

aborda farmacológicamente, incluso de manera crónica.

Como sucede con todos los medicamentos, los que se usan para los trastornos del sueño conllevan una serie de riesgos únicos que conviene tener muy en cuenta. Ahora, un nuevo estudio ha identificado que uno de los fármacos más usados en este área, el zolpidem, podría perjudicar precisamente a una de las posibles funciones

del cerebro: eliminar los desechos metabólicos. Así lo explica un estudio publicado en la revista académica *Cell* ([https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674\(24\)01343-6](https://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(24)01343-6)), que por una parte contribuye a describir el modo en el que el sistema glinfático del cerebro ayuda a deshacerse de estos desechos metabólicos (cuya presencia se asocia, por ejemplo, con las enfermedades neurodegenerativas) y por otra documenta que el zolpidem puede interrumpir este proceso.

Los hallazgos se basan en un experimento en el que los investigadores usaron varias tecnologías para registrar la actividad cerebral de ratones tanto despiertos como dormidos.

» Leer más (<https://www.20minutos.es/salud/actualidad/farmaco-dormir-espana-podria-impedir-cerebro-elimine-desechos-5673448/>)

www.ortopediasilvio.com NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://

← [WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/](https://www.ortopediasilvio.com/blog/saul-sanchez-nutricionista-caminar-no-es-bueno-para-perder-peso-es-un-ejercicio-demasiado-ligero/)
Sául Sánchez, nutricionista: "Caminar no es bueno para perder peso, es un ejercicio demasiado ligero" (<https://www.ortopediasilvio.com/blog/saul-sanchez-nutricionista-caminar-no-es-bueno-para-perder-peso-es-un-ejercicio-demasiado-ligero/>)

NOTICIAS DE 20MINUTOS.ES (HTTPS://
WWW.ORTOPEDIASILVIO.COM/BLOG/CATEGORY/TRIBUNA-AJENA/NOTICIAS-DE-20MINUTOS-ES/

→ [El motivo por el que tener el colesterol alto podría hacerte vivir más años \(<https://www.ortopediasilvio.com/blog/el-motivo-por-el-que-tener-el-colesterol-alto-podria-hacerte-vivir-mas-anos/>\)](https://www.ortopediasilvio.com/blog/el-motivo-por-el-que-tener-el-colesterol-alto-podria-hacerte-vivir-mas-anos/)

www.ortopediasilvio.com
[blog/el-motivo-por-el-que-tener-el-colesterol-alto-podria-hacerte-vivir-mas-anos/](https://www.ortopediasilvio.com/blog/el-motivo-por-el-que-tener-el-colesterol-alto-podria-hacerte-vivir-mas-anos/)

Related posts



Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies (<https://www.ortopediasilvio.com/es/content/58-uso-de-cookies>), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR



Actualidad Onda Cero Jaén

[La Universidad de Jaén presenta su 'Guía Básica de Actuación en caso de una Crisis Epiléptica'](#)

La **Universidad de Jaén**, desde su firme compromiso por la inclusión, **el reconocimiento de las diversidades y el principio de solidaridad y no discriminación**, ha presentado la **'Guía Básica de Actuación en caso de una crisis epiléptica'**, editada a través de la **Unidad de Diversidad del Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Responsabilidad Social**, en colaboración con el **Vicerrectorado de Universidad Sostenible y Saludable**.



Desde la Unidad de **Diversidad de Jaén** se apunta que, en la convivencia dentro de la **comunidad universitaria con personas con epilepsia, es fundamental disponer de una serie de conocimientos sobre cómo actuar**. "La mayoría de las crisis epilépticas duran apenas **unos minutos y las personas terminan recuperándose por sí solas, sin necesidad de intervenir**. Sin embargo, es necesario prevenir. **Saber cómo actuar de manera adecuada puede marcar una gran diferencia en la seguridad y el bienestar de la persona afectada**. Reconocer las **situaciones de riesgo y conocer los primeros auxilios pueden ayudar a evitar lesiones y complicaciones para la persona**. Incluso, en ocasiones, salvarle la vida", apunta Javier Cortes, **Director de la Unidad de Diversidad de la Universidad de Jaén**.

En este sentido, esta **guía pretende ofrecer a la comunidad universitaria unas pautas básicas de actuación ante una crisis epiléptica, puesto que al conocer cómo intervenir, se puede transformar una situación potencialmente estresante en una oportunidad para brindar ayuda y apoyo**. De esta manera, se recomienda al **alumnado con epilepsia que soliciten cita con el Servicio de Atención y Ayuda al Estudiante; en el caso del Personal Técnico de Gestión y de Administración de Servicios (PTGAS), Personal Docente e Investigador (PDI) y Personal de Investigación en Formación que tengan epilepsia, que contacten con el Servicio de Prevención de la Universidad de Jaén**.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y otras fuentes, se estima que en **España hay entre 400.000 y 500.000 personas con epilepsia**, siendo la prevalencia entre el **0,5% y el 1% en la población española**. Cada año se **diagnostican entre 12.400 y 22.000 nuevos casos**. Esto significa que, **por cada 1.000 habitantes, entre 5 y 10 personas padecen esta condición**. La epilepsia está considerada como la **segunda enfermedad neurológica en años de vida potencialmente perdidos (AVPP) o vividos con discapacidad (AVD) según estos dos indicadores de salud pública** que se utilizan para medir el impacto de las enfermedades y las condiciones de salud de las personas. Además, existen estimaciones que establecen que un **3% de la población española padecerá epilepsia en algún momento de su vida, y al menos un 10% tendrá una crisis epiléptica**.



¿Quieres recibir las noticias de Onda Cero Jaén?

Entérate de la #ÚltimaHora en Jaén en tu dispositivo

Denegar

Aceptar

Powered by iZOOTo





DIRECTO

ÚLTIMA HORA DEL ACCIDENTE DE AVIÓN EN WASHINGTON

PSOE ANDALUCÍA

El PSOE vuelve a usar la salud mental para atacar a Feijóo en un acto con Montero: “Tiene alzhéimer”

- ✓ Patinazo de la senadora Maria Eugenia Limón Bayo en un acto socialista en Gibraleón
- ✓ Las redes sociales piden su dimisión: "Indecente hacer bromas con una enfermedad que destroza tantas familias"



DAVID GARCÍA DE LOMANA @lomanadavid

Redactor en OKDIARIO Andalucía. Antes en COPE y MARCA Plus.

30/01/2025 13:09 ACTUALIZADO: 30/01/2025 13:16

El **PSOE de Andalucía** ha vuelto a recurrir al insulto fácil para descalificar al PP, en este caso a su líder, **Alberto Núñez Feijóo**, al que ha acusado de padecer la **enfermedad de Alzheimer** y no saber «de dónde viene ni dónde está». Las palabras han sido pronunciadas por la senadora y secretaria general del PSOE de Huelva, **María Eugenia Limón Bayo**, en un acto con la militancia socialista celebrado este miércoles en Gibraleón y encabezado por la nueva líder del PSOE-A, **María Jesús Montero**.

«Y lo último que he escuchado es que María Jesús (Montero) es pasado... ¿De verdad, señor Feijóo? **¿Es que con el alzhéimer no sabe de dónde usted viene y dónde usted está?**», se ha preguntado Limón Bayo, entre



ENFERMEDAD NEURODEGENERATIVA

Demencia con cuerpos de Lewi: la enfermedad de las dos caras del alzheimer y el párkinson

- ✓ Para un tercio de los pacientes con esta demencia obtener un diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años





Esta enfermedad es responsable de hasta el 20% de los casos de demencia en España.

B. MUÑOZ

28/01/2025 06:40 ACTUALIZADO: 28/01/2025 06:40

✓ Fact Checked

Desde hace dos años, el 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la **Demencia con Cuerpos de Lewy**, una **enfermedad neurodegenerativa** que es la **tercera causa de demencia**, después de la enfermedad de **Alzheimer** y la **demencia vascular**. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un **10% y un 20%** de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría **más de 100.000 personas**.

«La demencia con cuerpos de Lewy **comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson**, lo que a veces puede dificultar su identificación. No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente,



Fundación Occident, BioBizkaia y DalecandELA, juntos contra el ELA



Fundación Occident colabora con BioBizkaia y DalecandELA en un proyecto de investigación sobre la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una grave enfermedad neurodegenerativa. Ante la ausencia de un tratamiento efectivo es urgente desarrollar terapias que detengan o retrasen fuertemente el progreso de la enfermedad. Avances en la investigación básica posibilitan la identificación de dianas terapéuticas en modelos de ELA preclínicos. La efectividad de dichas terapias, sin embargo, no se traduce en ensayos clínicos de éxito. Surge, por tanto, la necesidad de metodologías puente para la traslación efectiva de las dianas terapéuticas desde los modelos preclínicos a las y los pacientes de ELA.

