

Salud 29/01/2025

Adiós al insomnio: cuál es la fruta que mejora el descanso y es un potente antioxidante





Para mejorar la calidad del descanso y evitar problemas, puede ser útil consumir alimentos que aumenten los niveles de melatonina.

El insomnio o la dificultad para iniciar o mantener el sueño es un problema frecuente que presenta entre el 20 y el 48% de la población adulta en el mundo, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dormir es un proceso vital para el organismo, ya que, durante el mismo, se llevan a cabo funciones esenciales, como limpieza cerebral, consolidación de recuerdos, eliminación de información irrelevante o recuperación de tejidos, entre otras.

Por ello, necesitamos dormir regularmente un mínimo de ocho horas para poder funcionar con normalidad y de ahí la importancia de desarrollar una buena higiene del sueño y de conocer qué alimentos pueden ser ideales para conseguir un descanso óptimo. Uno de ellos es el ananá, la fruta tropical originaria de América del Sur, reconocida por su sabor dulce y refrescante y su corona de hojas que la hace inconfundible. En el siglo XVIII, era un símbolo de lujo en Europa y se usaba más como decoración en eventos que como alimento, señala María José Cachafeiro, dietista-nutricionista española.

En cada ananá, se encuentran de 100 a 200 frutos individuales que no tienen semillas y se organizan en torno a un núcleo común, explica Beatriz Robles, dietista-nutricionista y profesora de la Universidad Isabel I en España. Las especialistas indicaron que esta fruta tiene tal concentración de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que es considerada una joya nutricional. Su composición se relaciona con importantes beneficios para la salud:

Vitaminas: el ananá es rico en vitamina C, esencial para el sistema inmunológico.

Minerales: además contiene potasio, magnesio y yodo, importantes para diversas funciones corporales.

Compuestos bioactivos: entre ellos, destaca la bromelina, una enzima con múltiples beneficios para el organismo humano.

Los beneficios del ananá

Eleva los niveles de melatonina. Consumir ananá consigue elevar los niveles de melatonina en el cuerpo, es decir, de la hormona que regula el sueño, facilitando su conciliación.

Aporta magnesio. En el caso del ananá, además de elevar los niveles de melatonina, aporta un mineral muy relacionado también con un descanso reparador, explica Cachafeiro.

La acción de la bromelina. Otro componente muy interesante del ananá es esta enzima proteolítica que nos ayuda a digerir las proteínas, descomponiéndolas en aminoácidos, facilitando así la digestión y aliviando posibles molestias estomacales.

Fuentes dietéticas de melatonina. En lo que a utilización de determinados alimentos para mejorar la conciliación del sueño, Robles señala la necesidad de tener en cuenta que las evidencias científicas sobre este aspecto son limitadas porque los estudios llevados a cabo “no son en general homogéneos, no suelen estar realizados en poblaciones elevadas, y las dosis manejadas y la duración también varían sustancialmente”, lo que no permite obtener conclusiones robustas. No obstante, explica que lo que se sabe sobre el ananá y su posible utilidad para mejorar el sueño es “un buen punto de partida para seguir investigando, tanto sobre este alimento como sobre otras posibles fuentes dietéticas de melatonina para asegurar la calidad del descanso”.

Aporte de fibra. Es interesante conocer también que esta fruta es una buena fuente de fibra dietética, lo que promueve la salud intestinal y previene el estreñimiento. Aporta también una buena cantidad de agua, que junto con la fibra va a favorecer un correcto tránsito intestinal. Y además es una excelente aliada en estrategias de control del peso.

Cuándo consumir el ananá para mejorar el sueño

Cuando se consume ananá para tratar de ayudar en la conciliación del sueño y aprovechar todo su potencial con este objetivo, es recomendable tomarlo unas dos horas antes de acostarse, permitiendo que el cuerpo incremente la producción de melatonina a tiempo para el sueño, explica Cachafeiro.

El ananá no solo es delicioso y refrescante, sino que también es una fuente impresionante de nutrientes, antioxidantes y compuestos bioactivos que pueden mejorar la digestión, apoyar el sistema inmunológico e incluso ayudar en el control del peso. “Y si además necesitas un aliado para dormir mejor, una ración de piña un tiempo antes de acostarte puede ser una opción interesante”, concluye Cachafeiro.

Menu

Escuchar

Institucional

Formación

Internacional

Investigación y Transferencia

Empre... Empleabilidad

Cultura y Deporte

Divulgación Científica

- Listen
- Dictionary
- Translate

MENÚ

BUSCAR NOTICIAS

so de una Crisis Epiléptica'

resenta su i en caso



por la inclusión, el
olidaridad y no
[cción en caso de una](#)
ersidad del
dad Social, en
stenible y Saludable.

», en la convivencia
n epilepsia, es
. sobre cómo actuar.
s minutos y las
:esidad de intervenir.
ar de manera
juridad y el bienestar
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.

[Enlace a la 'Guía Básica de Actuación en caso de una Crisis Epiléptica'](#)

Autor

Unidad de Diversidad del Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Responsabilidad Social.

ETIQUETAS

Estudiantes
Igualdad de género

MÁS NOTICIAS DE LA SECCIÓN



13/01/2025

La profesora de la UJA Manuela García Lirio, reconocida con el Premio a la Cultura del



20/12/2024

El reconocimiento Alumni UJA de diciembre para la enfermera Mar Quirós Solas



17/12/2024

Eduardo Sánchez Barrionuevo, estudiante de la EPSL, galardonado en los Premios



Compartir 

ALZHEIMER

Alzheimer: una prueba de sangre podría cambiar el diagnóstico

20 DE ENERO, 2025 • 3 MINUTOS DE LECTURA



Científicos desarrollaron un análisis de sangre que detecta la enfermedad con una precisión del 90%. Un diagnóstico temprano de Alzheimer facilita tratamientos más efectivos.

Recibir un diagnóstico temprano es crucial para el desarrollo de cualquier enfermedad, pero en el caso del Alzheimer, esto adquiere una relevancia especial. Aunque aún no existe una cura, varios medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas en las etapas iniciales y ralentizar su progresión. Un reciente avance científico ofrece nuevas esperanzas a pacientes, familiares y la comunidad médica.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Lund, en Suecia, ha desarrollado un innovador análisis de sangre llamado **PrecivityAD2**, capaz de identificar biomarcadores específicos del Alzheimer con una precisión del 90%. Los resultados del estudio han sido publicados en la prestigiosa *Revista de la Asociación Médica Estadounidense (JAMA)*.

¿Cómo funciona el PrecivityAD2 para el diagnóstico del Alzheimer?

La prueba PrecivityAD2 mide dos combinaciones de biomarcadores en la sangre:

- **Tau217 fosforilada (p-tau217)** frente a tau217 no fosforilada.
- **Beta amiloide AB42 y AB40**, dos proteínas clave asociadas con la patología del Alzheimer.

Según el profesor Oskar Hansson, coautor principal del estudio, “el diagnóstico temprano es fundamental para implementar nuevos tratamientos que retrasen la progresión de la enfermedad”. Hansson también destacó que las inmunoterapias recientemente aprobadas en Estados Unidos podrían llegar pronto a Europa, incrementando la necesidad de diagnósticos precisos y tempranos.

Ventajas de los análisis de sangre en el diagnóstico

La doctora Verna Porter, neuróloga y directora del Departamento de Demencia y Enfermedades Neurocognitivas en el Instituto de Neurociencia del Pacífico (California, EEUU), destacó que estos análisis representan una alternativa más accesible y menos invasiva que los métodos tradicionales, como:

- Análisis de líquido cefalorraquídeo.
- Exploraciones PET de amiloide.

“Un diagnóstico temprano puede conducir a intervenciones oportunas y mejorar significativamente los resultados para los pacientes”, afirmó Porter.

Resultados de los ensayos clínicos

El estudio clínico incluyó a 1.200 participantes con una edad promedio de 74 años. Los resultados destacaron:

- **Precisión del 90%** en el diagnóstico de Alzheimer en clínicas de memoria.
- **Precisión del 90%** en atención primaria, frente al 61% de los médicos generales.

Estos hallazgos refuerzan la fiabilidad del PrecivityAD2 como una herramienta clave para el diagnóstico en entornos clínicos diversos.

El impacto del Alzheimer en España

El impacto del Alzheimer en España

En España, el Alzheimer afecta a más de **800.000 personas**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Representa entre el 60% y el 70% de los casos de demencia en el país, con una incidencia creciente debido al envejecimiento poblacional. Este panorama subraya la necesidad de estrategias efectivas de diagnóstico y tratamiento.

La introducción de análisis de sangre como el PrecivityAD2 podría transformar el diagnóstico del Alzheimer, ofreciendo una herramienta accesible y precisa para detectar la enfermedad en sus primeras etapas. Este avance no solo facilitará el acceso a nuevos tratamientos, sino que también mejorará significativamente la calidad de vida de los pacientes.

Fuente

- Hansson, O., et al. (2024). *JAMA*. "PrecivityAD2 Blood Test for Alzheimer's Disease Detection".
- Sociedad Española de Neurología. (2023). "Informe anual sobre el Alzheimer".
- Porter, V. (2024). Entrevista para el Instituto de Neurociencia del Pacífico.

ALZHEIMER | DESTACADO

Más sobre el tema

Ver más →



ALZHEIMER

Alzheimer: una prueba de sangre podría cambiar el diagnóstico

20 DE ENERO, 2025



ALZHEIMER

Gabriel García Márquez y su lucha contra el Alzheimer

17 DE DICIEMBRE, 2024

[Inicio](#) > [Actualidad](#) > [Noticias](#) > Diagnosticar a tiempo la fragilidad en pacientes con demencia ralentiza el deterioro cognitivo y físico

NEUROLOGÍA

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, del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, que demanda un enfoque integral para frenar la progresión de esta enfermedad que supone el 8% de las defunciones en España

f

in

x



El Dr. Miguel Germán Borda, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra.

29 de enero de 2025

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.**

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”.



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.

La **demencia** es un **síndrome que se manifiesta principalmente a 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.



¡Únete a nuestra comunidad!

SUSCRIBIRSE

Síguenos



ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

- [Enfermedades](#)
- [Pruebas diagnósticas](#)
- [Tratamientos](#)
- [Cuidados en casa](#)
- [Chequeos y salud](#)

NUESTROS PROFESIONALES

- [Cancer Center](#)
- [Conozca a los profesionales](#)
- [Servicios médicos](#)
- [Trabaje con nosotros](#)

INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

- [Ensayos clínicos](#)
- [Docencia y formación](#)
- [Residentes y Unidades Docentes](#)
- [Área para profesionales](#)

CONOZCA LA CLÍNICA

- [Por qué venir](#)
- [Tecnología](#)
- [Premios y reconocimientos](#)
- [Responsabilidad social corporativa](#)

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- [Sede de Madrid](#)
- [Sede de Pamplona](#)
- [Información práctica](#)
- [Pacientes internacionales](#)
- [Atención al paciente](#)

[Universidad de Navarra](#) | [Cima Universidad de Navarra](#) | [CIMA LAB Diagnostics](#)

[Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Tratamiento datos personales](#) | [Política de cookies](#) | [Mapa del sitio](#) | [Mapa del diccionario](#)

© CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA 2025



● Las líneas rojas para ser una buena madrastra: "No hay que aguantarlo todo para encajar"

uppers Cuidarte



Salud Deporte Nutrición Psicología Coronavirus

Salud y Farmacia

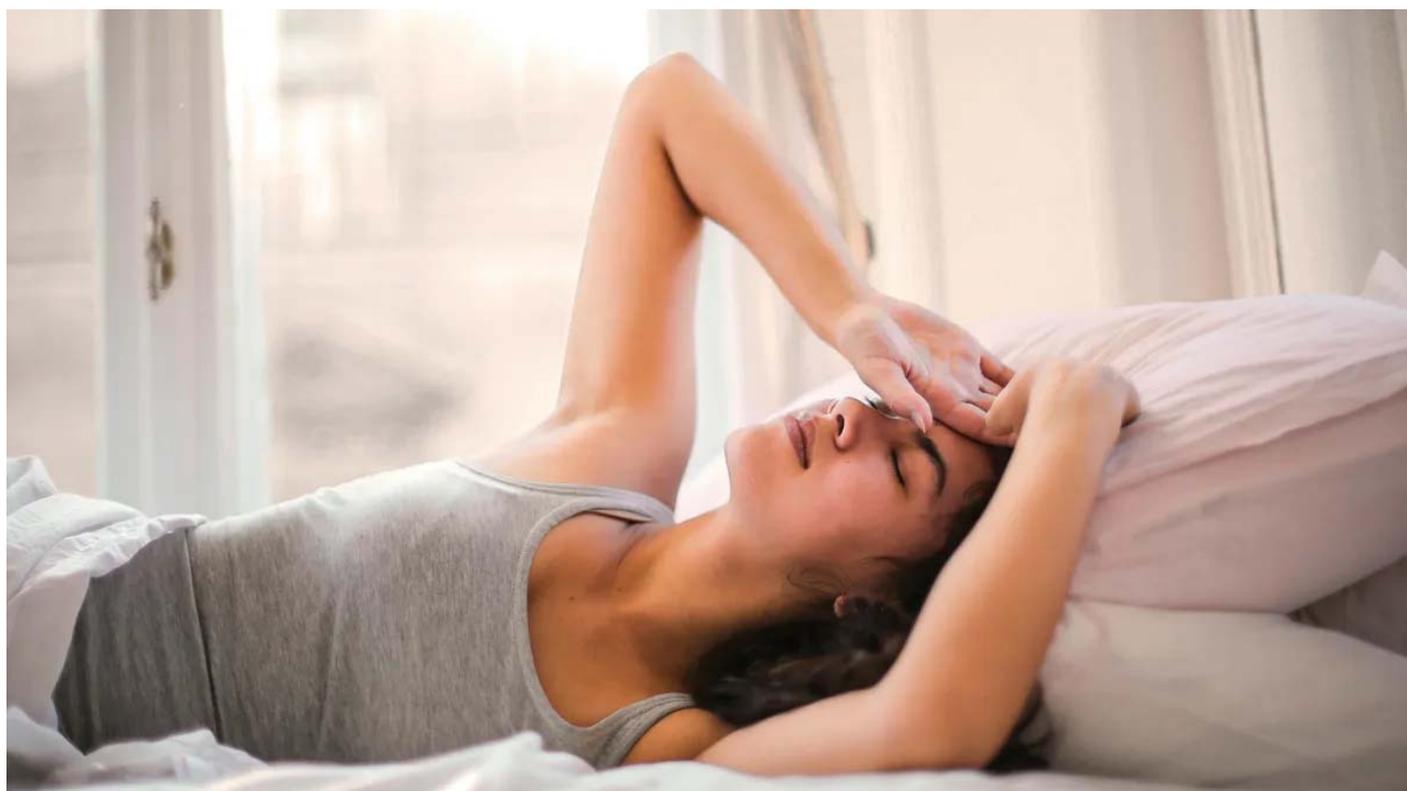
CUIDARTE **SALUD Y FARMACIA**

Por qué no dormir bien a partir de los 50 repercute en tu memoria, según un estudio



