoria

Los procesos de aprendizaje de tareas o de hechos constan de diferentes fases y es importante saber en cuál se produce alguna disfunción que causa estos olvidos, tal como las expone Félix Viñuela, coordinador de la Sección de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

- Fase de retención de la nueva información. En esta primera etapa es posible que no prestemos la suficiente atención o que no tengamos la motivación y el interés necesarios.
- Fase de consolidación. En la segunda fase puede aparecer un problema de consolidación en las zonas cerebrales que nos permiten grabar esos mensajes.
- Fase de trastorno de evocación. Aunque hayamos prestado atención a la información y esté consolidada, después nos cuesta trabajo recuperarla por problemas cerebrales. Hay más problemas de evocación según se van cumpliendo años por envejecimiento fisiológico, ya que los procesos cognitivos funcionan de forma más lenta y cuesta más trabajo recuperar la información.

Qué provoca la falta de memoria a corto plazo

Pero, claro está, existen muchos otros factores que provocan la falta de memoria a corto plazo. Y que no solo están asociados al envejecimiento.

Los siguientes son importantes tener en cuenta a la hora de olvidos reiterados.

El estrés y el cansancio. Son dos factores que los especialistas señalan porque padecer estrés o cansancio hace que la capacidad de atención a lo que sucede a alrededor baje considerablemente.

Alimentación. La alimentación influye mucho en la memoria y la habilidad de recordar ciertas cosas. Una dieta saludable contribuye a tener un cerebro joven y ágil, y este es el principal órgano y aliado de la memoria.

Estados de ánimo. Cuando nuestro cerebro está recibiendo un exceso de estímulos, se vuelve mucho más olvidadizo, advierten. Estados de ánimo como la tristeza, enojo o incluso alegría pueden provocar fallos en la memoria a corto plazo, al igual que disminuir la capacidad de procesar cualquier tipo de información.

Fuente: clarin.com



En Twitter



Tu sitio web con tienda en línea desde \$3,000.00 al año.

[← El cinturón de Kuiper podría ser más grande de lo esperado, el asombroso descubrimiento de la sonda New Horizons](#)

Buscar



VENEZUELA MONAGAS SUCESOS MUNDO ECONOMÍA POLÍTICA ENTRETENIMIENTO DEPORTES

My PDF Manager

Taille du fichier : 487 Ko. Version cor



VIDA SANA |

Falta de sueños afecta nuestras emociones

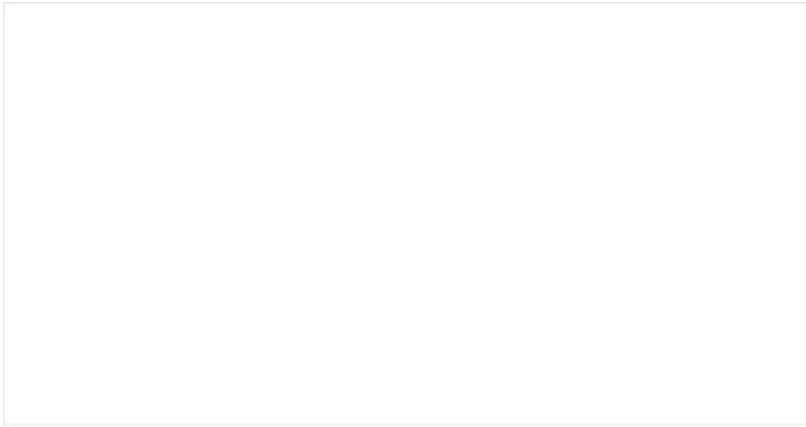
27 Mar, 2024 | 11:08 am

Iniciar descarga (📄)

VIDA SANA |

Falta de sueños afecta nuestras emociones

27 Mar, 2024 | 11:08 am



Si Duerme (2024)

Derila

Inicio / Vida Sana / Falta de sueños afecta nuestras emociones

Un metaanálisis sintetiza 50 años de investigación sobre privación del sueño y muestra que este fenómeno puede producir cambios emocionales al día siguiente

Por: Ernestina Herrera | 27 Mar, 2024 - 11:08 am 526

La reciente encuesta Radiografía del sueño, realizada por 40dB señala que casi la mitad de los adultos 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 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.



Con estos datos sobre la mesa, no es extraño que los problemas para dormir empiecen a ser una

PORTADA



MAGAZINE EL PERIÓDICO



TU PREFERIDA 104.5



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.

TRANSMISIÓN EN VIVO

CIX



MIRA TAMBIÉN
**Conoce la
infusión que
te rejuvenece
mientras
duermes**

Ahora, un importante metaanálisis publicado en la revista científica de la Asociación Americana de Psicología ha sintetizado más de 50 años de investigación sobre la privación del sueño y su relación con nuestro estado de ánimo. El resultado no deja lugar a dudas: todas las formas de pérdida de sueño (privación total del sueño, pérdida parcial del sueño y fragmentación del sueño) producen cambios emocionales al día siguiente. Los efectos más fuertes y consistentes son la reducción del estado de ánimo positivo y el incremento de los niveles de ansiedad.

Dormir

La psicóloga Nuria Roure señala que los resultados

NICOLÁS EL CHAER

que más refiere la gente en consulta”, subraya la autora de Por fin duermo (Vergara). Esta experta muestra su satisfacción por el hecho de que cada vez más investigaciones estén centrando su atención en el impacto a nivel emocional de la falta del sueño, un aspecto generalmente menos estudiado que la relación entre el descanso y determinadas patologías.

Explica Roure que, si las emociones fuesen los pedales de un coche, un buen descanso permitiría un correcto equilibrio entre el uso del acelerador y del freno. La falta de sueño, sin embargo, sería el equivalente a conducir sin frenos: “Cuando no dormimos bien nos dejamos llevar más por nuestros instintos más primitivos y menos por la parte más racional de nuestro cerebro, por eso tenemos más tendencia a llevar a cabo conductas más impulsivas, a perder los nervios, a tener más ansiedad, a comer alimentos más calóricos o a pegarnos atracones de series”. Y el problema, según la psicóloga, es que muchas veces se entra en una rueda perversa para la salud emocional: si dormimos poco, al día siguiente estamos más sensibles frente a las emociones y generamos mayores niveles de ansiedad, que cuando vuelve a llegar la noche van a hacer que durmamos peor porque nuestro cerebro no desconecta, con lo cual al día siguiente estaremos aún más cansados. Y así en un bucle infinito. Este mecanismo circular explicaría que el sueño insuficiente, según un

Combatir el sedentarismo y reducir riesgo de mortalidad

Falta de sueños afecta nuestras emociones

Conoce la infusión que te rejuvenece mientras duermes

Organizan en Maturín gremio de medicina natural

Blanquea tus axilas con vitamina C

EMPRENEDORES

En Santagloria: El amor de

PROFESIONAL).

