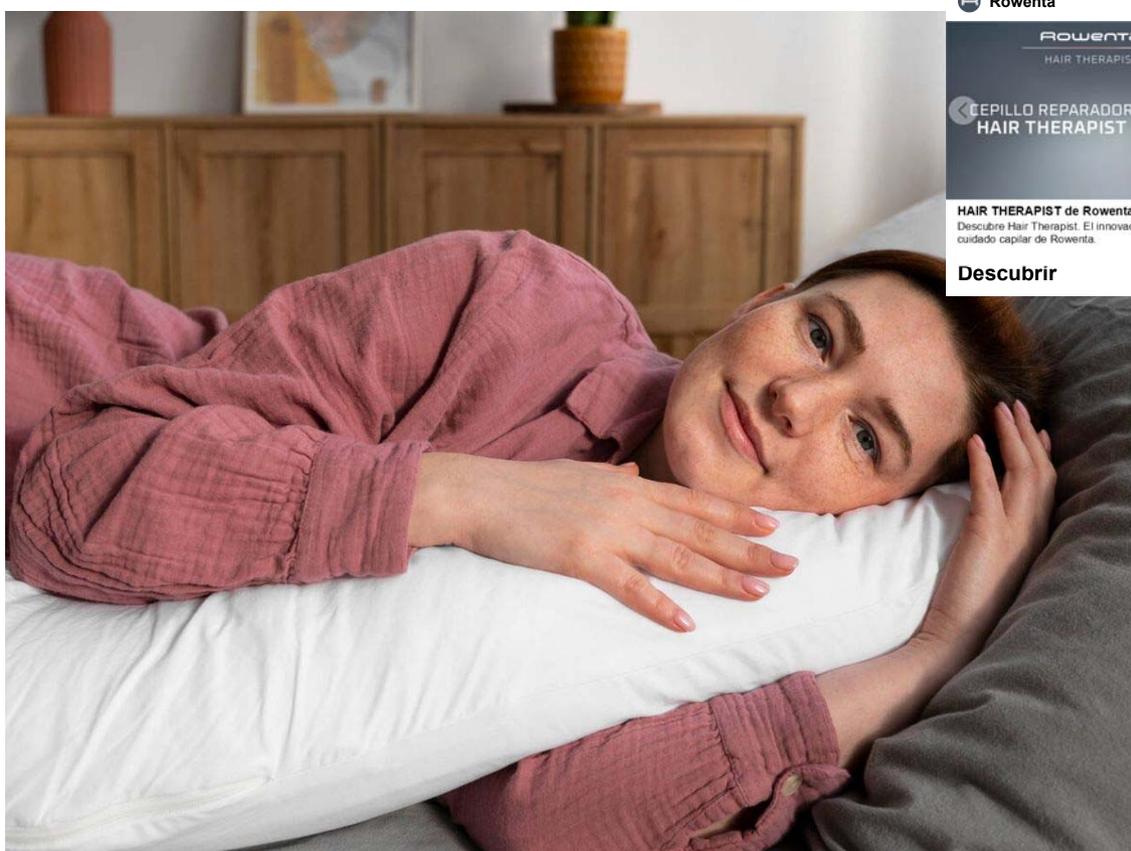


Bienestar

DUERME COMO UN BEBÉ

Adiós a las noches en vela: los 5 alimentos más efectivos para dormir del tirón

Antes de recurrir a pastillas, probar alimentos que favorecen el sueño puede ser una solución natural y efectiva



Adiós a las noches en vela: los 5 alimentos más efectivos para dormir del tirón (Freepik)

Por **María del Pilar Díaz**

16/12/2024 - 12:29



- [8 cosas que debes probar si no puedes dormir](#)
- [Los consejos de un psiquiatra para conciliar el sueño rápido](#)

La calidad del sueño es un pilar fundamental para el bienestar general. No obstante, un alto porcentaje de la población española, estimado entre **un 20% y un 48%**, **reporta dificultades para conciliar el sueño** o mantenerlo, informan desde la [Sociedad Española de Neurología](#). Esta problemática no solo afecta la salud física, sino que también incide en el estado emocional y la productividad diaria.

La relación entre la alimentación y el sueño, aunque es un campo en desarrollo, sugiere que **ciertos alimentos ricos en nutrientes específicos** pueden influir positivamente en la **calidad del descanso nocturno**. Así lo explica el nutricionista Pablo Ojeda en un artículo para el *Instituto Puleva*, y desvela cinco alimentos que nos pueden ayudar a conciliar el sueño.

Foto: No debes tomar estos cinco alimentos antes de ir a la cama, o no podrás dormir bien, según un nutricionista (Freepik)

TE PUEDE INTERESAR

No debes tomar estos cinco alimentos antes de ir a la cama, o no podrás dormir bien, según un nutricionista

María del Pilar Díaz

Entre los elementos clave que **ayudan a conciliar el sueño** y que se encuentran en los alimentos destacan el **triptófano, el magnesio y la vitamina B6**. Estos elementos contribuyen a la producción de **melatonina** y a la relajación del sistema nervioso.

Alimentos para un sueño reparador

Incorporar determinados alimentos a la dieta, especialmente durante la cena, puede marcar la diferencia en la calidad del sueño. Estos son los **cinco alimentos** más efectivos, según **Ojeda**:

1. Leche y lácteos: Este grupo alimenticio es una excelente fuente de **triptófano** (desde 46 miligramos por 100 gramos, a 300 miligramos por 100 gramos), **vitamina B6, zinc y magnesio**. Además, se ha identificado la presencia de péptidos en la leche que ayudan a **reducir el estrés y promover la relajación** a través del receptor GABA. Un vaso de leche templada antes de dormir es una recomendación clásica respaldada por la ciencia.

Foto: Ni ver si flota ni guardarlo después de mojarlo: la prueba más fiable para comprobar si un huevo está en buen estado. (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

Ni ver si flota ni guardarlo después de mojarlo: la prueba más fiable para comprobar si un huevo está en buen estado

J. García González

2. Huevo: Rico en triptófano, unos **167 miligramos cada 100 gramos de huevo**. Es un alimento de fácil digestión, una opción ideal para cenas ligeras. Consumirlo cocido, en tortilla o revuelto puede facilitar la síntesis de melatonina, favoreciendo un descanso profundo.

Más aliados del sueño

3. Frutos secos: Las **almendras y nueces** destacan por su alto contenido en triptófano, magnesio y grasas saludables. Incorporarlos como tentempié o en ensaladas es una forma sencilla de beneficiarse de sus propiedades.

4. Frutas como plátanos y cerezas: Los plátanos aportan **potasio, magnesio y vitamina B6**, esenciales para la relajación muscular y la conversión del triptófano en serotonina. Por su parte, las **cerezas** ácidas son ricas en melatonina, y su zumo ha demostrado mejorar significativamente el sueño en adultos mayores con insomnio.

Foto: Esto es lo que dice la ciencia sobre tomar un plátano en la merienda. (iStock)

TE PUEDE INTERESAR

Esto es lo que dice la ciencia sobre tomar un plátano en la merienda

Alimente

5. Carne de pavo y pollo: Estas carnes magras contienen entre **250 y 300 miligramos de triptófano por cada 100 gramos**. Aunque deben consumirse en porciones moderadas para maximizar su efecto, son opciones muy completas para incluir en la cena y de fácil digestión.

La dieta mediterránea como base

Más allá de alimentos específicos, adoptar un estilo de vida basado en la **dieta mediterránea** puede ser clave para un descanso óptimo. Este modelo, rico en frutas, verduras, legumbres, pescados y aceite de oliva, ha demostrado estar asociado con una mejor calidad del sueño, menor latencia para dormir y menos despertares nocturnos. En definitiva, pequeños cambios en la alimentación pueden contribuir de manera significativa a mejorar la calidad del sueño, reduciendo la dependencia de otros métodos y favoreciendo una solución natural y sostenible.



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

Última hora

Lotería de Navidad 2024: comprar décimos, números con más suerte y premios, en directo

La Primitiva, hoy: comprobar sorteo lunes, 16 de diciembre, en directo

¿Dónde son más caros los pintxos, en Bilbao o en San Sebastián? El veredicto de las redes

No es la alimentación: esta es la mejor forma de bajar el azúcar en la sangre, según la ciencia

Adiós a las noches en vela: los 5 alimentos más efectivos para dormir del tirón

Esta es la dieta que podría reducir el riesgo de cáncer de próstata, según un nuevo estudio

La costumbre que debemos dejar de hacer cuando comemos langostinos, según los urólogos

La razón por la que los bostezos son contagiosos (y buenos para la salud)

¿Cuántas onzas de chocolate puedo comer al día? Esta es la cantidad recomendada, según un experto

Este es el ejercicio que puede ayudarte a tener menos hambre, según un estudio

Por qué comer después de las 17:00 podría dañar tu salud metabólica y cardíaca

Esta herramienta es clave para el cáncer o enfermedades cardiovasculares, pero no está extendida en España

Qué es el 'divorcio gris': así funciona la nueva tendencia que aumenta en España en mayores de 50 años

¿Por qué sudamos cuando tenemos fiebre?

El éxito de Enrique y Marian Rojas en su participación en la Feria del Libro de México

Una cardióloga revela que le puede ocurrir a tu corazón si haces ayuno intermitente

Los mejores consejos para mantener tus manteles limpios y protegidos durante las comidas y cenas de Navidad

Ni los perros ni los gatos: un estudio revela cuáles son los animales que consumen alcohol por placer

5 recetas que se cocinan en 15 minutos y que son perfectas para cenar esta semana

Sanidad quiere imponer un copago extra en los medicamentos, que afectará especialmente a las rentas medias

Ni en Cadalso ni en Aldea del Fresno: este es el pueblo donde se toma el mejor vino de Madrid, según un ránking

Alerta alimentaria: retiran este embutido por la presencia de huesos de aceitunas

Dulce navideño de Murcia: la receta que te hará triunfar estas fiestas

Estos son los cinco consejos de Marian Rojas Estapé para gestionar tus emociones

Un plan diferente para regalar esta Navidad a una hora de Madrid: convierte a alguien en espeleólogo por un día por 39 euros

Esta es la fortuna que deja el fundador de Mango, Isak Andic, tras 40 años liderando un imperio

¿Qué son los hipnosedantes? Los psicofármacos que amenazan a España por su alto consumo

"Es preferible que no desayunes": esta nutricionista advierte sobre el error de comer tostadas por la mañana

Las urgencias por virus colapsarán en dos semanas (y es mejor señal de lo que parece)

¿Qué es la misokinesia? La condición que puede afectar a 16 millones de españoles

Ni yoga ni pilates: el mejor ejercicio que fortalece los músculos y evita dolores

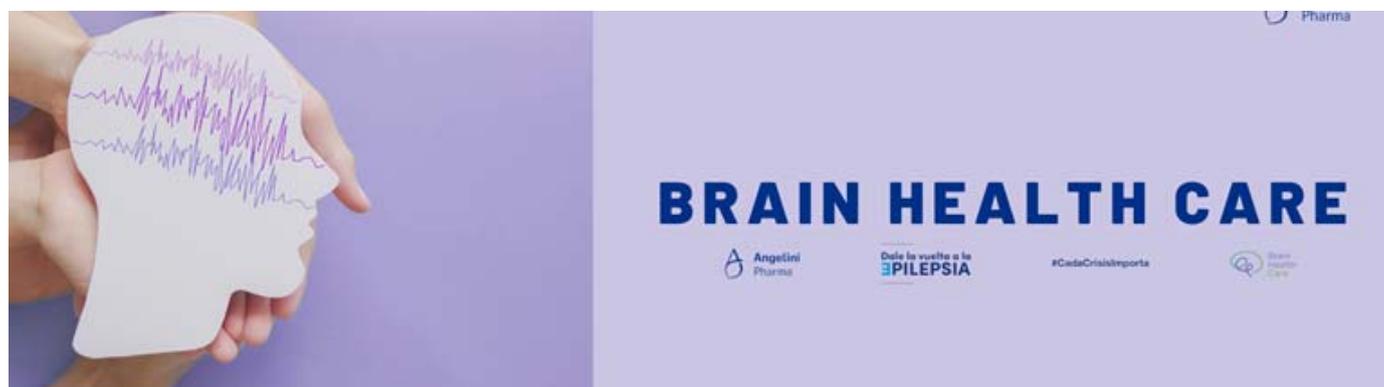
Crece las presiones para que dimita la directora del CNIO, mientras la institución guarda silencio

Sanidad da luz verde al documento que plantea las autobajas y estudia incorporar nutricionistas en Atención Primaria

Ver más

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



- Published: 10 dic. 2024

Valencia acogió la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), donde Angelini Pharma ha reafirmado su compromiso con el Brain Health Care. Durante el encuentro, se ha presentado el 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral', un documento desarrollado por la SEN en colaboración con Angelini Pharma, que resalta la necesidad de abordar estas patologías desde una perspectiva integral que incluya factores médicos, cognitivos y psicosociales.

Entre las iniciativas destacadas, Angelini Pharma también ha organizado el simposio 'Darle la vuelta a la epilepsia. Nuevos puntos de vista y dogmas a derribar', que contó con la participación de expertos en neurología y epilepsia. Moderado por el Dr. Antonio Gil-Nagel, director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional, el simposio abordó la necesidad de replantear el manejo de la enfermedad desde un enfoque global y personalizado que priorice el bienestar emocional, social y laboral de los pacientes. Además, ha colaborado con otro simposio con la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

Aprovechando la reunión, Angelini Pharma ha lanzado su campaña #DaleLaVueltaALaEpilepsia, un movimiento que se inicia con una meta clara: desafiar el statu quo en el manejo de la epilepsia no controlada. Si quieres saber más sobre este movimiento, clica aquí: <https://www.harmoniamentis.es/dalelavuelta-a-la-epilepsia/>

El impacto de la epilepsia, más allá de las crisis

'El Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral' subraya que la epilepsia es una de las enfermedades neurológicas más prevalentes, ya que afecta a más de 400.000 personas en España y a 50 millones en todo el mundo. Esta condición no solo trae consigo las crisis, sino también un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes, derivado de comorbilidades como la depresión y la ansiedad, que afectan a un 20% de las personas con esta patología.

A través de esta participación y la organización de su simposio, Angelini Pharma reafirma su misión de promover un modelo de atención integral que contemple tanto el tratamiento médico como el apoyo psicosocial, mejorando así el bienestar general de las personas con epilepsia.

20241121_925689_VNCongresoSEN_1_31

01:52

[All articles: Actualidad](#)

Share

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)

"Unzué, la ELA y la fuerza de la visibilidad" por Josep Giralt



La historia de la lucha para aprobar la ley que tiene que mejorar la calidad de vida de las personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica, es un relato centrado en la tenacidad, durante décadas, por el colectivo afectado. Es triste, pero en un país como España, no hay un registro oficial de pacientes que permita saber con exactitud a cuántas personas afecta la enfermedad.

Por un lado la Sociedad Española de Neurología estima el número de pacientes entre 4.000 y 4.500, cifra en que coinciden otras fundaciones especializadas como FUNDELA, o el Hospital



Ciencia y tecnología

Un estudio científico encuentra 10 alimentos que plantan cara a la demencia

Más de 800,000 personas sufren esta enfermedad en España



El famoso actor Will Smith habló hace unos días en una entrevista de esta técnica sexual desconocida para muchos / Pixabay

SEO Cadena SER Cadena SER 13/12/2024 - 14:58 CET

PUBLICIDAD

La demencia es una de las principales preocupaciones de salud pública



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

representa aproximadamente el 60% de todos los casos de demencia.

A pesar de los esfuerzos realizados, aún existen desafíos significativos en la detección temprana y el tratamiento de la demencia. Cerca del 30% de los casos no están diagnosticados, lo que dificulta la implementación de intervenciones efectivas. Además, la evolución de la demencia en España muestra una disparidad entre las necesidades de los pacientes y la oferta asistencial disponible.

10 alimentos para prevenir la demencia

Según un informe de fr.de, los investigadores de Belfast han puesto su atención en los alimentos ricos en flavonoides. Estos fitoquímicos, presentes en numerosas verduras, frutas y frutos secos, son responsables de la coloración de los frutos y protegen a las plantas de las plagas.

Más información

'Ha sido muy difícil acostumbrarnos a su demencia'

Alzheimer, acompañar esperando el olvido: "Nos aterra pensar en el día en el que Merche no nos reconozca"

En una investigación publicada en la revista JAMA Network, los científicos exploraron la relación entre la dieta y la demencia. El estudio se basó en datos de aproximadamente 122,000 adultos de entre 40 y 70 años.

Examinaron los patrones alimentarios de los participantes y la incidencia de demencia, encontrando una conexión. También consideraron enfermedades previas como la depresión o la hipertensión arterial, así como el riesgo genético. En su análisis, los investigadores se enfocaron en alimentos ricos en flavonoide



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

Elige tu emisora

3. Naranjas
4. Uvas
5. Pomelo
6. Paprika
7. Cebolla
8. Chocolate negro
9. Té (verde y negro)
10. Vino tinto

El estudio se llevó a cabo durante un período de poco más de nueve años. En ese tiempo, 882 participantes desarrollaron demencia. Se observó que aquellos que consumían más alimentos ricos en flavonoides eran físicamente más activos que los demás. Además, estos participantes presentaban un índice de masa corporal (IMC) más bajo.