La vida media de las y los pacientes es de 4-5 años desde el inicio de la enfermedad. Desde el inicio de la enfermedad, la mitad de las personas que padecen ELA fallecen en menos de 3 años, un 80% en menos de 5 años, y la mayoría (el 95%) en menos de 10 años (Sociedad Española de Neurología, 2022).

La **asociación DalecandELA**, fundada en 2019, trabaja para **dar visibilidad a esta enfermedad ante la sociedad, gobiernos e instituciones; para recaudar fondos para su investigación; y para ayudar a mejorar la calidad de vida de los afectados por ELA.**

Fundación Occident colabora con el instituto de investigación sanitaria BioBizkaia y DalecandELA para financiar un proyecto de investigación sobre la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA/ALS). Este proyecto, llamado “TranslationALStress”, está dirigido por las doctoras Rosario Sánchez Pernaute y Montse Arrasate Iragui. Su objetivo es el desarrollo de terapias personalizadas, ya sea mediante terapia génica o farmacológica, que modulen la respuesta de las células al estrés (ISR). La meta final es acelerar el proceso para llegar a un próximo ensayo clínico de manera rápida, segura y eficaz.

Este estudio podría servir para **tratar al menos 60% de los casos de ELA familiar** y, potencialmente, **un elevado porcentaje de casos de ELA esporádico**. Además, aborda el uso de información genómica para elaborar una terapia personalizada para la ELA. Emprende dos estrategias paralelas para la ELA para alcanzar las células afectadas de forma precisa o con Terapia Génica basada en virus adenoasociados o con Terapia Farmacológica.

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad degenerativa neuromuscular en la que las neuronas que controlan el movimiento voluntario se afectan, mueren y dan paso a una parálisis progresiva. La enfermedad afecta a las neuronas motoras en la corteza cerebral (neuronas motoras superiores), tronco del encéfalo y médula espinal (neuronas motoras inferiores). La debilidad muscular inicial, avanza hasta la parálisis, extendiéndose de unas regiones corporales a otras amenazando la autonomía motora, la comunicación oral, la deglución y la respiración. El fallecimiento se debe en la mayoría de las ocasiones a complicaciones derivadas de la insuficiencia respiratoria por afectación de músculos como diafragma e intercostales, necesarios para el funcionamiento de la bomba respiratoria. Aunque se ha reconocido deterioro cognitivo en un subgrupo de pacientes, la mayoría son plenamente conscientes de su deterioro.



PORTAL OPINANDO SIN ANESTESIA

Noticias sobre salud sanidad ciencia investigación y nutrición

[INICIO](#)[ENLACES](#)[COLABORADORES](#)[ESPECIALISTAS](#)[CONTACTO](#)

ÚLTIMAHORA

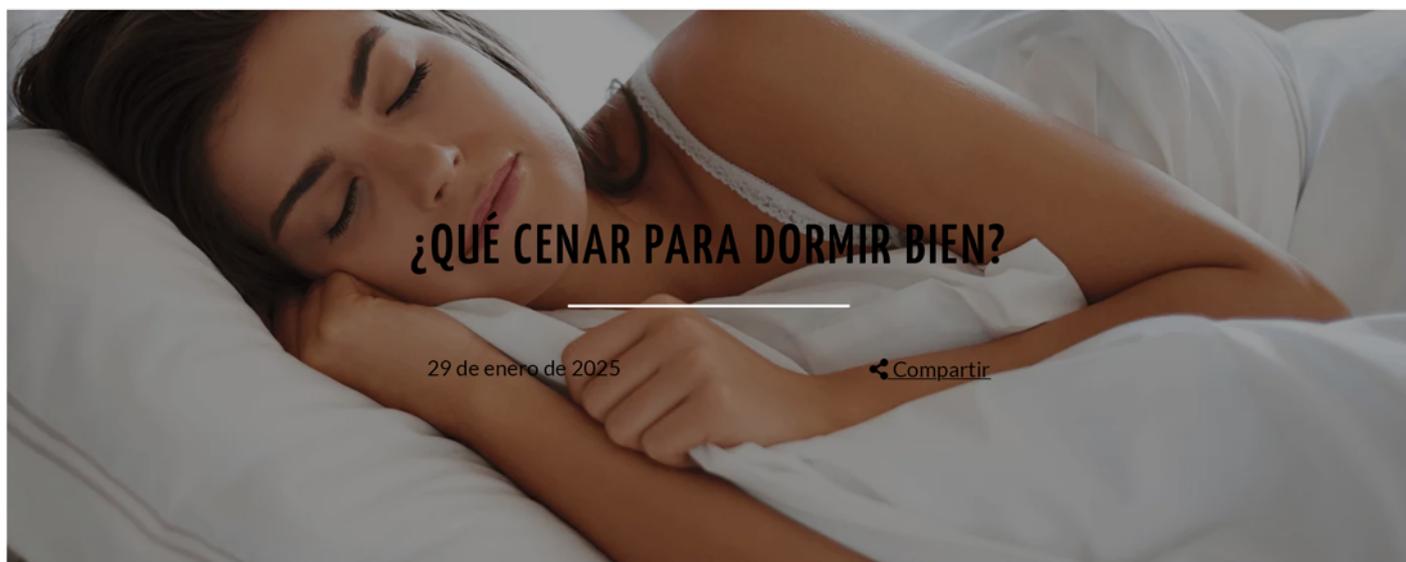
La valenciana Laura Lacruz, nueva coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

21/01/2025 12:31 PM

by [Diego Bandrés](#)

Views: 5

La neuróloga **Laura Lacruz Ballester** acaba de ser elegida como nueva Coordinadora del Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cargo que desarrollará durante los próximos dos años.



[Palacio de Oriente](#) > [Gastronomía](#) > [Nutrición](#)

No hay nada más reparador que una buena noche de sueño. Dormir bien es fundamental en nuestra vida, tanto como mantener una dieta saludable y equilibrada. Si juntamos estas dos ideas, ¿cuáles son los alimentos recomendables para dormir bien? **Las cenas con pescado son ideales para tener una noche de descanso y combatir el insomnio.** Te contamos los motivos.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DORMIR BIEN?

El ser humano, por término medio, invierte **un tercio de su vida en dormir**. De acuerdo con la [Sociedad Española del Sueño](#), SES, dormir es una actividad necesaria para **restablecer nuestro equilibrio físico y psicológico básico**. No obstante, la necesidad de sueño varía en cada persona según su edad, estado de salud, estado emocional u otros factores; pero el tiempo de descanso ideal es el que nos permite realizar las actividades diarias con normalidad.

El insomnio y otros problemas en la calidad o en la cantidad del sueño tienen consecuencias **negativas**, como alteraciones de humor, dificultad en la concentración, somnolencia, [cansancio físico](#) y mental, estado general de nerviosismo o ansiedad.

10 CONSEJOS PARA DORMIR BIEN CADA NOCHE

Para que el descanso sea óptimo durante la noche y evitar trastornos del sueño, la SES defiende el decálogo de recomendaciones publicado por la [Word Association of Sleep Medicine](#), WASM:

1. Establecer un **horario regular** de sueño
2. **Evitar siestas diurnas** que excedan los **45 minutos**
3. **Eludir la ingesta excesiva de alcohol** al menos cuatro horas antes de acostarse y **no fumar**
4. **Suprimir el consumo de cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas** al menos seis horas antes de dormir
5. **Eliminar comidas pesadas o picantes** al menos cuatro horas antes de dormir y realizar cenas ligeras
6. Realizar ejercicio de **manera regular**, pero no inmediatamente antes de acostarse
7. Utilizar **ropa de cama cómoda** y agradable
8. Mantener la **habitación bien ventilada y con una temperatura agradable**
9. Por la noche, **eliminar el ruido y la luminosidad**
10. Reservar el **dormitorio para dormir** y evitar utilizarlo para trabajar

¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENOS PARA DORMIR BIEN?