A largo plazo la gran afectada es la salud mental

Como explica Joanne Bower, en el metaanálisis solo se analizaron los efectos inmediatos (al día siguiente) de la falta de sueño sobre la salud emocional, por lo que todavía restaría estudiar cuáles pueden ser los efectos a largo plazo, aunque la evidencia científica al respecto es bastante clara: los períodos prolongados de falta de sueño podrían estar asociados con una peor salud mental a largo plazo. “Explorar si esto está relacionado con cambios en nuestro funcionamiento emocional debido a la pérdida de sueño es una importante dirección futura para la investigación”, sugiere la británica.

Su opinión la comparte Francesca Cañellas, psiquiatra de la Unidad Multidisciplinar de Sueño del Hospital Son Espases de Palma de Mallorca, que añade que la evidencia científica apunta a una relación bidireccional entre los trastornos del

...
diferencia

Cincuenta y cinco nuevos chefs egresan de la Escuela Cardini

El Cuajao plato de Semana Santa inspirado en el amor

Huelgas de Hollywood: una lucha diaria y desigual de guionistas y actores

ESPECIAL- Con catalinas Omar Lara sacará adelante a su familia

CONVOCATORIA Y EDICTOS

mentales durante la fase aguda y alrededor de tres de cada diez durante el seguimiento presentan insomnio. Otros estudios han demostrado también que el insomnio precede a la depresión”.

La experta considera que los datos de este metaanálisis deberían ser tenidos en cuenta por los reguladores políticos para poner en marcha acciones que prioricen el descanso de la población y promuevan unos horarios más racionales. Especialmente importante en ese sentido, según Cañellas, es el caso de la población adolescente, cuyos horarios escolares y extraescolares les empujan a un déficit crónico de sueño.

El entorno país

“En un país que vive de tarde y que duerme tarde, que los adolescentes empiecen las clases a las ocho de la mañana es condenarles a ir privados de sueño. Veo a chicos y chicas en consulta que terminan de entrenar a las 22:30. Si decimos que es recomendable esperar unas tres horas antes de irse a dormir después de haber realizado ejercicio físico intenso, hablamos de jóvenes que se duermen a la 1:30 y que luego se tienen que despertar a las siete de la mañana para llegar a clase”, reflexiona la psiquiatra, que señala que el estudio demuestra que los efectos ansiogénicos de la falta de sueño son más evidentes si cabe entre los adultos jóvenes. “Este tipo de artículos tan bien fundamentados

CONTACTANOS

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Para la
Inteligencia
Artificial

bien contratar a más psiquiatras y psicólogos, pero quizás invertir en prevención sería mucho mejor”, añade.

En el mismo sentido se pronuncia Nuria Roure, que señala la necesidad de inversión en la formación de los profesionales médicos en terapia cognitivo-conductual, “que es la que ha demostrado que más mejora el sueño y más a largo plazo”. Según la psicóloga, los fármacos pueden ser de ayuda en un primer momento (“como una muletilla en esos momentos en que estamos desbordados a nivel emocional”), pero después se necesitan terapias no farmacológicas que aborden el problema de la falta de sueño de raíz: “Si no, acabaremos como estamos ahora, siendo líderes mundiales de consumo de benzodiazepinas, ansiolíticos e hipnóticos, que no tienen ninguna eficacia a largo plazo porque el problema de base persiste”.

Joanne Bower considera que este y otros estudios refuerzan la idea de que el sueño debería ser una prioridad de salud pública y promoverse del mismo modo en que se promociona la alimentación saludable o la práctica regular de ejercicio físico. “Si somos capaces de ayudar a mejorar la salud del sueño de la población, es probable que esto mejore muchos otros aspectos de la salud y el bienestar físico y mental”, concluye.

**Argentina
será
campeona de
la Copa
América
2024 según
la IA**

**Asombroso:
Los
‘terremotos
estelares’
más
pequeños
jamás
detectados**

**Una
inteligencia
artificial que
predice tu
muerte**

**Videos en
Estados de
WhatsApp
tendrá una
duración de
hasta 60
segundos**

¡MIRA MIJITA!

Identificate | Regístrate | ¿Quieres ser guía?



o fin
o

Divertidas figuras creadas en las nubes: Cuenta es

La expareja de Jennifer Aniston que participó de

"Verano": El fenómeno climático que explicaría las

Encuesta Cadem: 43% señaló que se necesita "reducir la

Mujer le quita el arma a un guardia y le dispara: Hecho

Valentina Biskupovic: La jugadora de rugby

**El m
negc
influ**

[Inicio](#) » [Redes Sociales](#) »

[blogs](#) | [Citas](#) | [Facebook](#) | [Fotos online](#) | [Instagram](#) | [Microblogs](#) | [Redes Sociales](#) | [Televisión](#) | [TikTok](#) | [Twitter](#) | [Video](#) | [Video online](#) | [Whatsapp](#) | [YouTube](#)

El infalible truco para dormir bien que se volvió viral en TikTok

Entre un 20 y un 48% de la población adulta tiene problemas de sueño.