Alzhéimer

Contenido Patrocinado

Alimentos para ganar masa muscular

Blogs MAPFRE | Patrocinado

[Más información](#)

La emotiva despedida de Bibiana Fernández

VidaCaixa | Patrocinado

[Mirar Ahora](#)

Muchas personas mayores no saben que el seguro de coche es casi gratuito a partir de los 60 años.

Seguro de auto | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

[Más información](#)

Blanca Romero publica las fotos de su ho



Cadena SER

Hoy por Hoy Àngels Barceló

Noticias hoy [Dólar blue](#) [Javier Milei](#) [Murió Beatriz Sarlo](#) [Gendarme detenido en Venezuela](#) [Verano 2025](#) [Atentado](#)



Suscribite



En vivo [Javier Milei: Una parlamentaria alemana pidió "menos de Scholz" y más del pre](#)

Información General

¿Depresión en Navidad? la psicología revela qué hay detrás de este comportamiento

Cuáles son los síntomas de la tristeza durante las fiestas de fin de año.
Consejos para afrontar la depresión navideña.
Cuándo pedir ayuda.



Depresión durante las fiestas de fin de año. Foto: iStock.

REDACCIÓN CLARÍN



17/12/2024 12:00



VER RESUMEN
Tiempo de lectura: 16s



La **Navidad** suele asociarse con momentos de alegría, reuniones familiares y celebraciones llenas de luces y música. Sin embargo, no todas las personas viven esta época del año con entusiasmo. Para algunos, la presión de cumplir con las expectativas sociales,

los recuerdos de seres queridos ^(x) que ya no están y **el estrés de las festividades** pueden desencadenar lo que se conoce como **“depresión navideña”**.

Este estado emocional, que puede variar desde una tristeza pasajera hasta una sensación de angustia profunda, **se intensifica con los balances de fin de año y las preocupaciones por el futuro**. En lugar de ser un tiempo de disfrute, la **Navidad** se convierte para muchos en un periodo de carga emocional que afecta su bienestar.

Las causas de la tristeza navideña

Según el Instituto porteño de Neurociencias aplicadas, para muchas personas, esta época puede resaltar emociones difíciles, como **la soledad, el estrés financiero y la nostalgia**, factores que contribuyen significativamente a la llamada **“depresión navideña”**.



Lo creas o no, realmente sabemos el signo del zodiaco de la persona con la que te vas a casar



Los desencadenantes de la tristeza navideña. Foto: iStock.



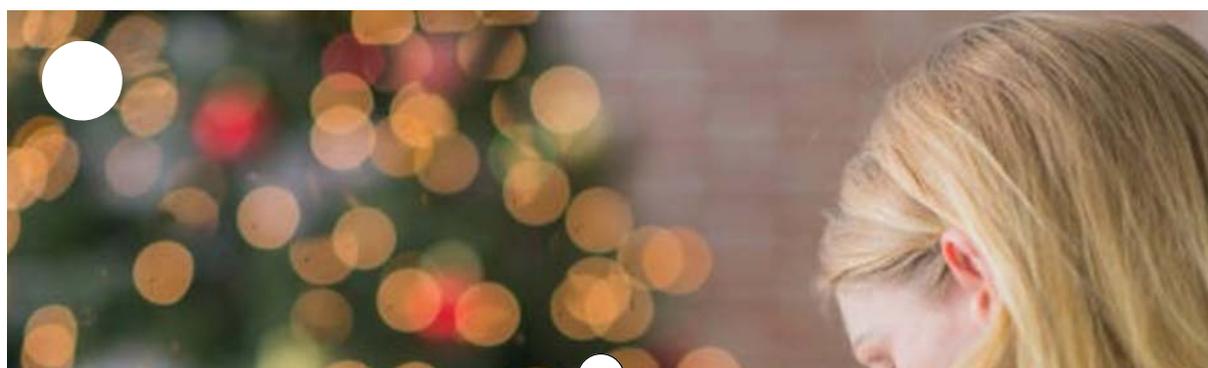
Uno de los **principales detonantes es la soledad**. Según un estudio realizado en el Reino Unido, el 17% de las personas se sienten más solas durante las fiestas, lo que genera sentimientos de aislamiento y tristeza.

Mientras tanto, la presión económica y las altas expectativas sociales tampoco pasan desapercibidas. La población experimenta **estrés financiero** debido a los gastos en regalos y celebraciones, mientras que la mitad siente una exigencia social por aparentar felicidad y entusiasmo, aumentando su ansiedad.

Por otro lado, la **nostalgia** es otro de los factores que golpea con fuerza en esta temporada. Los recuerdos de personas queridas que ya no están o de momentos pasados que no se repetirán pueden intensificar la melancolía, dejando a muchas personas con una sensación de vacío emocional justo en un periodo que parece exigir felicidad.

Depresión navideña: cuándo pedir ayuda

Es fundamental identificar **cuándo la tristeza que surge durante la Navidad comienza a interferir en la vida cotidiana**. Según el sitio especializado en salud, *Cuidate Plus*, es necesario **acudir a un profesional si estas sensaciones persisten**, si desaparece el sentido de la vida o si surgen pensamientos obsesivos que impiden disfrutar del día a día.





Si se identifican síntomas de depresión navideña es necesario consultar con un profesional. Foto: iStock.

Ana Fernández Arcos, neuróloga de la Sociedad Española de Neurología, señala que **buscar ayuda es vital cuando el malestar interfiere en las relaciones sociales, el trabajo o los estudios**, convirtiéndose en algo más grave.

Consejos para afrontar la depresión navideña

Reconocé lo que sentís: Permitite aceptar tus emociones, aunque no sean las mismas que las de los demás.

Practicá la gratitud: Pensá en las cosas buenas que tenés y buscá pequeños momentos de alegría.

Practicá actividad física: Hacer ejercicio ayuda a liberar endorfinas y a mejorar el ánimo.

No te aísles: Mantenete cerca de tus seres queridos y conectá con tu entorno.





Tips para evitar la depresión navideña. Foto: iStock.

Hacé tu propia Navidad: No te sientas obligado a seguir tradiciones ajenas, buscá lo que te haga bien.

Rodeate de buena energía: Evitá conflictos y ambientes negativos.

Acciones solidarias: Ayudar a los demás puede ser una forma de reconectar y encontrar sentido.

Mirá también



Series navideñas imperdibles de Netflix que van más allá del muérdago, el arbolito, los renos y las galletitas de jengibre

📞 **900 800 068 (tel:900800068)**

📞 **663 395 002 (https://wa.me/34663395002)**



FACTORY[®]
Colchón

(<https://factorycolchon.es>)

(<https://factorycolchon.es/tiendas/>)

(<https://factorycolchon.es/quienes-somos/>)



(<https://factorycolchon.es/favoritos/>)

Buscar...

Factory Colchón (<https://factorycolchon.es/>) > Blog (<https://factorycolchon.es/blog/>) > Salud y bienestar (<https://factorycolchon.es/blog/salud-bienestar/>) > **Rutina de sueño: importancia y cómo crearla**

Rutina de sueño: importancia y cómo crearla

📅 diciembre 16, 2024

📌 Los Sueños (<https://factorycolchon.es/blog/los-suenos/>), Salud y bienestar (<https://factorycolchon.es/blog/salud-bienestar/>)

Dentro del bienestar general, mantener una rutina de sueño óptima es uno de los mayores indicadores de salud. Y como todo hábito necesita un proceso y una constancia para extenderlo en el tiempo, ¡toma nota de todos los tips que te compartimos desde Factory Colchón (<https://factorycolchon.es/>)!

¿Por qué es importante una rutina de sueño?

900 800 068 (tel:900800068)

663 393 002 (https://wa.me/34663395002)

De cara a favorecer que el cuerpo y la mente funcionen a la perfección, es clave mantener una buena rutina de sueño que permita, entre otras cosas:

- 1. Regular el reloj biológico:** El ritmo circadiano que coordina funciones fisiológicas como el sueño y la producción hormonal. (https://factorycolchon.es/tiendas/)
- 2. Mejorar la calidad del sueño:** dormir y despertarse a la misma hora todos los días promueve ciclos de sueño más estables, claves para favorecer la memoria, la creatividad y el aprendizaje. (https://factorycolchon.es/quienes-somos/)
- 3. Fortalecer el sistema inmunológico:** un sueño regular y suficiente ayuda al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades, ya que favorece la producción de proteínas y células inmunológicas. ♥
- 4. Optimizar el rendimiento cognitivo y físico:** dormir bien mejora la concentración y el tiempo de reacción. También es esencial para la recuperación muscular y el rendimiento físico para ellos es muy importante el colchón (https://factorycolchon.es/colchones/), almohada y canapé sobre el que se duerme. (https://factorycolchon.es/favoritos/)
- 5. Prevenir problemas de salud a largo plazo:** la falta de sueño crónica se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y problemas metabólicos.

Beneficios de seguir una rutina de sueño consistente

Tanto a nivel físico como mental y emocional podemos destacar los siguientes beneficios:

- 1. Ayudar al cuerpo a disfrutar de todas las fases del sueño:** consiguiendo un sueño profundo, importante para la recuperación física y mental del cuerpo.
- 2. Aumentar el bienestar emocional:** descansar bien reduce la irritabilidad y mejora la estabilidad emocional. Además, disminuye el riesgo de ansiedad y depresión, ya que el sueño influye en la regulación de las emociones.
- 3. Conseguir una mayor energía y productividad:** un descanso regular ayuda a mantener niveles de energía constantes a lo largo del día. Además, evite la sensación de cansancio crónico y nos impulsa a lograr una mayor motivación para completar las tareas del día a día.
- 4. Regulación del metabolismo y el peso:** un buen descanso mejora el balance hormonal relacionado con el hambre, evitando comer en exceso.
- 5. Promueve la longevidad:** la combinación de un sueño reparador y consistente con hábitos saludables contribuye a una vida más larga y de mejor calidad.

¿Cómo crear una rutina de sueño efectiva?

900 800 068 (tel:900800068)

663 395 002 (https://wa.me/34663395002)

Para que el momento de dormir no nos genere estrés y logremos perfeccionar la rutina de sueño es importante que tu lugar de descanso sea confortable y cómodo por lo que es muy importante saber elegir bien sobre donde dormimos, también se necesita establecer otras rutinas como: (https://factorycolchon.es)

- **Horarios constantes:** intenta dormir y despertarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- **Haz tu propio ritual relajante antes de dormir:** elige la actividad que más te guste, desde leer un libro a escuchar música o darte un baño caliente.
- **Crea un ambiente idóneo para el descanso:** la habitación debe mantener una oscuridad y un silencio total y contar con un colchón y almohadas de calidad y adaptadas a tus necesidades personales. Además, es importante que la temperatura media esté en torno a los 15-19 °C.
- **Limita la exposición a pantallas, al menos 1 hora antes de dormir:** como ya hemos comentado en ocasiones anteriores, la luz azul inhibe la producción de melatonina, la hormona del sueño.
- **Evita estimulantes:** reduce el consumo de cafeína, nicotina y comidas pesadas cerca de la hora de dormir.

Estableciendo hábitos nocturnos saludables

Como complemento de la rutina y como trucos para dormir mejor (https://factorycolchon.es/blog/trucos-para-dormir/), otras estrategias clave para potenciar el hábito del buen descanso son:

- **Realizar actividad física de forma regular:** actividades como caminar, hacer estiramientos suaves o practicar yoga son excelentes para relajarte sin sobrecargar tu cuerpo.
- **Haz una práctica de gratitud o mindfulness:** de cara a relajar la mente para dormir y reducir el estrés, trata de destacar e incluso apuntar los aspectos positivos que hayas vivido a lo largo del día, las cosas por las que sentir agradecimiento etc
- **Recorre a los aceites esenciales relajantes:** aromas como lavanda, manzanilla o sándalo ayudan a relajarnos. Se puede usar un difusor o aplicar unas gotas en la almohada.

Compartir:



El 50% de los pacientes con esclerosis múltiple tiene problemas de salud mental

La depresión y la ansiedad es casi tres veces mayor en pacientes con esclerosis múltiple que en la población general, según recoge la Sociedad Española de Neurología (SEN)



Esclerosis múltiple. (Foto: Freepik)

CS REDACCIÓN CONSALUD
17 DICIEMBRE 2024 | 10:25



Archivado en:

DÍA NACIONAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE · SEN

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en España la esclerosis múltiple afecta a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los **pacientes entre los 20 y 40 años** y, sobre todo, en mujeres.

Se trata de una **enfermedad neurológica de carácter autoinmune** que se caracteriza por la **destrucción de la mielina**, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del **sistema nervioso central**. Siendo la **segunda causa de discapacidad** neurológica en los adultos jóvenes españoles, que a pesar de los avances en el pronóstico sigue siendo una **enfermedad crónica**, que tiende a progresar con el tiempo.

La Dra. Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología, explica que aproximadamente un 85% de los pacientes "padece el tipo de **esclerosis múltiple** que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión". Y añade: "El 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque **progresa gradualmente** después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)".

La mayoría de pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano

Los brotes son los síntomas producidos por la aparición de **una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central** que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la **mielina**, pueden ser muy variados. La variedad de síntomas hace que se le conozca como la **enfermedad de las mil caras**, pero los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, **fatiga**, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y **equilibrio**. Asimismo, la mayoría de pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

"Un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general"

La doctora Ana Belén comenta la **velocidad de progresión** según el paciente, "los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la **coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades**, como por ejemplo la **hipertensión** o la **diabetes**, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, **aumentar la morbilidad** e incluso puede **reducir la esperanza de vida en estos pacientes**". Además explica como

también se ven afectados por trastornos psicosociales, como **ansiedad y depresión**, "hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general".

Por ello, Caminero expresa como la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico son **desafíos importantes** para los pacientes, además de una **carga socioeconómica significativa** para los sistemas de salud y la economía.

Según el informe "**Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España**", los costes económicos directos y los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer **más de 50.000€ por paciente al año**. Además, también aparecen los costes por **pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas** para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, que también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

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

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Un médico aconseja a las mujeres: "Tiren la crema a la basura y utilicen este remedio casero"

goldentree.es

Dulces exclusivos para estas fiestas

Nespresso

Compra ahora

Conozca el valor de su hogar al instante ¡Ver ahora!

7 hábitos saludables para cuidar del descanso en Navidad y recargar energía

- Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, y el estrés derivado por todo ello pueden dificultar la relajación y alterar los patrones del sueño.



Persona durmiendo | CBN



L.J.F. 16 DE DICIEMBRE DE 2024, 13:23

Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, como las reuniones sociales hasta altas horas de la noche, los viajes, o el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas, pueden alterar significativamente los patrones de sueño. A esto se suma la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, que pueden dificultar la relajación y el momento de conciliar el sueño. Además, el estrés asociado a la organización de eventos, las compras de última hora y las expectativas familiares pueden aumentar la ansiedad, afectando la calidad del descanso y desajustando el ritmo circadiano.

Entre un 20 y un 48% de los adultos en España tiene problemas para iniciar o mantener el sueño, tal y como indica la Sociedad Española de Neurología, una situación que puede agravarse durante la Navidad. Y es que, durante estas fechas, las rutinas suelen alterarse debido a reuniones sociales que se prolongan hasta tarde y comidas abundantes, lo que resulta en un sueño más ligero o menos reparador. Además, **las exigencias sociales**, como acudir y preparar comidas o participar en eventos constantes, incrementan el estrés cotidiano, obligando a muchas personas a dividir su tiempo entre el trabajo, la planificación de las fiestas y los compromisos familiares, lo que amplifica la **sensación de ir contrarreloj** y reduce la capacidad de disfrutar plenamente de las festividades. A esto se suma que **el estrés asociado a la planificación, las compras y las emociones intensas puede dificultar la relajación previa al descanso**. Por otro lado, **el horario de invierno, con una menor exposición a la luz solar, afecta al ritmo circadiano**, y puede producir tanto somnolencia diurna como insomnio. Y es que, la falta de exposición solar aumenta los niveles de melatonina, lo cual genera fatiga diurna. Además, **puede desencadenar también estados anímicos bajos**, desde lo que se conoce como "winter blues" o tristeza de invierno, hasta trastornos más graves como lo es el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), que generan problemas para conciliar el sueño. Esto podría estar relacionado con una menor producción de vitamina D, esencial para la producción de serotonina, el neurotransmisor principal encargado de mejorar el estado



Alfa Romeo Tonale. Un diseño que sintetiza y exalta su deportividad...

Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España, señala 

que: "El sueño es esencial para la salud física y mental, especialmente en épocas de mayor actividad social como la Navidad. Sin embargo, muchas veces priorizamos otros pilares del bienestar, como el deporte o la alimentación y dejamos en un segundo plano el descanso a pesar de su importancia. Vivimos bajo la premisa de que cuantas más cosas hagamos, mejor, lo que termina afectando a nuestro tiempo de relajación y desconexión. Aprovechar las fiestas para descansar correctamente y mantener hábitos saludables en la medida de lo posible puede ser clave para recargar energías y afrontar el nuevo año con fuerza".