Este decálogo hace tanto hincapié en la ingesta de alimentos que dedica tres de sus diez puntos a ello. Está claro que una cena ligera es imprescindible, ¿pero qué debe incluir para lograr un sueño óptimo? Estos son los alimentos recomendados:

- **Pescados azules**

Privacidad - Términos

- Carnes magras, como **pollo y pavo**
- Vegetales, como **verduras verdes y tomates**
- Frutas, como **cerezas y plátanos**
- Legumbres, como **lentejas y soja**
- **Arroz integral**
- Frutos secos, como **nueces**

EL PESCADO AZUL, TU ALIADO PARA UNA NOCHE REPARADORA

Encabezando esta lista se encuentra el pescado, un alimento que también la [Sociedad Española de Neurología](#), SEN, recomienda consumir para dormir mejor, en especial, el pescado azul. A los ya conocidos **beneficios que aporta el pescado** a nuestra salud, incluso como parte de un [nutritivo desayuno proteico](#) para empezar el día, se suma su contribución a la hora de conciliar el sueño. Dos son las cualidades que caracterizan al pescado azul y que lo hacen perfecto para incluirlo en una cena que propicie el descanso, se trata del **omega 3 y la vitamina D**.

LA IMPORTANCIA DEL OMEGA 3 EN EL SUEÑO

Gracias a su alto contenido en [omega 3](#), el consumo de pescado **estimula la producción de melatonina**. Esta es la hormona encargada de regular los ciclos del sueño, permitiendo un buen descanso por las noches. La publicación [La alimentación española. Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta](#), elaborada por de la Federación Española de Nutrición (FEN), establece que los pescados con mayor cantidad de omega 3 son:

- [Atún](#)
- [Caballa](#)
- Boquerón
- Sardina

¿QUÉ APORTA LA VITAMINA D ANTES DE DORMIR?

Además de mantener los huesos y dientes fuertes, reforzar el sistema inmunitario y contribuir al buen funcionamiento del aparato locomotor, la [vitamina D](#) mejora el ritmo cardíaco. De esta manera, esta vitamina ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia. Entre los alimentos que cuentan con más vitamina D destacan:

- [Bonito del norte](#)
- Salmón
- Pez espada
- [Sardina](#)

PALACIO ORIENTE, TU CENA MÁS SALUDABLE CON CONSERVAS, ANTES DE DORMIR

Si esta noche quieres caer plácidamente en los brazos de Morfeo y lograr un sueño reparador, ya sabes qué alimentos incluir. En **Palacio de Oriente** ponemos a tu disposición las mejores conservas de pescado para que tus cenas sean ligeras, saludables y ricas en omega 3 y vitamina D. Acompaña tu última comida del día con nuestro [bonito del norte en aceite de oliva](#) o [aceite de oliva virgen extra](#), nuestro [atún claro en aceite de oliva](#), nuestras [sardinas en aceite de oliva](#) o nuestros [filetes de caballa del sur en aceite de oliva picante «a la antigua»](#). Sabrosos y exquisitos bocados para tener dulces sueños. ¡Buenas noches!

Filetes de caballa del sur en aceite de oliva picante «a la antigua» 120g

Caja de 12 unidades de 120 g

43,08€

★★★★★
3,59€ / unidad

Añadir al carrito

Sardinas en Aceite de Oliva 120g

Caja de 12 unidades de 120 g



PAMPLONA ACTUAL

Especialistas de la CUN liderarán el trabajo en sociedades científicas europeas de Oncología y Neurología

Una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria acceden a posiciones de liderazgo

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra -una

◀ UPN pedirá la comparecencia del concejal delegado de Acción Social tras conocer el comunicado de las trabajadoras

La semana que viene comienzan las obras de reconstrucción de las instalaciones deportivas del Valle de Aranguren ▶

recientemente a posiciones de liderazgo y responsabilidad entre sus colegas, al ponerse al frente, respectivamente, de la Organización Europea de Cáncer, del próximo congreso de la Academia Europea de Neurología, de la Sociedad Española de Anatomía Patológica y del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Ministerio de Sanidad.

La **Dra. Isabel Rubio**, coordinadora del Área de Cáncer de Mama del Cancer Center Clínica Universidad de Navarra, **es desde el inicio de 2025 la presidenta electa de la Organización Europea de Cáncer (ECO, por sus siglas en inglés)**, una sociedad profesional de la que será su presidenta en 2026 y 2027. ECO reúne a sociedades científicas y asociaciones de pacientes europeas dedicadas a la lucha contra el cáncer, así como a otras instituciones nacionales de este mismo ámbito. Esta cirujana de la Clínica ha presidido también ESSO y EUSOMA, las sociedades europeas para la cirugía oncológica y el cáncer de mama.

Por otra parte, el **Dr. Pablo Irimia**, especialista del Departamento de Neurología, **lidera el comité organizador del congreso de la Academia Europea de Neurología (EAN), que tendrá lugar en Helsinki entre el 29 de junio y el 2 de julio.** La EAN reúne a 45.000 especialistas en la cita anual más importante para los neurólogos europeos, un congreso que cuenta con más de 7.000 asistentes presenciales y con unas 2.500 presentaciones científicas. El Dr. Irimia es un reconocido experto en migrañas y cefaleas, y coordina el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La **Dra. María Dolores Lozano**, codirectora del Servicio de Anatomía Patológica, **presidirá a partir de mayo la Sociedad Española de Anatomía Patológica, de la que es presidenta electa desde 2023.** La SEAP reúne a 3.000 médicos patólogos v

UPN pedirá la comparecencia del concejal delegado de Acción Social tras conocer el comunicado de las trabajadoras

La semana que viene comienzan las obras de reestructuración de las instalaciones deportivas del Valle de Aranguren

Lozano es experta en Citología y ha publicado más de cien artículos científicos de su especialidad y más de 200 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales.

Y en otro ámbito profesional, la **Dra. Ana Ortega**, directora del Servicio de Farmacia, **ha sido elegida presidenta del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Sistema Nacional de Salud, un grupo adscrito al Ministerio de Sanidad y del que ya formaba parte como vicepresidenta desde 2019**. Este comité es un órgano científico-técnico que asesora a la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos sobre el uso de la evaluación económica en sus decisiones, y está formado por tres farmacéuticos, tres economistas y un médico. La Dra. Ortega explica que “la evaluación económica incluye la comparación de los efectos sobre la salud y los costes de los medicamentos para tratar una patología concreta, como paso previo a la fijación de su precio y a las decisiones sobre su financiación”.

Según el Dr. Nicolás García, director médico de la Clínica, "que nuestros profesionales participen activamente en sociedades científicas y en otros grupos de trabajo e instituciones es para nosotros una muestra más de su vocación de servicio público, porque estamos convencidos de que todas estas actividades repercuten positivamente en el progreso de la Medicina y en el bienestar de la sociedad".

TE RECOMENDAMOS

◀ UPN pedirá la comparecencia del concejal delegado de Acción Social tras conocer el comunicado de las trabajadoras

▶ La semana que viene comienzan las obras de reestructuración de las instalaciones deportivas del Valle de Aranguren



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

PUBLICIDAD

[Ondacero](#)

[Emisoras](#)

[Aragón](#)

[Audios](#)

[Aragón en la onda](#)

MAGAZINE

Aragón en la Onda 13/01/2025

Hablamos de la importancia de la Inteligencia Artificial en las investigaciones que se llevan a cabo desde la Universidad de Zaragoza, preguntamos por si las personas mayores de 75 años deberían conducir o no, conocemos al nuevo coordinador de la Sociedad Española de Neurología y les contamos cómo tiene que ser un buen Menú del Día

Redacción

Aragón | 13.01.2025 15:15



EN DIRECTO
Por fin



EN DIRECTO



AUDIO | 30:00

Con Lourdes Funes. Desde el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades han cancelado una convocatoria de ayudas a la investigación en la que la Inteligencia Artificial está presente, algo que no ha gustado a las universidades. Desde la Universidad de Zaragoza nos cuentan cómo trabajan y en qué líneas de investigación con IA.

Desentrañamos un estudio realizado por la Fundación Mapfre sobre cuál debería ser el límite de edad para conducir, nos cuentan algunos de los argumentos del estudio para poner el límite en los 75 años. Y hablamos con el coordinador de la Sociedad Española de Neurología, el aragonés Jesús Martín.

Desde Horeca Restaurantes nos cuentan cómo debe ser un buen Menú del Día y cuántos establecimientos aragoneses participan en el concurso que acaban de lanzar. Por otro lado, conocemos las novedades y los eventos organizados en torno al primer equipo aragonés de e-sports Z Gaming.