Domingo 31 marzo 2024

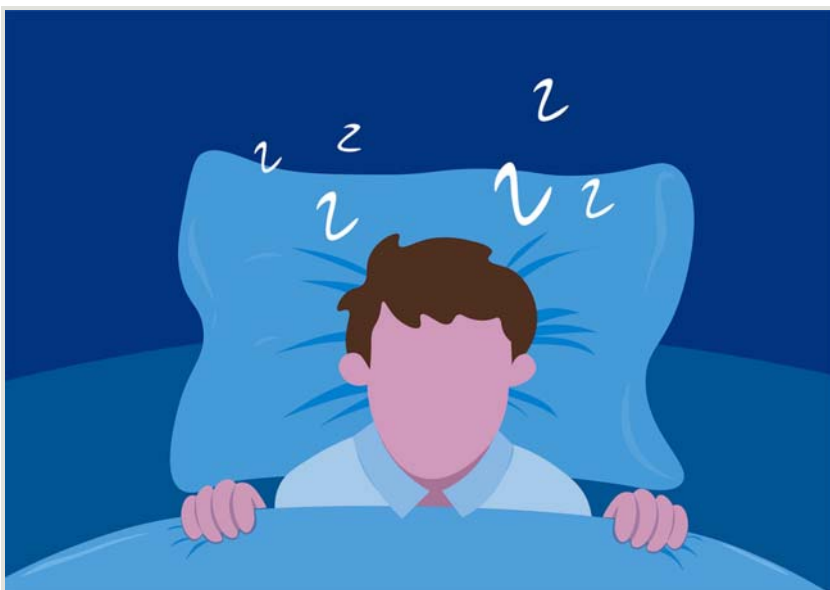


[Alberto Stephens](#) | [Ver biografía](#) | [+ Ver más de Redes-Sociales](#)

De acuerdo a las estadísticas de la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48% de la población adulta presenta algún tipo de inconveniente para dormir.

Como las redes sociales están al servicio de la comunidad, durante los últimos días se volvió viral en TikTok un truco infalible para conciliar el sueño de manera rápida y sencilla.

Fue publicado en la red social por un doctor de apellido Rawdy, especialista en medicina interna y endocrinología, que se encarga de las alternaciones de las glándulas endocrinas, las que producen las hormonas y equilibran el cuerpo.



El video se volvió furor, con más de 16 millones de reproducciones y casi 800 mil likes. Se trata de la técnica 4-7-8, que consiste en inhalar aire durante 4 segundos, aguantar la respiración durante 7 segundos y exhalarlo lentamente durante 8 segundos.

Se puede realizar sentado o acostado, y de acuerdo al especialista solo será necesario realizarlo 3 veces. Como consecuencia, disminuye la ansiedad y frecuencia cardiaca, junto con calmar el estrés.





18°



Recibí

Revista

¿Qué es la parálisis del sueño y por qué sucede?

Es un episodio en el que una persona no puede moverse voluntariamente al adormecerse o al despertar del sueño a pesar de estar despierta y totalmente consciente de lo que ocurre alrededor.



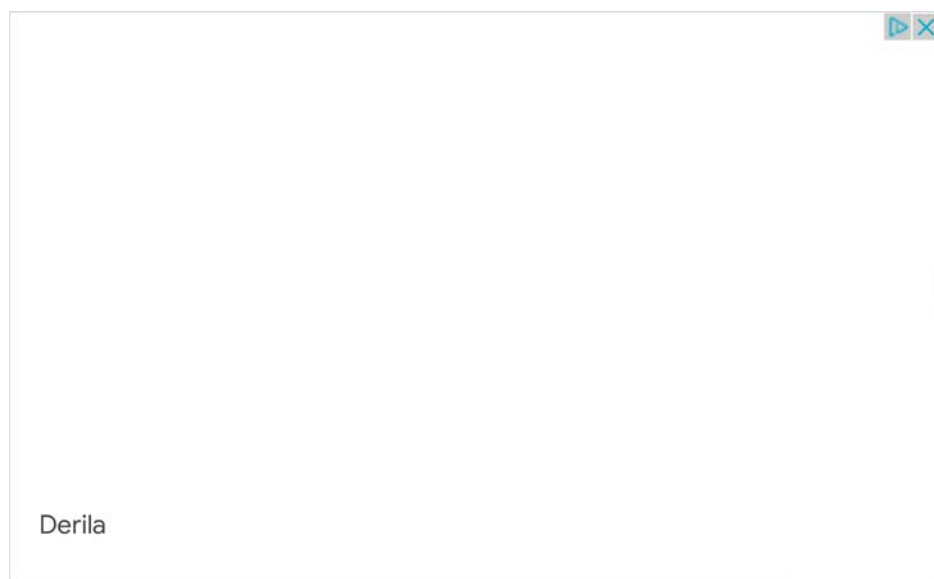
26/03/2024

La parálisis del sueño es un episodio en el que una persona no puede moverse voluntariamente al adormecerse o al despertar del sueño a pesar de estar despierta y totalmente consciente de lo que ocurre alrededor. Así nos lo explica la doctora **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del **Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología**, con quien hemos hablado al respecto de este problema, que se considera trastorno cuando es repetido, provoca ansiedad o miedo antes de dormir, y no se asocia a otros síntomas. *“La prevalencia de la parálisis del sueño aislada recurrente no ha sido determinada. Sin embargo, haber padecido algún episodio de forma puntual es frecuente en la población general, con*

algunos estudios que reflejan que hasta el 20% de las personas lo han podido padecer en algún momento de su vida”, nos detalla.

Personas con más riesgo de padecerlo

Una de las dudas que le planteamos a la especialista es si hay personas con un mayor riesgo de padecerlo. *“En general, predispone dormir poco y los horarios de sueño irregulares, así como dormir en boca arriba, ya que es más probable que se de un despertar a partir de alguna apnea o parada de la respiración. Es más frecuente que se inicien durante la adolescencia”,* nos comenta la doctora.



Por otra parte, explica que de forma repetida y aislada se ha descrito en familias, por lo que se sospecha un factor genético. *“Además, se trata de un síntoma frecuente en personas que sufren narcolepsia, una enfermedad del sueño que cursa con somnolencia diurna y otros síntomas como alucinaciones cercanas al momento de dormir y despertarse, conducta anormal durante el sueño y episodios de cataplejía”,* nos dice.

Síntomas de la parálisis de sueño

¿Cómo se manifiesta, qué síntomas pueden alertar de que padecemos este problema? La doctora detalla que se manifiesta como la imposibilidad de moverse a pesar de estar despierto en el momento de iniciar el sueño o despertando.

Únicamente se mueven los ojos y seguimos respirando con normalidad. Puede incluir alucinaciones de diversos tipos (oír ruidos/voces, sentir que nos tocan o notar una presencia).

A menudo se acompaña de sensación de presión en el tórax que puede llegar a sentirse como ahogo y suele ser desagradable.

Finalizan en pocos segundos o pocos minutos, espontáneamente.

Algunas personas pueden emitir sonidos (como gemidos o gruñidos) que alertan a las personas de alrededor y al tocarles o hablarles consiguen que el episodio finalice.