Andrea de Vivar Madrid

17/01/2025 08:00h.



Dormir mal tiene muchos efectos en el organismo. PEXELS

La falta de sueño continuada puede acelerar el envejecimiento del cerebro y afectar la memoria

Una mala calidad del sueño en personas de mediana edad puede acelerar el envejecimiento cerebral

Cómo evitar el uso del móvil antes de dormir y mejorar tu descanso

Pasar **una mala noche de sueño tienen un impacto inmediato** en cómo se enfrenta el día: más irritable, cansado, menos concentración... Cuando uno duerme mal, el día se puede convertir en un auténtico desafío. "El **sueño saludable** es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño", señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Y explica: "Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo **inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y **se asocia a problemas de salud mental, emocional y física**. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

Existen **cerca de 100 trastornos del sueño clasificados** y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. Aunque **los efectos de no dormir bien** son sobradamente conocidos en la sociedad, como el cansancio y el mal humor, cuando la falta de descanso se convierte en un patrón recurrente, las consecuencias pueden ser mucho más profundas, afectando la salud general y, en particular, la memoria. Este riesgo se incrementa a medida que van pasando los años. **A partir de los 50, un período largo de deficiente sueño afecta directamente en la función cognitiva de los afectados.**

No dormir bien a partir de los 50 años: qué efectos trae en la memoria

La memoria humana también evoluciona a medida que se cumplen años. Los recuerdos se hacen menos intensos y, en muchos casos, solo quedan los más importantes. **Cuidar la memoria se vuelve fundamental, sobre todo después de los 50**, cuando la falta de sueño puede afectar aún más la función cognitiva.

Un estudio reciente publicado en la revista *Neurology* y dirigido por la doctora Clémence Cavallès, de la Universidad de California en San Francisco, ha concluido que **una mala calidad del sueño en personas de mediana edad puede acelerar el envejecimiento cerebral**.

El estudio no prueba que la falta de sueño acelere el envejecimiento cerebral, solo muestra **una asociación entre la mala calidad del sueño y los signos de envejecimiento cerebral**. "En investigaciones anteriores se ha vinculado la falta de sueño con una capacidad de pensamiento y de memoria deficientes en etapas posteriores de la vida, lo que aumenta el riesgo de demencia", contextualiza la autora del estudio, Clémence Cavallès, de la Universidad de California en San Francisco. "Nuestro estudio, en el que se utilizaron escáneres cerebrales para determinar la edad cerebral de los participantes, sugiere que la falta de sueño está relacionada con casi tres años adicionales de envejecimiento cerebral ya en la mediana edad".

El **análisis se centró en seis características del mal sueño**: poca duración, mala calidad, dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes, levantarse temprano y somnolencia durante el día. Según los resultados, los participantes con más de tres de estas características presentaron un envejecimiento cerebral de 2,6 años más que los que no tenían estos problemas.

Consejos para dormir bien

Muchos se enfrentan a problemas para dormir, ya sea para quedarse dormidos, mantenerse dormidos o conseguir un sueño profundo y reparador. Hay algunos **consejos prácticos que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño**:

- **A dormir siempre a la misma hora**: acostarse y levantarse siempre a la misma hora ayuda a regular el ciclo de sueño.
- **Evitar permanecer en la cama si no se puede dormir**: si no te duermes en 15 minutos, es mejor levantarse y hacer una actividad relajante, como leer en otra habitación, hay que evitar las pantallas.
- **Buen ambiente**: la habitación debe tener una temperatura cómoda, un colchón adecuado, y estar libre de ruidos y luces molestos. Evita el uso de electrónicos o mirar el reloj, ya que ambos pueden interferir con el sueño.

- **Cena ligera:** evita cenas pesadas y alimentos que contengan cafeína, especialmente antes de dormir.
- **Hacer deporte regularmente:** realizar actividad física ayuda a conciliar el sueño más fácilmente, pero es importante no hacerlo justo antes de ir a la cama.

TEMAS

Consejos

Nos conectamos

Corporativo

También puedes...

Sigue navegando

Noticias

● Javier Urra, psicólogo, sobre los retos de educar bien a los adolescentes: "No transmitas desapego"

uppers Cuidarte



Salud Deporte Nutrición Psicología Coronavirus

Salud y Farmacia

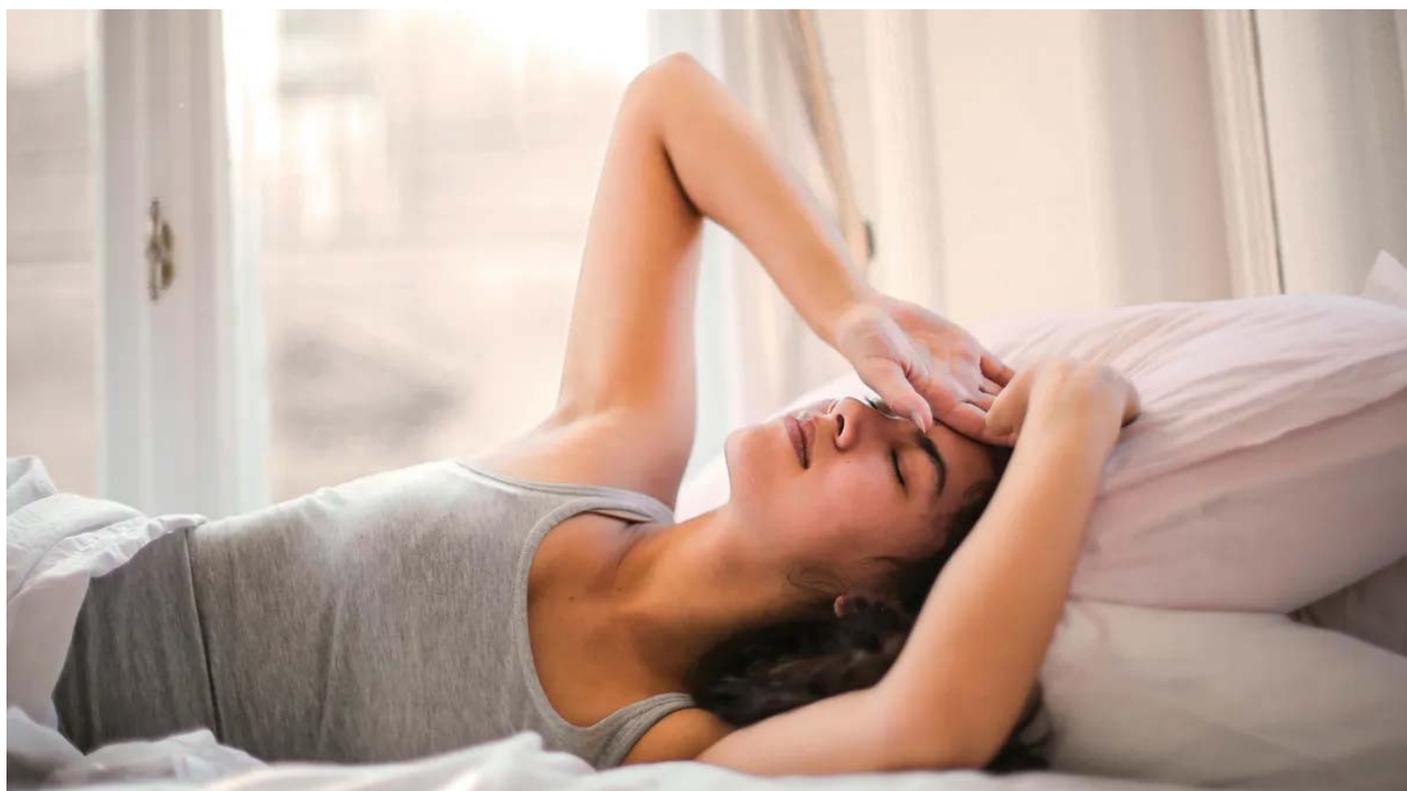
CUIDARTE **SALUD Y FARMACIA**

Por qué no dormir bien a partir de los 50 repercute en tu memoria, según un estudio



Andrea de Vivar Madrid

17/01/2025 08:00h.



Dormir mal tiene muchos efectos en el organismo. PEXELS

La falta de sueño continuada puede acelerar el envejecimiento del cerebro y afectar la memoria

Una mala calidad del sueño en personas de mediana edad puede acelerar el envejecimiento cerebral

Cómo evitar el uso del móvil antes de dormir y mejorar tu descanso

Pasar **una mala noche de sueño tienen un impacto inmediato** en cómo se enfrenta el día: más irritable, cansado, menos concentración... Cuando uno duerme mal, el día se puede convertir en un auténtico desafío. "El **sueño saludable** es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño", señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Y explica: "Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo **inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y **se asocia a problemas de salud mental, emocional y física**. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos".

Existen **cerca de 100 trastornos del sueño clasificados** y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. Aunque **los efectos de no dormir bien** son sobradamente conocidos en la sociedad, como el cansancio y el mal humor, cuando la falta de descanso se convierte en un patrón recurrente, las consecuencias pueden ser mucho más profundas, afectando la salud general y, en particular, la memoria. Este riesgo se incrementa a medida que van pasando los años. **A partir de los 50, un período largo de deficiente sueño afecta directamente en la función cognitiva de los afectados.**

No dormir bien a partir de los 50 años: qué efectos trae en la memoria

La memoria humana también evoluciona a medida que se cumplen años. Los recuerdos se hacen menos intensos y, en muchos casos, solo quedan los más importantes. **Cuidar la memoria se vuelve fundamental, sobre todo después de los 50**, cuando la falta de sueño puede afectar aún más la función cognitiva.

Un estudio reciente publicado en la revista *Neurology* y dirigido por la doctora Clémence Cavallès, de la Universidad de California en San Francisco, ha concluido que **una mala calidad del sueño en personas de mediana edad puede acelerar el envejecimiento cerebral**.

El estudio no prueba que la falta de sueño acelere el envejecimiento cerebral, solo muestra **una asociación entre la mala calidad del sueño y los signos de envejecimiento cerebral**. "En investigaciones anteriores se ha vinculado la falta de sueño con una capacidad de pensamiento y de memoria deficientes en etapas posteriores de la vida, lo que aumenta el riesgo de demencia", contextualiza la autora del estudio, Clémence Cavallès, de la Universidad de California en San Francisco. "Nuestro estudio, en el que se utilizaron escáneres cerebrales para determinar la edad cerebral de los participantes, sugiere que la falta de sueño está relacionada con casi tres años adicionales de envejecimiento cerebral ya en la mediana edad".

El **análisis se centró en seis características del mal sueño**: poca duración, mala calidad, dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes, levantarse temprano y somnolencia durante el día. Según los resultados, los participantes con más de tres de estas características presentaron un envejecimiento cerebral de 2,6 años más que los que no tenían estos problemas.

Consejos para dormir bien

Muchos se enfrentan a problemas para dormir, ya sea para quedarse dormidos, mantenerse dormidos o conseguir un sueño profundo y reparador. Hay algunos **consejos prácticos que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño**:

- **A dormir siempre a la misma hora**: acostarse y levantarse siempre a la misma hora ayuda a regular el ciclo de sueño.
- **Evitar permanecer en la cama si no se puede dormir**: si no te duermes en 15 minutos, es mejor levantarse y hacer una actividad relajante, como leer en otra habitación, hay que evitar las pantallas.
- **Buen ambiente**: la habitación debe tener una temperatura cómoda, un colchón adecuado, y estar libre de ruidos y luces molestos. Evita el uso de electrónicos o mirar el reloj, ya que ambos pueden interferir con el sueño.