Aragón

Magazine Aragón

Aragón en la Onda

Zaragoza

Onda Cero Aragón

Te recomendamos

Los españoles lo están aprendiendo ahora



EN DIRECTO
Por fin

HISTORIAS, MITOS Y CONTRADICCIONES DEL CEREBRO HUMANO. JESÚS PORTA-ETESSAM, NEURÓLOGO



¿Es cierto que solo usamos un 10 % de la capacidad cerebral o que dependiendo del desarrollo del hemisferio izquierdo o derecho seremos más hábiles en el arte o las matemáticas? En este vídeo, el doctor Jesús Porta-Etessam describe los conocidos como “neuromitos”, los secretos del cerebro, los avances científicos y esperanzas respecto a las enfermedades neurológicas, síntomas, prevención y cuidado del misterioso órgano que no siente, pero produce los sentimientos.

El neurólogo Jesús Porta-Etessam ha dedicado los últimos 25 años de su vida a la ciencia y la investigación, con especial interés por la mejoría de la atención neurológica y el tratamiento personalizado. “Cuando tratas a una persona piensas que solo ayudas a esa persona y no es verdad: estás ayudando a muchas más personas, a su familia, a su entorno, cuando mejoras su calidad de vida”, reflexiona el doctor.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, su trayectoria ha destacado por una capacidad excepcional para encontrar soluciones innovadoras a trastornos funcionales neurológicos y cefaleas, entre otras especialidades. Actualmente, el doctor Porta-Etessam es el jefe del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz, después de su paso por el Hospital Clínico San Carlos, y ha sido elegido como presidente de la Sociedad Española de Neurología y Vicepresidente del Consejo Español del Cerebro. Es autor de más de 250 publicaciones en revistas científicas, más de 50 capítulos de libro, más de 100 ponencias y del libro ‘Adiós a la migraña’, uno de los trastornos más frecuentes e incapacitantes entre la población mundial. Además de su trabajo en el ámbito clínico y su aportación a la investigación, el doctor ^

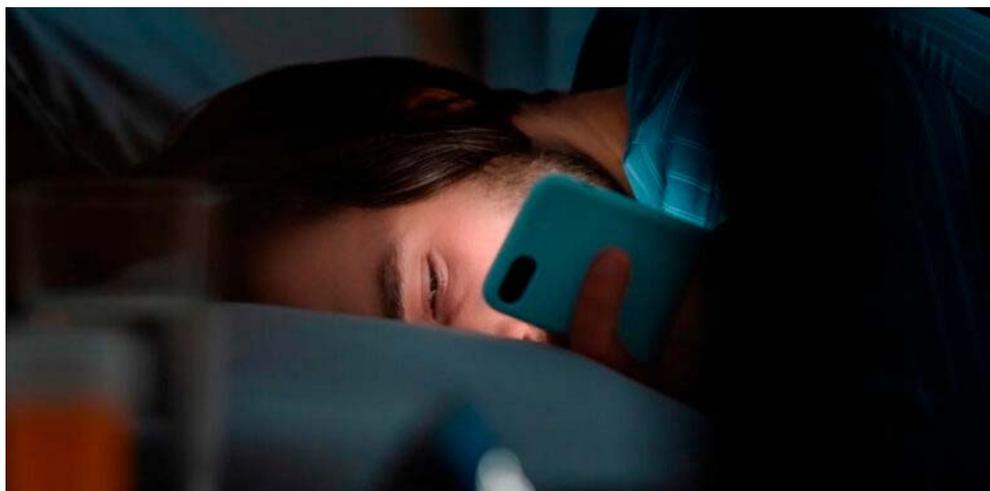
Porta-Etessam también destaca por su vocación docente, como profesor de la Universidad Complutense de Madrid, y por su apuesta por la divulgación científica, con el objetivo de que el conocimiento sea accesible para todos.

Bienestar

Estos alimentos podrían ser la causa de tu insomnio y no lo sabías

Para combatir el insomnio, los expertos recomiendan una serie de hábitos saludables, como cenar ligero al menos dos horas antes de dormir

🌐 Página central RC • Hace 2 días • 💬 0 🔥 897



📷 El insomnio crónico no es solo una molestia cotidiana; representa un reto urgente para la salud pública.

México— Millones de personas padecen insomnio crónico, según datos alarmantes de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN).

Artículos relacionados



Descubre cuántos



**¿Por qué el
xoconostle es
un
superalimento
? Esto dicen los
expertos**

🕒 Hace 1 hora



**¿Qué tan
saludables son
las palomitas
de maíz? Aquí
te contamos
sus beneficios**

🕒 Hace 2 horas



**Este té ayuda a
quemar grasa
y debes tomar
antes de
dormir**

🕒 Hace 1 día

Este trastorno, que afecta de manera transitoria a un 25-35% de los adultos, ha visto un incremento significativo durante la pandemia de la Covid-19, agravado por la incertidumbre y el estrés generado por la crisis sanitaria y económica.

Te puede interesar: [¿Sufres insomnio?, sigue estos consejos para tener buen sueño](#)



**Cada coche tiene arañazos,
conocen este truco para qui**

Todos los coches tienen arañazos, pero pocos conocen este truco que elimina cualquier arañazo y abolladura...

[Solo se necesitan 30 segundos.](#)





Cada coche tiene arañazos, conocen este truco para qui

Todos los coches tienen arañazos, pero pocos conocen este truco que elimina cualquier arañazo y abolladura...

[Solo se necesitan 30 segundos.](#)

En 2020, un estudio del Grupo de I+D en Economía de la Salud de la [Universidad de Cantabria](#) e IDIVAL reveló que hasta un 62% de la población tuvo dificultades para conciliar el sueño durante el estado de alarma, y un preocupante 23% recurrió a medicación, mientras que un 16% optó por productos de herboristería.

Alimentos que te pueden producir insomnio

Para combatir el insomnio, los expertos recomiendan una serie de hábitos saludables, como **cenar ligero al menos dos horas antes de dormir**, evitar las pantallas y el ejercicio intenso por la tarde, y limitar las siestas a un máximo de 30 minutos. Sin embargo, la dieta también juega un papel crucial.



1. **Cafeína y té:** La cafeína y la teína estimulan el sistema nervioso central, dificultando el sueño. La nutricionista Luisa Castillo señala que estas sustancias deben evitarse unas horas antes de acostarse, aunque la sensibilidad individual puede variar.
2. **Chocolate:** Contiene teobromina, un compuesto que puede activar el sistema nervioso. Sin embargo, el chocolate negro sin azúcar, rico en magnesio, podría favorecer la relajación en ciertas personas.
3. **Alcohol:** Aunque puede inducir somnolencia inicialmente, el sueño provocado por el alcohol no es reparador, como lo confirman estudios publicados en revistas científicas.
4. **Sal y alimentos procesados:** Los productos altos en sodio pueden generar sed nocturna, interrumpiendo el descanso.
5. **Carbohidratos simples y alimentos grasos:** La bollería, los refrescos y las frituras pueden provocar picos de glucosa o dificultar la digestión, afectando negativamente el sueño.

Te puede interesar: [¿Ves el celular justo antes de dormir? Te puede pasar esto](#)

Un problema de salud pública subestimado

El insomnio crónico no es solo una molestia cotidiana; representa un reto urgente para la salud pública. Desde la SEN y otros organismos especializados, se hace un llamado a aumentar la concienciación sobre la importancia del descanso como pilar fundamental para una vida saludable.

[Da click aquí y suscríbete a nuestro canal de Whatsapp e infórmate de todo lo que necesitas saber](#)

RC



[Noticias](#) | [Saludable\(mente\)](#)

Un especialista destaca cuanto dura la siesta «ideal» para complementar el descanso nocturno

Las siestas largas no son tan beneficiosas como parece



Una persona durmiendo. | [slaapwijsheid en Pixabay](#)

Europa PressIbiza07/01/25 12:28

El neurólogo Gurutz Linazasoro, de la Policlínica Gipuzkoa, ha destacado que las siestas de 20 minutos son «ideales» para complementar el [descanso](#) nocturno, especialmente en aquellas personas que duermen menos de siete horas diarias o para las que sufren insomnio, lo que puede derivar en problemas tanto físicos como mentales.

«Una siesta de unos 20 minutos es ideal para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes. Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo», ha señalado Linazasoro.