Revista

Cumplió 117 años y contó los secretos para vivir tanto tiempo: el alimento que come todos los días

María Branyas se convirtió en la mujer más longeva del mundo el 17 de enero de 2023 y es la 11° persona más anciana de la historia.





JUST IN

Trouble using the WRAL News

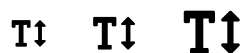
**One person killed, two people injured in crash on Monday in Raleigh**

NOTICIAS

El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

(CNN Español) -- Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Posted 9:56 p.m. Mar 28 - Updated 9:52 p.m. Mar 28

By **Belén Liotti**

(CNN Español) -- Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

igh girl beating more than 22 million people in bracket challenç Watch More



One person killed, two people injured in crash on Monday in Raleigh

Sus amigos más cercanos tardaron un poco en darse cuenta, pero se lo notaron cuando practicaban deporte juntos, como el surf. Eso es porque esta enfermedad neurodegenerativa provoca la pérdida de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal que permiten la movilidad del cuerpo, llevándolo a la parálisis. Aunque, tal y como reconoce Lafita, la progresión de su enfermedad está resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima que la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años tras el diagnóstico.

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)?

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.

Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa energía es su mejor arma para hacer frente al avance de la enfermedad y la canaliza a través de diferentes proyectos.

¿Sabes que es ELA? Conoce esta enfermedad y el avance de un tratamiento experimental

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su

investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado contiemporalmente a empresas e instituciones por medio de diversas iniciativas.



One person killed, two people injured in crash on Monday in Raleigh

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de recorrer 200 millas (unos 322 kilómetros) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide, en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el “Valle de la muerte” es el término que utilizan muchos científicos para referirse a los investigaciones que, a pesar de resultar prometedoras, se ven abocadas a la extinción por falta de fondos.

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los Diputados, en Madrid.

“Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con medicamento que permita en voz de Lafita. “Como dice



One person killed, two people injured in crash on Monday in Raleigh

hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA”. Una comunidad que, al menos en España, la forman alrededor de 4.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología.

Pero este no será un reto fácil. El Valle de la Muerte es conocido por su clima extremo, y Lafita deberá hacer frente a jornadas de cinco o seis horas encima de la bicicleta, pedaleando. “Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa”.

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al "Ice Bucket Challenge"

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

En cualquier caso, Lafita se dispone a disfrutar, porque eso también es parte obligada de la aventura. La ELA podrá mermarlo físicamente, pero no podrá tumbarlo anímicamente.



One person killed, two people injured in crash on Monday in Raleigh

The-CNN-Wire™ & © 2024 Cable News Network, Inc., a Warner Bros. Discovery Company. All rights reserved.

Related

Around the Web

REVCONTENT

Truck Driver Jobs in Canada + Visa Sponsorship

JobServiceHub

Top 50 Amazing Beaches in the World

bakeinto

The 50 Most Romantic Hotels in the World 2024

369Rocks

Live, Study & Work in United States on Free Scholarships 2024/25

islalending

Take on a Challenge: Make Pasta Al Limone at Home

Got Plant Milk? Add These 16 Plant Milks to Your Mug for Health, Flavor, and Fro



https://www.local3news.com/regional-national/en-espanol/el-reto-del-espa-ol-jaime-lafita-desafiar-a-la-ela-en-bicicleta-por-el/article_4a1d8379-2ba7-5e08-a2d7-45577e5d6839.html

El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

Belén Liotti

Mar 28, 2024

(CNN Español) -- Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

Sus amigos más cercanos tardaron un poco en darse cuenta, pero se lo notaron cuando practicaban deporte juntos, como el surf. Eso es porque esta enfermedad neurodegenerativa provoca la pérdida de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal que permiten la movilidad del cuerpo, llevándolo a la parálisis. Aunque, tal y como reconoce Lafita, la progresión de su enfermedad está resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima que la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años tras el diagnóstico.

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)?

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.

Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa energía es su mejor arma para hacer frente al avance de la enfermedad y la canaliza a través de diferentes proyectos.

¿Sabes que es ELA? Conoce esta enfermedad y el avance de un tratamiento experimental

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado continuamente el apoyo de familiares, amigos, empresas e instituciones para llevar a término multitud de iniciativas.

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de recorrer 200 millas (unos 322 kilómetros) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide, en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el “Valle de la muerte” es el término que utilizan muchos científicos para referirse a los investigaciones que, a pesar de resultar prometedoras, se ven abocadas a la extinción por falta de fondos.

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los

Diputados, en Madrid.

“Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con una cura. Una cura o, al menos, con un medicamento que permita cronificar la enfermedad”, afirma Gabica en voz de Lafita. “Como dice Jaime: Si no me llega a mí, yo quiero hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA”. Una comunidad que, al menos en España, la forman alrededor de 4.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología.

Pero este no será un reto fácil. El Valle de la Muerte es conocido por su clima extremo, y Lafita deberá hacer frente a jornadas de cinco o seis horas encima de la bicicleta, pedaleando. “Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa”.

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al “Ice Bucket Challenge”

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

En cualquier caso, Lafita se dispone a disfrutar, porque eso también es parte obligada de la aventura. Tal y como él mismo nos dice, la ELA podrá mermarlo físicamente, pero no le dará el gusto de tumbarlo anímicamente.

The-CNN-Wire

™ & © 2024 Cable News Network, Inc., a Warner Bros. Discovery Company.
All rights reserved.

TRAFFIC ALERT: In Bethesda, only 1 lane open near MD-190/River Rd (x39) on I-495/Capital Beltway Inner Loop due to crash x

Listen Live 



El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

CNN

March 28, 2024, 4:52 PM

 Listen now to WTOP News WTOP.com | Alexa | Google Home | WTOP App | 103.5 FM

(CNN Español) -- Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

Sus amigos más cercanos tardaron un poco en darse cuenta, pero se lo notaron cuando practicaban deporte juntos, como el surf. Eso es porque esta enfermedad neurodegenerativa provoca la pérdida de cuerpo, medad está

TRYP Cayo Coco > melia.com Desde 82 Eur

resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima que la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años tras el diagnóstico.

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)?

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.

Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa energía es su mejor arma para hacer frente al avance de la enfermedad y la canaliza a través de diferentes proyectos.

¿Sabes que es ELA? Conoce esta enfermedad y el avance de un tratamiento experimental

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado continuamente el apoyo de familiares, amigos, empresas e instituciones para llevar a término multitud de iniciativas.