- **Cena ligera:** evita cenas pesadas y alimentos que contengan cafeína, especialmente antes de dormir.
- **Hacer deporte regularmente:** realizar actividad física ayuda a conciliar el sueño más fácilmente, pero es importante no hacerlo justo antes de ir a la cama.

TEMAS

Consejos

Nos conectamos

Corporativo

También puedes...

Sigue navegando

Noticias

Salud y Bienestar

ACTUALIDAD **SALUD**

La lectura, el gimnasio de la memoria: cómo subrayar y tomar notas en un libro mantiene ágil tu cerebro



Redacción Uppers

27/01/2025 11:31h.



Cómo crear el hábito de lectura en hijos adolescentes

A partir de los 50 es frecuente empezar a notar cierta **pérdida de memoria**.

Experimentamos más dificultades para recordar nombres, tanto de personas como de cosas, se nos olvida qué íbamos a hacer en un cierto momento y nos cuesta focalizar la atención en momentos en que tenemos muchos pensamientos en la mente. Esto se debe a factores naturales como **cambios físicos y hormonales** en el cerebro y a la disminución de la producción de **neurotransmisores**. Sin embargo, hay maneras de mejorar y mantener nuestra memoria en buena forma.

PUBLICIDAD



Crece el hábito de la lectura entre los niños y los jóvenes: "Se dan cuenta de que pueden leer por placer"

MÁS

| Lo dice la ciencia, no un poster: leer es sexy

| ¿Puede el acto de leer ayudarte contra el dolor?

| Los libros que todos fingimos haber leído (y uno sobre el que solo fingen los escritores)

La memoria es como un músculo

La memoria no deja de ser como un **músculo**, "que si se la trabaja y se la cultiva, va a más, crece y se hace más sólida", tal y como explica el médico y psiquiatra Enrique Rojas en un artículo publicado en 'ABC'. Entre los ejercicios para fortalecerla está el **cuidado del sueño** de la noche, una **alimentación saludable** o el ejercicio regular. Pero sobre todo es interesante el impacto que puede tener fomentar el **hábito de la lectura**

Española de Neurología.

Suscríbete a nuestra Newsletter.



Introduce tu correo electrónico

Acepto la [política de privacidad](#)

SUSCRÍBETE

La lectura, además, también genera tema de conversación, lo que facilita la interacción y las relaciones sociales, otro aspecto clave para mantener el cerebro activo y capacitado para realizar mejor sus funciones y tener mayor rapidez de respuesta. "La lectura es a la memoria lo que el ejercicio físico al cuerpo. **La lectura te vuelve aristócrata, culto.** Y ese ejercicio tiene un fondo ascético (de renuncia a otras actividades que casi no exigen esfuerzo)", explica Rojas.

El hábito de tomar nota



Pero de cara a ejercitar la memoria tan importante como leer es fomentar el hábito de **tomar notas** durante la lectura, **subrayar** y reflexionar sobre lo que se lee. "Oigo a menudo en gente de mediana edad la frase 'yo es que no tengo memoria o la estoy perdiendo'. Esas personas no están acostumbradas a apuntar casi nada y en consecuencia, una charla, una conferencia, una frase sugerente, el nombre de personas con las que tiene una cierta relación... pasan de largo y no queda nada en la mente. Se trata de **anotarlo en una agenda** y no en un papel suelto que luego se pierde. **Escribir a mano** activa más áreas cerebrales que hacerlo en el ordenador", explica en su artículo el psiquiatra.

VISIÓN A LA
A

JO 3 | Gala 4
1/25),
leta

La vida
sentimental de
Lorena Castell: d...

| FAMOSOS

José Luis Martínez
Almeida se cogerá
la baja por...

| PAREJAS

Fabiola Martínez
desvela el motivo
de su ruptura con...

| T

Ú
bo
| F

Tomar notas mientras se lee puede ayudar a **recordar los hechos siete veces mejor**, según el investigador Michael J. Howe. Además permite **hacer conexiones más fácilmente** y mejora la memoria a largo plazo. Cuando leemos y anotamos, el proceso de **aprendizaje** se vuelve **más activo** simplemente porque estamos más enfocados en lo que estamos haciendo. Al final se trata de estimular la neuroplasticidad, el proceso del sistema nervioso que promueve la formación de nuevas células y genera conexiones cerebrales.

TEMAS

Salud mental

Te Recomendamos

Enlaces Promovidos por Taboola

● Galicia activa el plan de inundaciones | ⚡ Impactantes imágenes: liberan a un hombre tras ser secuestrado

Telecincinco

DIRECTO

Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Ciencia y

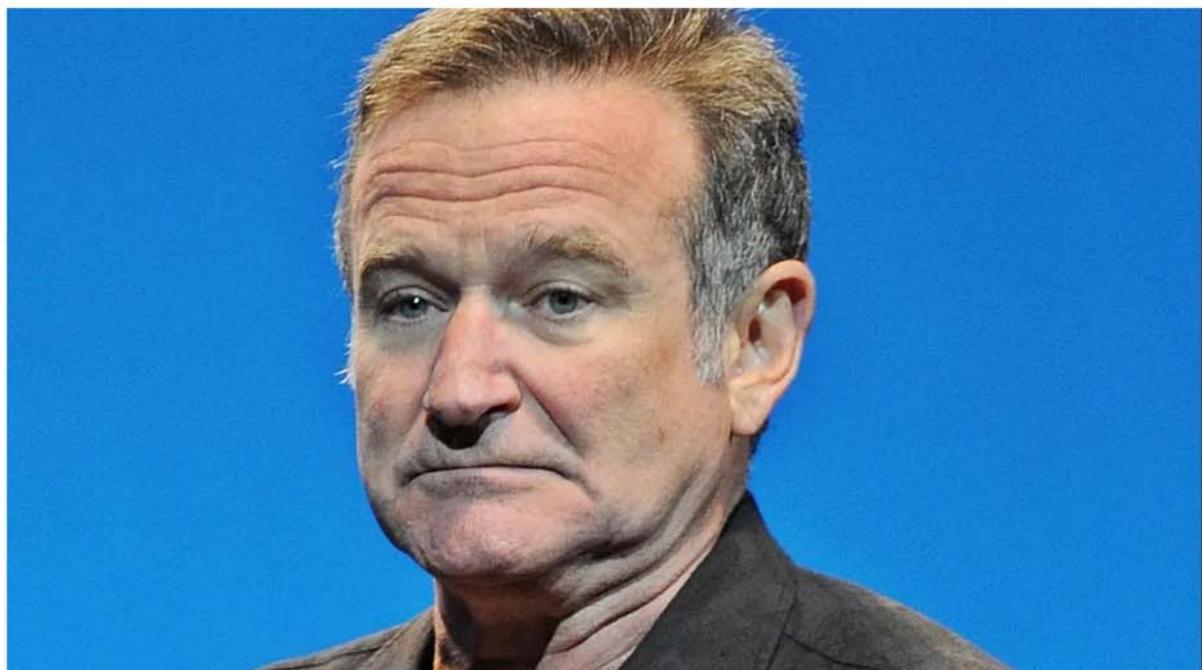
Salud

ACTUALIDAD SALUD

Los problemas para identificar la demencia con cuerpos de Lewy, la enfermedad por la murió Robin Williams



Redacción digital Informativos Telecincinco
28/01/2025 06:20h.



El actor Robin Williams.CONTACTOPHOTO

Más de 100.000 personas en España padecen demencia con cuerpos de Lewy

El diagnóstico llega dos años tarde: la enfermedad comparte

características clínicas con el alzhéimer y el párkinson

[El relato de dos pacientes con demencia con cuerpos de Lewy:
"Mezclaba cosas reales e irreales"](#)

Desde hace dos años, cada 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la **Demencia con Cuerpos de Lewy**. La [enfermedad neurodegenerativa que padeció a Robin Williams](#) es la **tercera causa de demencia**, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.



Cuatro Estaciones de Vivaldi

Concierto: Las Cuatro Estaciones de Vivaldi.
Auditorio Nacional.
Domingo 30 Marzo
12:00h

Excelentia

[Comprar >](#)

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**.

MÁS

- | El escáner "más potente" para enfermedades como el alzhéimer
- | María Isabel, la tía de la mujer de Luis Lorenzo, tuvo demencia con cuerpos de Lewy
- | El banco de Madrid que guarda centenares de cerebros para curar el Alzheimer

"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, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico", comenta la Dra. Raquel Sánchez-Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy

“Es común que los **primeros síntomas** de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, **se confundan con otras enfermedades**, incluso con problemas de tipo psiquiátrico. Es por esto que se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un **mayor retraso diagnóstico**”, subraya Sánchez-Valle.

A pesar de la notable variabilidad en la forma de presentación y evolución, en la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer una **serie de manifestaciones características que apoyan su diagnóstico**. El elemento central clínico es la aparición de deterioro cognitivo en el que predominan las **alteraciones atencionales**, alteraciones visoespaciales y **enlentecimiento psicomotor**, pudiendo los problemas de memoria estar o no presentes, manifestaciones neuropsiquiátricas, como ilusiones o **alucinaciones visuales**, que pueden ocurrir en hasta el 80% de los pacientes, **ideas delirantes o apatía**, y afectación motora, donde la rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor pueden estar presentes en el 25-50% de los pacientes en el momento del diagnóstico.

También son comunes en los pacientes los **trastornos del sueño**, característicamente **alteración de conducta** en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. Además, se pueden presentar otros síntomas como pérdida de olfato, problemas de regulación de la temperatura y sudoración, estreñimiento, síncope, fluctuaciones en el nivel de alerta o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor del 50% de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

"Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la **combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores**, del sueño y/o **manifestaciones neuropsiquiátricas** han de hacer **sospechar esta enfermedad**. Y si bien existe una gran variabilidad a nivel individual, en general, la demencia con cuerpos de Lewy evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia y mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una **esperanza de vida de uno 5 o 6 años tras el diagnóstico**", señala la Dra. Raquel Sánchez-Valle.

Causa, factores de riesgo y tratamiento

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la **acumulación de cuerpos de Lewy** (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las **partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento**.

Aunque las causas que originan esta acumulación en las neuronas aún no están claras, sí se han identificado algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad, como la edad, ya que la enfermedad suele **debutar en personas de entre los 50 y los 80 años** y llega a afectar al 1% de la población mayor de 65 años; el sexo, porque la demencia con cuerpos de Lewy afecta más a los hombres que a las mujeres; o los **antecedentes familiares**, ya que a pesar de que no sea una enfermedad hereditaria y la mayoría de casos son esporádicos, aquellas personas con familiares que padecen demencia con cuerpos de Lewy o enfermedad de Parkinson parecen tener mayor riesgo.

La Dra. Raquel Sánchez -Valle destaca que "para el manejo de esta

enfermedad **solo existen**, de momento, **tratamientos sintomáticos**. El tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada paciente ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de distinta índole. Por otra parte, la hipersensibilidad farmacológica que presentan estos pacientes ante los neurolépticos también requiere de un **manejo especial de esta situación**".

El diagnóstico suele llegar tarde

"En **uno de cada 3 pacientes** que desarrollan esta demencia, obtener el **diagnóstico** adecuado puede **demorarse más de 2 años**. Y aunque el diagnóstico definitivo actualmente sólo se puede realizar a través del **estudio del cerebro post-mortem**, actualmente existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades neurológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad diagnóstica", explica.

"El diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. La investigación clínica es imprescindible para el desarrollo de nuevos tratamientos que retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida de las personas afectas de demencia con cuerpos de Lewy".

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

Síguenos en [nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Enfermedades

Alzheimer

Parkinson

ACTUALIDAD ESTILO DE VIDA

5 plantas de interior que ayudan a dormir mejor: beneficios y cuidados



Andrea de Vivar Madrid
29/01/2025 23:00h.



Plantas de interior. PEXELS

Dormir con plantas en el dormitorio no sólo no es perjudicial, sino que puede ser beneficioso

aroma ayuda a relajarse para poder dormir

11 plantas de interior muy resistentes y fáciles de cuidar

Dormir bien es algo que nos preocupa a muchos, y más a medida que se van cumpliendo años y ganando responsabilidades. Muchas veces la vida, el día a día, no nos deja **descansar** todo lo que deberíamos. La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) **calcula** que entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño.

Añaden que **el insomnio es el trastorno más frecuente**, seguido del síndrome de las piernas inquietas y la apnea del sueño. En el caso del insomnio, se calcula que la cifra de personas afectadas puede superar los siete millones, de los que más de cuatro millones sufren insomnio crónico.

MÁS

| ¿Qué beneficios tiene dormir 8 horas diarias?

| ¿Qué aromaterapia es más efectiva para dormir?

| Cómo mantener un potus en el agua: 5 trucos y consejos de expertos

Durante años se ha tenido la creencia de que era mejor **no tener plantas en el dormitorio** porque desprenden anhídrido carbónico (CO₂) y consumen oxígeno. El nivel de anhídrido carbónico que desprenden es mínimo, insuficiente para que nos afecte nocivamente durante el sueño, y el oxígeno que consumen es muy poco.