Para mitigar los efectos que la Navidad puede tener en el descanso, los expertos de **Cigna Healthcare** recomiendan seguir estas siete pautas:

- **Disfrutar de "power naps" o siestas reparadoras.** Durante la Navidad es habitual que aumente la cantidad de planes y actividades sociales, **relegando el descanso a un segundo plano**. Esto provoca una **acumulación de fatiga**, lo que puede afectar la energía y la capacidad para concentrarse durante el día. Por ello, en lugar de forzarse a estar despierto en los días festivos, es recomendable, en caso de estar cansado, **echarse una siesta corta de 20 a 30 minutos** para ayudar a mejorar el estado de alerta sin interferir en el sueño nocturno. Además, es aconsejable **mantener horarios consistentes para acostarse y levantarse**, incluso en días festivos.
- **Evitar comidas abundantes antes de dormir.** Las cenas navideñas suelen ser más copiosas y tardías de lo habitual, lo que **sobrecarga el sistema digestivo y dificulta la conciliación del sueño**. Consumir alimentos ricos en grasas y azúcares puede **alterar los ciclos de sueño**, interfiriendo en las fases de descanso profundo y provocando malestar digestivo. Para optimizar el sueño, es recomendable **evitar comidas pesadas al menos 2-3 horas antes de acostarse**. De esta manera, se facilita la digestión y se mejora la calidad del sueño nocturno.
- **Una Navidad 0,0.** El alcohol, aunque puede inducir al sueño inicialmente, **interrumpe las fases profundas de descanso**, lo que reduce la calidad del sueño. El tabaco, por su parte, es un **estimulante que dificulta la relajación y la conciliación del sueño**. Por lo tanto, se recomienda limitar el consumo de estas sustancias, especialmente antes de irse a dormir, para garantizar un descanso reparador.
- **Crear un espacio de relajación.** En Navidad, el estrés y la sobreestimulación por los diferentes eventos y actividades sociales puede **dificultar la relajación necesaria antes de dormir**. Para contrarrestar este efecto, es útil **incorporar un momento de descanso en el día, en lugar de centrarse solo en los momentos previos a dormir**. Además, las luces brillantes típicas de esta época pueden **interferir en la producción de melatonina**, la hormona del sueño. Por ello, es importante crear un ambiente tranquilo y reducir los estímulos visuales o la decoración navideña en el lugar de descanso para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.
- **Hacer frente al jetlag social.** Las festividades traen consigo numerosos compromisos "indispensables" que pueden llegar a aumentar el cansancio y generar estrés. La incapacidad de decir no y el FOMO ("fear of missing out" o miedo a perderse algo) provocan que se asista a muchos eventos que, en ocasiones, terminan afectando al bienestar y al descanso. Ante esta situación, muchas personas terminan experimentando **jetlag social**, un fenómeno que se produce cuando se ajustan los horarios de sueño y vigilia para cumplir con las demandas sociales, provocando un desequilibrio en los **ritmos biológicos naturales**. Para evitar el desajuste del reloj biológico, una opción efectiva es **sustituir las cenas por comidas**, adelantando las celebraciones principales para comer a horas más tempranas. Además, es importante **aprender a priorizar la salud física y mental**, evaluando si asistir a cada evento realmente es necesario o si es mejor declinarlo.
- **Mantener el orden para reducir el estrés.** Un entorno desordenado, como una casa caótica tras una reunión festiva, puede **aumentar el nivel de estrés y dificultar la relajación necesaria para dormir**. Dedicar unos minutos antes de acostarse a organizar el espacio ayuda a crear un ambiente más sereno y propicio para el descanso, reduciendo la sensación de agobio que el desorden puede generar.
- **Aprovechar el deporte como regulador del sueño.** La actividad física regular mejora los patrones de sueño al regular el ciclo circadiano y reducir el estrés acumulado. Durante la Navidad, **aprovechar momentos libres para practicar deporte**, como salir a caminar, correr o realizar ejercicios en casa, puede contrarrestar los efectos de las cenas copiosas y el estrés de la planificación. Aun así, es importante **evitar hacer ejercicio intenso cerca de la hora de dormir**, ya que podría dificultar la relajación necesaria para conciliar el sueño.

ENERGÍA NAVIDAD DIARIOENPOSITIVO



Alfa Romeo Tonale. Un diseño que sintetiza y exalta su deportividad...

Alfa Romeo

Nativery



Foto por depositphotos.com (<https://depositphotos.com/es/>)

C. Manchegos | Madrid | Sociedad | 16-12-2024

7 hábitos saludables para cuidar del descanso en Navidad y recargar energías para el nuevo año

Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, y el estrés derivado por todo ello pueden dificultar la relajación y alterar los patrones del sueño.

Escharse siestas cortas, evitar comidas abundantes antes de dormir, reducir el consumo de alcohol y tabaco, crear rutinas relajantes, sustituir las cenas por comidas, mantener la casa ordenada y hacer actividad física son algunos de los consejos que los expertos de Cigna Healthcare facilitan para cuidar el descanso en esta época.

Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, como las reuniones sociales hasta altas horas de la noche, los viajes, o el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas, pueden alterar significativamente los patrones de sueño. A esto se suma la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, que pueden dificultar la relajación y el momento de conciliar el sueño. Además, el estrés asociado a la organización de eventos, las compras de última hora y las expectativas familiares pueden aumentar la ansiedad, afectando la calidad del descanso y desajustando el ritmo circadiano.

PREMIOS
GRAN SELECCIÓN
CAMPO Y ALMA
EDICIÓN XXXV - ALMANSA, 2024

PREMIO
GRAN SELECCIÓN
Mejor vino blanco

PREMIO
GRAN SELECCIÓN
Mejor vino blanco variedad Airén

TORRE DE GAZATE
Airén 2023

vinícola de Tomelloso

[\(https://vinicolatomelloso.com/\)](https://vinicolatomelloso.com/)

Entre un 20 y un 48% de los adultos en España tiene problemas para iniciar o mantener el sueño, tal y como indica la Sociedad Española de Neurología, una situación que puede agravarse durante la Navidad. Y es que, durante estas fechas, las rutinas suelen alterarse debido a reuniones sociales que se prolongan hasta tarde y comidas abundantes, lo que resulta en un sueño más ligero o menos reparador. Además, **las exigencias sociales**, como acudir y preparar comidas o participar en eventos constantes, incrementan el estrés cotidiano, obligando a muchas personas a dividir su tiempo entre el trabajo, la planificación de las fiestas y los compromisos familiares, lo que amplifica la **sensación de ir contrarreloj** y reduce la capacidad de disfrutar plenamente de las festividades. A esto se suma que **el estrés asociado a la planificación, las compras y las emociones intensas puede dificultar la relajación previa al descanso**. Por otro lado, **el horario de invierno, con una menor exposición a la luz solar, afecta al ritmo circadiano**, y puede producir tanto somnolencia diurna como insomnio. Y es que, la falta de exposición solar aumenta los niveles de melatonina, lo cual genera fatiga diurna. Además, **puede desencadenar también estados anímicos bajos**, desde lo que se conoce como "ter blues" o tristeza de invierno, hasta trastornos más graves como lo es el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), que generan problemas para



Tecnología

Un 20% de los pacientes con epilepsia desarrolla ansiedad o depresión



Redacción • Hace 6 horas 🔥 3 📄 2 minutos de lectura

Madrid, 16 de diciembre del 2024.- En torno a 20 por ciento de los pacientes con epilepsia desarrolla ansiedad, mientras que 23 por ciento experimenta depresión, unas comorbilidades que se relacionan con una menor eficacia de los tratamientos anticrisis, con un aumento de la mortalidad y un peor pronóstico sicosocial, según datos del 'Informe sobre la relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral' de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Estas comorbilidades agravan el impacto emocional de la enfermedad, que ya deja huella de por sí en los ámbitos cognitivo, emocional y social de quienes la padecen, lo que repercute en su calidad de vida y dificultando su integración plena en la sociedad.

A pesar de que la epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en el mundo y a 400 mil en España, sigue siendo «una de las patologías más desconocidas y estigmatizadas», afirmó Angelini Pharma, que colaboró en el estudio, en el marco de la LXXVI Reunión Anual de la SEN. Es por ello por lo que el informe defiende un modelo de atención bio-psico-social, que está avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), de forma que aborde la enfermedad de forma integral, incluyendo aspectos médicos y factores sicosociales como el estrés, el trauma o la ansiedad anticipatoria de la crisis, que dificulta la gestión de la patología y afecta al bienestar emocional. Además, se aborda el impacto que tiene el estigma social y las crisis funcionales, lo que puede complicar la integración laboral y social de los pacientes, por lo que la atención debe ir acompañada de apoyo sicosocial, además de una atención médica especializada, autocuidado y educación sanitaria.

De hecho, el documento señala la efectividad de combinar tratamientos médicos con intervenciones sicosociales, como la terapia cognitivo-conductual, pues mejora la autoestima, el manejo de la enfermedad y reduce conductas de evitación. La importancia de optimizar el control de las crisis Por último, el texto resalta la importancia de tener hábitos saludables, tales como una dieta equilibrada, realizar ejercicio de forma regular, tener un sueño reparador y evitar el tabaco o el alcohol, todo ello para mejorar la calidad de vida y reducir la frecuencia de las crisis. «Las crisis epilépticas repetidas, las alteraciones electroencefalográficas y, en ocasiones, los tratamientos farmacológicos pueden afectar el sistema nervioso central, causando problemas cognitivos, motores, del habla, emocionales y del sueño», explicó el director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional, el doctor Antonio Gil-Nagel.

Asimismo, subrayó la importancia de minimizar los efectos secundarios y de optimizar el control de las crisis, pues la dificultad de controlarlas se asocia a un mayor riesgo de caídas, lesiones y una tasa de mortalidad prematura, que es tres veces superior a la de la población general, según la OMS. «La causa de la epilepsia, al afectar regiones corticales relacionadas con el estado de ánimo y neurotransmisores como serotonina o dopamina, genera predisposición a estas alteraciones.

Además, factores como los efectos secundarios de algunos fármacos y las dificultades sociales agravan estas condiciones», añadió. Gil-Nagel también ha enfatizado la necesidad de que un equipo multidisciplinar,

formado por especialistas en Neurología, Rehabilitación y Fisioterapia, para no solo tratar de controlar las crisis, sino de tener en cuenta las interferencias en la vida cotidiana, como el sueño, la motricidad y las relaciones sociales. En ese sentido, los expertos han expresado que transformar este abordaje requiere una combinación del control clínico de las crisis con el apoyo emocional y social, de manera que se cree una estrategia que permita mejorar el abordaje de la epilepsia y la calidad de vida de los pacientes.

con información de <https://www.jornada.com.mx/>

#ansiedad

#depresión

#epilepsia



18€/AÑO

EN DIRECTO Víctor de Aldama llega al Supremo para declarar por el 'caso Koldo'

Un anciano con demencia con la mirada perdida.

Ni olvidos ni confusiones: un neurólogo alerta de que esta forma de caminar se relaciona con la demencia

- Según el neurólogo Maciel Pontes existe un síntoma clave que puede ayudar a diferenciar estas afecciones: la forma de caminar.
- **Más información:** [Qué es lo primero que olvidan las personas con alzhéimer: la advertencia de los especialistas](#)

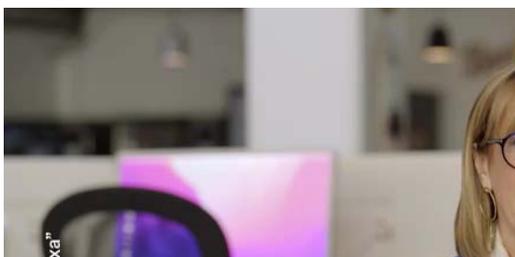
**Cintia de la Paz**

Publicada 13 diciembre 2024 12:48h

Actualizada 13 diciembre 2024 14:00h

La enfermedad de **Alzheimer** es la causa más común de demencia entre los adultos mayores, aunque también existen otros tipos de estas afecciones neurológicas que afectan al cerebro y que empeoran con el paso del tiempo. **En España, más de 800.000 personas sufren Alzheimer**, mientras que a nivel mundial la cifra asciende a 44 millones de personas.

Tras el Alzheimer, una de las **formas de demencia** que se da con mayor frecuencia es la demencia con cuerpos de Lewy, un trastorno del cerebro que puede provocar alteraciones en el movimiento, la conducta, el pensamiento y el estado de ánimo. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **afecta a entre 70.000 y 120.000 personas en España**.



Aunque ambas comparten algunos rasgos en común, cada una de ellas tiene algunas características propias y distintas manifestaciones. Por ello, una forma de diferenciar ambas es teniendo en cuenta cómo afecta al sistema motor, más concretamente, a la forma en la que camina la persona que lo padece.

De esta manera, más allá de posibles olvidos o la confusión, este es el síntoma clave para detectar la demencia, tal y como asegura el neurólogo Maciel Pontes.

Recomendado por  outbrain



Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Bright Life Daily

La forma de caminar ayuda a detectar la demencia

Una investigación publicada en el año 2019 en la revista Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association concluyó que aquellas personas que padecen demencia con Cuerpos de Lewy sufren cambios importantes en su forma de caminar. En este sentido, cambian sus pasos variando el tiempo y la longitud, siendo asimétricos, con mayor frecuencia de las personas que tienen Alzheimer.

Este estudio confirmó que, a través del tiempo que tardan en dar cada paso al caminar, como la variabilidad en la longitud de las zancadas, permite identificar de manera precisa el 60% de los subtipos de demencia.

Más contenidos recomendados



[La señal que podría acelerar el diagnóstico del Alzheimer y la demencia: "Empeora con el tiempo", alerta un estudio]

El neurocirujano Renato Campos ha manifestado que algunas **demencias como la de cuerpos de Lewy** se encuentran muy vinculadas con los problemas motores, como caídas frecuentes, inestabilidad en la postura y lentitud de movimientos, a lo que hay que sumar la hidrocefalia normotensiva, una afección que, a pesar de que es menos conocida, podría llegar a revertirse si se trata de la forma apropiada.



cognitivo motor, en la que se combina la pérdida de memoria con una mayor lentitud a la hora de caminar. Si estos dos signos se dan al mismo tiempo, el riesgo de demencia crece notablemente.



[El truco de una neurocientífica de Harvard para mejorar la memoria y mantenerla ágil a partir de los 50]

Aunque afecta en mayor medida a las personas con este tipo de demencia, los especialistas avisan de que la demencia se encuentra muy ligada a la velocidad y la forma de caminar.

Por su parte, el neurólogo Maciel Pontes va más allá y hace hincapié en que las investigaciones realizadas hasta el momento indican que los cambios de marcha al caminar pueden venir provocados por la existencia de dificultades en la comunicación entre el cerebro y el sistema motor. Se puede identificar a través de un ritmo más lento, pasos más cortos y **cambios en el balanceo de los brazos al andar**.

Pontes recalca que el empeoramiento en el sentido de la dirección al andar se asocia habitualmente con déficits cognitivos iniciales, como deterioro de la memoria espacial. Asimismo, recuerda que es un problema que también afecta a las personas con Alzheimer, pues son demencias que afectan al lóbulo frontal, donde está el "control motor" y la toma de decisiones.

Los síntomas más habituales de la demencia

La demencia es un término general con el que se describe a un conjunto de síntomas que están relacionados con el deterioro cognitivo que afecta a la capacidad de una persona para poder llevar a cabo sus actividades diarias. **Entre sus síntomas más comunes se encuentran:**



- **Pérdida de memoria:** uno de los primeros signos de demencia que se suelen dar es la dificultad para recordar información reciente como fechas, nombres, eventos..., siendo habitual que quienes la padecen repitan las mismas preguntas o historias en varias ocasiones.
- **Dificultades para hacer tareas cotidianas:** a medida que la demencia sigue con su progreso, se puede volver cada vez más complicado realizar las tareas del día a día, como limpiar, cocinar..., teniendo dificultades para realizar tareas que antes se hacían sin ningún tipo de problema.
- **Dificultad para la toma de decisiones y falta de concentración:** este problema también afecta a la capacidad que tiene una persona para concentrarse en una tarea e incluso para poder seguir una conversación, además de tener una mayor dificultad para tomar decisiones, incluso algunas simples como qué comer o qué ropa ponerse.
- **Problemas en el lenguaje y la comunicación:** la demencia también puede llegar a afectar a la capacidad de una persona para poder encontrar las palabras apropiadas al hablar, además de tener dificultades para entender lo que le están diciendo y para seguir una conversación.
- **Cambios en la personalidad y el estado de ánimo:** aquellas personas que sufren de algún tipo de demencia suelen experimentar cambios repentinos en su estado de ánimo, como depresión, irritabilidad o apatía, además de presentar cambios en su personalidad, haciendo que se vuelvan más desconfiadas y reservadas.