Sin embargo, ha advertido de que las siestas largas pueden ser contraproducentes, pues se puede despertar en una fase profunda del [sueño](#), lo que «genera una sensación de aturdimiento y disminuye el rendimiento durante el resto del día».

El especialista ha recordado que dormir bien es uno de los tres pilares «fundamentales» de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico, y es que el sueño sirve para que el cerebro lleve actividades de reparación celular, eliminación de toxinas y consolidación de recuerdos.

«El sueño no es solo descanso; es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional», ha afirmado, tras lo que ha insistido en que las siestas son un aliado «clave» en una época del año en el que las jornadas de luz son más cortas.

Además, ha opinado que el horario de invierno es más favorable al organismo debido a que «permite un descanso nocturno más prolongado». También ha señalado que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30 por ciento de los españoles duerme menos de siete horas diarias, y que el insomnio afecta a un 10 por ciento de la población.

Tras ello, ha recordado que los cambios de hora pueden afectar a los ritmos circadianos, lo que genera un desajuste que se traduce en cansancio, irritabilidad o una menor productividad, especialmente en niños y personas mayores.

Aunque el cuerpo suele adaptarse en pocos días, el neurólogo ha recomendado afrontar este proceso con paciencia e incluso recurrir a pequeñas siestas para sobrellevar mejor los efectos del cambio.

En base a ello, Linazasoro ha explicado que la melatonina, conocida como la 'hormona del sueño', es «clave» para regular los ciclos de vigilia y descanso, pues comienza a ser liberada cuando oscurece, enviando señales al cuerpo «para prepararse para dormir», y que se trata de un «mecanismo natural que debemos respetar para mejorar nuestra calidad de sueño».

El experto ha insistido en que el descanso es «fundamental» para gozar de una salud integral y que, en estas fechas navideñas, cuidar del sueño, incluso con una breve siesta diaria, puede ser el «mejor regalo» para el cuerpo y la mente.

Lo más leído

- [Iberia Express lanza una oferta con vuelos desde 10 euros](#)
- [El Govern solicita un avión del Ejército del Aire para trasladar a una bebé ingresada en la UCI de Son Espases](#)
- [Se gasta casi 50 euros en el roscón de Reyes de Dabiz Muñoz y no se corta en rajar de él](#)

Periódico de Ibiza

¡Únete a nuestra comunidad! Puedes seguir y opinar sobre toda la información que compartimos en nuestras redes sociales ([X](#), [Facebook](#) o [Instagram](#)) o apuntarte a nuestro canal de [Telegram](#) para recibir cada día las noticias más relevantes.

[descanso](#) [sueño](#)

PORTAL OPINANDO SIN ANESTESIA

Noticias sobre salud sanidad ciencia investigación y nutrición

[INICIO](#)[ENLACES](#)[COLABORADORES](#)[ESPECIALISTAS](#)[CONTACTO](#)

SOCIEDADES CIENTÍFICAS

La Sociedad Española de Neurología renueva las Juntas Directivas de sus Grupos de Estudio

08/01/2025 10:00 AM

by [Sonia Rodriguez](#)

Views: 3

Durante los dos próximos años, serán los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de los neurólogos españoles en los distintos aspectos de la especialidad.

8 de enero de 2025.- La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba hacer efectivos los nuevos cargos de las Juntas de sus Grupos, Comisiones y Secciones de Estudio, con el nombramiento de los nuevos Coordinadores, Secretarios y Vocales que desempeñarán su cargo durante los próximos dos años. Los Grupos, Comisiones y Secciones de Estudio de la SEN tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según el grado de especialidad en las

diferentes patologías neurológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área.

Los Dres. Roberto Belvís, Montserrat González Platas, Manuel Toledo Argany, Laura Lacruz, Ana Domínguez Mayoral, Carmen Terrón, Saima Bashir, Mar Guasp y Celia García Malo son, respectivamente, los nuevos Coordinadores de los Grupos de Estudio de Cefaleas, Dolor Neuropático, Epilepsia, Humanidades e Historia, Neurogenética y Enfermedades Raras, Neurogeriatria, Neurología Crítica e Intensivista, Neurooncología y Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Además, los Dres. Raquel Sánchez del Valle, Ana Belén Caminero, M^a Mar Freijo, Francisco Javier Rodríguez de Rivera, Jesús Martín, José M^a Losada y Álvaro Sánchez Ferro han sido reelegidos, por dos años más, como los Coordinadores (también respectivamente) de los Grupos de Estudio de Conducta y Demencias, Enfermedades Desmielinizantes, Enfermedades Cerebrovasculares, Enfermedades Neuromusculares, Gestión Clínica y Calidad Asistencial, Neuro-oftalmología y Trastornos del Movimiento de la SEN.

Por otra parte, la Dra. Irene Sanz ha sido reelegida como Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas; y Selma Peláez es la nueva Coordinadora de la Sección de Estudio de Neurofisioterapia de la SEN.

Las nuevas Juntas de los Grupos, Comisiones y Secciones de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2022. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones.

Visitas: 1

★ Favorito 0

Tags: [formación](#), [neurología](#), [Sociedad Española de Neurología](#), [sociedades científicas](#)



Author: Sonia Rodriguez

Leave a Comment

*Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con **

Message

osaraba.eus

Juan Timiraos Fernández asume la Dirección Médica de la OSI Araba

28 enero, 2025

~2 minutos



Juan Timiraos, médico especialista en Neurología, es el nuevo director médico de la OSI Araba desde el 25 de noviembre

Licenciado en Medicina por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Juan Timiraos completó su residencia en Neurología en el Hospital de Basurto, lo que cimentó su conocimiento y pasión por esta especialidad.

Desde 2004, ha desempeñado su labor como neurólogo en la OSI Araba. En 2010, con la creación de la Unidad de Ictus,

asumió el cargo de responsable de la misma, demostrando así su liderazgo y su firme compromiso con la organización.

Como **investigador en el Instituto de Investigación Sanitaria Bioaraba**, ha dirigido proyectos de investigación enfocados en mejorar la atención a pacientes que han sufrido un ictus y en ofrecer apoyo a sus personas cuidadoras.

Además, Juan ha sido **miembro activo en los grupos de trabajo para la elaboración del Plan de Ictus de Euskadi y ha participado en proyectos de innovación de la Sociedad Española de Neurología**, contribuyendo al desarrollo de estrategias avanzadas y eficaces en el tratamiento de enfermedades neurológicas.

Desde 2009, comparte su dilatado conocimiento como profesor del Departamento de Neurociencias en la UPV/EHU, inspirando a futuras generaciones de médicas y médicos.

En sus propias palabras: **"Nuestro equipo trabajará por conseguir un buen ambiente de trabajo y que todas y todos nos sintamos importantes para el cuidado de las y de los pacientes"**. Su dedicación a crear un entorno de trabajo positivo y colaborativo resalta su compromiso no solo con el avance sanitario, sino también con el bienestar de sus colegas y de las y los pacientes.

TENDENCIAS

PSRM-PSOE ORIENTE PRÓXIMO DECRETO VIVIENDA FRÍO ALCARAZ AUSTRALIA



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



< PODCASTS / CIENCIA Y TECNOLOGÍA / REACCIÓN EN CADENA

CIENCIA Y COOPERACIÓN T07C014

01:02:17

HACE 20 HORAS

PLAZA PÚBLICA EN DIRECTO



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



La **investigación científica y tecnológica** está detrás del desarrollo de los países, por lo que **los que más invierten en investigación suelen ser economías más competitivas**. Uno de los ejemplos históricos que se suele utilizar es **Corea del Sur**, que potenció la investigación tecnológica después de la **Segunda Guerra Mundial** y se ha convertido en una de las **economías líder en tecnología**.

Las economías más innovadoras del mundo son **Suiza, Suecia, Estados Unidos, Singapur y Reino Unido**. En el puesto 11 está **China**; mientras **Ruanda lidera la economía con más bajos ingresos**, según el **Índice Mundial de Innovación de 2024**. Vemos claramente cómo las tendencias de la investigación marcan el desarrollo de los países y a la inversa, **la situación social de un país influye en su investigación y desarrollo**. También nos puede servir como referencia los países donde trabajan los científicos que obtienen un **Premio Nobel**, que premian la investigación aplicada. La mayor parte de estos premios **ha recaído en científicos de instituciones de Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Francia y Suecia**. Por ejemplo, el Premio Nobel de **Severo Ochoa** se otorgó cuando él trabaja en **Estados Unidos**.