En cambio, dormir con plantas en nuestra habitación puede resultar muy

excelentes propiedades. Hay muchas **plantas que pueden ayudar a mejorar nuestro descanso**: te contamos cuáles son.

Lavanda

Sus propiedades son infinitas y, entre ellas, se encuentra la de **combatir el insomnio y facilitar un sueño reparador** gracias a su composición, rica en principios activos beneficiosos para la salud y, también, a su delicada fragancia, que actúa **reduciendo los niveles de ansiedad**, por lo que es un excelente relajante natural para cuerpo y mente. Los cuidados de la lavanda son especialmente sencillos y no difieren demasiado al de otras plantas aromáticas. Es una planta resistente, pero no tolera las heladas ni el calor en exceso.





Lavanda UPPERS.ES

Valeriana

Los efectos sedantes de la valeriana son bien conocidos. **Indicada para los trastornos del sueño**, esta planta perenne de flores delicadas puede **inducir al descanso de calidad**, simplemente inhalando el dulce aroma que desprenden sus florecillas rosadas. Plantar valeriana en casa es muy fácil, porque es una planta resistente y no necesita mucho mantenimiento.

TIES

de | Montoya

perado Vill...

| RUPTURAS

Fedez intentó suicidarse por la mujer de la que...

| REALITIES

Bayan no puede contenerse más y besa...

| PAREJAS

La intrahistoria de la relación entre Iker Casillas y...

| F

N

C

H

Si no tienes jardín y quieres plantar valeriana dentro de casa, hay que **elegir macetas grandes para acomodar el crecimiento de la planta** y asegurar un buen drenaje colocando piedras o grava en el fondo de la maceta antes de echarle la tierra. Dichas macetas las pondremos en lugar soleado o con luz parcial y hay que recordar regarlas regularmente para mantener el suelo húmedo.



Valeriana UPPERS.ES

Jazmín

Es **la planta de la armonía y la paz**. Su perfume dulce y suave **reduce la ansiedad y alivia el estrés**, a la vez que sus pequeñas flores blancas inspiran calma e **inducen a un sueño agradable y reconfortante**. Poner una planta de jazmín en tu dormitorio dará un toque fresco y natural a su decoración, y tú descansarás mejor. El jazmín de interior es una planta que requiere cuidados especiales para florecer en todo su esplendor.

“En primer lugar, es importante proporcionarle la cantidad adecuada de luz. **El jazmín de interior necesita estar en un lugar bien iluminado**, pero evitando la exposición directa al sol durante las horas más intensas del día. También es necesario mantener una temperatura constante y cálida en el ambiente donde se encuentra la planta. El jazmín de interior **no tolera bien los cambios bruscos de temperatura**, por lo que es recomendable evitar corrientes de aire frío o caliente cerca de ella. Otra necesidad básica del jazmín de interior es el riego adecuado. Esta planta requiere un suelo ligeramente húmedo, pero sin encharcamientos. Es importante regarla regularmente, pero evitando que el agua se acumule en el plato debajo de la maceta”, aseguran los expertos de Be.Green.

Aloe vera

Además de sus múltiples usos en cosmética y para mejorar la piel, **la planta del aloe vera funciona como un purificador de aire natural**, ya que libera oxígeno durante la

dormitorio. De esta forma facilita un agradable descanso y un sueño reparador. Si quieres que tu planta de aloe se mantenga saludable y crezca a buen ritmo, ten muy en cuenta a la planta le gusta un ambiente seco y bien ventilado y el clima cálido.



Aloe Vera UPPERS.ES

Hiedra inglesa

Esta frondosa y trepadora planta quedará preciosa como parte de la decoración. Pero el principal motivo para introducirla en tu dormitorio es su **efecto purificador del aire**, la NASA la considera como **una de las mejores plantas purificadoras de aire en un hogar**. Lo perfecto es colocarla en una estancia con mucha luz natural, aunque lejos de los rayos de luz solar directa y de la calefacción. Además es una planta que no demanda mucha agua, lo suyo es regarla cada dos días en verano y una vez a la semana en invierno.

TEMAS

Consejos

Contenido patrocinado

Enlaces Promovidos por Taboola

Foto del novio de Sofia amb 17 anys: guapo i amb barba, junts a un restaurant

EN Blau

Este juego es tan hermoso. Si tienes un ordenador, es imprescindible

Raid: Shadow Legends

La neuròloga valenciana Laura Lacruz, nova coordinadora en la Societat Espanyola de Neurologia



08/01/2025 La doctora Lacruz. La neuròloga Laura Lacruz Ballester acaba de ser triada com a nova Coordinadora del Grup d'Estudi d'Humanitats i Història de la Societat Espanyola de Neurologia (SEN), càrrec que desenvoluparà durant els pròxims dos anys. SALUD SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

CIETAT |

Europa Press

8 de gener de 2025

VALÈNCIA, 8 (EUROPA PRESS)

La neuròloga Laura Lacruz Ballester acaba de ser triada com a nova Coordinadora del Grup d'Estudi d'Humanitats i Història de la Societat Espanyola de Neurologia (SEN), càrrec que desenvoluparà durant els pròxims dos anys.

Natural de Gandía, la doctora Laura Lacruz treballa actualment com a Metge Adjunt especialista en Neurologia a l'Hospital Universitari La Pau de Madrid. És, a més, col·laboradora docent en la formació de mèdics interns residents de Neurologia i d'alumnes de la Facultat de Medicina de la Universitat Autònoma de Madrid i tutora de pràctiques en planta d'hospitalització de Neurologia de l'Hospital Universitari La Pau.

Llicenciada en Medicina i Cirurgia i Doctora en Medicina per la Universitat de [València](#) i especialista en Neurologia per l'Hospital General Universitari de València, la doctora Laura Lacruz és autora nombrosos articles originals en revistes científiques, així com de diversos capítols de llibres sobre malalties neurològiques.

És integrant del Grup de recerca de Neurologia i Malalties Cerebrovasculares de l'Àrea de Neurociències de l'Institut d'Investigació Sanitària de l'Hospital Universitari La Pau (IdiPAZ) i ha participat en el programa Mentor 2023 d'IdiPAZ de suport a investigadors joves.

Ha sigut també Secretària de la Societat Valenciana de Neurologia i Directora Tècnica de l'Àrea Econòmica de la Societat Espanyola de Neurologia (SEN). Els Grups d'Estudi de la SEN tenen l'objectiu de conjuminar als membres de la societat científica, segons el grau d'especialitat en les diferents patologies neurològiques o en l'interès mostrat per temes relacionats amb altres aspectes de l'especialitat, i són els encarregats de potenciar i desenvolupar la investigació i la formació continuada de cada àrea.

Les noves Juntes dels Grups d'Estudi de la SEN van ser triades després d'un període electoral que va finalitzar a la fi de novembre del 2024. Els nomenaments s'han fet efectius una vegada que ha conclòs el període d'allegacions.

[Inicio](#) → [Comunicación](#) →

Nueva guía de Enfermería para identificar y abordar el dolor neuropático periférico en pacientes que sufren este dolor

Comunicación

> [Tablón de anuncios](#)

> [Noticias](#)

> [Selección de noticias "Enfervalencia"](#)

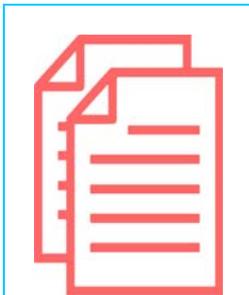
> [El Colegio en la prensa](#)

> [Archivos Multimedia](#)

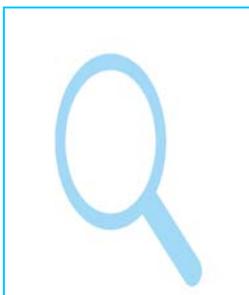
> [Revista *Enfermería Integral*](#)

> [Revista *Journal Nursing Valencia*](#)

Enlaces de interés



[Oficina Virtual](#)



[Buscador de Colegiad@s](#)

Nueva guía de Enfermería para identificar y abordar el dolor neuropático periférico en pacientes que sufren este dolor

- Esta guía gratuita, editada por el Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- proporciona información clave y relevante sobre el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo
- El dolor neuropático es una patología difícil de identificar, que según la Sociedad Española de Neurología (SEN) sufren más de tres millones de personas en España y un 77% lo padece de forma crónica
- Una patología difícil de identificar que según la Sociedad Española de Neurología (SEN), padecen más de tres millones de personas en España y un 77% lo padece de forma crónica

(2025-1-23) Limitación de la actividad diaria, problemas de sueño, depresión o ansiedad, son entre otros, los problemas que se desencadenan en las personas que padecen dolor neuropático periférico. Una patología difícil de identificar que según la Sociedad Española de Neurología (SEN), padecen más de tres millones de personas en España y un 77% lo padece de forma crónica.

La complejidad y características clínicas del dolor neuropático periférico hacen difícil su identificación, pudiendo pasar desapercibido y, por lo tanto, infratratado.

Para mejorar su abordaje y facilitar un diagnóstico temprano, el Consejo General de



Compartir

noticia:

Enfermería -a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- ha publicado la [Guía de Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico: tratamiento tópico](#), elaborada por profesionales de enfermería expertos en dolor neuropático periférico y pertenecientes a distintas sociedades científicas, con el objetivo de proporcionar información clave y relevante sobre el dolor neuropático periférico y el abordaje del mismo.

El dolor neuropático representa una serie de síndromes dolorosos que incluyen a una gran variedad de trastornos periféricos o centrales y tiende a ser una causa importante del dolor crónico a nivel global. Sus causas más clásicas incluyen a las neuropatías periféricas asociadas a la diabetes y al cáncer, las neuralgias posherpéticas y las lesiones nerviosas de origen traumático.

Para Ana Esquivias, directora del departamento Médico de Grünenthal: "El dolor neuropático periférico es una condición compleja que impacta profundamente en la calidad de vida de los pacientes, y las enfermeras desempeñan un papel fundamental en su abordaje y proceso terapéutico. Es por ello que hemos colaborado en la elaboración de esta guía, diseñada específicamente para fortalecer su labor con herramientas prácticas, conocimientos actualizados y estrategias basadas en la evidencia. Este documento forma parte de nuestro continuo camino por apoyar a las enfermeras con iniciativas concretas, como programas de formación y materiales especializados que faciliten su formación en el manejo del dolor".

Aunque se trata de una enfermedad difícilmente evitable, la prevención primaria realizada por enfermeras puede tener un papel relevante mediante la actuación sobre los hábitos de vida que pueden dar lugar a lesiones nerviosas de tipo traumático. En este sentido, la educación para la salud en la prevención de accidentes y los hábitos saludables parecen ser dos componentes estratégicos principales.

Es en la prevención secundaria donde las personas con dolor neuropático de cualquier

etiología pueden obtener notables beneficios de la atención sanitaria, mediante el diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado de su problema. También las enfermeras juegan un papel clave en la prevención terciaria, ya que realizan el seguimiento de las personas con dolor neuropático periférico e identifican las posibles complicaciones que presentan.

Esta guía ha sido avalada por importantes por prestigiosas sociedades como: la Sociedad Española del Dolor (SED), la Sociedad Española Multidisciplinar del dolor (SEMDOR), la Asociación española de enfermería de anestesia-reanimación y terapia del dolor (Aseedar-td), la Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO), la Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria (Faecap), la Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos (AECPAL) y la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica (SEEGG). También ha contado con la colaboración de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (SEDENE).

“Las enfermeras son los profesionales que más tiempo pasan con los pacientes, teniendo la oportunidad de identificar el dolor de forma temprana e iniciar de forma más precoz los tratamientos o acciones necesarias”, expone Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería. “Esta guía constituye una herramienta de consulta indispensable para su práctica habitual, ya que aporta la información necesaria para dar apoyo en sus estrategias preventivas, así como en la identificación del dolor neuropático periférico y en la aplicación adecuada de los tratamientos, los cuidados y el seguimiento que precisan las personas afectadas”, añade.

**HIPOTEQUES
QUE RAONEN**Abans d'hipotecar 15 o 20 anys
de la teua vida, *raonem*.**caixa
popular**
On t'ha estat.

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

[Valencia Plaza](#)

NEUROLOGÍA, SANIDAD



Foto: SEN

8/01/2025 - VALÈNCIA (EP). 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.

Natural de Gandía, la doctora Laura Lacruz trabaja actualmente como Médico Adjunto especialista en Neurología en el Hospital Universitario La Paz de Madrid. Es, además, colaboradora docente en la formación de médicos internos residentes de Neurología y de alumnos de la Facultad de Medicina de la

Universidad Autónoma de Madrid y tutora de prácticas en planta de hospitalización de Neurología del Hospital Universitario La Paz.

Licenciada en Medicina y Cirugía y Doctora en Medicina por la Universitat de València y especialista en Neurología por el Hospital General Universitario de València, la doctora Laura Lacruz es autora numerosos artículos originales en revistas científicas, así como de varios capítulos de libros sobre enfermedades neurológicas.