En cualquier caso, conviene tener en cuenta que los síntomas pueden variar entre distintas personas, además de poder progresar lentamente a medida que pasa el tiempo. Si se experimenta alguno de estos síntomas, es importante buscar ayuda médica inmediata para un diagnóstico y poder explorar las distintas opciones de tratamiento.

Te recomendamos

Recomendado por  Outbrain





Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

NEUROLOGÍA

Derrame cerebral: qué es, síntomas y tratamiento de esta enfermedad que exige rapidez

El ictus hemorrágico ocurre cuando se rompe una arteria o debido a una malformación en el cerebro, lo que provoca una hemorragia en este órgano

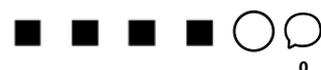


Las asociaciones denuncian falta de recursos en daño cerebral / PIXABAY

PUBLICIDAD

Redacción

15 DIC 2024 16:13 Actualizada 15 DIC 2024 16:17



0

Javier Echenique Landiribar **pha fallecido en la madrugada de este sábado a los 74 años**, víctima de un **derrame cerebral masivo**. La noticia ha sorprendido al sector empresarial, ya que el pasado viernes había participado activamente en un almuerzo con miembros del Círculo de Empresarios Vascos, al que asistió también **José María Álvarez-Pallete**, **presidente de Telefónica**, compañía donde Echenique ejercía como vicepresidente

PUBLICIDAD

¿Qué es un derrame cerebral?

Cuando hablamos de ictus nos referimos a cualquier episodio en el que se interrumpe el flujo sanguíneo que llega al cerebro. El **derrame cerebral** es un tipo de ictus.

El ictus hemorrágico ocurre cuando se rompe una arteria o debido a una malformación en el cerebro, lo que provoca una hemorragia en este órgano. Dependiendo de la zona del cerebro afectada, se pueden distinguir dos tipos principales de ictus hemorrágico:

- Ictus hemorrágico cerebral. Se produce en las áreas más profundas del cerebro.
- Hemorragia subaracnoidea. El sangrado tiene lugar en la parte más superficial del cerebro.

PUBLICIDAD

Es algo tan serio que según las estadísticas hoy es la segunda causa de mortalidad en los países occidentales y la primera en mujeres.

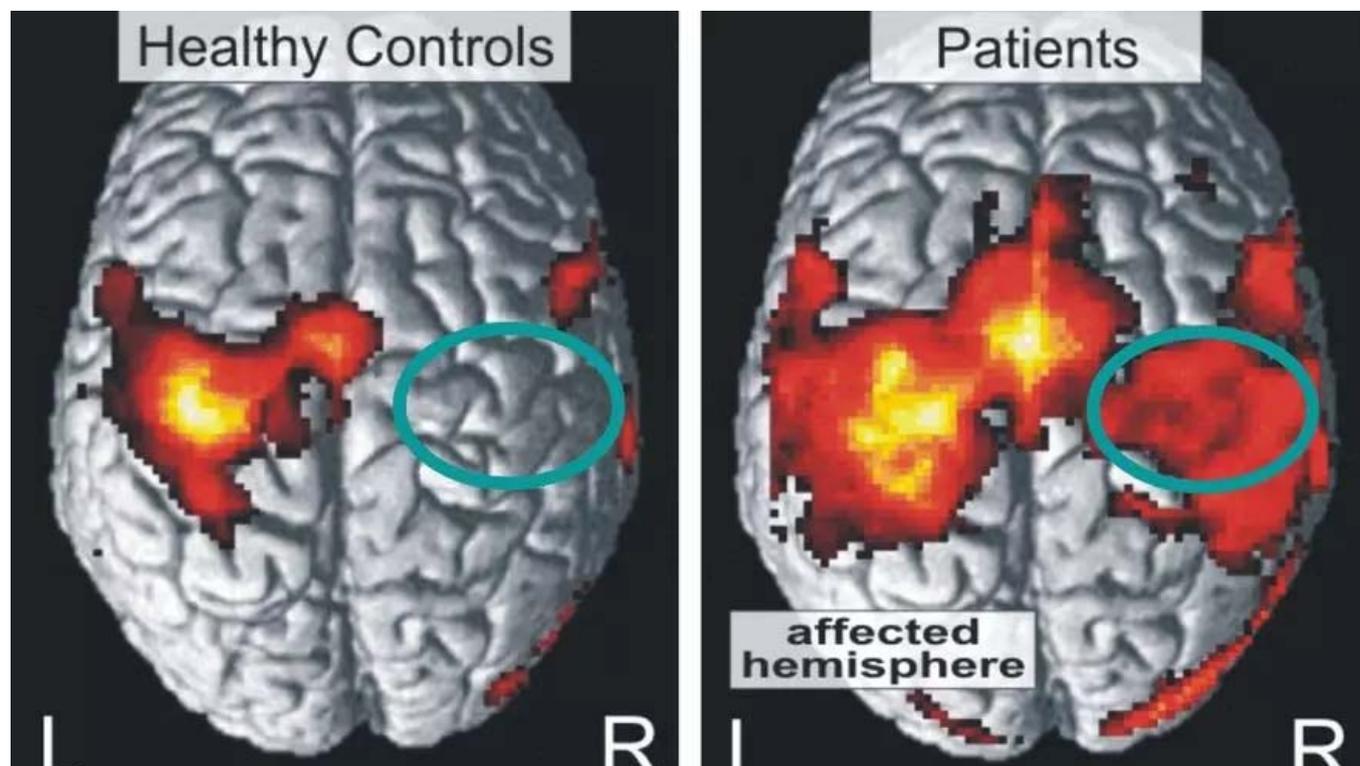
- En España, cada seis minutos alguien sufre un ictus.
- Y una de cada cuatro personas mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida, según la Sociedad Española de Neurología.

Además, las secuelas de esta enfermedad cerebrovascular son la primera razón de discapacidad adquirida en el adulto.

La causa más frecuente de esta patología es lo que llamamos ictus isquémico, es decir, la aparición de un coágulo en alguno de los vasos que le suministran sangre.

PUBLICIDAD

Pero como explica la doctora María Alonso de Leciñana, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), "también puede estar causado por la rotura de alguno de los vasos, produciendo una hemorragia. Y en este caso se tratará de un ictus hemorrágico".



Activación cortical en sujetos sanos y pacientes con accidente cerebrovascular / DR. C GREFKES, UNIKLINIK KÖLN

Datos escalofriantes

Los datos sobre la incidencia de esta lesión cerebral son muy abultados y nada tranquilizadores.

En todo el mundo, cerca de 14 millones de personas sufrirán un ictus este año y, como resultado, 5,5 millones de personas morirán. Más de uno de cada tres afectados.

Además, las tendencias actuales sugieren que si no se llevan a cabo acciones que lo impidan, el número de ictus anuales aumentará un 35% y el de muertes un 39%.

Es decir, que puede llegar hasta los 17,5-18 millones de casos nuevos al año, lo que supondrá, aproximadamente, llegar hasta los 7-8 millones de muertes al año.

En España, según datos facilitados por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus que se celebra todos los 29 de octubre, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año, de los cuales al menos un 15% fallecerán. Y entre los supervivientes, en torno a un 30% se quedará en situación de dependencia funcional.

Rapidez de reacción

Una de las particularidades de esta patología es que el tiempo de atención es vital.

Como explican desde la SEN, por cada minuto en el que se detiene o disminuye la circulación de la sangre en el cerebro se pierden 1,9 millones de neuronas y 14 billones de conexiones neuronales. Y una hora supone un envejecimiento cerebral de 3,6 años y una pérdida de 120 millones de neuronas.

Así que estamos hablando de una urgencia médica, en la que la evolución y el pronóstico dependen en gran medida del tiempo en el que se tarde en atender al paciente.

Síntomas

Por ello, es muy importante reconocer los síntomas que alertan de un ictus:

- Pérdida de fuerza repentina de la cara, brazo y/o pierna de un lado del cuerpo.

Diario en Positivo+

7 hábitos saludables para cuidar del descanso en Navidad y recargar energía

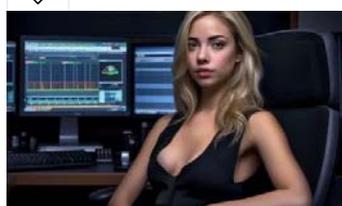
- Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, y el estrés derivado por todo ello pueden dificultar la relajación y alterar los patrones del sueño.



Persona durmiendo | CBN



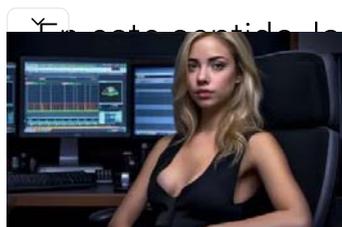
L.J.F. 16 DE DICIEMBRE DE 2024, 13:32



dades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, como las
Millonario de IA. Si tienes doscientos euros, hazlo
La aplicación del futuro
hasta altas horas de la noche, los viajes, o el consumo de
Gana con IA
azúcares y grasas, pueden alterar significativamente los 

patrones de sueño. A esto se suma la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, que pueden dificultar la relajación y el momento de conciliar el sueño. Además, el estrés asociado a la organización de eventos, las compras de última hora y las expectativas familiares pueden aumentar la ansiedad, afectando la calidad del descanso y desajustando el ritmo circadiano.

Entre un 20 y un 48% de los adultos en España tiene problemas para iniciar o mantener el sueño, tal y como indica la Sociedad Española de Neurología, una situación que puede agravarse durante la Navidad. Y es que, durante estas fechas, las rutinas suelen alterarse debido a reuniones sociales que se prolongan hasta tarde y comidas abundantes, lo que resulta en un sueño más ligero o menos reparador. Además, **las exigencias sociales**, como acudir y preparar comidas o participar en eventos constantes, incrementan el estrés cotidiano, obligando a muchas personas a dividir su tiempo entre el trabajo, la planificación de las fiestas y los compromisos familiares, lo que amplifica la **sensación de ir contrarreloj** y reduce la capacidad de disfrutar plenamente de las festividades. A esto se suma que **el estrés asociado a la planificación, las compras y las emociones intensas puede dificultar la relajación previa al descanso**. Por otro lado, **el horario de invierno, con una menor exposición a la luz solar, afecta al ritmo circadiano**, y puede producir tanto somnolencia diurna como insomnio. Y es que, la falta de exposición solar aumenta los niveles de melatonina, lo cual genera fatiga diurna. Además, **puede desencadenar también estados anímicos bajos**, desde lo que se conoce como "winter blues" o tristeza de invierno, hasta trastornos más graves como lo es el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), que generan problemas para conciliar el sueño. Esto podría estar relacionado con una menor producción de vitamina D, esencial para la producción de serotonina, el neurotransmisor principal encargado de mejorar el estado de ánimo.



Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-

manager de Cigna Healthcare España, señala que: "El sueño es

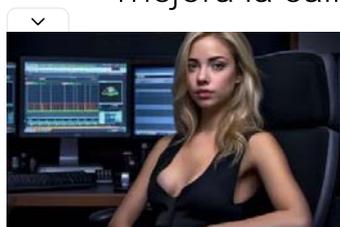
la aplicación del futuro
la salud física y mental, especialmente en épocas de mayor

como la Navidad. Sin embargo, muchas veces priorizamos otros

pilares del bienestar, como el deporte o la alimentación y dejamos en un segundo plano el descanso a pesar de su importancia. Vivimos bajo la premisa de que cuantas más cosas hagamos, mejor, lo que termina afectando a nuestro tiempo de relajación y desconexión. Aprovechar las fiestas para descansar correctamente y mantener hábitos saludables en la medida de lo posible puede ser clave para recargar energías y afrontar el nuevo año con fuerza".

Para mitigar los efectos que la Navidad puede tener en el descanso, los expertos de **Cigna Healthcare** recomiendan seguir estas siete pautas:

- **Disfrutar de "power naps" o siestas reparadoras.** Durante la Navidad es habitual que aumente la cantidad de planes y actividades sociales, **relegando el descanso a un segundo plano**. Esto provoca una **acumulación de fatiga**, lo que puede afectar la energía y la capacidad para concentrarse durante el día. Por ello, en lugar de forzarse a estar despierto en los días festivos, es recomendable, en caso de estar cansado, **echarse una siesta corta de 20 a 30 minutos** para ayudar a mejorar el estado de alerta sin interferir en el sueño nocturno. Además, es aconsejable **mantener horarios consistentes para acostarse y levantarse**, incluso en días festivos.
- **Evitar comidas abundantes antes de dormir.** Las cenas navideñas suelen ser más copiosas y tardías de lo habitual, lo que **sobrecarga el sistema digestivo y dificulta la conciliación del sueño**. Consumir alimentos ricos en grasas y azúcares puede **alterar los ciclos de sueño**, interfiriendo en las fases de descanso profundo y provocando malestar digestivo. Para optimizar el sueño, es recomendable **evitar comidas pesadas al menos 2-3 horas antes de acostarse**. De esta manera, se facilita la digestión y se mejora la calidad del sueño nocturno.



Millonario de IA: Si tienes doscientos euros, hazlo

La aplicación del futuro

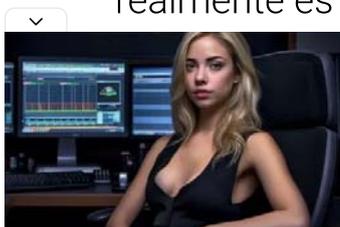
0-0 El alcohol, aunque puede inducir al sueño

data.com

Nativery

inicialmente, **interrumpe las fases profundas de descanso**, lo que reduce la calidad del sueño. El tabaco, por su parte, es un **estimulante que dificulta la relajación y la conciliación del sueño**. Por lo tanto, se recomienda limitar el consumo de estas sustancias, especialmente antes de irse a dormir, para garantizar un descanso reparador.

- **Crear un espacio de relajación.** En Navidad, el estrés y la sobreestimulación por los diferentes eventos y actividades sociales puede **dificultar la relajación necesaria antes de dormir**. Para contrarrestar este efecto, es útil **incorporar un momento de descanso en el día, en lugar de centrarse solo en los momentos previos a dormir**. Además, las luces brillantes típicas de esta época pueden **interferir en la producción de melatonina**, la hormona del sueño. Por ello, es importante crear un ambiente tranquilo y reducir los estímulos visuales o la decoración navideña en el lugar de descanso para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.
- **Hacer frente al jetlag social.** Las festividades traen consigo numerosos compromisos "indispensables" que pueden llegar a aumentar el cansancio y generar estrés. La incapacidad de decir no y el FOMO ("fear of missing out" o miedo a perderse algo) provocan que se asista a muchos eventos que, en ocasiones, terminan afectando al bienestar y al descanso. Ante esta situación, muchas personas terminan experimentando **jetlag social**, un fenómeno que se produce cuando se ajustan los horarios de sueño y vigilia para cumplir con las demandas sociales, provocando un desequilibrio en los **ritmos biológicos naturales**. Para evitar el desajuste del reloj biológico, una opción efectiva es **sustituir las cenas por comidas**, adelantando las celebraciones principales para comer a horas más tempranas. Además, es importante **aprender a priorizar la salud física y mental**, evaluando si asistir a cada evento realmente es necesario o si es mejor declinarlo.



Millonario de IA: Si tienes doscientos euros, hazlo
La aplicación del futuro

orden para reducir el estrés. Un entorno desordenado, como

una casa caótica tras una reunión festiva, puede **aumentar el nivel de estrés y dificultar la relajación necesaria para dormir**. Dedicar unos minutos antes de acostarse a organizar el espacio ayuda a crear un ambiente más sereno y propicio para el descanso, reduciendo la sensación de agobio que el desorden puede generar.

- **Aprovechar el deporte como regulador del sueño**. La actividad física regular mejora los patrones de sueño al regular el ciclo circadiano y reducir el estrés acumulado. Durante la Navidad, **aprovechar momentos libres para practicar deporte**, como salir a caminar, correr o realizar ejercicios en casa, puede contrarrestar los efectos de las cenas copiosas y el estrés de la planificación. Aun así, es importante **evitar hacer ejercicio intenso cerca de la hora de dormir**, ya que podría dificultar la relajación necesaria para conciliar el sueño.



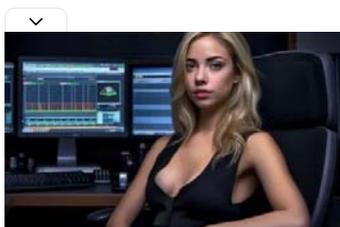
DIARIOENPOSITIVO

Diario en Positivo+

[QUIÉNES SOMOS](#)[PUBLICIDAD](#)[AVISO LEGAL](#)[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

opennemas

POWERED BY
OPENHOST



Millonario de IA: Si tienes doscientos euros, hazlo

La aplicación del futuro

Gana con IA

Nativery

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

No he cambiado mis hábitos pero ahora me levanto de la cama agotada: ¿qué me pasa?

Ana M. Longo

12-15 minutos

Según el estudio “[¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España](#)”, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española del Sueño (SES) y la Fundación MAPFRE, el 83,5% de los jóvenes que participan en una encuesta sobre hábitos de sueño padece síntomas de insomnio y el 61% se resta horas de sueño para dar prioridad a otras cosas. Además, el 33% de ellos admite dormir de forma insuficiente según lo estipulado por los expertos (menos de 7 horas).