En los últimos años se están potenciado, aunque de forma



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



Facultad de Medicina de la **Universidad de Murcia**. Buscan **sistemas anticonceptivos no hormonales** que se puedan utilizar en países con difícil acceso a los medicina.

Dadas las limitaciones que tienen los países en vías de desarrollo, **muchos científicos y sanitarios deciden llevar su conocimiento a estos lugares** para hacer asistencia a sus habitantes y **enseñar a los profesionales** del país las técnicas que están plenamente implementadas en los países desarrollados. En muchas ocasiones, también les **llevan materiales tecnológicos** para que puedan hacer estas técnicas. Nos lo cuentan **José Manuel Rodríguez**, presidente de **Cirugía Solidaria**; y **Ana Morales**, jefa de Servicio de Neurología del **Hospital Virgen de la Arrixaca** y miembro de coordinación de la ONG; **David García Azorín**, coordinador de Neurocooperación de la **Sociedad Española de Neurología**; **Nora Donisanu**, miembro de **Pediatría Solidaria**; y **Eloy Villegas** y **Caridad Galindo**, decano y vicedecana de la **Facultad de Óptica** de la **Universidad de Murcia**, que colaboran con el envío de gafas a **Senegal**.

TEMAS

REACCIÓN EN CADENA

INVESTIGACIÓN

COOPERACIÓN AL DESARROLLO

UNIVERSIDAD DE MURCIA

PLAZA PÚBLICA EN DIRECTO

PORTAL OPINANDO SIN ANESTESIA

Noticias sobre salud sanidad ciencia investigación y nutrición

[INICIO](#)[ENLACES](#)[COLABORADORES](#)[ESPECIALISTAS](#)[CONTACTO](#)

SANIDAD

La Unidad de Trastornos del Movimiento del HUCA logra la acreditación de calidad de la Sociedad Española de Neurología

21/01/2025 4:00 PM

by [Patricia Marrodan](#)

Views:

- El hospital, uno de los pioneros del país en usar la cirugía para abordar estas patologías neurológicas, ha intervenido a más de medio millar de personas desde 1996 con excelentes resultados

- **Esta certificación pone de manifiesto la alta calidad de la atención a pacientes con párkinson, distonía o temblor esencial**

Esta certificación pone de manifiesto la alta calidad de la atención a pacientes con párkinson, distonía o temblor esencial

La Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) ha recibido hoy la acreditación de calidad del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este reconocimiento avala la excelencia de la atención y sitúa el HUCA como centro de referencia en este ámbito.

La acreditación confirma la elevada calidad de la unidad en el tratamiento a personas con enfermedades neurológicas como párkinson, distonía o temblor esencial. Para lograrla, es preciso cumplir exigentes requisitos relacionados con la seguridad de los pacientes, la humanización del trato, la gestión tecnológica y la reducción de riesgos, de modo que se garantice un servicio ajustado a los más altos estándares de calidad.

Para obtener esta acreditación, la unidad se ha sometido a una exhaustiva auditoría externa, un proceso que tiene repercusiones positivas para las personas a tratamiento, al tiempo que fortalece la confianza en los procesos asistenciales y administrativos.

Esta unidad, que atiende a cerca de 3.500 personas al año, es pionera en el tratamiento quirúrgico de los trastornos del movimiento y en 2012 fue reconocida como referencia dentro del Sistema Nacional de Salud. En este sentido, figura entre los siete centros, servicios y unidades acreditados en el país para abordar estas patologías. También es referencia para las técnicas avanzadas en la enfermedad de Parkinson.

El HUCA fue uno de los tres centros pioneros en implantar la cirugía para tratar trastornos del movimiento en 1996. Desde entonces, ha intervenido con excelentes resultados a 534 pacientes de Asturias y de otras comunidades como Castilla y León, Extremadura o Canarias.

El acto de entrega de la acreditación ha contado con la participación del gerente del Servicio de Salud (Sespa), Aquilino Alonso; la gerente del área sanitaria IV, Beatriz López Muñoz; la directora médica del HUCA, María José Villanueva; la jefa de sección de Enfermedades Neurodegenerativas, Marta Blázquez; el coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, Álvaro Sánchez-Ferro, y Fernando Seijo, miembro de la Real Academia de Medicina del Principado.

“La búsqueda de la excelencia en la práctica clínica no es un objetivo lejano para el Sespa, sino más bien una constante, un compromiso que nos lleva a tratar de ofrecer lo mejor para cada paciente en cada momento, mejorar los resultados de salud y asegurar el bienestar y la confianza de las personas en cada paso de sus tratamientos”, ha subrayado Aquilino Alonso en su intervención.

Por su parte, Beatriz López ha destacado la importancia del trabajo en equipo en la atención médica, ya que solo la colaboración entre profesionales de diversas disciplinas garantiza un enfoque integral, preciso y humano para el bienestar del paciente. “El trabajo en equipo, sumado a la innovación y la optimización de procesos, crea un entorno dinámico que mejora la calidad de la asistencia, garantizando resultados más eficaces y eficientes”, ha asegurado.

Finalmente, Marta Blázquez, ha recordado que el hospital trabaja desde hace décadas para alcanzar la excelencia en el campo de la neurología. “A lo largo de los años, hemos desarrollado consultas específicas como la de distonía, la de terapias asistidas por dispositivos para pacientes con párkinson avanzado o la Unidad Multidisciplinar para la Enfermedad de Huntington”, ha repasado. Además, ha señalado que la unidad que encabeza participa también en

actividades docentes, al tiempo que colabora en proyectos de investigación, ensayos clínicos y registros de pacientes y forma parte de la Red Europea de Enfermedades Neurológicas Raras. “La acreditación que recibimos hoy sigue confirmando el trabajo excelente de nuestro equipo de profesionales y nos anima a seguir avanzando para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes”, ha añadido.

El gerente del Sespa, Aquilino Alonso, sobre el reconocimiento a la unidad de trastornos del movimiento

00:00

00:00

La Jefa de sección de enfermedades neurodegenerativas del HUCA, Marta Blázquez, sobre reconocimiento a la unidad

00:00

00:00

La Jefa de sección de enfermedades neurodegenerativas del HUCA, Marta Blázquez, sobre funcionamiento de la unidad

00:00

00:00

Visitas: 0

★ Favorito 0

Tags: Asturias, HUCA, sanidad, SEN, trastornos del movimiento



Author: [Patricia Marrodan](#)

Leave a Comment

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Message

Name



Noticias



“Las siestas de 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes”

Categoría: **Neurología** (<https://www.policlinicagipuzkoa.com/noticias/categoria/neurologia/>)

2 de Enero de 2025

📌 [descanso](https://www.policlinicagipuzkoa.com/noticias/etiqueta/descanso/) (<https://www.policlinicagipuzkoa.com/noticias/etiqueta/descanso/>), [Gurutz Linazasoro](https://www.policlinicagipuzkoa.com/noticias/etiqueta/gurutz-linazasoro/) (<https://www.policlinicagipuzkoa.com/noticias/etiqueta/gurutz-linazasoro/>)

Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa destaca que las siestas cortas pueden ser un complemento ideal para mejorar nuestro bienestar. Sin

embargo, señala que las siestas largas pueden ser contraproducentes.

En esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el **descanso se convierte en un aliado clave para la salud**. Gurutz Linazasoro, neurólogo de **Policlínica Gipuzkoa**, reflexiona sobre el papel esencial del **descanso** y destaca cómo las **siestas** pueden ser un complemento perfecto para mejorar nuestro bienestar físico y emocional.

Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la **alimentación** y el **ejercicio físico**. El especialista señala que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, como la **reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos**. “El sueño no es solo descanso; es una fase de enorme actividad cerebral que **impacta directamente en nuestra salud física y emocional**”, afirma.

Más del **30% de los españoles duerme menos de siete horas diarias**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el **insomnio afecta aproximadamente al 10% de la población**, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física.

Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las **siestas cortas**. Gurutz Linazasoro destaca que “**una siesta de unos 20 minutos es ideal para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes**”: “Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un **aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo**”, asegura.

Sin embargo, advierte que si nos pasamos de tiempo, **las siestas largas pueden resultar contraproducentes**. “Si la siesta dura demasiado, podemos despertarnos en una fase profunda del sueño, lo que genera una sensación de **aturdimiento y disminuye el rendimiento durante el resto del día**”, explica.