Es integrante del Grupo de investigación de Neurología y Enfermedades Cerebrovasculares del Área de Neurociencias del Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Universitario La Paz (IdiPAZ) y ha participado en el programa Mentor 2023 de IdiPAZ de apoyo a investigadores jóvenes.

Ha sido también Secretaria de la Sociedad Valenciana de Neurología y Directora Técnica del Área Económica de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los Grupos 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.

Las nuevas Juntas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones.

Suscríbete al canal de WhatsApp de Valencia Plaza

Alucinaciones en el Parkinson: ¿Fase avanzada o efecto secundario de la medicación?

Por RMNC - 29 enero, 2025

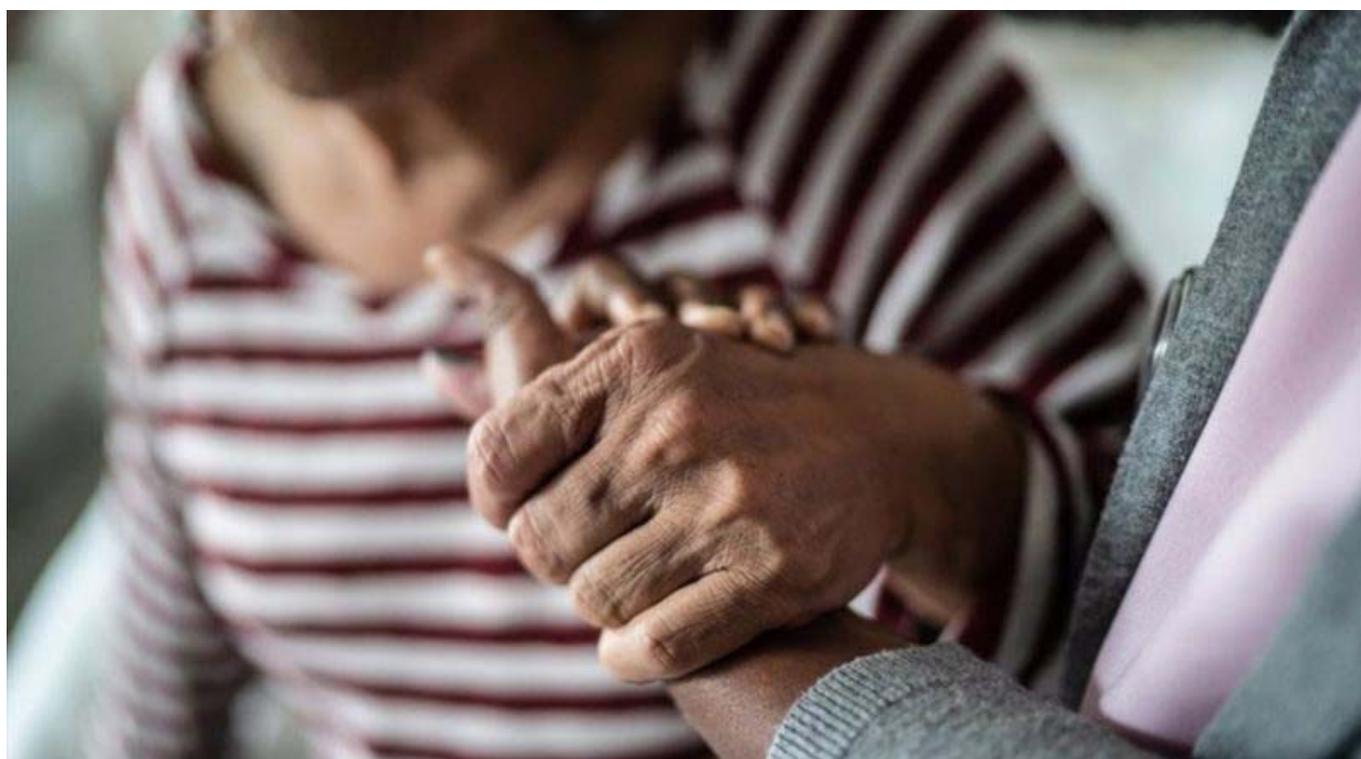


EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO ES EL ÚNICO CÁNCER 100% PREVENIBLE

Realiza las siguientes acciones preventivas: Vacunación contra el VPH a niñas de sexto grado de primaria, Papanicolaou a mujeres de 25 a 34 años, Prueba del VPH a mujeres de 35 a 64 años

Acude a tu unidad de salud más cercana.

SONORA
GOBIERNO
ESTADUAL DE SONORA
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA



Aunque las cifras varían mucho, sí se sabe que entre el 25 y el 50% de las personas con Parkinson en algún momento de su enfermedad presentarán alucinaciones, sobre todo visuales, aunque todo depende de la fase de la enfermedad.

«No es lo mismo en las fases iniciales del Parkinson, que en las avanzadas, y son bastante frecuentes. Sobre todo, las ilusiones de presencia o de pasaje, esa sensación de que había una persona o un animal que te ha pasado cerca, de que alguien había ahí, y que ahora no está», reconoce en una entrevista con Europa Press Infosalus el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Así, precisa este experto que las alucinaciones y los delirios no son iguales, ni tampoco tienen por qué ir de la mano. Precisa que las alucinaciones representan cosas que ven los pacientes pero que realmente no están, es una «percepción no real y visual de una presencia, de un insecto, de animales, que no tiene por qué siempre ir de la mano de un delirio».

Concreta que los delirios son ideas fuera de la realidad, como pensar que le persiguen, por ejemplo, o que tiene escuchas en su casa, o bien celos hacia la pareja; «a veces sí se juntan, pero no tienen por qué», puntualiza el doctor Sánchez Ferro.

Fruto de alteraciones en el cerebro y de la medicación

La razón de la aparición de estos fenómenos en la enfermedad del Parkinson radica en que se produce una alteración en determinados circuitos cerebrales relacionados con este tipo de funciones, con la percepción de la realidad, y del control visual: «Si estos circuitos están afectados por el proceso del Parkinson pueden surgir, aunque no tienen por qué suceder en todos los pacientes».

También dice que la medicación lo puede favorecer, por una estimulación de los mecanismos dopaminérgicos relacionados con ello; si bien matiza este neurólogo que «no es que la medicación la produzca 'per se', aunque suelen ser frecuentes cuando se emplean los agonistas dopaminérgicos sobre todo.

La enfermedad no se ha descontrolado

Aquí, el coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología subraya que su presentación no tiene por qué ser siempre sinónimo de que la enfermedad del Parkinson haya avanzado o esté descontrolada, aunque reconoce que las alucinaciones y los delirios son más habituales en las fases avanzadas de la enfermedad, y no en las iniciales.

«Las alucinaciones sí están relacionadas con el tiempo de evolución de la enfermedad, pero no necesariamente a veces representa un marcador de avance de enfermedad, no debe asociarse a que la enfermedad se haya descontrolado tampoco», remarca el doctor Sánchez Ferro.

Manejo de las alucinaciones y de los delirios en párkinson

Con todo ello, este neurólogo explica que, ante la aparición de estos fenómenos, hay varias opciones, sin comprometer la efectividad del tratamiento motor: «Normalmente, si no son muy molestas, lo más importante es informar y educar a la persona y a la familia que están un poco experimentando este síntoma, que es una manifestación relacionada con la enfermedad. Las alucinaciones 'per se' hay personas a las que les asusta mucho, por eso es importante entiendan las causas. Esto les ayuda a naturalizar y a dejar de pensar que se están volv

locos, y explicar que es un proceso que se relaciona con la afectación del cerebro y que lo entiendan».

Pero si llega un punto en el que éstas se convierten en algo realmente molesto y desagradable se suele prescribir medicación, según reconoce este experto, como el cambiar el tratamiento farmacológico que se esté empleando para favorecer que haya menos síntomas de este calaje, pero también el empleo de fármacos neurolépticos determinados que no afecten al componente motor, como la 'quetiapina'; y a veces bajar la dosis de fármaco, entre otras opciones.

Hay que ayudar a quien lo padece

Este miembro de la Sociedad Española de Neurología reconoce que la gran mayoría de los pacientes suele vivir estos episodios de manera desagradable, algo que les suele generar más estrés del que ya presentan por la propia enfermedad.

Realmente indica que en la actualidad no hay una terapia preventiva al respecto, pero si aconseja tener cuidado con el manejo de la enfermedad, para no favorecerlas: «A nivel general, en Parkinson sí se sabe que tanto el ejercicio físico, como seguir una dieta adecuada hacen que la enfermedad tenga una evolución más benigna, y consiga que vaya lo más lento posible y estas manifestaciones aparezcan lo más tarde posible».

En último lugar, el doctor Sánchez Ferro hace hincapié en la necesidad de ayudar a los enfermos de Parkinson, en hacerles ver que se trata de una conducta normal dentro de la enfermedad y que pueden manifestar naturalmente. «Estas personas se van a comportar bien y tranquilas, y se les debe ayudar a manifestarlo. Se debe rechazar el estigma actual sobre la enfermedad mental y neurológica», concluye este experto.

Fuente: infosalus.com

Comentarios

SÍGUENOS EN INSTAGRAM

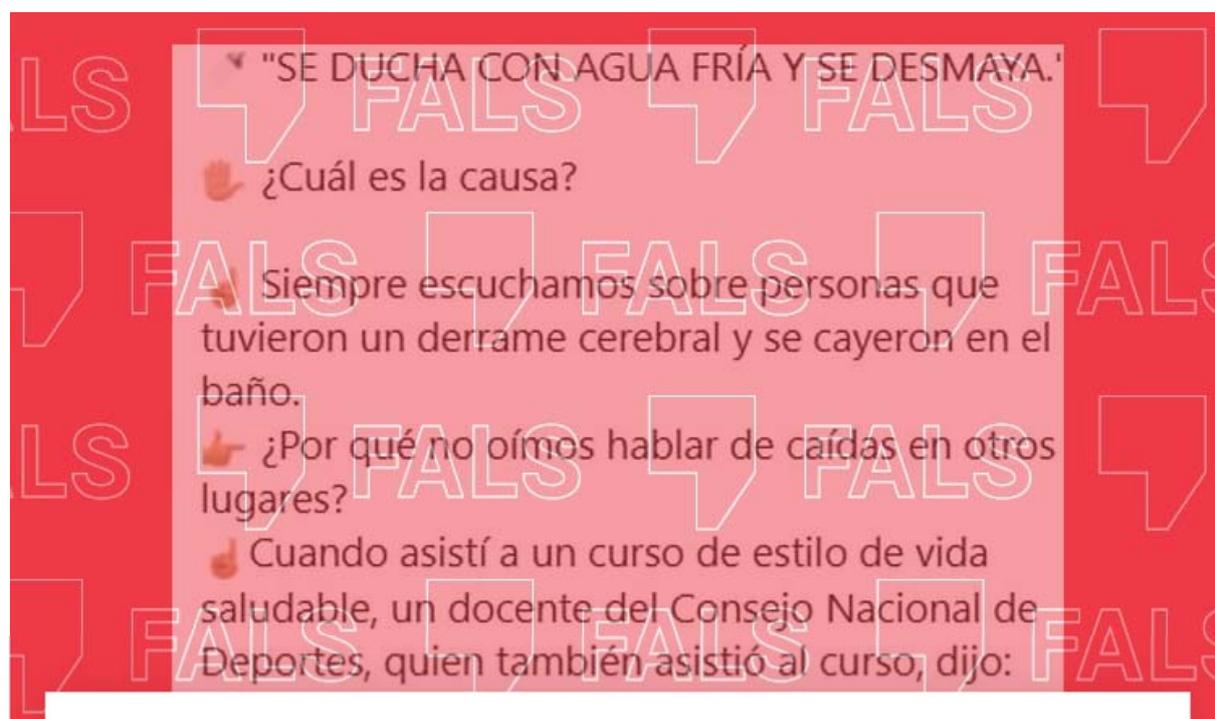
@VANGUARDIASONORA

Error decoding the Instagram API json



Ducharse con agua fría no es un factor de riesgo para sufrir un ictus

Los principales factores de riesgo son la hipertensión, la diabetes, las enfermedades del corazón o fumar



Sobre les cookies en aquest lloc web

23

Ve

Fem servir cookies per recol·lectar i analitzar informació relacionada amb l'ús i acompliment del nostre lloc web per proporcionar funcionalitats relacionades amb les xarxes socials, i per millorar i personalitzar adequadament el contingut i publicitat en el nostre lloc web.

[Més informació](#)

PERMET TOTES LES COOKIES

CONFIGURACIÓ DE COOKIES

¿Qué sabemos?

Una ducha de agua fría o el orden de la ducha no son factores de riesgo para sufrir un ictus. Sí lo son la edad, la dieta o el ejercicio físico.

Nos habéis preguntado al número de teléfono de **Verificat** ([+34 666 908 353](tel:+34666908353)) si es cierto que ducharse con agua fría puede causarte un ictus, ya que así lo dice un mensaje anónimo que circula por WhatsApp titulado: “Se ducha con agua fría y se desmaya”. Según este contenido, “siempre escuchamos hablar de personas de edad avanzada que tuvieron un derrame cerebral y cayeron en el baño”, y eso ocurre, dicen, porque “si los vasos sanguíneos se estrechan debido al agua fría, puede provocar su ruptura”. Por lo tanto, según el contenido, debemos ducharnos de los pies a la cabeza, esperando primero que se nos caliente el cuerpo, ya que “ducharse con agua fría es la primera causa de accidente cerebrovascular”.