Marta Rubio, investigadora principal y neuróloga del Hospital de Sabadell (Barcelona), revela que esa carencia de horas de descanso afecta a los jóvenes por “encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral”, y los de edades superiores tienen “mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas”.

Quien no tenga un sueño reparador que consulte con un especialista. Por suerte, la gran mayoría de los casos mejoran con un correcto diagnóstico

Organización Mundial para la Salud

La SEN concreta que son más de 4 millones los españoles que sufren algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y menos de un tercio de quienes se encuentran con esta patología buscan ayuda profesional.

Javier, maestro de 38 años, es una de las personas que, por petición de un familiar, quiso solicitar una valoración médica ya que desde hace meses se levanta agotado por las mañanas y sólo desea que llegue la noche para irse a la cama. Pidió que le realizasen una analítica y los resultados fueron correctos. Según cuenta, le recomendaron hacer deporte y mejorar su alimentación porque admite comer “poco y mal”.

“No ha habido cambios en mi vida. Trabajo lo mismo que hace varios años. Me acuesto y me levanto aproximadamente a la misma hora y el estrés es el que puede llevar cualquier persona con hijos y responsabilidades laborales”, comparte.

El cuidado de la salud física y mental

Despertarse con una alarma es síntoma de no dormir las horas suficientes



Necesitamos dormir las horas que permitan a uno despertarse sin alarma

Getty

El doctor Javier Albares, médico especialista en neurofisiología clínica y medicina del sueño y director de la Unidad del Sueño del Centro Médico Teknon de Barcelona, explica que la privación de sueño tiene relación con las horas que duerme una persona cuando no son suficientes. Eso tiene repercusiones durante el día: en su estado de ánimo, en su rendimiento cognitivo, en su nivel de energía y otras pueden aparecer con el tiempo.

“Quien no duerme las horas suficientes, aunque sea extraño, es todo aquel que se despierta con un despertador. Si nos despertamos con una alarma no estamos dejando que nuestro cuerpo de forma fisiológica y biológica duerma las horas que necesita esa noche”, sostiene el profesional.

Lee también

También expresa que necesitamos dormir las horas que permitan a uno despertarse sin alarma. De media apunta que los adultos suelen necesitar unas 8 horas, aunque depende de cada uno y del día en cuestión y de lo que cada uno haya hecho.

Muchos estudios apuntan que la población en el mundo occidental duerme cada vez menos horas. El doctor asegura que dormimos una hora menos que hace 50 años en el mundo desarrollado y se muestra tajante al afirmar que representa un problema de salud pública significativo. “Esta situación se relaciona con el ritmo acelerado que llevamos, la multitarea o el estrés crónico que hemos normalizado. Muchas veces preferimos quitar horas de dormir para hacer otras actividades laborales, de entretenimiento, familiares,...”, expone.

Recalca que uno de los grandes “ladrones del sueño” son las

pantallas, ya que nos roban a todos muchas horas en el día, incluso antes de dormir.

La falta de sueño no es un problema menor



Entre el 20 y 48% de la población tiene problemas para conciliar el sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología

Ana Jiménez

Para quien no tenga un sueño reparador, recomienda seguir las normas de higiene del sueño. Esto es: procurar tener un día tranquilo, equilibrado, con actividad física, ser flexibles y estables emocionalmente, vivir en la aceptación, no excederse con estimulantes, tener una buena alimentación, tener contacto con la naturaleza, es decir, llevar unos hábitos de vida saludables. Todo esto puede hacer -tal y como certifica- que un 30% de pacientes insomnes duerman mejor, “otros necesitarán terapia psicológica, terapia cognitivo-conductual, el uso de complementos alimenticios como la melatonina u otras plantas medicinales o bien, habrá que utilizar fármacos”.

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS) existen más de 80 trastornos del sueño. Además del insomnio, los más frecuentes son el ronquido y la apnea del sueño. “Quien no tenga un sueño

reparador que consulte con un especialista. Por suerte, la gran mayoría de los casos mejoran con un correcto diagnóstico”, refiere.

Algunos de los numerosos problemas de salud derivados de la falta del sueño, para David Ezpeleta, neurólogo y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), son: la somnolencia y el cansancio durante el día, y los estudios indican una relación con, entre otros, la ansiedad y aumento de la probabilidad de sufrir depresión; disminución del rendimiento laboral; obesidad, hipertensión, diabetes y las enfermedades cerebro y cardiovasculares asociadas; alteraciones en el sistema inmune, con mayor propensión a sufrir infecciones; aumento del riesgo de cáncer, demencia y reducción de la esperanza de vida.

Lee también

[Superar el insomnio es posible: estos son algunos de los casos que lo han logrado](#)

Marc Solanes



Especifica que por “dormir poco” hay que entender tanto una reducción de las horas necesarias de sueño como una mala calidad del tiempo de sueño, sea por una alteración de su continuidad o de su profundidad, algo que puede estar condicionado por varias causas.

“El cansancio y la fatiga dependen también de otros factores. Por ejemplo, las personas con síndrome de apnea obstructiva del sueño pueden dormir largas horas de un tirón, pero al día siguiente encontrarse cansados y sobre todo somnolientos. Las personas con

fibromialgia también pueden dormir sin interrupciones y las horas adecuadas, pero despertarse con dolor corporal y sensación de un profundo cansancio”, manifiesta el profesional.

Acudir a un profesional



Uno de los problemas del insomnio es pensar que será imposible restaurar el sueño

Getty

El vicepresidente de la SEN recomienda a quien quiera saber si le faltan horas de sueño acudir a un profesional para que componga una historia clínica de sueño, incluyendo hábitos diurnos (cenas copiosas; consumo de alcohol; deporte antes de acostarse; uso de pantallas en la cama...), hora a la que se acuesta y a la que apaga la luz, si tiene síntomas que sugieran un síndrome de piernas inquietas, despertares nocturnos, cómo se encuentra al despertarse por la mañana, síntomas diurnos (somnolencia, cansancio, irascibilidad...). Manifiesta que, en la mayoría de los casos, si lo anterior se hace bien, se puede llegar a un diagnóstico razonablemente preciso.

Dos pruebas como la polisomnografía (para diagnosticar trastornos del sueño y evaluar el ciclo de sueño) y la actigrafía (para estimar

cuánto dura el descanso y las pautas), se reservan para aquellas personas en las que se sospecha un trastorno que solo se pueda diagnosticar o evaluar mediante estos métodos.

Medicarse como última opción

“El descanso es una función fisiológica como respirar o comer y si se da un mal dormir o un mal descanso hay que pensar en recuperar, reparar y mantener las estructuras que la realizan y no normalizarlo o restarle importancia”, subraya Rosendo Bugarín, médico de familia del Centro de Salud de Monforte de Lemos (Lugo).

En primera instancia, declara que recetar medicamentos sería el último paso, primero trataría de resolver mediante unos adecuados estilos de vida.

En el informe 2021 de La Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), se cita que España es el país que más benzodiacepinas consume del mundo. “Consumir fármacos hipnóticos crean la mayor parte de ellos, dependencia, por lo que una puede ser muy difícil retirarlos y si generan tolerancia es probable que con el paso del tiempo haya que aumentar las dosis. Por otra parte, son efectivos para personas con dificultades para conciliar el sueño, pero no tanto para los despertares precoces. Llevan al efecto “resaca” por las mañanas, dan somnolencia, causan menor rendimiento (físico e intelectual), disminución de la memoria, aumentan el riesgo de accidentes de tráfico, caídas...”, expresa.

Además de toda la problemática mencionada, el doctor Bugarín aclara que dormir y descansar mal durante bastante tiempo puede llevar a producir un envejecimiento prematuro, un aumento de la morbilidad y de la mortalidad.

🎁 Estas Navidades, regálate 1 año de información por 24€ [Quiero la oferta](#)

PUBLICIDAD

SOCIEDAD

La Voz de la Salud gana el premio de periodismo Defensa 2024

LA VOZ



El reportaje «Medicina militar: curar bajo la oscuridad, el estrés y las balas», fue el trabajo ganador elegido por el tribunal en la categoría de prensa escrita y digital

16 dic 2024 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 1

El reportaje *Medicina militar: curar bajo la oscuridad, el estrés y las balas*,

E redactado por el periodista de La Voz de la Salud **Lois Balado** y editado y posproducido por **Alejandro López-Benito**, del equipo de vídeos de La Voz, ha sido reconocido con el premio de Medios de Comunicación de los Premios Defensa 2024 en la categoría de prensa escrita y digital.

PUBLICIDAD

El reportaje, elaborado en la base General Morillo de Figueirido (Pontevedra), explica cómo desde el hogar de la Brilat se instruye a sanitarios militares de todos los ejércitos de la OTAN para atender urgencias y emergencias en zonas de operaciones.

Medicina militar: curar bajo la oscuridad, el estrés y las balas

LOIS BALADO



El jurado de los premios, conformado por María José Muñoz Estévez, jefa de la Oficina de Comunicación Institucional y Prensa de la Defensa, Juan de Oñate, director de la Asociación de Periodistas Europeos, Miguel Ángel de la Cruz, presidente de la Asociación de Periodistas de Defensa, y el comandante Santiago Vila Barrón, presidente de la Sección Española del Comité Permanente Hispano-Norteamericano, premió el reportaje del portal de salud de La Voz de Galicia tras considerarlo «un magnífico trabajo periodístico de formato multidisciplinar y divulgativo sobre un aspecto militar atractivo y original».

PUBLICIDAD

En la categoría de Radio, el galardón recayó en Antonio Martín García de Radio Ceuta (Cadena Ser); mientras que en la categoría audiovisual el trabajo premiado recayó en Yago Rodríguez Rodríguez del canal de YouTube *Cosas Militares*.

Otros reconocimientos

El galardón por el Ministerio de Defensa se suma a otros de los reconocimientos que ya ha obtenido La Voz de la Salud desde que comenzó su andadura en diciembre del año 2021. El más reciente, el otorgado por el jurado de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo) a Lucía Cancela, quien

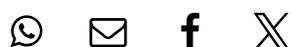
también conquistó los premios periodísticos de la Sociedad Española de Cardiología y de la Sociedad Española de Reumatología en el 2024 y en el 2022, respectivamente.

PUBLICIDAD

Desde que La Voz de la Salud arrancó como portal especializado de La Voz en una apuesta editorial firme por la información sobre salud, bienestar y nutrición y las nuevas narrativas, los reconocimientos de distintas sociedades y colectivos sanitarios no han dejado de acumularse. El portal, coordinado por **Uxía Rodríguez** y con una redacción que completan el propio Lois Balado, Laura Miyara, Cinthya Martínez y Lucía Cancela ha sido destacado con los máximos

reconocimientos de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Oncología Médica. A su vez, ha obtenido reconocimientos en los Premios Periodísticos Albarello organizados por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña o de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud durante la *IX European Conference on Tobacco or Health 2023*.

En el sector editorial, La Voz de la Salud recibió la distinción de la International News Media Association (INMA), al ser considerado el mejor nuevo producto de nicho lanzado por un medio de comunicación a nivel mundial en el año 2023, recibiendo esta distinción en una gala celebrada en la ciudad de Nueva York.

[Comentar · 1](#)

También en La Voz

En España ya hay que trabajar más de 38 años para jubilarse a los 65

LUCÍA PALACIOS / J.M. CAMARERO



Así cambia el deseo sexual a lo largo de la vida: «Podemos vivir perfectamente sin sexo»

LAURA MIYARA



¿Cuánto deberías pagar por un cuidador las 24 horas? Ver precios.

Publicidad Consumer Searches



Si te duele cadera, espalda o rodillas, hazlo por la mañana

Publicidad HondroFrost

MA HORA: Muere la actriz Marisa Paredes a los 78 años



20minutos

Seguir

78.9K Seguidores



Lo que una neuróloga recomienda no comer a las mujeres para evitar acelerar la pérdida de memoria

Historia de Rocío Barrantes • 5 día(s) • 4 minutos de lectura



Lo que una neuróloga recomienda no comer a las mujeres para evitar acelerar la pérdida de memoria

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), cada año se detectan casi **40.000 casos de Alzheimer en España, siendo**

Comentarios

de diagnosticos mujeres. La [perdida de memoria aumenta con el paso de los años](#), manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por **la neuróloga Lisa Mosconi**, ha revelado que las **diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres** puede ser la explicación definitiva.

An advertisement for Amazon.es. On the left, a woman with long brown hair is smiling and brushing her teeth with a white toothbrush. To the right of the image, the text reads 'amazon.es' in a small font, followed by 'limpieza dientes blancos - Ahorra en limpieza dient...' in a larger, bold font. Below the text is a small button that says 'Publicidad'.

La experta en neurología y [directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative](#) ha dedicado los años de su carrera a estudiar el cerebro de la mujer. Sobre todo, ha hallado el impacto que la alimentación puede tener en la salud cerebral. En su libro 'Brain Food', **la doctora se sumerge en las necesidades nutricionales, ya que "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes"**. No obstante, la dicotomía de la alimentación es que así como hay alimentos que favorecen al cerebro, otros pueden acelerar su deterioro.

Cinco alimentos que no se deben comer

Contenido patrocinado





MADRID

In Ice

CELEBRA LA NAVIDAD TIRANDO EN A DE LAS PISTAS DE HIELO EN LAS GRANDES EUROPA DEL RIYADH AIR METROPOLITANO

21 DIC 2024

05 ENE 2025

LA TUS ENTRADAS

SMUSIC

LAIR METROPOLITANO

IKOMODO

Lo que una neuróloga recomienda no comer a las mujeres para evitar acelerar la pérdida de memoria

ROCÍO BARRANTES | NOTICIA 12.12.2024 - 07:00H

Lisa Mosconi, experta en neurología en Harvard y directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative, descubrió que el cerebro de mujeres envejece diferente al de los hombres, por lo que los hábitos a seguir no son los mismos.

Saurabh Sethi, médico de Harvard, advierte sobre las bebidas 'light' en mujeres: "más riesgo de derrame cerebral!"

20minutos



MUJER.ES



Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), cada año se detectan casi **40.000 casos de Alzheimer en España, siendo el 65% de diagnósticos mujeres**. La [pérdida de memoria aumenta con el paso de los años](#), manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por **la neuróloga Lisa Mosconi**, ha revelado que las **diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres** puede ser la explicación definitiva.

La experta en neurología y [directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative](#) ha dedicado los años de su carrera a estudiar el cerebro de la mujer. Sobre todo, ha hallado el impacto que la alimentación puede tener en la salud cerebral. En su libro 'Brain Food', **la doctora se sumerge en las necesidades nutricionales, ya que "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes"**. No obstante, la dicotomía de la alimentación es que así como hay alimentos que favorecen al cerebro, otros pueden acelerar su deterioro.

NOTICIA DESTACADA

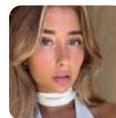


Esta es la única manera efectiva de acelerar el metabolismo según Harvard

Cinco alimentos que no se deben comer según Lisa Mosconi

La neuróloga, que ha pasado más de 20 años de investigaciones, ha

DESTACADO



Una estrella de OnlyFans se desmorona y rompe en llanto tras acostarse con 100 hombres: 'Sentí presión'
20minutos



El contundente mensaje de Laura, de 'GH', ante las críticas sobre su físico: 'A ver si pensamos un poco'
20minutos



Una gastroenteróloga explica el hábito común que muchos cometen al ir al baño y deberían abandonar
S. Guijarro



Esta es la edad a partir de la cual puedes considerar viejo a tu perro, según un estudio
20minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Cerebro

Nutrición

Propiedades de alimentos

20minutos



MUJER.ES



forman parte de la dieta diaria de las personas. Su consumo regular, del que a veces no se es consciente, son los que ponen en jaque a la salud cerebral.



Mujer comiendo ultraprocesados. / Getty Images

Para empezar, señala los **alimentos ultraprocesados**. Estos son totalmente reconocidos como negativos para la salud, ya que contienen diversidad de aditivos, grasas y azúcares procesadas en la industria. Llevar una alimentación rica en ultraprocesados es sinónimo de no adquirir nutrientes esenciales como la proteína y la fibra. Se pueden encontrar en pizzas, patatas fritas y bebidas carbonatadas. Además de tener un impacto importante en la memoria, los estudios también la responsabilizan de la aparición de distintas enfermedades metabólicas.

Dentro de los ultraprocesados, se pueden encontrar, por tanto, los **alimentos fritos**. Estos ingredientes, pasados por altas cantidades de aceite, sobre todo grasas saturadas y trans, son perjudiciales para el cerebro, ya que no favorecen la circulación sanguínea. Si el flujo sanguíneo no llega al motor cerebral se reduce la capacidad de almacenar la información.

NOTICIA DESTACADA



Los ocho hábitos que Harvard recomienda para mejorar la memoria de las mujeres a partir de los 40

Además, tener una dieta regular con grandes cantidades de **azúcares** podrían dañar tu salud cerebral. No obstante, las investigaciones también dan puntos positivos al consumo de azúcar, ya que la glucosa es una de las fuentes principales de energía del cerebro. Sin embargo, el consumo excesivo se ha relacionado con pérdida de habilidades cognitivas. Según la Organización Mundial de la Salud se recomienda 6 cucharaditas de azúcar en el día.