El impacto del cambio de hora y cómo adaptarse

Los cambios de hora afectan a nuestros ritmos circadianos, generando un desajuste que puede provocar **cansancio, irritabilidad o una menor productividad**, especialmente en **niños y personas mayores**. Aunque el cuerpo suele adaptarse en pocos días, el neurólogo recomienda afrontar este proceso con paciencia y, si es necesario, recurrir a pequeñas siestas para sobrellevar mejor los efectos del cambio.

Para Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa, el **horario de invierno** es más favorable para nuestro organismo, ya que permite un **descanso nocturno más prolongado**. No obstante, señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño.

La melatonina, clave en el descanso

La **melatonina**, conocida como “**la hormona del sueño**”, es clave para regular nuestros ciclos de **vigilia y descanso**. “Cuando oscurece, nuestro cerebro comienza a liberar melatonina, lo que envía señales al cuerpo para prepararse para **dormir**. Es un mecanismo natural que debemos respetar para mejorar nuestra calidad de sueño”, explica Linazasoro.

Gurutz Linazasoro concluye recordándonos que **el descanso es fundamental para nuestra salud integral**. En estas fechas navideñas, cuidar del sueño, incluso con una breve siesta diaria, puede ser el mejor regalo para nuestro cuerpo y mente.

La Dra. Miren Mandiola, nuevamente reconocida entre las mejores doctoras de España (<https://www.policlinicagipuzkoa.com/noticias/la-dra-miren-mandiola-nuevamente-reconocida-entre-las-mejores-doctoras-de-espana/>)

“Tomar protectores gástricos sin supervisión puede afectar la absorción de ciertas vitaminas

PORTAL OPINANDO SIN ANESTESIA

Noticias sobre salud sanidad ciencia investigación y nutrición

[INICIO](#)

[ENLACES](#)

[COLABORADORES](#)

[ESPECIALISTAS](#)

[CONTACTO](#)



ÚLTIMAHORA

El neurólogo aragonés Jesús Martín, reelegido como coordinador en la Sociedad Española de Neurología

17/01/2025 2:28 PM

by [Diego Bandrés](#)

Views: 8

Durante los dos próximos años volverá a ser el encargado de potenciar y desarrollar la investigación y la formación en Gestión Clínica y Calidad Asistencial de estos profesionales.

El neurólogo Jesús Martín Martínez ha sido reelegido como coordinador del Grupo de Estudio de Gestión Clínica y



EL DR. MIGUEL GERMÁN BORDA - M. CASTELLS

PAMPLONA ACTUAL

Diagnosticar a tiempo la fragilidad en pacientes con demencia ralentiza el deterioro cognitivo y físico

La revista Lancet Healthy Longevity publica un estudio liderado por el Dr. Miguel Germán Borda, de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra

Un estudio liderado por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y publicado en Lancet Healthy Longevity -una de las revistas con mayor impacto en el campo de la Geriátrica y perteneciente al grupo The Lancet- muestra la importancia de diagnosticar a tiempo la fragilidad asociada a la demencia para ralentizar el deterioro tanto cognitivo como físico de las personas que la padecen.

◀ El Gobierno foral otorga a la sociedad pública de Transporte Sanitario de Navarra Bidean la condición de ente instrumental

Según el Dr. Miguel Germán Borda, geriatra e investigador principal, “la fragilidad es una condición de salud que hace a las personas más vulnerables y propensas a sufrir complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en su entorno o estrés emocional, porque el cuerpo tiene menos capacidad para responder a estos desafíos. La fragilidad se manifiesta con pérdida de la fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, problemas en la movilidad y el estado nutricional”.

La investigación presenta una guía con 16 recomendaciones a partir de un consenso de expertos y revisión sistemática de la literatura. Los especialistas sostienen que el diagnóstico de la fragilidad no debe depender solo de los geriatras, sino también de otros especialistas, como psiquiatras, terapeutas, anestesistas o médicos de Familia. Además, destacan que este síndrome clínico se debe valorar en todo paciente con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

La guía propuesta, dirigida tanto a profesionales como a familiares, destaca la importancia de adoptar un enfoque más holístico en el cuidado de pacientes frágiles con demencia. Este enfoque incluye aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades individuales, el desarrollo de estrategias para prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de los medicamentos, y la integración del apoyo psicosocial. Además, aborda cuestiones sociales relevantes, como la soledad y el aislamiento social, la salud mental, especialmente en torno a la depresión o la ansiedad, y la adaptación del entorno para hacerlo más seguro, promoviendo la máxima autonomía e independencia de la persona. Todo ello fomentando la colaboración interdisciplinar para una atención integral.

través de un deterioro progresivo de las funciones cognitivas. Puede incluir problemas relacionados con la memoria, el razonamiento o el lenguaje, entre otros. Según la Sociedad Española de Neurología, el 8% de las muertes en España se atribuyen a este problema.

TE RECOMENDAMOS



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



¿Es coche top? Yes, of Corsa

Nuevo Opel Corsa. Descúbre web.



T-Roc de stock

Consigue ahora tu T-Roc con entrega

El Gobierno foral otorga a la sociedad pública de Transporte Sanitario de Navarra Bidean la condición de ente instrumental



NUEVO CITROËN C3

**Reserva el tuyo desde 15.2
maletero de hasta 310 litro**



EN DIRECTO

PUBLICIDAD

[Ondacero](#) [Emisoras](#) [Extremadura](#) [Noticias](#)**NEUROLOGÍA**

La neuróloga extremeña Ana María Domínguez Mayoral será la nueva coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

Natural de Puebla del Maestre, la doctora. Ana María Domínguez trabaja actualmente en el Hospital Virgen Macarena de Sevilla.

Redacción

Extremadura | 09.01.2025 03:11



EN DIRECTO

Más de Uno Madrid



EN DIRECTO

coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cargo que desarrollará durante los próximos dos años.

Natural de Puebla del Maestre, la doctora. Ana María Domínguez trabaja actualmente en el Hospital Virgen Macarena de Sevilla, donde coordina la Unidad de Procedimientos y Técnicas de Referencia de Andalucía (UPRA) de Enfermedades Neurovasculares Minoritarias.

También ejerce como investigadora en el Instituto de Biomedicina de Sevilla (IBIS) y como técnica-asesora de diversos planes asistenciales (como ictus, cefaleas o enfermedades raras) del Servicio Andaluz de Salud, según explica la Sociedad Española de Neurología.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Hispalense de Sevilla, doctora en Medicina por la Universidad de Sevilla y especialista en Neurología por el Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla, Ana María Domínguez es autora de numerosos artículos en revistas científicas y de comunicaciones a congresos de índole regional, nacional e internacional sobre sus trabajos de investigación en Neurología, principalmente sobre enfermedades neurológicas genéticas y minoritarias.

También ha participado como investigadora en más de 40 proyectos y estudios en el ámbito de la esclerosis múltiple y neurovascular.

neurología

noticias extremadura

Te recomendamos

Los años nuevos de Sorogoyen

Movistar Plus

Mirar Ahora

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Valor de la vivienda



EN DIRECTO

Más de Uno Madrid



¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!



Busca una Dieta limpia para ti

Logra tu cuerpo soñado con Planes de aliment limpia. Listas compras, recetas y videos

Unimeal



Especialistas de la CUN liderarán el trabajo en sociedades científicas europeas de Oncología y Neurología

Una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria acceden a posiciones de liderazgo

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra –una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una

◀ Bad Bunny fotografía la herencia cultural e histórica de Puerto Rico en su último álbum

hospitalaria– **han accedido**

recientemente a posiciones de liderazgo y responsabilidad al frente, respectivamente, de la Academia Europea de Neurología, de la Sociedad Española de Anatomía Patológica y del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Ministerio de Sanidad.

PA ¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

[No, gracias](#)

[¡Claro!](#)

La **Dra. Isabel Rubio**, coordinadora del Área de Cáncer de Mama del Cancer Center Clínica Universidad de Navarra, **es desde el inicio de 2025 la presidenta electa de la Organización Europea de Cáncer (ECO, por sus siglas en inglés)**, una sociedad profesional de la que será su presidenta en 2026 y 2027. ECO reúne a sociedades científicas y asociaciones de pacientes europeas dedicadas a la lucha contra el cáncer, así como a otras instituciones nacionales de este mismo ámbito. Esta cirujana de la Clínica ha presidido también ESSO y EUSOMA, las sociedades europeas para la cirugía oncológica y el cáncer de mama.