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de recorrer 200 millas (unos 322 kilómetros) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide, en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el “Valle de la muerte” es el término que utilizan muchos científicos para referirse a los investigaciones que, a pesar de resultar prometedoras, se ven abocadas a la extinción por falta de fondos.

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los Diputados, en Madrid.

“Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con una cura. Una cura o, al menos, con un medicamento que permita cronificar la enfermedad”, afirma Gabica en voz de Lafita. “Como dice Jaime: Si no me llega a mí, yo quiero hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA”. Una comunidad que, al menos en España, la forman alrededor de 4.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología.

Pero este no será un reto fácil. El Valle de la Muerte es conocido por su clima extremo, y Lafita deberá hacer frente a jornadas de cinco o seis horas encima de la bicicleta, pedaleando. “Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa”.

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al “Ice Bucket Challenge”

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

En cualquier caso, Lafita se dispone a disfrutar, porque eso también es parte obligada de la aventura. Tal y como él mismo nos dice, la ELA podrá mermarlo físicamente, pero no le dará el gusto de tumbarlo anímicamente.

The-CNN-Wire

™ & © 2024 Cable News Network, Inc., a Warner Bros. Discovery Company. All rights reserved.

Noticias - CNN

FOLLOW

1 Follower

El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

By CNN Newsource

FOLLOW



Published March 28, 2024 1:52 PM

Belén Liotti

(CNN Español) — Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

médula espinal que permiten la movilidad del cuerpo, llevándolo a la parálisis. Aunque, tal y como reconoce Lafita, la progresión de su enfermedad está resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima que la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años tras el diagnóstico.

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)?

 Start the conversation



Have your say.

Leave a comment below and let us know what you think.



Be the First to Comment

[Open ad privacy settings](#)

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.

Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa

un tratamiento experimental

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado continuamente el apoyo de familiares, amigos, empresas e instituciones para llevar a término multitud de iniciativas.

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de recorrer 200 millas (unos 322 kilómetros) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide, en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el "Valle de la muerte" es el término que utilizan muchos científicos para referirse a los investigaciones que, a pesar de resultar prometedoras, se ven abocadas a la extinción por falta de fondos.

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los Diputados, en Madrid.

"Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con una cura. Una cura o, al menos, con un medicamento que permita cronificar la enfermedad", afirma Gabica en voz de Lafita. "Como dice Jaime: Si no me llega a mí, yo quiero hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA". Una comunidad que, al menos en España, la forman alrededor de 4.000 personas,

jornadas de cinco o seis horas encima de la bicicleta, pedaleando. “Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa”.

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al “Ice Bucket Challenge”

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

En cualquier caso, Lafita se dispone a disfrutar, porque eso también es parte obligada de la aventura. Tal y como él mismo nos dice, la ELA podrá mermarlo físicamente, pero no le dará el gusto de tumbarlo anímicamente.

The-CNN-Wire

™ & © 2024 Cable News Network, Inc., a Warner Bros. Discovery Company. All rights reserved.

Article Topic Follows: **Noticias - CNN**

[FOLLOW](#)

1 Follower

[Jump to comments ↓](#)

**CNN - Spanish**

FOLLOW

0 Followers

El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

By **CNN Newsource**

FOLLOW



Published March 28, 2024 1:52 PM

Belén Liotti


(CNN Español) -- Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

PUBLICIDAD

“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

Sus amigos más cercanos tardaron un poco en darse cuenta, pero se lo notaron cuando practicaban deporte juntos, como el surf. Eso es porque esta enfermedad neurodegenerativa provoca la pérdida de las células nerviosas en el cerebro y la médula espinal que permiten la movilidad del cuerpo, llevándolo a la parálisis. Aunque, tal y como reconoce Lafita, la progresión de su enfermedad está resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima que la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años tras el diagnóstico.

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)?

 [Start the conversation](#)



Have your say.

Leave a comment below and let us know

Be the First
to
Comment

[Open ad privacy settings](#)

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.

Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa energía es su mejor arma para hacer frente al avance de la enfermedad y la canaliza a través de diferentes proyectos.

¿Sabes que es ELA? Conoce esta enfermedad y el avance de un tratamiento experimental

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado continuamente el apoyo de familiares, amigos, empresas e instituciones para llevar a término multitud de iniciativas.

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de recorrer 200 millas (unos 322 kilómetros) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide, en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el “Valle de la muerte” es el término que utilizan muchos

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los Diputados, en Madrid.

“Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con una cura. Una cura o, al menos, con un medicamento que permita cronificar la enfermedad”, afirma Gabica en voz de Lafita. “Como dice Jaime: Si no me llega a mí, yo quiero hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA”. Una comunidad que, al menos en España, la forman alrededor de 4.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología.

Pero este no será un reto fácil. El Valle de la Muerte es conocido por su clima extremo, y Lafita deberá hacer frente a jornadas de cinco o seis horas encima de la bicicleta, pedaleando. “Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa”.

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al “Ice Bucket Challenge”

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

le dará el gusto de tumbarlo anímicamente.

The-CNN-Wire

™ & © 2024 Cable News Network, Inc., a Warner Bros. Discovery Company. All rights reserved.

Article Topic Follows: **CNN - Spanish** [FOLLOW](#) 0 Followers

[Jump to comments](#) ↓



CNN Newsource



SPONSORED CONTENT

**Steel Solutions:
Enhance Your Space
with Elegant Designs** ↗

By [Steel Solutions](#)

RECOMMENDED ARTICLES



**Highway 1 closure
impacting Big Sur
Businesses – KION546**



¿Cómo puede la Fisioterapia prevenir las migrañas recurrentes de manera efectiva?

Escrito por: JUAN FRANCISCO DONOSO HURTADO ([HTTPS://WWW.TOPDOCTORS.ES/DOCTOR/JUAN-FRANCISCO-DONOSO-HURTADO](https://www.topdoctors.es/doctor/juan-francisco-donoso-hurtado))

Publicado: 28/03/2024

Editado por: LUCÍA RAMÍREZ VILANOVA

La migraña es un trastorno neurológico caracterizado por **episodios recurrentes de dolor de cabeza intenso**, a menudo unilateral y pulsátil. Este dolor puede estar acompañado de síntomas adicionales como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido, así como cambios en la visión o síntomas vestibulares como vértigo (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/vertigo>) o mareo.

Si bien las causas exactas todavía se están investigando, actualmente sabemos que se trata de un trastorno de sensibilización central por una alteración del procesamiento e integración sensorial.