En este caso, tampoco hay que olvidarse de los edulcorantes artificiales. Aunque se ofrezcan como alternativas más dietéticas, estos también tiene un impacto en el cerebro. De hecho, tal y como apunta el médico de Harvard, Saurabh Sethi, tras diversas investigaciones: "Dos o más

20minutos



MUJER.ES



bebidas, favorece la destrucción de neuronas, desarrollando así enfermedades neurológicas.

NOTICIA DESTACADA



Los ocho errores que impiden perder peso según una nutricionista

Qué alimentos sí recomienda para mejorar la memoria



Los alimentos proporcionan nutrientes esenciales para la salud cerebral. / Getty Images

Entre tantos estudios e investigaciones, los neurólogos han podido ir detectando hasta **45 nutrientes esenciales** para el cerebro. Tal y como apuntan desde la [Clínica Universidad de Navarra](#), "**el metabolismo de las células del sistema nervioso requiere oxígeno y glucosa**". Por ello, hay que buscar alimentos con los mejores nutrientes que favorezcan el buen funcionamiento. Algunos de los recogidos por la neuróloga Lisa Mosconi son los siguientes:

- **Boniato.** Este tubérculo es rico en vitamina A y antioxidantes según [The Nutrition Source](#). Estos nutrientes hacen que se **reduzca el estrés oxidativo**. Además, al ser una fuente de potasio también mantiene al sistema nervioso sano.
- **Frutos rojos.** Estas bayas de color rojo o morado destacan por combatir **mediante su contenido en flavonoides** a los radicales libres, responsables del deterioro celular. Contribuyen así a reducir las patologías relacionadas con el envejecimiento como el Alzheimer.
- **Pescado.** Lisa Mosconi recoge en sus estudios la importancia de dotar al organismo de **Omega-3**. Esos ácidos grasos se pueden conseguir a través de una **alimentación rica en pescados**, ya que gracias a estos el cerebro mantiene un desarrollo y crecimiento óptimos, aumentando la capacidad de aprendizaje.
- **Ciruelas.** Gracias a su contenido de antioxidantes y **compuestos neuroprotectores**, la ciruela es una fruta recomendada por la neuróloga para el buen funcionamiento del cerebro. Algunas [investigaciones han llegado a la conclusión que sus compuestos pueden mejorar la memoria](#).

Las per el triple depresi

Por Nova Ciencia

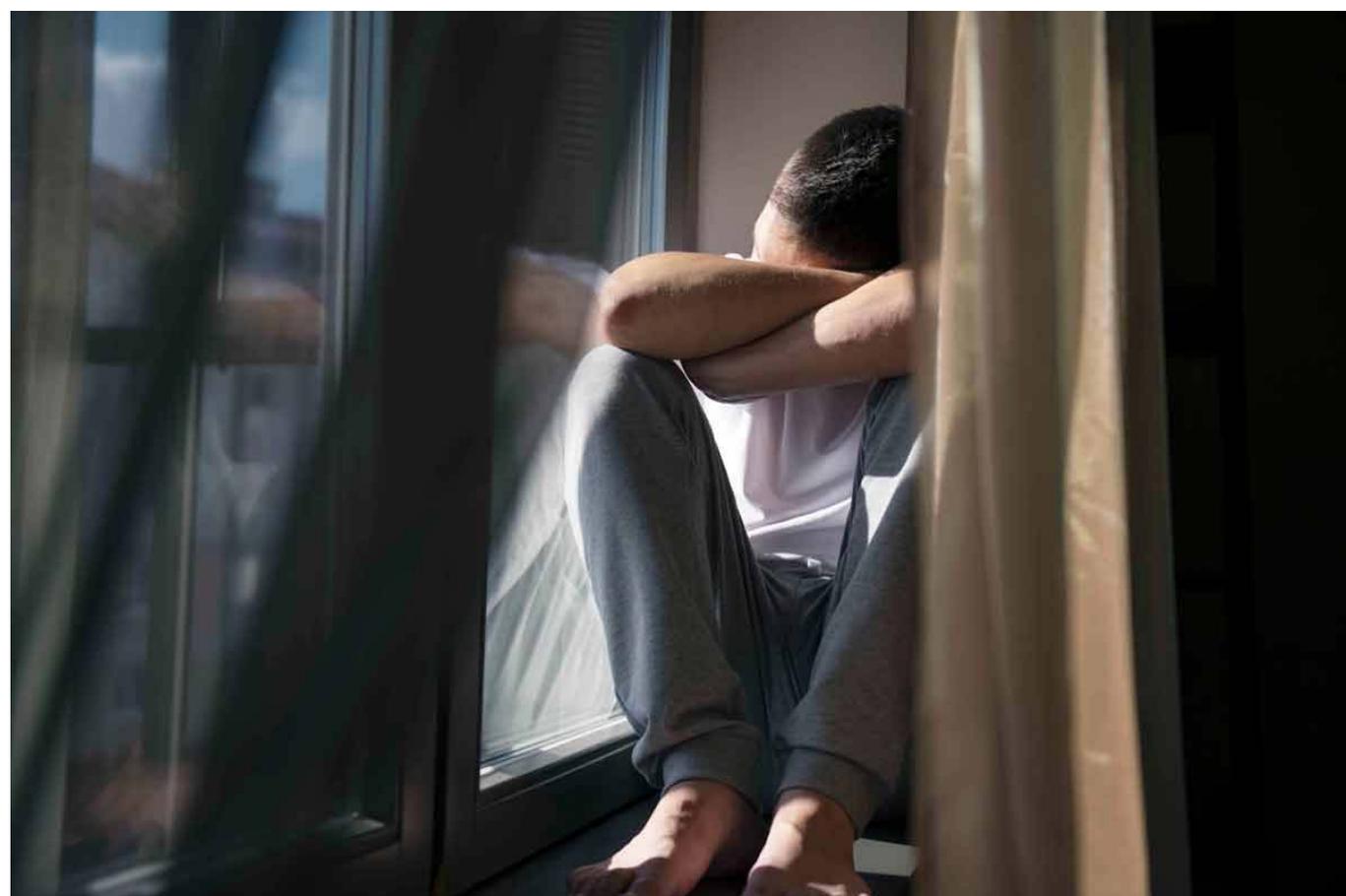


¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de Novaciencia.es?

NO, gracias

Sí

Este miércoles, 18 de diciembre, es el **Día Nacional de la Esclerosis Múltiple**, una enfermedad neurológica de carácter autoinmune que se caracteriza por la **destrucción de la mielina, la capa aislante que se forma alrededor de los nervios del sistema nervioso central**. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **la esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos**, principalmente en adultos jóvenes, ya que generalmente los primeros síntomas suelen aparecer en los pacientes entre los 20 y 40 años y, sobre todo, en mujeres. **Varios estudios confirman que la población con esclerosis múltiple tiene el triple de posibilidades de sufrir una depresión o ansiedad.**



Después de
segunda ca
Porque a pe
el tratamie
evolución d
siendo un



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

NO, gracias

SÍ

nstituye la
oles.
avances en
óstico y la
e sigue
mpo.

Cuál es el tipo de esclerosis múltiple más común

“Aproximadamente un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología. “Por otro lado, el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)”.

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados. Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras.

Cuáles son los síntomas de la esclerosis múltiple

Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, **los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión**, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio. En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

“Aunque la
a otro, **los
tiempo un
causada p**
fatiga propi
con otras e



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de
Novaciencia.es?

[NO, gracias](#)

[Sí](#)

paciente
**paso del
grado,**
y/o la
múltiple
entre

otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes”, comenta la Dra. Ana Belén Caminero.

Created using FlowPaper Flipbook Maker >

Cuántos pacientes de esta enfermedad sufren también depresión o ansiedad

“Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida por la alta prevalencia de trastornos psicosociales -como la ansiedad y depresión- que existe entre los pacientes con esclerosis múltiple. **Hasta un 50% de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento**, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general”.

“Por lo tanto, **la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos**. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas hasta el momento del diagnóstico, así como una reducción media en la escala de discapacidad”, señala la Dra. Ana Belén Caminero.

“Y a pesar de las mejoras en el diagnóstico y a los nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, la esclerosis múltiple sigue representando una carga socioeconómica significativa para los sistemas de salud y la economía debido a los elevados costes médicos directos (tratamientos, hospitalizaciones, dispositivos de asistencia) como en costes indirectos (pérdida de productividad, reducción de horas de trabajo y otras oportunidades laborales). Un impacto que afecta también a familiares y cuidadores, quienes deben asumir roles de apoyo, generando una

enorme car



¿Te suscribes para recibir las últimas noticias de Novaciencia.es?

De acuerdo

España" qu

económicos

múltiple, co

NO, gracias

SÍ

ológicas en

ostes

a esclerosis

nás de

50.000€ por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad.

Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.





Aurelio Rojas, cardiólogo: "Esta es la fruta que te ayudará a dormir más y mejor"

Enviado por admin el Lun, 16/12/2024 - 08:38

Una buena noche de sueño es imprescindible para poder **comenzar el día con energía y ganas**. Quienes tienen dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormidos o tienen un sueño ligero o de mala calidad son conscientes de esto, de **cómo dormir mal puede afectar a muchos aspectos de nuestra vida**, en algunos casos llegando a impedir que quien lo padece pueda hacer vida normal. En estos casos, lo mejor es ponerse en manos de especialistas, pero en España, según la Sociedad Española de Neurología, solo un 10% de los casos están diagnosticados, aunque este tipo de trastornos afectan a un 22-30% de la población.

Lo más habitual es que **estos problemas del sueño sean puntuales**, provocados por una situación concreta que afecta a este aspecto de la vida, por eso buscar pequeños consejos que puedan ayudar a evitarlos parece un estupendo primer paso. Encontrar la forma de conciliar el sueño mediante **rutinas o pequeños tips**, como incluir el kiwi en nuestra dieta, que recomienda el cardiólogo Aurelio Rojas.

Kiwi, la fruta que puede ayudarte a conciliar el sueño

Del kiwi solemos destacar que es una **fruta rica en vitamina C**, que es un potente antioxidante, también se suele hacer mención al alto contenido en fibra que tienen, lo que ayuda a que el sistema digestivo funcione de manera adecuada. Sin embargo, todo amante de esta fruta tan sencilla de comer y tan rica, tiene que saber **cómo su consumo puede ayudarnos a dormir más rápido y descansar mejor**.

"El kiwi ha demostrado en múltiples estudios que **quienes lo consumen una hora antes de irse a la cama se duermen un 50% más rápido**", explica el cardiólogo Aurelio Rojas en su cuenta de TikTok, que emplea para compartir sus conocimientos sobre salud cardiovascular y bienestar. Asegura que esta fruta puede ser una **alternativa para aquellas personas que no quieran recurrir a medicamentos**, porque sus efectos sobre el sueño son tan positivos que "casi se equipara al de ciertos fármacos".

Esto es así por la **cantidad de serotonina que tiene** esta fruta. Algunos estudios han demostrado que los bajos niveles de serotonina se asocian con una menor calidad del sueño y una mayor dificultad para conciliarlo. El kiwi además **contiene vitamina C y carotenoides**, lo que según el experto, además de ayudar a conciliar el sueño, hace que sea de mayor calidad.

"**Toma uno o dos kiwis una hora antes de irte a la cama**", aconseja el experto a aquellas personas que prefieran un enfoque natural antes de optar por tomar fármacos.

Consejos para poder dormir mejor

En algunos casos es **imprescindible ponerse en manos de profesionales**, sobre todo si los problemas de sueño se convierten en crónicos y nos impiden llevar una vida normal. En otros casos se pueden notar mejoras **cambiando algunos hábitos** y siguiendo algunos consejos, como manteniendo un horario regular, levantándose y acostándose siempre a la misma hora. Es también buena idea no permanecer en la cama si no se puede dormir por más de 15 minutos, lo mejor es levantarse y marcharse a otro lugar de la casa, para **evitar asociar la cama a situaciones de estrés**.

El ambiente del dormitorio también puede marcar la diferencia, **teniendo un colchón cómodo**, la habitación a la temperatura adecuada (es mejor si está fresca), sin luces del exterior, ni ruido, es mejor evitar **aparatos electrónicos** antes de ir a dormir y esconder los relojes, para no obsesionarse al ver el tiempo pasar. También **relajarse antes de irse a dormir** puede ayudar, tomar algo tibio y sin cafeína, darse un baño caliente, leer un libro, escuchar música, meditar...

En algunos casos es buena idea limitar la actividad conforme se acerca la noche, **limitar las siestas y el consumo de algunas sustancias**, como el alcohol, la cafeína o el tabaco, también conviene evitar comidas pesadas antes de dormir y se recomienda llevar una vida activa, haciendo ejercicio de manera regular, pero dejando que pasen al menos tres horas entre el final del ejercicio y el momento de ir a la cama.

Referencias

¿No puede dormir? Pruebe con estos consejos: MedlinePlus enciclopedia médica. (s. f.-c). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000853.htm>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra [nueva newsletter](#).

Encuestas

¿Cual de los siguientes periodista valoras más?

Protección de datos.

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación en nuestra web y facilitar el filtrado y personalización de nuestro contenido. [Más info](#)

[Portada](#) > [Secciones](#) > SANIDAD HOY

"Gracias por acompañar a la Neurología en estos 20 años de crecimiento"

El presidente de la SEN destaca el seguimiento que ha hecho Redacción Médica de la especialidad en este tiempo

Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.



13 dic. 2024 12:40H

SE LEE EN 3 MINUTOS

POR [PEPE CAMPOS](#) [JOANA HUERTAS](#)

TAGS > [NEURÓLOGOS](#) [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#)

Los retos que enfrenta hoy en día la **Neurología** en España, el auge de las patologías que la rodean y un futuro marcado por la innovación han sido temas con gran relevancia informativa para *Redacción Médica*. Así, el seguimiento que ha hecho la cabecera sobre esta especialidad ha propiciado las palabras de agradecimiento del presidente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta-Etessam**, en el vigésimo aniversario del diario: "Muchas gracias por haber **acompañado a la Neurología** en estos 20 años".



ACTUALIDAD

Siete hábitos que deber conocer para cuidar tu salud y recargar las pilas

Redacción 17 Dic, 2024 2:45 am

- Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, y el estrés derivado por todo ello pueden dificultar la relajación y alterar los patrones del sueño.
- Echarse siestas cortas, evitar comidas abundantes antes de dormir, reducir el consumo de alcohol y tabaco, crear rutinas relajantes, sustituir las cenas por comidas, mantener la casa ordenada y hacer actividad física son algunos de los consejos que los expertos de Cigna Healthcare facilitan para cuidar el descanso en esta época.

Durante las festividades navideñas, los cambios en las rutinas diarias, como las reuniones sociales hasta altas horas de la noche, los viajes, o el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas, pueden alterar significativamente los patrones de sueño. A esto se suma la sobreestimulación provocada por el ruido, las luces brillantes y las actividades constantes, que pueden dificultar la relajación y el momento de conciliar el sueño. Además, el estrés asociado a la organización de eventos, las compras de última hora y las expectativas familiares pueden aumentar la ansiedad, afectando la calidad del descanso y desajustando el ritmo circadiano.

Entre un 20 y un 48% de los adultos en España tiene problemas para iniciar o mantener el sueño, tal y como indica la Sociedad Española de Neurología, una situación que puede agravarse durante la Navidad. Y es que, durante estas fechas, las rutinas suelen alterarse debido a reuniones sociales que se prolongan hasta tarde y comidas abundantes, lo que resulta en un sueño más ligero o menos reparador. Además, las exigencias sociales, como acudir y preparar comidas o participar en eventos constantes, incrementan el estrés cotidiano, obligando a muchas personas a dividir su tiempo entre el trabajo, la planificación de las fiestas y los compromisos familiares, lo que amplifica la sensación de ir contrarreloj y reduce la capacidad de disfrutar plenamente de las festividades. A esto se suma que el estrés asociado a la planificación, las compras y las emociones intensas puede dificultar la relajación previa al descanso. Por otro lado, el horario de invierno, con una menor exposición a la luz solar, afecta al ritmo circadiano, y puede producir tanto somnolencia diurna como insomnio. Y es que, la falta de exposición solar aumenta los niveles de melatonina, lo cual genera fatiga diurna. Además, puede desencadenar también estados anímicos bajos, desde lo que se conoce como "winter blues" o tristeza de invierno, hasta trastornos más graves como lo es el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), que generan problemas para conciliar el sueño. Esto podría estar relacionado con una menor producción de vitamina D, esencial para la producción de serotonina, el neurotransmisor principal encargado de mejorar el estado de ánimo.

En este sentido, la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España, señala que: «El sueño es esencial para la salud física y mental, especialmente en épocas de mayor actividad social como la Navidad. Sin embargo, muchas veces priorizamos otros pilares del bienestar, como el deporte o la alimentación y dejamos en un segundo plano el descanso a pesar de su importancia. Vivimos bajo la premisa de que cuantas más cosas hagamos, mejor, lo que termina afectando a nuestro tiempo de relajación y desconexión. Aprovechar las fiestas para descansar correctamente y mantener hábitos saludables en la medida de lo posible puede ser clave para recargar energías y afrontar el nuevo año con fuerza».