Es FALSO. Ducharse con agua fría no es un factor de riesgo para sufrir un ictus. La evidencia científica no respalda esta afirmación, que sí menciona factores como la hipertensión, la diabetes, fumar o la contaminación, entre otros. **Además, los expertos consultados por Verificado indican que no hay ni**

Sobre les cookies en aquest lloc web

Fem servir cookies per recol·lectar i analitzar informació relacionada amb l'ús i acompliment del nostre lloc web per proporcionar funcionalitats relacionades amb les xarxes socials, i per millorar i personalitzar adequadament el contingut i publicitat en el nostre lloc web.

[Més informació](#)

PERMET TOTES LES COOKIES

CONFIGURACIÓ DE COOKIES

Suscríbete



«Ducharse con agua fría puede causarte un ictus.»

Los [accidentes cerebrovasculares](#) son causados por un coágulo de sangre que ha viajado hasta el cerebro o por un vaso sanguíneo cerebral que se rompe. Sin embargo, una ducha de agua fría o el orden de la ducha no son factores de riesgo para sufrirlo.

Una búsqueda en las principales librerías médicas en línea como [PubMed](#) o [Google Scholar](#) no lista ningún estudio que lo demuestre. Al hacer una búsqueda avanzada en las páginas web de autoridades sanitarias como la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) o la [Sociedad Española de Neurología](#) no se encuentran evidencias de que hayan alertado sobre las duchas de agua fría. La única [noticia](#) que hace referencia al tema es de 2016 y en realidad mezcla erróneamente unos datos de contexto que aparecen en un [artículo](#) de dos médicos indios, que analizan el caso clínico de dos personas que habían sufrido un accidente cerebrovascular después de ducharse con agua fría. Sin embargo, que estuvieran duchándose justo en el momento de

su
no

Sobre les cookies en aquest lloc web

Fem servir cookies per recol·lectar i analitzar informació relacionada amb l'ús i acompliment del nostre lloc web per proporcionar funcionalitats relacionades amb les xarxes socials, i per millorar i personalitzar adequadament el contingut i publicitat en el nostre lloc web.

[Més informació](#)

PERMET TOTES LES COOKIES

CONFIGURACIÓ DE COOKIES

I
C

El
no
ni
ce

específica sobre los cambios de temperatura».

El médico explica que es conocido que en invierno las personas suelen tener más [hipertensión](#) (presión elevada) que en verano

suelen tener más [hipertensión](#) (presión elevada) que en verano, ya que el frío provoca una [vasoconstricción](#) que aumenta la presión arterial, mientras que en verano, el calor dilata los vasos y la presión disminuye. Sin embargo, estos cambios son normales en personas hipertensas y «no existe evidencia científica que sugiera que estas diferencias de temperatura representen un riesgo adicional», agrega.

«Es extrapolar un hecho normal a un riesgo que no existe y que los médicos no tenemos en cuenta ni lo contraindicamos en los pacientes», concluye.

Según la [Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos](#), el principal factor de riesgo de los [accidentes cerebrovasculares](#) son la presión arterial alta, la diabetes, las enfermedades del corazón o fumar. También la edad, la [contaminación](#), una dieta poco saludable o no hacer suficiente ejercicio físico.

Como también recoge [Chequeado](#), verificadora miembro de la International Fact-Checking Network (IFCN) a la que también pertenece Verificat, una [investigación](#) realizada por científicos japoneses analizó las características clínicas de los accidentes cerebrovasculares que ocurrían en el baño y llegaron a la conclusión de que, de los 1.939 pacientes que habían sufrido estos episodios, a 78 les ocurrió mientras estaban en el baño y

sc

in

qu

de

E

la

Du

ca

Sobre les cookies en aquest lloc web

Fem servir cookies per recol·lectar i analitzar informació relacionada amb l'ús i acompliment del nostre lloc web per proporcionar funcionalitats relacionades amb les xarxes socials, i per millorar i personalitzar adequadament el contingut i publicitat en el nostre lloc web.

[Més informació](#)

PERMET TOTES LES COOKIES

CONFIGURACIÓ DE COOKIES

temperatura como al orden. Comenzar desde los pies permite que nos habituemos más rápidamente a la temperatura, en comparación con si se hace directamente al cuerpo o a la cabeza.

Pero, en ningún caso, puede provocar un accidente cerebrovascular o un ictus hacerlo de una u otra manera.

De hecho, hay algunos [estudios](#) en los que se ha visto que el agua fría ayuda a controlar la presión arterial sin riesgo de causar ningún daño cerebrovascular.

Es cierto que las duchas frías aumentan la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, por lo que los expertos [desaconsejan](#) esta práctica a personas con problemas cardíacos, pero la evidencia es limitada.

Anteriormente, también publicamos un [artículo](#) verificando cuántas veces al día podemos ducharnos para no dañar nuestra piel y [desmentimos](#) que contar un minuto y medio antes de levantarse de la cama pueda prevenir los ictus.

Fem Fact-checking

> [La nostra metodologia](#)

> [Neutralitat i independència](#)

Sobre les cookies en aquest lloc web

Fem servir cookies per recol·lectar i analitzar informació relacionada amb l'ús i acompliment del nostre lloc web per proporcionar funcionalitats relacionades amb les xarxes socials, i per millorar i personalitzar adequadament el contingut i publicitat en el nostre lloc web.

[Més informació](#)

PERMET TOTES LES COOKIES

CONFIGURACIÓ DE COOKIES

busca los hechos



LOS CONSEJOS DE LOS NEURÓLOGOS PARA TENER UN CEREBRO SANO - FREEPIK

BIENESTAR

Los 10 consejos de los neurólogos para tener un cerebro sano y prevenir el riesgo de enfermedades neurológicas

Según los expertos, una parte de las enfermedad siguiendo unos sencillos hábitos cerebro saludat

El 43% de la población mundial padece una [enfermedad neurológica](#) cada tres personas la desarrollará en algún momento de su vida. La [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) que advierte que la principal causa de mala salud y discapacidad en todo el mundo son las enfermedades como el ictus o las demencias, responsable de un importante número de muertes.

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), en nuestro país **personas sufren** alguna enfermedad neurológica, "responsable de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de la población", principalmente debido al [Alzheimer](#) y otras demencias y el ictus",

Tal y como señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, "son numerosos los estudios que apuntan a que casi un 90% de los casos de ictus, casi un 40% de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia, **se podrían evitar llevando a cabo hábitos cerebrosaludables**".

Así lo explicó también la Dra. Mar Mendibe, vicepresidenta de la SEN, el pasado mes de noviembre durante la 76ª Reunión Anual de la SEN, donde señaló que "se necesitan nuevas estrategias de tratamiento y rehabilitación de las enfermedades que afectan al sistema nervioso, pero también **estrategias eficaces de prevención**, no solo porque muchas enfermedades neurológicas son prevenibles, sino porque una buena salud cerebral también puede influir en la manera en que los pacientes afrontan los daños causados por la enfermedad".

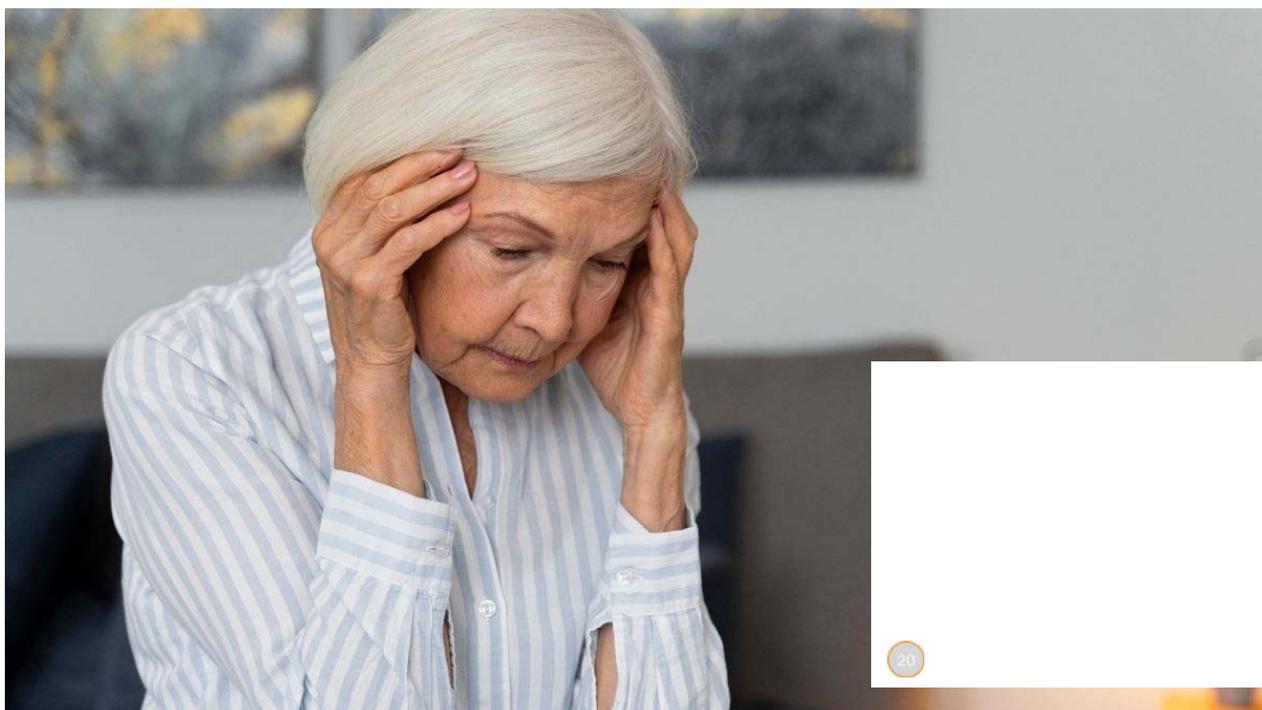


Foto: Freepik

Las 10 claves para prevenir el riesgo de enfermedades neurológicas

Tal y como señala la doctora, la prevención es necesaria para controlar y reducir los casos de enfermedades neurológicas. Para ello, los **consejos para tener un cerebro sano**, según el 'Decálogo de la Sociedad Española de Neurología para un cerebro saludable' son:

- Realizar **actividades que estimulen** la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.
- Evitar el sobrepeso y realizar algún tipo de **actividad física** de forma regular.
- Evitar los tóxicos** como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
- Controlar otros **factores de riesgo vascular**, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperglucemia.
- Potencia tus **relaciones sociales** y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.
- Un **sueño de calidad** es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas ocho horas diarias.

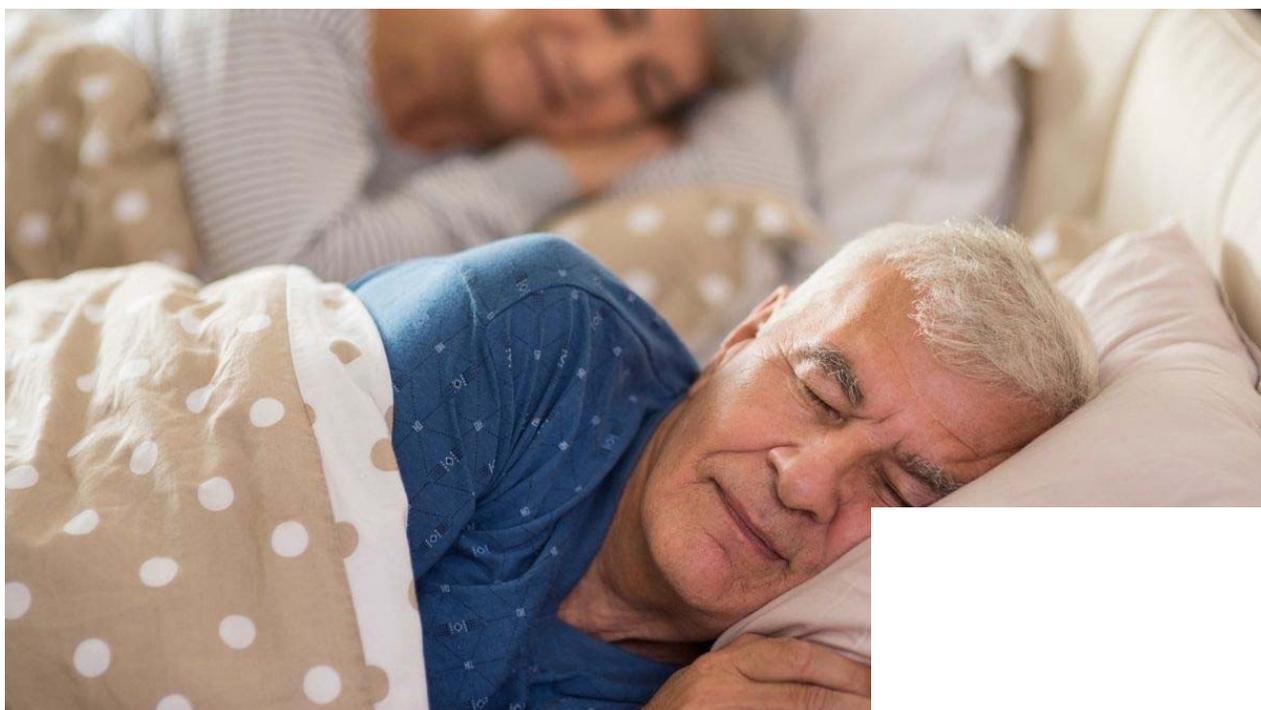


Foto: Freepik

20

- Sigue una **dieta equilibrada** evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y

alimentos procesados y ultraprocesados. Opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras.