(<http://www.facebook.com/share.php?u=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fcomo-puede-la-fisioterapia-prevenir-las-migranas-recurrentes-de-manera-efectiva>)

(https://plusone.google.com/_/+1/confirm?hl=en&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fcomo-puede-la-fisioterapia-prevenir-las-migranas-recurrentes-de-manera-efectiva)

(<https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fcomo-puede-la-fisioterapia-prevenir-las-migranas-recurrentes-de-manera-efectiva&text=Fisioterapia%20para%20prevenir%20migra%C3%B1as%20Top%20que%20contribuyen%20al%20inicio%20o%20la%20exacerbaci%C3%B3n%20de%20las%20migra%C3%B1as>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fcomo-puede-la-fisioterapia-prevenir-las-migranas-recurrentes-de-manera-efectiva&title=Fisioterapia%20para%20prevenir%20migra%C3%B1as%20Top%20que%20contribuyen%20al%20inicio%20o%20la%20exacerbaci%C3%B3n%20de%20las%20migra%C3%B1as>)

Los fisioterapeutas pueden identificar los bucles que contribuyen al inicio o la exacerbación de las migrañas. ¿Qué papel juega la Fisioterapia en la identificación y gestión de los

Donoso.&source=in1.com)

¿Qué papel juega la Fisioterapia en la identificación y gestión de los



Pedir cita



Llamar al doctor



Por Juan Francisco Donoso Hurtado

Fisioterapia

Juan Francisco Donoso Hurtado es un reconocido especialista en Fisioterapia en Pontevedra. Cuenta con una amplia formación, ha realizado un **Máster oficial en Fisioterapia de los procesos del envejecimiento**, un **posgrado en Fisioterapia vestibular en el marco de los trastornos del equilibrio**, un posgrado de Fisioterapia conservadora e invasiva del síndrome de dolor miofascial, un posgrado en Pedagogía en dolor y movimiento: Neurobiología del dolor y un posgrado de Método Pilates (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/pilates-terapeutico>).

A lo largo de su trayectoria se ha especializado en **dolor crónico, Fisioterapia vestibular, conmoción cerebral, migrañas** (<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/migranas>), **mareo y vértigo**. Además de su labor asistencial, es miembro de la Sociedad Española de Neurología y y de la Associação Portuguesa de Otoneurología. También ha sido docente en diversas formaciones y ponente en charlas educativas.

En la actualidad, el Dr. Donoso Hurtado es fisioterapeuta y titular de **Physimotion Fisioterapia** (<https://www.physimotion.com/>) en Pontevedra.

Ver perfil

Valoración general de sus pacientes
 (http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.topdoctors.es%2Farticulos-medicos%2Fcomo-puede-la-fisioterapia-prevenir-las-migranas-recurrentes-de-manera-efectiva&text=Fisioterapia%20para%20prevenir%20migra%C3%B1as%20%7C%20Top%20

que el fisioterapeuta puede identificar los bucles que contribuyen al inicio o la exacerbación de las migrañas? Infórmate en el artículo de Juan Francisco Donoso.&source=in1.com)



TODOS LOS PODCASTS DE:

Misioneros de ciencia y fe

La periodista Marta Sanz Lovaine entrevista a profesionales de la ciencia, especialmente del ámbito médico, que nos cuentan cómo conjugan la labor científica y profesional con su fe católica.

[MÁS INFORMACIÓN](#)

INFORMACIÓN DEL PODCAST:

Número de episodios: 33

1

2

3

[Siguiete »](#)

Búsqueda por palabra clave o fecha. Ej: 29/05/22



Misioneros de ciencia y fe 27/03/24

LA PASIÓN, MUERTE Y RESURRECCIÓN DE CRISTO EXPLICADA POR UN EXPERTO DE LA SÍNDONE. Es un programa especial sobre las averiguaciones de los científicos sobre la Pasión, Muerte y Resurrección del Hombre de la Sábana Santa. Entrevisto a César Barta, físico nuclear y especializado en ciencia espacial. Uno de los científicos que mejor conoce esta reliquia de todo el mundo, lleva más de 35 años estudiándola.



Misioneros de ciencia y fe

Misioneros de ciencia y fe 27/03/24

1x

00:00 / 57:56

SUBSCRIBE SHARE

Descargar archivo | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 57:56 | Grabado el 27-03-2024 | Locutor: [Marta Sanz](#)

Misioneros de ciencia y fe 28/02/24

El primer invitado es el doctor David Ezpeleta, Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología que nos hablará de los peligros de dar a los niños pequeños un "chupete digital" y ponerle vídeos para que se distraigan. También explica los peligros para el cerebro de los adolescentes que usan mucho tiempo los móviles y las pantallas, ofrece datos escalofriantes y soluciones a este grave y actual problema. En la segunda parte la invitada es Beatriz Fra de la Fundación en marcha que nos adelanta el Encuentro para jóvenes de 14 a 30 años que se celebrará en Covadonga del 5 al 7 de julio: La primera Jornada Eucarística Mariana (JEMJ) a la que asistirán varios obispos y numerosos sacerdotes del país.



Misioneros de ciencia y fe

Misioneros de ciencia y fe 28/02/24

1x

00:00 / 55:05

SUBSCRIBE SHARE

Descargar archivo | [Reproducir en una nueva ventana](#) | Duración: 55:05 | Grabado el 28-02-2024 | Locutor: [Marta Sanz](#)

Inicio > En portada > Dr. Poza: "Hay que luchar contra el estigma que todavía existe sobre..."

En portada

Profesión médica

Dr. Poza: «Hay que luchar contra el estigma que todavía existe sobre la epilepsia»

Por **Sara Narvaiza** 25 de marzo de 2024

 389

 0



 Escuchar

Luchar contra el estigma que todavía existe sobre la epilepsia es esencial para el Dr. Juan José Poza. Para tratar esta enfermedad, que se controla en aproximadamente un 70% de los casos, desde la SEN están trabajando en un código crisis.

Con motivo del día de la conciencia sobre la epilepsia, [Médicos y Pacientes](#) entrevista al Dr. Juan José Poza, coordinador del Grupo de estudio de Epilepsia de la [Sociedad Española de Neurología](#), que explica qué es esta enfermedad y cómo debemos actuar ante una crisis.

¿Qué es la epilepsia?