Para mitigar los efectos que la Navidad puede tener en el descanso, los expertos de Cigna Healthcare recomiendan seguir estas siete pautas:

- **Disfrutar de "power naps" o siestas reparadoras.** Durante la Navidad es habitual que aumente la cantidad de planes y actividades sociales, relegando el descanso a un segundo plano. Esto provoca una acumulación de fatiga, lo que puede afectar la energía y la capacidad para concentrarse durante el día. Por ello, en lugar de forzarse a estar despierto en los días festivos, es recomendable, en caso de estar cansado, echarse una siesta corta de 20 a 30 minutos para ayudar a mejorar el estado de alerta sin interferir en el sueño nocturno. Además, es aconsejable mantener horarios consistentes para acostarse y levantarse, incluso en días festivos.
- **Evitar comidas abundantes antes de dormir.** Las cenas navideñas suelen ser más copiosas y tardías de lo habitual, lo que sobrecarga el sistema digestivo y dificulta la conciliación del sueño. Consumir alimentos ricos en grasas y azúcares puede alterar los ciclos de sueño, interfiriendo en las fases de descanso profundo y provocando malestar digestivo. Para optimizar el sueño, es recomendable evitar comidas pesadas al menos 2-3 horas antes de acostarse. De esta manera, se facilita la digestión y se mejora la calidad del sueño nocturno.
- **Una Navidad 0,0.** El alcohol, aunque puede inducir al sueño inicialmente, interrumpe las fases profundas de descanso, lo que reduce la calidad del sueño. El tabaco, por su parte, es un estimulante que dificulta la relajación y la conciliación del sueño. Por lo tanto, se recomienda limitar el consumo de estas sustancias, especialmente antes de irse a dormir, para garantizar un descanso reparador.



- **Crear un espacio de relajación.** En Navidad, el estrés y la sobreestimulación por los diferentes eventos y actividades sociales puede **dificultar la relajación necesaria antes de dormir**. Para contrarrestar este efecto, es útil **incorporar un momento de descanso en el día, en lugar de centrarse solo en los momentos previos a dormir**. Además, las luces brillantes típicas de esta época pueden **interferir en la producción de melatonina**, la hormona del sueño. Por ello, es importante crear un ambiente tranquilo y reducir los estímulos visuales o la decoración navideña en el lugar de descanso para ayudar a relajar la mente y el cuerpo.
- **Hacer frente al jetlag social.** Las festividades traen consigo numerosos compromisos "indispensables" que pueden llegar a aumentar el cansancio y generar estrés. La incapacidad de decir no y el FOMO ("fear of missing out" o miedo a perderse algo) provocan que se asista a muchos eventos que, en ocasiones, terminan afectando al bienestar y al descanso. Ante esta situación, muchas personas terminan experimentando **jetlag social**, un fenómeno que se produce cuando se ajustan los horarios de sueño y vigilia para cumplir con las demandas sociales, provocando un desequilibrio en los **rítmicos biológicos naturales**. Para evitar el desajuste del reloj biológico, una opción efectiva es **sustituir las cenas por comidas**, adelantando las celebraciones principales para comer a horas más tempranas. Además, es importante **aprender a priorizar la salud física y mental**, evaluando si asistir a cada evento realmente es necesario o si es mejor declinarlo.
- **Mantener el orden para reducir el estrés.** Un entorno desordenado, como una casa caótica tras una reunión festiva, puede **aumentar el nivel de estrés y dificultar la relajación necesaria para dormir**. Dedicar unos minutos antes de acostarse a organizar el espacio ayuda a crear un ambiente más sereno y propicio para el descanso, reduciendo la sensación de agobio que el desorden puede generar.
- **Aprovechar el deporte como regulador del sueño.** La actividad física regular mejora los patrones de sueño al regular el ciclo circadiano y reducir el estrés acumulado. Durante la Navidad, **aprovechar momentos libres para practicar deporte**, como salir a caminar, correr o realizar ejercicios en casa, puede contrarrestar los efectos de las cenas copiosas y el estrés de la planificación. Aun así, es importante **evitar hacer ejercicio intenso cerca de la hora de dormir**, ya que podría dificultar la relajación necesaria para conciliar el sueño.



NOTICIAS RELACIONADAS

 diciembre 17, 2024 **GI Pro Mecánicos 4.0, solución para la captación de talento especializado y altamente demandado**

 diciembre 16, 2024 **¿Qué les espera a las pymes el próximo año?**

 diciembre 16, 2024 **La demanda de expertos en IA y ciberseguridad rompe fronteras**

 diciembre 16, 2024 **Prosegur, certificada por su compromiso con el bienestar de sus más de 175.000 empleados**

DEJA UNA RESPUESTA

← Disfruta de las mejores imágenes del 10 Premio Salud y Empresa



SALUD

Claves para detectar un ictus: te puede pasar a ti o a alguien cercano, pero lo más importante es actuar rápido

AMINIE FILIPPI
15/12/2024 - 09:12

Es la **segunda causa de muerte en la mujer**, detrás de la demencia. A veces, tardamos en reconocerlo y hacer caso a los síntomas porque en nosotras se presentan de manera más sutil. A ello, se añade que solemos ser más dadas a no **escuchar** a nuestro cuerpo. Pero, a pesar de su gravedad, casi un **90% de los casos de ictus se podrían evitar**. Una **experta en neurorrehabilitación** nos recuerda que el tiempo es fundamental y nos indica cuáles son las **señales para detectarlo rápidamente**.



Natacha León, directora de la Unidad Avanzada de Neurorrehabilitación, del Hospital Los Madroños, de Brunete (Madrid).



Bienestar: 'Dar 8 mil pasos diarios de esta manera supone una diferencia abismal entre la vida y la muerte': Edward Phillips, médico de la Harvard Medical School

Bienestar: 10 señales que te ayudarán a detectar que tienes que dejar de beber

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO, ¿QUÉ ES UN ICTUS?

La doctora **Natacha León**, directora de la Unidad Avanzada de Neurorehabilitación del Hospital Los Madroños (Madrid) define al ictus o infarto cerebral como "la secuela de una interrupción brusca de la circulación sanguínea del cerebro. Esta puede ser isquémica o hemorrágica". Los **ictus isquémicos** son los más frecuentes (85%) y suelen ocasionarse por el taponamiento u obstrucción, desencadenando un bloqueo en la circulación y la posterior falta de riego. El **hemorrágico** (15%, pero con una mortalidad notablemente mayor) es provocado por un sangrado cuando un vaso sanguíneo se rompe y causa una hemorragia. La rotura también puede ocurrir por los anticoagulantes o una malformación arteriovenosa. La experta nos explica que "bien sea por isquemia o hemorragia, cuando hay un ictus **hay una parte del cerebro que se queda sin riego, sin oxígeno, sin glucosa y las neuronas, bastante frágiles, fallecen**. A partir de ahí, se desencadena una sintomatología específica dependiendo del área que se haya afectado".

¿POR QUÉ AFECTA MÁS A LAS MUJERES?

Las causas que pueden producir un ictus son las mismas para hombres y mujeres: **hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad, diabetes, sedentarismo, uso de tabaco y alcohol, estrés...** Todos estos factores no hacen más que incrementarse en la sociedad actual. Sin embargo, hay algunas peculiaridades que hace que las mujeres seamos más propensas a sufrir este accidente cerebrovascular: nuestra **condición fisiológica y hormonal**. "Somos más susceptibles, a nivel vascular. Estamos más sujetas a posibles **alteraciones de la tensión** en momentos puntuales como el embarazo, por ejemplo, a los **vaivenes hormonales** como la **menopausia**, a los cambios en la coagulación de la sangre, que nos producen más **varices** y alteraciones vasculares, en general", señala León. Los factores de riesgo nos afectan de forma diferente. "El tabaco, por poner un ejemplo, provoca alteraciones distintas. Incluso, relacionado con el cáncer, ya que se ha descubierto que una mujer fumadora tiene más riesgo de padecer cáncer de pulmón que un hombre". Lo mismo ocurre con el alcohol.

POR QUÉ AHORA SE PRODUCEN (O SE DETECTAN) MÁS ICTUS EN MUJERES

En este sentido, la experta también nos invita a la reflexión, ya que la sociedad ha cambiado. "Hace 50 años era bastante infrecuente que las mujeres fumaran o bebieran, por lo que explicaría que se contaran menos casos de ictus". Además, hay que tener en cuenta que **antes la vida cotidiana era más activa**. "Ahora, nos obligamos a hacer ejercicio, a ir al gimnasio, pero, antes, el ritmo de vida era más físico", afirma León.

Por último, otro aspecto no hemos de olvidar es que "los estudios biológicos y farmacológicos, tradicionalmente se han realizado más en hombres que en mujeres, por lo que los resultados también están más ligados a ellos. A medida que avanzan las investigaciones, se van descubriendo más diferencias".

LOS CAMBIOS HORMONALES Y SU RELACIÓN CON EL ICTUS EN LAS MUJERES

Hoy en día, **la esperanza de vida de las mujeres en España se acerca a los 80 años**, por lo que, si calculamos, el tiempo que vivimos en **perimenopausia** con menos o sin estrógenos de manera natural (desde los 50 a los 80) es casi similar al que tenemos la regla (de los 11 a 13 a los 50 a 55 años). "Con la **bajada de los estrógenos**, se produce una redistribución corporal, con un **aumento de la grasa y con una alteración vascular** (la notaremos por la aparición de varices). Eso, que se ve por fuera, también afecta a nuestro árbol vascular". La experta explica que "el **circuito sanguíneo se hace menos flexible** y con esta rigidez es más fácil que **la sangre se remanse y coagule**, que es lo que va a generar el trombo y un posible taponamiento de los vasos".

LOS SÍNTOMAS DE ICTUS: "EL ICTUS NO APARECE DE UN DÍA PARA OTRO"

Pese a que los síntomas son iguales para todos, en ellas se pueden presentar de forma más sutil. "A veces, es un **ligero hormigueo o una leve pérdida de fuerza**, por lo que no los notamos ni les prestamos atención. Pero, además, se añade que, en general, **las mujeres tienden a minimizar los síntomas** y se escuchan menos (esto pasa en todas las patologías)", dice la doctora León. Por eso, la experta dice que es frecuente que la mujer tarde más en acudir a los servicios de salud y recibir un diagnóstico. "El ictus **no aparece de un día para otro, sino que puede haber "mini ictus"** o accidentes isquémicos transitorios, que son avisos de que algo va a pasar". Aquí es donde la especialista opina que debemos actuar a tiempo. "Si se llega tarde, se pierde una oportunidad importante de tratamiento", dice.

CLAVES PARA RECONOCER UN ICTUS

Bienestar

Claves para detectar un ictus: te puede pasar a ti o a alguien cercano, pero lo más importante es actuar r...



1. **La regla FAST:** Aunque hay varios síntomas, los más frecuentes son, especialmente, cuatro. Para recordarlos usamos la mnemotecnía FAST Face, Arms, Speech, Time (Cara, Brazo, Lenguaje y Tiempo), que refleja los signos más visibles: desviación **comisura**, babeo, alteración de la articulación, y **párpado caído** (cara), **pérdida de fuerza** en extremidades superiores (brazo) e **inconexión del habla**, que se vuelve ininteligible (lenguaje); con su aparición es aconsejable **llamar a Urgencias de inmediato** (la importancia del tiempo).
2. **Pérdida de fuerza en extremidades:** uno de los síntomas más reconocibles del ictus. Generalmente, afecta tanto a brazo como pierna de un **mismo lado del cuerpo y en diferente grado**. Dicha pérdida puede manifestarse por torpeza en los movimientos, tropiezos por falta de fuerza en el pie o la caída de la persona.
3. **Pérdida o alteraciones en la sensibilidad:** la persona puede sentir **calambres**, **hormigueos** o completa ausencia de sensibilidad en parte o totalidad de hemicuerpo, y cara.
4. **Trastornos en la consciencia:** la persona que está sufriendo un ictus puede presentar diversos grados de alteración de la consciencia, desde **repentina desorientación**, no reconocer caras, mostrar extrañeza o miedo hasta presentar somnolencia repentina o incluso falta de respuesta.
5. **Dificultades para tragar:** la alteración motora y sensitiva provocada por el ictus, puede provocar dificultades en la deglución o tragar (disfagia) y, por tanto, posibilidad de atragantamiento, tanto con líquidos como sólidos.
6. **Alteraciones cognitivas:** modificar el curso de una conversación con un tema no relacionado, o con discurso vacío, repetir información... o comportamientos que nos resulten extraños o inadecuados.
7. **Cefalea:** Aparición súbita de dolor de cabeza intenso, sin localización específica, global y frecuentemente asociado a vómitos y alteraciones de la consciencia.
8. **Problemas visuales:** La aparición de ceguera súbita parcial o total, con centelleos u otros fenómenos visuales extraños, deben alertarnos como posible síntoma.
9. **Molestias auditivas:** los acúfenos, zumbidos, pitidos o **ruidos inespecíficos** que aparecen de forma repentina pueden ser síntomas de advertencia. También la aparición de vértigos o pérdida auditiva brusca.
10. **Incontinencia:** puede darse la relajación de esfínteres.

Es posible que solo aparezca un síntoma, pero lo más habitual es que el ictus sea un conjunto de ellos. La doctora advierte, eso sí, que no se trata de obsesionarse. "Si un día te despiertas con el brazo dormido porque te has apoyado en ese lado toda la noche, no necesariamente estás sufriendo un ictus". Si persiste o se une a otros de los síntomas frecuentes, conviene hacerse un chequeo para descartar.

CÓMO ACTUAR RÁPIDO ANTE UN ICTUS PUEDE EVITAR LAS SECUELAS

Ante la aparición de estos síntomas se recomienda **acudir con rapidez a los servicios de salud** para poder realizar un diagnóstico y, en caso necesario, valorar las opciones terapéuticas con el objetivo de disminuir las secuelas. "En el caso de existir secuelas, se debe **iniciar un adecuado tratamiento rehabilitador** lo antes posible para lograr la máxima recuperación funcional y autonomías posibles", recomienda la doctora León.

A grandes rasgos, **un tercio de las personas que sufre un ictus, fallece**. Según la experta, en el caso de **las mujeres, el riesgo es incluso mayor**. Luego, "de los dos tercios restantes, uno **se recupera prácticamente** sin secuelas, bien porque se ha tratado a tiempo o bien porque solo ha sido un accidente isquémico transitorio (un vaso que se ha bloqueado, pero en el que la circulación se ha restablecido rápidamente).

En el último tercio de pacientes de ictus, quedan **secuelas desde leves** (pie caído, hormigueos, alteraciones en el habla, voz pastosa, disartria o dificultades para tragar, hasta la máxima intensidad, como afasia, en la que la persona no puede expresarse ni entender, ceguera completa o parcial, dificultades para caminar, mover el brazo, y en definitiva para ejercer su autonomía: "una persona puede hacerse dependiente por tener medio cuerpo paralizado". También están las secuelas sensitivas: pérdida de sensibilidad, del gusto, de la visión, auditivas, aunque las más limitantes son, sin duda, las cognitivas.

TE PUEDE INTERESAR

Ayuso lo vuelve a hacer, vestido con escotazo y manga murciélago en unos premios de periodismo

TELVA

Kim Kardashian se niega a no usar tacones tras su rotura de tobillo: su solución incendia las redes sociales

Cualquiera de estas secuelas pueden **derivar en depresión**. Según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), de las 110.000 personas que sufren ictus cada año, entre el 30 y el 50% sufrirán también depresión, lo que puede afectar en la rehabilitación post ictus y la calidad de vida, cursando con reactividad emocional y retraimiento social, fatiga, insomnio, dificultad para concentrarse y desesperanza, entre otros.

¿CÓMO PREVENIR UN ICTUS? DE LA ALIMENTACIÓN A LOS CHEQUEOS

La doctora afirma que **entre 7 y 8 de cada 10 ictus se podrían haber evitado con la corrección de los factores de riesgo** mencionados. "Excepto las malformaciones congénitas, que son una alteración anatómica, el resto de causas es totalmente modificable".

Control de la salud. "Recuerda que **a partir de los 40 años**, en la época de **perimenopausia**, por muy bien que se alimente la mujer, vamos a tener más alteraciones fisiológicas, por lo que **conviene controlarse el colesterol, los triglicéridos, la tensión, la glucosa....** Una analítica y el control de la tensión, al menos una vez al año, son dos gestos fáciles, que pueden darnos señales para atajar a tiempo un ictus", dice la experta.

Comer bien.

Moverse. No solo hacer ejercicio, sino que tener una **vida activa** físicamente.

Reducir el consumo de alcohol y del tabaco. A las mujeres les afectan más fisiológicamente.

Reducir el estrés.

Dormir bien. El descanso con un sueño reparador es fundamental para que el cuerpo se recupere de la oxidación del día.