Por otra parte, el **Dr. Pablo Irimia**, especialista del Departamento de Neurología, **lidera el comité organizador del congreso de la Academia Europea de Neurología (EAN), que tendrá lugar en Helsinki entre el 29 de junio y el 2 de julio.** La EAN reúne a 45.000 especialistas en la cita anual más importante para los neurólogos europeos, un congreso que cuenta con más de 7.000 asistentes presenciales y con unas 2.500 presentaciones científicas. El Dr. Irimia es un reconocido experto en migrañas y cefaleas, y coordina el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La **Dra. María Dolores Lozano**, codirectora del Servicio de Anatomía Patológica, **presidirá a partir de mayo la Sociedad Española de Anatomía Patológica, de la que es presidenta electa desde 2023.** La SEAP reúne a 3.000 médicos patólogos y

on 27 grupos de trabajo. La Dra.

Lozano es experta en Citología y ha publicado más de cien especialidad y más de 200 nacionales e internacionales.



¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

La **Dra. Ana Ortega**, directora del Servicio de Farmacia, **ha sido elegida presidenta del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Sistema Nacional de Salud, un grupo adscrito al Ministerio de Sanidad y del que ya formaba parte como vicepresidenta desde 2019**. Este comité es un órgano científico-técnico que asesora a la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos sobre el uso de la evaluación económica en sus decisiones, y está formado por tres farmacéuticos, tres economistas y un médico. La Dra. Ortega explica que “la evaluación económica incluye la comparación de los efectos sobre la salud y los costes de los medicamentos para tratar una patología concreta, como paso previo a la fijación de su precio y a las decisiones sobre su financiación”.

Según el Dr. Nicolás García, director médico de la Clínica, "que nuestros profesionales participen activamente en sociedades científicas y en otros grupos de trabajo e instituciones es para nosotros una muestra más de su vocación de servicio público, porque estamos convencidos de que todas estas actividades repercuten positivamente en el progreso de la Medicina y en el bienestar de la sociedad".

TE RECOMENDAMOS

perfiles
ACTUALIDAD E INFORMACIÓN SOCIAL (https://
revistaperfiles.com/)
≡

SOCIEDAD ([HTTPS://REVISTAPERFILES.COM/SOCIEDAD/](https://revistaperfiles.com/sociedad/))

Insomnio

La España que no duerme

Hay un ejército de personas que se desvela o pasa la noche en vela: el insomnio crónico afecta ya al 14% de los españoles, pero el 43% presenta algún problema para dormir. Algunos especialistas hablan ya de “epidemia social” y piden a las administraciones que aborden el insomnio como un problema a resolver a través de una Estrategia Nacional del Sueño.

POR CAROLINA MARTÍNEZ

07/01/2025



No, la España que no duerme no es esa que sale de fiesta ni mucho menos la que se divierte. La España que **no duerme** es un ejército de personas que en nuestro país sufren **insomnio**. Esa que se desvela, o que no concilia el sueño, que deambula por la noche en su casa. Esa España que ve amanecer sabiendo que ese día será un mal día.

Un **43% de los españoles**, casi la mitad de la población, presenta síntomas de insomnio. Es decir, casi una de cada dos personas sufre trastornos del sueño, con importantes implicaciones en su **salud física y mental**, así como en su calidad de vida, lo que no solo afecta al bienestar social del conjunto de la población sino también a la productividad.

Los datos epidemiológicos publicados en España sobre insomnio crónico. la expresión más

grave de la enfermedad, en mayores de 18 años en los últimos 20 años, ofrecen una visión bastante pesimista: el insomnio crónico afecta ya al 14% de la población española, a más de **seis millones** de personas.

EL INSOMNIO CRÓNICO AFECTA A MÁS DE SEIS MILLONES DE PERSONAS

Entre niños y jóvenes, en donde el sueño es especialmente relevante ya que afecta al desarrollo neurológico, físico, cognitivo y emocional, las cifras muestran que cuatro de cada diez menores de entre 8 y 16 años no cumplen con las **recomendaciones** de horas de sueño. Esta realidad se acentúa especialmente en los adolescentes, ya que más de la mitad duerme menos de siete u ocho horas, según los datos de la Alianza por el Sueño.

Estrategia pública

“El sueño es un pilar fundamental para la salud mental y física del ser humano en cualquier etapa de su vida. Es **urgente** integrar el cuidado del sueño en estrategias públicas como es la **estrategia de salud mental**. Un trastorno del sueño como el insomnio triplica la probabilidad de padecer ansiedad o depresión y es un factor predictivo del riesgo de suicidio”. Esta es la alerta que lanza el doctor Carlos Egea, coordinador del Grupo Sanitario de la Alianza por el Sueño y presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (Fesmes).

Ahora que hablamos por fin de salud mental, debemos poner sobre la mesa que en España, definitivamente, **se duerme mal**. Sin embargo, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen llegan a consultar con su médico.

Escaso diagnóstico

La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que en España **solo están diagnosticados un 10%** de los casos totales. Así lo apunta la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN: “Aunque los trastornos del sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente”. La neuróloga añade que “muchas personas consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes”.

MENOS DE UN TERCIO DE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SUEÑO CONSULTAN CON SU MÉDICO

Manuel Armayones, psicólogo e investigador del eHealth Center de la Universitat Oberta de Catalunya, considera que el insomnio “es una **epidemia social**, que nos resta salud y productividad, pero sobre todo felicidad. Es un problema que por desgracia no está en la agenda política. La mayoría de empresas tienen programas para ejercicio, hábitos saludables, dieta, etcétera, pero para el sueño no hay”, añade.

Alianza por el sueño

Ante esta situación, más de 30 organizaciones médicas multidisciplinares y asociaciones de pacientes se han unido en la **Alianza por el Sueño**, a través de la que demandan a las administraciones una Estrategia Nacional de Sueño. Recientemente entregaron a la ministra de Sanidad, Mónica García, más de **32.000 firmas** recogidas en change.org a través de la campaña #Españatienesueño.

La ministra destacó la necesidad de “normalizar el sueño como un derecho esencial, no solo individual sino colectivo, ya que dormir poco no es bueno y es perjudicial para la salud y la sociedad”, informa Servimedia. Según García, “hay una realidad que es la **banalización** de que los trastornos del sueño son algo inherente a la sociedad en la que vivimos y en la que el sueño es lo menos importante”.

La presidenta de la **Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP)**, Carina Escobar, subraya “el impacto que tiene el sueño en las personas” y, por ello, solicita “asumirlo como un hábito saludable” por parte de las autoridades sanitarias. Además, incide en “valorar el insomnio crónico como una patología o una comorbilidad de otras patologías crónicas”, el cual “requiere respuestas desde la salud pública”.

Por su parte, el doctor Carlos Egea puntualiza que “necesitamos **medidas urgentes** para poder tratar a los pacientes y evitar las consecuencias que produce la falta de sueño. Es importante establecer una Estrategia Nacional que comprenda formación a profesionales, protocolos de actuación en el diagnóstico y tratamiento, y eliminar las trabas que encuentran los pacientes cuando acuden al médico por estos problemas”.

Trastornos del sueño

Existen cerca de **100 trastornos** del sueño que interfieren en el buen descanso. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España. Otro trastorno común (5-7% de la población) es la **apnea obstructiva del sueño**, que se

trastorno común (5-7 % de la población) es la apnea obstructiva del sueño, que se caracteriza por provocar pausas en la respiración durante el sueño, aumentando a largo plazo el riesgo de padecer enfermedades graves.

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

Ana María Jiménez es una de las pacientes del síndrome de piernas inquietas. "Podemos conciliar el sueño, pero **se interrumpe a consecuencia de ese movimiento**. Cuando no duermes una noche, te levantas con un humor de perros, imagínate si es un día tras otro, un mes tras otro, años...", asegura.

"Recordando los peores momentos de mi enfermedad, me viene una palabra, **soledad**, una soledad prolongada en el tiempo que se convierte en tristeza y es muy difícil de gestionar. Cuando se acerca la noche, es el momento de una nueva batalla contra la soledad, la noche puede ser muy larga, eterna, por la noche todos los problemas se intensifican y estás solo. Por supuesto, te condiciona el carácter", apunta esta paciente.

Continúa Leyendo

OPINIÓN

Cultura sorda, la gran desconocida

POR M.^a LUZ ESTEBAN SAIZ