Es una enfermedad que se caracteriza porque hay crisis epilépticas repetidas. Estas crisis son la consecuencia de una activación anormal de determinados circuitos cerebrales.

Prácticamente, cualquiera de ellos se puede activar y provocar una crisis epiléptica. Por ello, las manifestaciones pueden ser muy variadas en función de cuál sea el circuito alterado o más excitable de lo normal.

¿Cuáles son las causas? ¿Son siempre las mismas?

Casi cualquier lesión cerebral puede ocasionarla. Lo más frecuente es la patología vascular cerebral: [ictus](#), hemorragias cerebrales, isquemia cerebral crónica o enfermedades neurodegenerativas. Existen otras causas como los tumores cerebrales. Durante la infancia las causas suelen ser genéticas o de alteraciones en el desarrollo neuronal.

¿Cuáles son los síntomas que deben alertarnos?

En la mayoría de las ocasiones, empiezan por crisis focales, es decir, crisis que se originan en un circuito que es más excitable de lo normal. Las alteraciones pueden ser variables en función del circuito, Pueden ser movimientos repetitivos de un miembro o de la mitad del cuerpo, alteraciones visuales, en la sensibilidad, ... Una característica importante de las crisis es que son intermitentes, empiezan relativamente rápido y luego desaparecen.

En algunas de estas crisis se producen alteraciones a nivel de conciencia, y el paciente queda desconectado del medio, con la mirada perdida, y a veces hace algunos movimientos repetitivos (no sacudidas) que parecen tener una intención. Por ejemplo, como si se estuviera arreglando la ropa, atando botones, pero que están fuera de contexto y que son ineficaces.

Lo característico de las crisis es que son muy estereotipadas, es decir, que siempre son iguales. Además, tienen un inicio brusco y un final bastante brusco también, y normalmente duran entre uno y tres minutos.

En ocasiones, estas crisis progresan y se extienden al resto del cerebro.



Entonces se origina una crisis generalizada tónico-clónica, que es lo que la mayoría de la gente reconoce como una crisis epiléptica con convulsiones, pérdida de conciencia, caída al suelo, rigidez intensa en todo el cuerpo, ... Esta también suele durar pocos minutos, y tras sufrir una, el paciente suele estar confundido y desorientado, y poco a poco se va recuperando. En muchas de estas ocasiones, quien la ha padecido tiene amnesia del episodio y de los minutos posteriores.

¿Cómo se debe actuar si se presencia una crisis epiléptica?

En las crisis focales, no hay que hacer nada salvo si sabemos que, tras ella, suele padecer una generalizada. En el caso de estas últimas, lo más importante es evitar que el paciente se haga daño. Así, hay que colocarle en una posición de seguridad e intentar poner algo (por ejemplo, una pieza de ropa) debajo de la cabeza que no se golpee contra el suelo. Además, no hay que luchar contra las convulsiones, sino que dejar que se mueva lo que se tenga que mover, pues eso podría provocar que sufra más daños.

Al principio de la crisis es frecuente que el paciente cierre la boca con fuerza y que se muerda la lengua, y a veces, puede tener un espasmo en la laringe y adquieren un color azulado.

Sin embargo, al contrario de lo que se cree, no se están ahogado, así que no hay que intentar que meterles nada en la boca, intentar abrirla, o que no se muerdan la lengua porque lo único que se consigue con eso es provocar lesiones como luxaciones de mandíbula o roturas de dientes.

Simplemente hay que evitar que se haga daño, nada más. Cuando pasa la crisis, hay que poner a esa persona de costado para que si hay saliva o sangre en la boca no se vaya al pulmón. Hay que tener en cuenta que en ese periodo de confusión, el paciente puede estar asustado y desorientado, y puede reaccionar con violencia. Para evitar que se pueda golpear o ponerse nervioso, hay que hablarle con calma e intentar tranquilizarle.

¿Cuándo se suele “despertar”/ detectar?

En ocasiones, esta enfermedad empieza con evento agudo como un **ictus**, una lesión o un traumatismo, aunque puede ocurrir tiempo después, no tiene por qué ser en el momento. Otras veces, no hay causa aparente y clara en ese momento.

En cuanto a las causas que pueden precipitar las crisis, la falta de sueño o



un sueño de mala calidad, el estrés, y los olvidos de medicación, son algunos de los desencadenantes más importantes. Además, también los cambios hormonales facilitan la aparición de crisis, y en las mujeres aparecen con más facilidad en el momento de la menstruación, sobre todo por la bajada brusca de los niveles de progesterona, ya que esta hormona tiene una cierta acción antiepiléptica. Aunque, en muchas ocasiones, no se conoce realmente la causa de una crisis.

¿Cómo se puede tratar esta enfermedad?

Hay varias medicaciones que tienen efecto para controlar las crisis epilépticas. Más o menos la mitad de los pacientes se controlan con un primer tratamiento, y un 20% más llegan a estar libres de crisis combinando tratamientos o ajustando distintas medicaciones. Así que hay aproximadamente un 70% que se pueden controlar con medicación.

Del 30% restante, algunos pacientes consiguen, con una intervención quirúrgica, controlar estas crisis; otros lo hacen con técnicas de estimulación eléctrica o de algunos nervios; otros con tratamientos nuevos; etc.

¿Hay suficiente investigación?

La investigación es activa y van saliendo nuevos fármacos, sobre todo algunos específicos para formas graves de la enfermedad. Asimismo, se ha avanzado mucho en el diagnóstico y en las técnicas quirúrgicas. Aunque hay que seguir trabajando para conseguir controlar la enfermedad en ese 30% de pacientes que todavía no tienen un tratamiento totalmente efectivo.

¿Es importante que el entorno más cercano del paciente conozca su patología?

Yo creo que es bueno que este entorno cercano sepa qué hay que hacer cuando hay una crisis, porque a veces se dan complicaciones graves por malas actuaciones. Por otra parte, hay que desdramatizar esta enfermedad y luchar contra el estigma que todavía existe al respecto.

¿En qué trabaja el Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología que coordina? Y, ¿cuáles son sus objetivos?