Bienestar. Luis A. Zamora, nutricionista: "El error que más se comete en España es meter chorizo y morcilla a las lentejas"

Bienestar. Las claves de una Navidad minimalista con menos desorden y más felicidad

BIENESTAR **SALUD**

Ver enlaces de interés v

logo
Vademecum
(/)



▼ Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

▼ Spain (E)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

Última Información

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

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

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

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

La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general

VADEMECUM - 17/12/2024 [PATOLOGÍAS \(/busqueda-noticias-categoria_11-1\)](#)

La esclerosis múltiple afecta en España a más de 55.000 personas y, cada año, se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos.

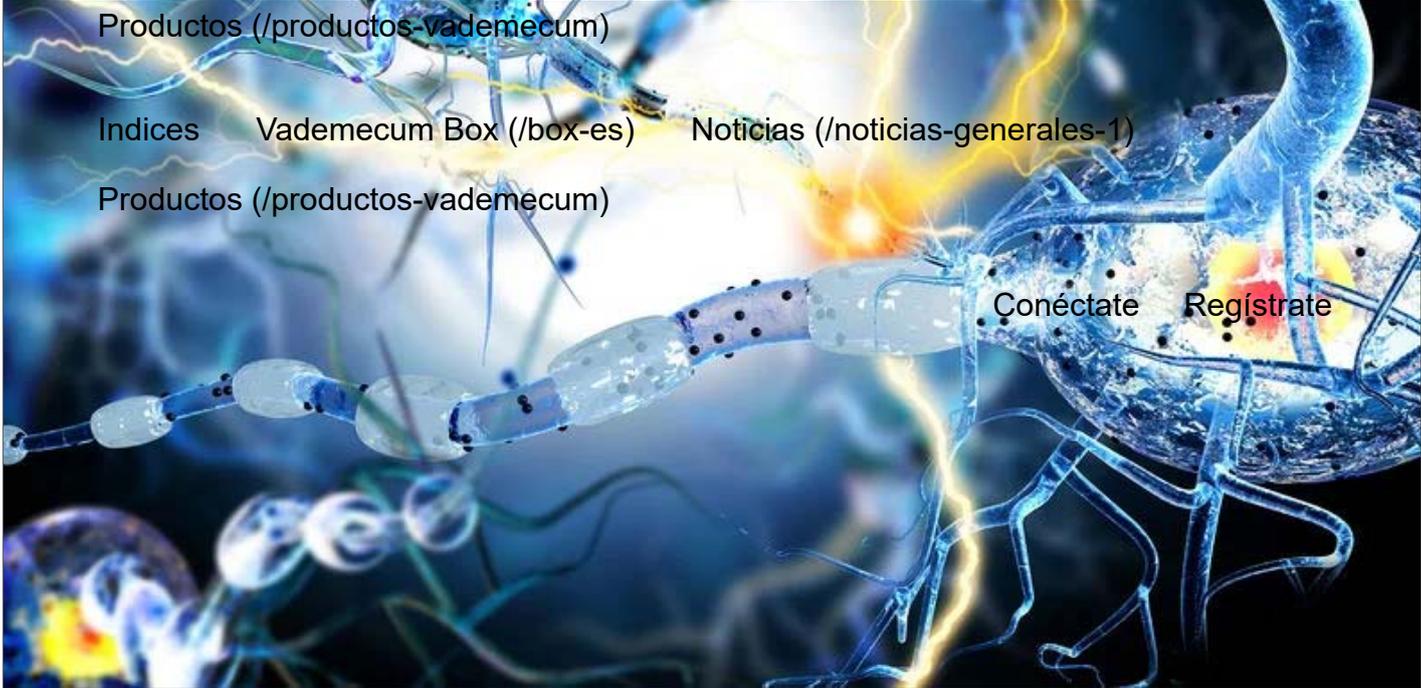
logo
Vademecum
(/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

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



Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



[Indices](#)

[Vademecum Box \(/box-es\)](#)

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

Después de los traumatismos craneoencefálicos, la esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad neurológica en los adultos jóvenes españoles. Porque a pesar de que en los últimos años se han producido numerosos avances en el tratamiento de esta enfermedad, que han conseguido cambiar el pronóstico y la evolución de la enfermedad en muchos pacientes, la esclerosis múltiple sigue siendo una enfermedad crónica, que tiende a progresar con el tiempo.

[Conéctate](#) [Regístrate](#)

“Aproximadamente un 85% de los pacientes padecen el tipo de esclerosis múltiple que denominamos remitente-recurrente (EM-RR) y que se caracteriza por la aparición de brotes o recaídas en los síntomas, seguidos de períodos de remisión”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología. “Por otro lado, el 15% de los casos restantes serían formas progresivas de la enfermedad. Bien porque se manifiesta así desde el principio (primariamente-progresiva) o porque progresa gradualmente después de iniciarse como remitente-recurrente (secundaria progresiva)”.

Se denominan brotes a los síntomas producidos por la aparición de una o más nuevas lesiones desmielinizantes en el sistema nervioso central que, dependiendo de la zona en la que se ha producido esa destrucción de la mielina, pueden ser muy variados. Esta variedad en los síntomas ha llevado incluso a que esta enfermedad se la conozca también como la enfermedad de las mil caras. Pero a pesar de la gran heterogeneidad clínica de la esclerosis múltiple, los principales primeros síntomas de esta enfermedad suelen ser debilidad, fatiga, entumecimiento en el rostro y/o en las extremidades, problemas de visión, espasmos musculares que pueden ir acompañados de dolor, así como problemas de coordinación y equilibrio. En todo caso, y a lo largo de la evolución de la enfermedad, prácticamente la totalidad de los pacientes llegará a desarrollar problemas de visión y síntomas motores y sensitivos; y alrededor del 50% de los pacientes otro tipo de síntomas como cognitivos o de control esfinteriano.

“Aunque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la coexistencia de la esclerosis múltiple con otras enfermedades, como por ejemplo la hipertensión o la diabetes,

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Por lo tanto, la discapacidad física, el deterioro cognitivo y el impacto psicológico continúan siendo desafíos importantes para los pacientes con esclerosis múltiple, a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos. Si bien, gracias a ellos, en los últimos años se ha producido un acusado descenso en el tiempo transcurrido desde la aparición de los primeros síntomas hasta el momento de diagnóstico, la Dra. Ana Belén Caminero, investigadora principal del estudio, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “Y a pesar de las mejoras en el diagnóstico y a los nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad, la esclerosis múltiple representa una carga socioeconómica significativa para los sistemas de salud y la economía debido a los elevados costes médicos directos (tratamientos, hospitalizaciones, dispositivos de asistencia) como en costes indirectos (pérdida de productividad, reducción de horas de trabajo y otras oportunidades laborales). Un impacto que afecta también a familiares y cuidadores, quienes deben asumir roles de apoyo, generando una enorme carga económica y emocional”.

De acuerdo al informe “Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España” que acaba de publicar la Sociedad Española de Neurología, los costes económicos directos relacionados tanto con el tratamiento y manejo de la esclerosis múltiple, como los asumidos por pacientes y familiares pueden suponer más de 50.000€ por paciente al año, dependiendo de la gravedad de la enfermedad. Además, los costes indirectos, relacionados con la pérdida de productividad, la incapacidad laboral y la necesidad de terceras personas para ayudar a los pacientes en su cuidado diario, también suponen un enorme coste: el 73% de los pacientes ven afectada su vida laboral o académica; el 25% ha tenido que dejar de trabajar, el 21% ha tenido que reducir su jornada y más del 15% se ha visto obligado a renunciar a un ascenso o promoción.

Fuente: Sociedad Española de Neurología (SEN)

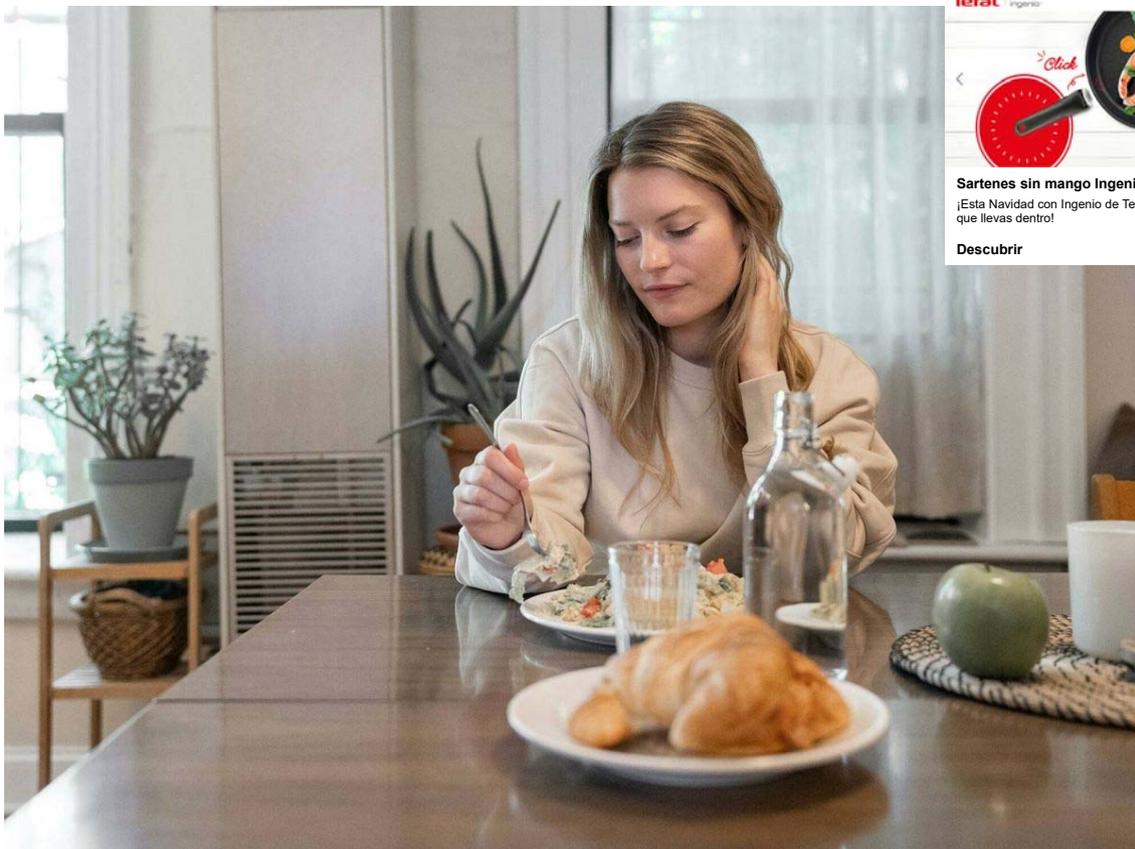
Enlaces de Interés

Vida saludable

HÁBITOS SALUDABLES

Lo que no debemos comer las mujeres para preservar la memoria, según los expertos

Más allá de la genética y la esperanza de vida, ciertos alimentos pueden acelerar el deterioro cognitivo, mientras que otros ayudan a preservar la memoria



Cambios en nuestra alimentación que ayudan a nuestra memoria. (Pexels / Kevin Malik)

Por V. G.

16/12/2024 - 16:54



- **Ni carne ni pescado: este es el alimento que favorece la memoria**
- **La fruta que debes incluir en tu dieta para proteger tu memoria**

La **pérdida de memoria** es un desafío que afecta a muchas mujeres, especialmente a medida que envejecen. Según la Sociedad Española de Neurología, cada año se diagnostican **casi 40.000 nuevos casos de Alzheimer** en España, y el 65 % de los pacientes son mujeres. Más allá de la esperanza de vida, las **diferencias biológicas en el cerebro femenino** juegan un papel clave en esta mayor vulnerabilidad.

Lisa Mosconi, neuróloga de Harvard y **directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative**, ha dedicado años a investigar **cómo la alimentación puede influir en la salud cerebral**. En su libro 'Brain Food', explica cómo algunos alimentos pueden **perjudicar nuestra memoria y acelerar el deterioro** cognitivo, y comparte consejos sobre cómo cuidar el cerebro a través de lo que comemos.

Los ultraprocesados inciden de manera negativa en nuestra memoria. (Pexels / Tim Samuel)

Entre **los alimentos más dañinos para la memoria**, Mosconi señala los ultraprocesados, como las **pizzas, las patatas fritas y los refrescos** azucarados. Estos productos no solo son pobres en nutrientes, sino que también afectan directamente al cerebro, aumentando el **riesgo de enfermedades metabólicas** y perjudicando la memoria. Los alimentos fritos, por otro lado, **cocinados con grasas saturadas**, reducen el flujo sanguíneo al cerebro, lo que afecta nuestra capacidad para retener información.

El **azúcar en exceso es otro enemigo de la salud cerebral**, aunque en cantidades moderadas sigue siendo esencial para que **el cerebro funcione correctamente**. En cambio, los edulcorantes artificiales, a menudo **usados como alternativa al azúcar**, también suponen un riesgo, ya que están asociados con un **mayor peligro de accidentes cerebrovasculares** y enfermedades cardíacas.

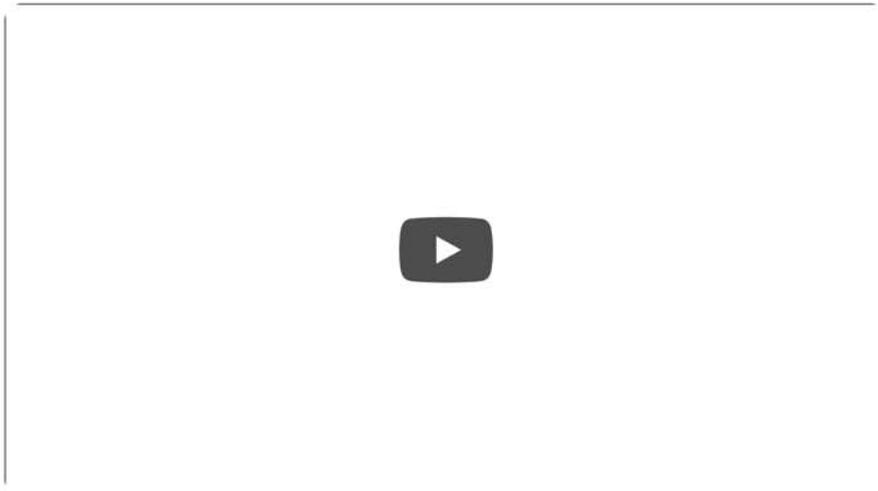
Las ciruelas nos ayudan a preservar la memoria. (Pexels / Yuan Cao)

Sin embargo, **no todo son advertencias**. Mosconi destaca la importancia de seguir una dieta rica en nutrientes esenciales **para proteger la memoria y el cerebro**. Frutos rojos, boniatos, **pescado con omega-3** y ciruelas son algunos de los alimentos que recomienda incluir en nuestra dieta. Estos alimentos ayudan a **combatir el estrés oxidativo** y favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso, siendo aliados clave en la **prevención de enfermedades** neurológicas.

Cuidar nuestra alimentación no es solo una cuestión de salud física, sino también **una forma de preservar la memoria** y la calidad de vida a medida que envejecemos. Como demuestra la investigación de Mosconi, **el cerebro femenino necesita atención especial**, y lo que ponemos en nuestro plato puede marcar una gran diferencia. Para poder **hacer cambios en nuestro estilo de vida**, es importante que **consultemos siempre con un experto** en salud para que nos ayude a hacerlo correctamente.



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



Jesús Porta Etessam: "Gracias por acompañar a la Neurología en estos 20 años de crecimiento"



Redacción Médi...
22,1 K suscriptores

Suscribirse

👍 1



🔗 Compartir



23 visualizaciones hace 2 días #RedacciónMédica

Los retos que enfrenta hoy en día la Neurología en España, el auge de las patologías que la rodean y un futuro marcado por la innovación han sido temas con gran relevancia informativa para Redacción Médica. Así, el seguimiento que ha hecho la cabecera sobre esta especialidad ha ...más

Todos Redacción Médica Noti >



10 SIGNOS TEMPRANOS D...
Dr. Veller ✓
869 K...



Deshazte de toda la mala...
Inner Healing... ✓
921 usuarios
EN DIRECTO



Hábitos de una Vida Plena y...
Guido - Desde mis...
3,5 K...
Nuevo



Señales Extrañas de qu...
Dr. Veller ✓
3,4 M de...



Qué es la MEDITACIÓN y...
Mario Alonso Puig...
1,2 M de...

El Mejor Test Para Encontrar...
Dr. Ford Brewer
1,8 M de...

María Teresa Ramírez: "La...
Redacción Médica
51 visualizaciones...
Nuevo

"El Hospital Vithas Barcelo...
Redacción Médica
159 visualizaciones...
Nuevo

Cómo es vivir con una...
Carlos Ferragut
21 K...

SJÖGREN: MÁS ALLÁ DE LA...
Asociación Españ...
32 K...

Cómo SOBREVIVIR a...
Dr. Veller ✓
95 K...

Una Terapia Completa con...
NUDE PROJE... ✓
3,8 M de...

Tu CORAZÓN está en...
Dr. Borja Ban... ✓
592 K...