El grupo lo que intenta es mantener actualizados los conocimientos y las novedades que hay sobre la enfermedad para toda la comunidad neurológica. El principal objetivo es buscar la mejora en la atención de estos pacientes. Lo último en lo que se está trabajando es en la instauración de un código crisis que facilite la atención urgente de las crisis



epilépticas a todos los niveles y que incluya la detección de crisis potencialmente graves, cuál es el tratamiento que hay que pautar, a qué pacientes hay que derivar a urgencias, etc. Por ejemplo, un paciente con una epilepsia conocida, que tiene una crisis como las que suele tener y que en el transcurso de esta no ha sufrido ningún accidente ni complicación, no necesita ir a urgencias.

En definitiva, se trata de optimizar los recursos y mejorar la atención urgente al paciente.

RELACIONADOS



Dra. Elena Martín: "A pesar de los avances y de la mayor presencia de las mujeres en el entorno quirúrgico, en alguna ocasión me han cuestionado mi capacidad de competencia y liderazgo"

Sanidad inicia la adjudicación de plazas MIR el 5 de abril

La SEOM destaca que han supuesto precisión o la innovación frente al cáncer c

cnn-spanish

FOLLOW

1 Follower

El reto del español Jaime Lafita: desafiar a la ELA en bicicleta por el Valle de la Muerte

By **CNN Newsource**

FOLLOW



Published March 28, 2024 3:52 PM

Belén Liotti

(CNN Español) -- Camina con dificultad, pero eso a él no le importa. El único objetivo de Jaime Lafita, de 61 años y original de Getxo, en el norte de España, es llegar siempre allá donde se proponga, aunque sea auxiliado por un andador. Una actitud de la que ha hecho gala desde 2016, cuando fue diagnosticado de esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

“Estuvo prácticamente los dos primeros años sin decir ni mu. Le diagnosticaron la ELA y no lo dijo a nadie”, cuenta a CNN su amigo Gabica, quien presta su voz a Lafita, dado que él está perdiendo la suya. “Se lo comió él solito porque no quería que le afectase a su entorno familiar y más próximo”, añade.

Sus amigos más cercanos tardaron un poco en darse cuenta,



40°



médula espinal que permiten la movilidad del cuerpo, llevándolo a la parálisis. Aunque, tal y como reconoce Lafita, la progresión de su enfermedad está resultando más lenta que la media. En ese sentido, la Sociedad Española de Neurología estima que la esperanza de vida de un paciente de ELA es de 3 a 5 años tras el diagnóstico.

¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica (ELA)?



Start the conversation



Have your say.

Leave a comment below and let us know what you think.



Be the First to Comment

[Open ad privacy settings](#)

“Haciendo surf yo le veía que tenía menos equilibrio y se caía (...) Pero tuvo la suerte que su carácter le permitió aceptarlo”, recuerda Gabica.

Su carácter, sin duda, es especial. Hay algo magnético en él que cautiva a todo quien se le acerca y conoce. Quizás sea su actitud positiva ante la vida, quizás sea la sonrisa perenne con la que atiende a cualquier pregunta. Sea como fuere, esa energía es su mejor arma para hacer frente al avance de la



un tratamiento experimental

Con el ánimo de visibilizar la ELA y recaudar fondos para su investigación, Lafita fundó DalecandELA, una asociación a través de la cual ha movilizado continuamente el apoyo de familiares, amigos, empresas e instituciones para llevar a término multitud de iniciativas.

Entre las más llamativas, se encuentra el desafío de recorrer 200 millas (unos 322 kilómetros) por mar y 800 kilómetros en bicicleta desde el puerto de Getxo hasta Bruselas para solicitar a las autoridades europeas más fondos para investigación. En 2022, subió miles de metros hasta la cima del volcán del Teide, en Tenerife, para ganar visibilidad.

Del 9 al 17 de abril, se ha propuesto recorrer 650 kilómetros en bicicleta tándem por el Valle de la Muerte, en California, con la misma finalidad. Y, en esta ocasión, contará con el apoyo de la ALS Network, organización localizada en la costa oeste de Estados Unidos que enfoca su trabajo a ayudar a la comunidad ELA.

La bicicleta tándem que Lafita llevará a California.

Es una propuesta que no surge al azar, nos dice Gabica, ya que el "Valle de la muerte" es el término que utilizan muchos científicos para referirse a los investigaciones que, a pesar de resultar prometedoras, se ven abocadas a la extinción por falta de fondos.

Jaime Lafita y su compañero de tándem, Gabica, frente al Congreso de los Diputados, en Madrid.

"Hay que visibilizar la ELA y reclamar la investigación única, clave, real y posible para dar con una cura. Una cura o, al menos, con un medicamento que permita cronificar la enfermedad", afirma Gabica en voz de Lafita. "Como dice Jaime: Si no me llega a mí, yo quiero hacerlo porque la siguiente generación no sufra lo que ahora mismo está padeciendo la comunidad de la ELA". Una comunidad que, al menos en España, la forman alrededor de 4.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología.



pedaleando. “Él dice: Me da igual, porque la alternativa al tándem es no ir y quedarme en casa”.

Por eso, a lo largo de las últimas semanas se ha preparado en casa, con una bicicleta estática. A eso se le une que, con el objetivo de ayudarlo tanto como sea posible, le acompañará un pequeño grupo de voluntarios de la asociación, entre los que se cuentan su hijo Álvaro, su esposa Lourdes, una médica y un fisioterapeuta.

Fármaco contra la esclerosis lateral amiotrófica avanza gracias al “Ice Bucket Challenge”

La bicicleta tándem con la que hará el recorrido ha sido hecha a medida para esta ocasión. “Jaime irá siempre en la parte de atrás de la bicicleta, empujando, y delante se turnarán varias personas: Álvaro, su hijo, que nos acompaña en la aventura, y luego hay varias personas entre los que vamos, pues que iremos dándonos turnos”, señala Gabica.

Gabica y Lafita asumen que esos ocho días de recorrido no serán sencillos, que hay “riesgos de todo tipo”, como posibles caídas. “Pero es parte de la aventura (...) es parte de lo que le motiva. Siempre ha sido así: combativo, aventurero”, reflexiona Gabica.

En cualquier caso, Lafita se dispone a disfrutar, porque eso también es parte obligada de la aventura. Tal y como él mismo nos dice, la ELA podrá mermarlo físicamente, pero no le dará el gusto de tumbarlo anímicamente.

The-CNN-Wire

™ & © 2024 Cable News Network, Inc., a Warner Bros. Discovery Company. All rights reserved.

Article Topic Follows: **cnn-spanish**

[FOLLOW](#)

1 Follower

[Jump to comments ↓](#)