-Ten **moderación en el uso de Internet**, pantallas digitales y redes sociales. Su uso excesivo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje y, su uso nocturno, genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.

-Protege tu cerebro contra las **agresiones físicas del exterior** mediante la utilización de sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera.

-**Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y ten una actitud positiva. El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación



☰ Comentarios

Lee los comentarios y comenta la noticia ▾

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Este juego es tan hermoso. Si tienes un ordenador, es imprescindible

Raid: Shadow Legends

Instala ahora

Felip VI ha passat el cap de setmana fora d'Espanya amb la rica hereva amb qui fa vida sense Leticia

EN Blau

¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla

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

Valor de la vivienda

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

GoSearches | Search Ads

Mantente protegido contra el fraude con Bitdefender en 2025

Bitdefender

20



- [Inicio](#)
- [Publicar nota de prensa gratis](#)
- [Publicidad](#)
- [Contacto](#)
- [RSS](#)

[Notas de prensa](#) » Otras

LUIS ALTOSO [[Datos del editor](#)]

Diagnostificar el Alzheimer es clave para la calidad de vida

El diagnóstico precoz del Alzheimer puede mejorar la calidad de vida

Un diagnóstico precoz del Alzheimer puede mejorar la calidad de vida

El Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas representan un desafío creciente en la salud pública mundial. La neuróloga Raquel Sánchez del Valle Díaz, coordinadora del Grupo de Estudio de Conductas y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca la importancia del diagnóstico precoz y el acceso equitativo a tratamientos innovadores para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Explore la relevancia de un diagnóstico temprano, los obstáculos que enfrentan la atención a esta enfermedad y las estrategias para abordar el problema. Como el Alzheimer es una de las causas más comunes de dependencia severa, las familias comienzan a [buscar residencias de mayores](#) cuando reciben el diagnóstico.



La necesidad de un diagnóstico precoz

El diagnóstico temprano del Alzheimer es fundamental para implementar tratamientos que puedan ralentizar la progresión de la enfermedad. Según la doctora Sánchez del Valle, el uso de biomarcadores biológicos y análisis de sangre facilita este proceso, permitiendo identificar la enfermedad en sus primeras etapas. "Esto es crucial", afirma, "porque los tratamientos actuales no curan, pero pueden retrasar el avance de la enfermedad y mejorar la calidad de vida".

Un diagnóstico precoz no solo permite la intervención médica en una fase más manejable de la enfermedad, sino que también brinda a los pacientes y sus familias la oportunidad de planificar el futuro. La detección temprana puede facilitar la toma de decisiones en cuanto a cuidados, tratamientos y aspectos legales, lo que contribuye a una mejor gestión de la enfermedad.

Desigualdad territorial en el acceso a tecnologías

A pesar de los avances en la detección y tratamiento del Alzheimer, la desigualdad territorial en el acceso a estas tecnologías sigue siendo un problema significativo en España. En Galicia, por ejemplo, hay alrededor de 70.500 personas diagnosticadas con Alzheimer o alguna otra forma de demencia. Sin embargo, el acceso a nuevas herramientas diagnósticas y tratamientos innovadores no es uniforme.

"Desde la SEN, nuestra capacidad para influir en las decisiones políticas es limitada", señala Sánchez del Valle. "No obstante, podemos impulsar la formación de profesionales y hacer recomendaciones para que las nuevas tecnologías estén disponibles en todos los centros, no solo en algunos privilegiados". Esta desigualdad puede llevar a que muchas personas no reciban el diagnóstico y tratamiento necesarios, lo que impacta negativamente en su calidad de vida.

Avances en biomarcadores y tratamientos

Uno de los hitos recientes en la lucha contra el Alzheimer ha sido la publicación de guías sobre el uso de biomarcadores plasmáticos. Esta herramienta puede facilitar el diagnóstico de la enfermedad a través de simples análisis de sangre, lo que representa un avance significativo en comparación con las técnicas tradicionales, que a menudo son invasivas y costosas.

Además, la introducción de nuevos tratamientos, como el lecanemab, un anticuerpo monoclonal que se administra en las fases iniciales de la enfermedad, ofrece nuevas esperanzas. Este medicamento ha sido aprobado en Estados Unidos y recientemente ha recibido recomendaciones positivas de la Agencia Europea del Medicamento. Sin embargo, su implementación en España dependerá del Ministerio de Sanidad. "La aprobación de este fármaco requerirá una reorganización de los sistemas de derivación y diagnóstico precoz, involucrando a médicos de atención primaria y neurólogos", explica Sánchez del Valle.

Un problema de salud pública creciente

El envejecimiento de la población es uno de los factores que contribuyen al aumento de casos de Alzheimer y otras demencias. La Organización Mundial de la Salud estima que, en las próximas décadas, los casos de demencia podrían duplicarse. Este aumento plantea serios desafíos para los sistemas de salud, que deben adaptarse para atender a una población cada vez más envejecida. Lo que hará más necesarios los servicios de [residencias de mayores](#) para asegurar los cuidados de estas personas mayores.

Sánchez del Valle enfatiza que, aunque los tratamientos actuales no pueden revertir la muerte neuronal, sí pueden ralentizar el progreso de la enfermedad. "Nuestro objetivo es prolongar la independencia funcional de los pacientes, permitiéndoles mantener una mejor calidad de vida el mayor tiempo posible".

Factores de riesgo y prevención

El principal factor de riesgo para desarrollar Alzheimer es la edad, pero no es el único. Estudios han demostrado que las mujeres tienen una mayor prevalencia de demencia, así como las poblaciones con un nivel educativo más bajo, aquellas expuestas a contaminantes y quienes presentan mayores tasas de obesidad y sedentarismo. Por lo tanto, es esencial implementar estrategias preventivas que aborden estos factores de riesgo.

La neuróloga aboga por la creación de programas de concienciación y educación sobre salud, que incluyan recomendaciones sobre el estilo de vida saludable, la actividad física y la estimulación cognitiva. "Es importante que la sociedad entienda que, aunque la edad es un factor ineludible, hay muchas cosas que podemos hacer para reducir el riesgo de desarrollar demencia", sostiene.

Conclusión

[Notas de prensa en RSS](#)

Publicar nota de prensa

Ya soy usuario de wikepec.com

Usuario (email):

Contraseña:

Entrar

[¿Has olvidado tu contraseña?](#)

[Regístrate gratis!](#)

MAS NOTAS DE PRENSA

[02/11/2030]

Los Bancos No son Los Unicos Que Ofrecen Prestamos Personales

[Ver más +](#)

[17/07/2030]

Mejorar las posibilidades de obtener un crédito

[Ver más +](#)

[08/09/2025]

Mejores Agencias Inmobiliarias independientes

[Ver más +](#)

[30/01/2025]

Marca de ropa de trabajo elige Centric Planning para impulsar planificación, comercialización y reposición

[Ver más +](#)

[30/01/2025]

Descubre AccurioPro Color Manager Suite, de Konica Minolta: alta tecnología para resultados de impresión impecables

[Ver más +](#)



SOBRANTES DE STOCKS



CONTENEDORES USADOS Y NUEVOS



El diagnóstico precoz del Alzheimer y la implementación de tratamientos innovadores son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias. La labor del Grupo de Estudio de Conductas y Demencias de la SEN, liderado por Raquel Sánchez del Valle, es crucial en este proceso, ya que trabaja para formar a nuevos neurólogos y promover el acceso equitativo a tecnologías y tratamientos.

Sin embargo, la desigualdad territorial y la necesidad de una mayor concienciación sobre los factores de riesgo siguen siendo desafíos a superar. Al abordar estos problemas y fomentar un enfoque proactivo en la prevención y el tratamiento, se puede lograr un impacto significativo en la vida de quienes enfrentan el Alzheimer y otras demencias. El futuro depende de nuestra capacidad para adaptarnos y evolucionar en la atención a estas enfermedades, siempre con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

Nombre: LUIS ALTOSO

Email: luis@altoservicios.com

Teléfono: N/A

Fax: N/A

Dirección: Calle San Anton, 72. pl. 4 ofic. 5

Provincia: Granada

Localidad: Granada

Url: [N/A](#)

© [wikepec.com](#) - Todos los derechos reservados - [Política de privacidad](#) | [Condiciones de uso](#) | [Contacto](#) | [Mapa web](#) | [Editores](#) | [Preguntas frecuentes](#) | [Publica tu nota de prensa gratis!](#)

[Cajas](#)

[Estanterías](#)

[Manutención](#)

[Muebles con palets](#)

[Palets](#)

[Contenedores de plástico](#)

[Liquidación y sobrantes](#)

[Palets de plástico](#)

[Deportes](#)

[Muebles vintage](#)

[Muebles para hogar](#)

[Muebles para exterior](#)

by **iCommers**

Cuidar el sueño, esencial para preservar la salud mental de niños y adolescentes (https://article.wn.com/view/2025/01/19/Cuidar_el_sueno_esencial_pa...)

2025-01-19, El País  (<https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2025-01-19/cuidar-el-sueno-esencial-para-preservar-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes.html>)

La evidencia científica ha consolidado en los últimos años al sueño como tercer pilar de salud junto a la alimentación y el ejercicio físico. Sin embargo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 10% de la... [read full story \(https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2025-01-19/cuidar-el-sueno-esencial-para-preservar-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes.html\)](https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2025-01-19/cuidar-el-sueno-esencial-para-preservar-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes.html)

¿DEL INTESTINO AL CEREBRO?

Párkinson, el misterio que todos quieren resolver (y que sigue sinuosos caminos)

Esta imagen es parte de una campaña de una fundación italiana dedicada a la investigación sobre el párkinson. Buscan casos de hermanos gemelos en los que uno de ellos haya desarrollado la enfermedad y el otro no, para indagar sus causas genéticas. www.lsd.eu

El párkinson es, tras el alzhéimer, la enfermedad neurodegenerativa más extendida, con más de 6,5 millones de afectados en el mundo y 160.000 en España, donde la cifra se triplicará en 2050. La ciencia ni siquiera logra diagnosticarla aún con precisión, mucho menos curarla. Pero hay esperanzas.

IXONE DÍAZ LANDALUCE

Domingo, 19 de Agosto 2018

Tiempo de lectura: **10 min**

Compartir 

H

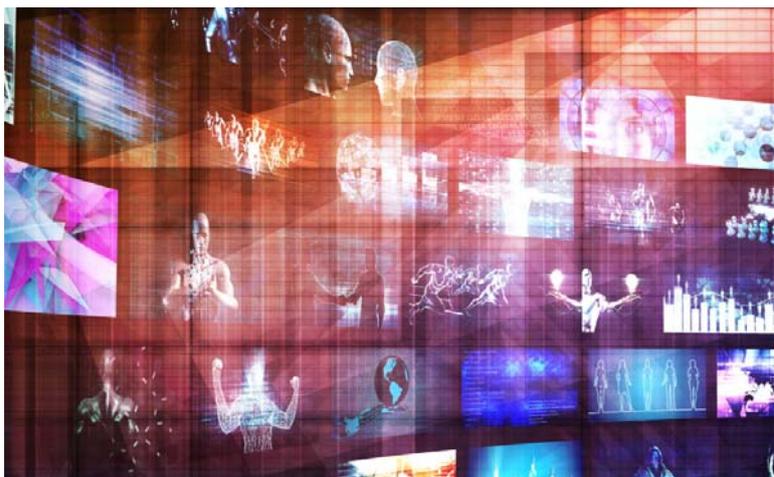
ay una frase de un artículo clásico que dice: ‘La enfermedad de Parkinson no te mata, pero te quita la vida’. En fases avanzadas y si no está bien controlada, puede ser así», explica el doctor Raúl Martínez, neurólogo y especialista en párkinson de HM Hospitales.

Contenido exclusivo para suscriptores

Suscríbete para seguir leyendo

Lee sin límites toda la información, recibe newsletters exclusivas, accede a descuentos en las mejores marcas y muchas más ventajas

Cinco estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo derivado de la tecnológica



El **uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información**. Hoy en día, es habitual disponer de dispositivos digitales, como teléfonos móviles y ordenadores para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar operaciones matemáticas básicas. Una práctica que ha **disminuido significativamente la necesidad de recordar información por uno mismo**, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.



Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de **realizar esfuerzos cognitivos activos**, como recordar un número de teléfono o hacer cálculos rápidos. A medida que se delegan estas funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de "entumecimiento" cognitivo y limita las habilidades naturales. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que **la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente**. Un hecho que, unido a la alta prevalencia de los problemas de salud mental, ha favorecido la aparición de la **niebla mental, un fenómeno a menudo asociado a la disminución de las capacidades de concentración y memoria**, que tiene como consecuencia una mayor dificultad para gestión y procesar adecuadamente la información. Y es que, el cerebro tiene una capacidad limitada para procesar y retener datos, y la exposición a múltiples estímulos a la vez y a información constante puede generar sobrecarga mental, reduciendo la atención en tareas importantes y la toma de decisiones. Una situación especialmente preocupante teniendo en cuenta que el **31% de los españoles afirma tener dificultades para mantener la concentración** como consecuencia del estrés, tal

Aviso sobre el Uso de cookies:

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

y como muestra el estudio Cigna International Health.

“Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral.”, declara **Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.**

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de **Cigna Healthcare** facilitan cinco estrategias clave:

- **Incorporar el detox digital.** El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una **sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones.** La mente se ve saturada de datos, lo que afecta la memoria, el razonamiento y la claridad mental. En este sentido, incorporar **“detox digitales” semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet,** en los que enfocarse solo en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.
- **Cerebro activo, cerebro joven.** El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda **mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas** para evitar secuelas neurológicas a medida que se envejece. Practicar **actividades que impliquen el aprendizaje continuo,** como estudiar un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento musical, no solo mejoran la memoria y la concentración, sino que también potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.
- **Mantener la autonomía cognitiva.** Para mantener las habilidades cognitivas, es fundamental **evitar la dependencia excesiva de la tecnología en situaciones cotidianas,** como no recurrir automáticamente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, **resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico** permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el "entumecimiento" cerebral.
- **Combatir la lentitud mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que **una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración.** Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra favorece el rendimiento cognitivo. Incluir alimentos como **pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas,** y evitar el exceso de azúcar y procesados, puede ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.
- **Practicar el neurofitness.** Al igual que el cuerpo necesita entrenamiento físico, el cerebro requiere **ejercicios específicos que desafíen su capacidad cognitiva.** Actividades como resolver rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la memoria a corto plazo. Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad mental y a prevenir el deterioro cognitivo.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

Aviso sobre el Uso de cookies:

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Aceptar Cookies

Personalizar



IA y Cerebro 🧠🗣️ - Dr. David Ezpeleta Neurólogo | Podcast IA #12



Intel...
233 K...

Unirme

Suscribirse

👍 495



🔗 Compartir



8984 visualizaciones hace 15 horas

Crea tu Web con la IA aquí: <https://hostinger.com/inteligencia> (Usa el cupón INTELIGENCIA para un 10% descuento)

...más

50 comentarios

☰ Ordenar por



Añade un comentario...



📌 Fijado por Inteligencia Artificial

@la_inteligencia_artificial hace 15 horas

Crea tu Web con la IA aquí: <https://hostinger.com/inteligencia> (Usa el cupón INTELIGENCIA para un 10% descuento)



Responder



@albertovilla7825 hace 6 horas

Magnifico conversatorio. Gracias Jon y al ilustre invitado



Responder



@estrellacaso hace 12 horas

Muy interesante escuchar a un neurólogo hablar sobre el uso de "redes neuronales". Alucinante lo del libro de Santiago Ramón y Cajal "La vida en el año 6000". Ganas de leerlo.



Responder



@ivic7872 hace 58 minutos

Me parece de las entrevistas mas interesantes que has echo hasta ahora, felicidades, llego a la reflexión que los líderes del futuro deberían ser este tipo de personas y no los que tenemos hasta ahora, y me refiero a los politicos que tenemos, veo demasiado orgullo y ansias de poder, con esas entrevistas veo nitidez y esperanza, gracias de ...

Leer más



Responder



@olgaoqc hace 1 hora

Se me ha hecho corto, daba para mucho más. Ha sido excelente. Muchas gracias!



Responder



@Dron_David hace 14 horas

Bestial, David venia "leído en IA" de casa, pero es alucinante la cantidad de temas que

Consigue hasta 7 veces más pedidos con recorridos automatizados [Empieza ya →](#)

Hacer Ventas Patrocinado Getstarted ⋮

Todos **Inteligencia Artificial** In >



PC Gratis Autónomos

Rellena el formulario y consigue un... **Patrocinado** · Ma...

[Visitar sitio](#)



Toxicóloga No. 1: ¡Estos...

The Diary Of ... 3,3 M de...



IA y Física Cuántica

Inteligencia Artifici... 150 K...



Experto en Japón: 10...

Tengo un Plan 93 K...



Neurocientífica: 9 Hábitos para...

Tengo un Plan 227 K...



Civilizaciones, Peridas,...

Alex Fidalgo 735 K...



Una CLASE MAGISTRAL...

Enric Sánchez 1,5 M de...



Así funciona tu cerebro. David...

Vidas Ajenas 81 K...



Nazareth Castellanos - El...

Alex Fidalgo 1,1 M de...

Una Visita al Psiquiatra del...

NUDE PROJE... 406 K...

NOTICIAS IA

OpenAI...

Inteligencia Artifici... 119 K... **Nuevo**

☰

🔍

🎤
+ Crear
🔔⁹⁺
🗣️

👍 2 🗨️ ♥️ Responder

@gianlucalevoni5292 hace 3 horas

Espectacular podcast. Enhorabuena. Eso si, no sabia que Arevalo era Neurologo

Leer más

👍 🗨️ Responder

@enriquemartinez3380 hace 2 horas

Jon Hernández felicidades por estas entrevistas, llevo varias escuchadas y son de un gran nivel, tanto las personas que traes, como el nivel de la conversación. Ya ideal sería extraer de ellas los temas tratados para generar otras conversaciones o análisis en profundidad, porque da para mucho. Ya no digo si se puede interactuar de alguna form...

Leer más

👍 🗨️ Responder

@lourdesonativabengoechea2666 hace 13 horas

Superinteresante!.. muy bueno el pod!..gracias ..!

Leer más

👍 🗨️ Responder

@kodokocitrica5008 hace 9 horas

Se le re notaba al Dr que detesta a las ias, extendía sus respuestas para justificarse sin tener que decirlo directamente, demeritando a las ias y poniendo al humano por encima, luego ligeramente parado desde su privilegio, desde el inicio que dijo "El hombre como medida de todas las cosas" sabes por donde irán sus respuestas.

👍 3 🗨️ Responder

@SoliDeoGloria7.7.7 hace 14 horas

Gracias lo disfruté mucho

Leer más

👍 🗨️ ♥️ Responder

@verbobellovocabulario273 hace 13 horas

Gracias por estas entrevistas

👍 🗨️ Responder

@marcelobotello4710 hace 11 horas

wow... amazingg... excelente podcast

Traducir al inglés

👍 🗨️ Responder

@nextvj hace 8 horas

El tema de exámenes se soluciona con lo oral, si el alumno estudia con una IA debe demostrarlo en examen oral y próximamente los profesores pueden ser IAs implacables

👍 1 🗨️ Responder

@yesidcortes7639 hace 10 horas

Interesante el punto de vista medico frente a la IA.

👍 🗨️ Responder

@mariadelcarmenmanzanaresle8170 hace 14 horas

Muy buena información.

👍 🗨️ ♥️ Responder

@jackgaleras hace 13 horas

Gracias por el video, saludos y like

👍 🗨️ Responder

@gemabox hace 15 horas

Súper interesante

515 K...

La fascinante historia del...

Gustavo Entrala
944 K...

Una Terapia Completa con...

NUDE PROJE... ✓
4,1 M de...

EL INFIERNO DE LA DROGA: La...

ROCA PROJE... ✓
192 K...

El Futuro de la Inteligencia...

El Sentido De... ✓
43 K...

"La Ciencia Lo Dice: La Muert...

Alex Fidalgo ✓
1,3 M de...

Claves para entender la...

Vidas Ajenas
384 K...

El Principal Experto en...

The Diary Of ... ✓
1,1 M de...

Neurocientífico Cognitivo Revel...

Alex Fidalgo ✓
916 K...

Experto en IA: el Futuro de la...

Uri Sabat
1,6 M de...

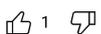


+ Crear



@franciscopenalvagalvan3730 hace 5 horas

Hola John, me da la sensación que l mayoría de "expertos" no acaban de encajar que la IA sera mas que una herramienta y ver que la mayoría de oficios desapareceran ,pero a mi que no me toquen,

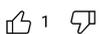


1 Responder

@cdyax hace 14 horas (editado)

Se está confundiendo las redes sociales con la IA, seguramente porque las redes sociales han y están produciendo un montón de problemas mentales, siempre las he odiado y vengo del Commodore 64. Pero alguien creativo lo que va es probar cosas, saber cosas nuevas y de forma compulsiva, para eso la IA es una maravilla. Entre a la ...

Leer más



1 Responder



Buscar



+ Crear



Todos Entrevistas periodísticas



lofi hip hop
radio bea
Lofi Girl
24 K usuarios
EN DIRECT



Deshazte de
toda la mala.
Inner Healin...
1,1 K usuarios
EN DIRECT



Sebastián La
Rosa, medicc
LA NACION
344 K...



MI RUTINA d
mañana y de
Mario Alons...
210 K...



Una Terapia
Completa col
NUDE PROJ...
4,1 M de...



1111 HZ |
Elimina Todo
Soothing Harm
2,2 K usuarios
EN DIRECT



Lo mejor de
CNN Chile...
CNN Chile
6,2 K...

Palencia con Irene Rodríguez | El principito, neurología y la última del deporte local...

Vive! Radio
383 suscriptores

Suscribirse



0



Compartir



Actualizaciones 13 ene 2025 [Vive! Radio Palencia](#)

hoy vamos el programa de este lunes 13 de enero de 2025 con el repaso a lo más destacado de la actualidad local y provincial. En nuestro tiempo para la noticia del día charlamos con Ana Belén Moreno, coordinadora de la Sociedad Española de Neurología.

Además, analizamos lo más importante de las noticias de Palencia y provincia con nuestros colaboradores Guillermo Flores y José Luis Pablos.

En la segunda hora del programa conocemos de cerca las últimas noticias sobre el mundo ganadero en la sección Vive! El Campo. También actualizamos los marcadores de nuestros principales equipos tras la nueva jornada liguera en fútbol y baloncesto y hacemos repaso de las actualizaciones en las diferentes categorías.

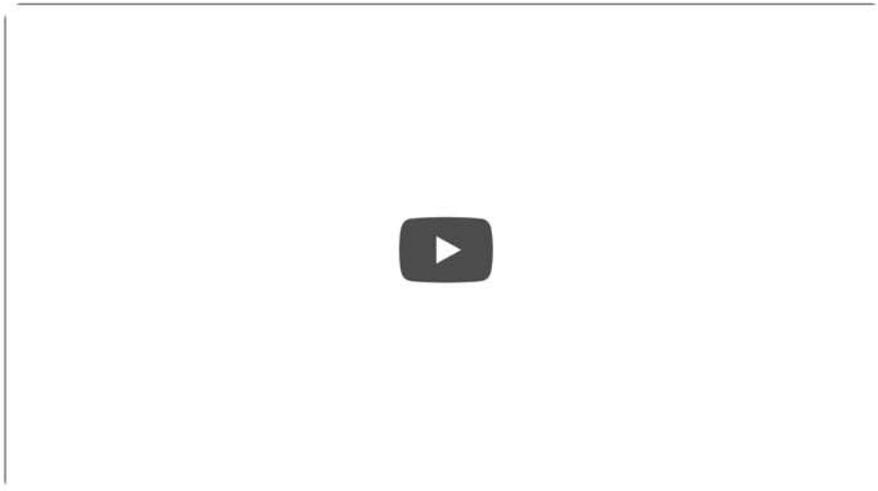
En la tercera hora, tenemos tiempo para hablar con el muralista Manuel García, finalista del concurso de murales de Guardo. Nuestra colaboradora Mari Carmen Diago nos acerca lo más

LIMPIEZA
ENERGÉTICA
Sat-Chit Mú...
357 usuarios
EN DIRECT

OBJETIVO
PLANETA:...
RTVE Notici...
2 K...
Nuevo

Qué es la
MEDITACIÓN
Mario Alons...
1,4 M de...

La Frecuenci
Más Poderos
Meditative Stat
4,7 M de...



Jesús Porta-Etessam (Anticiparse para transformar el futuro de la #Salud)

TECNALIA
4,6 K suscriptores

Suscribirse

0



Compartir



10 visualizaciones hace 1 día

Reunimos en Madrid a los agentes del ecosistema sanitario en un evento único. Nuestro ponente Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, participó en la mesa redonda "Retos del sector sanitario" y nos dejó esta valoración. ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

Todos TECNALIA Presentación >



Apertura institucional...
TECNALIA
71 visualizaciones...
Nuevo



DeepSeek R1: genial para...
Platzi ✓
296 K...
Nuevo



La nueva política migratoria...
Santiago A. Alpiza...
235 visualizaciones...
Nuevo



Fortalecer la AUTOESTIMA...
Mario Alonso... ✓
1,3 M de...



LORENZO RAMÍREZ: Todo...
Negocios TV ✓
265 K...
Nuevo



Los secretos de la comunicació...
Aprendemos ... ✓
423 K...



Mesa redonda "Retos del...
TECNALIA
33 visualizaciones...
Nuevo



Diálogo de Julio Mayol y Jesús...
TECNALIA
135 visualizaciones...
Nuevo

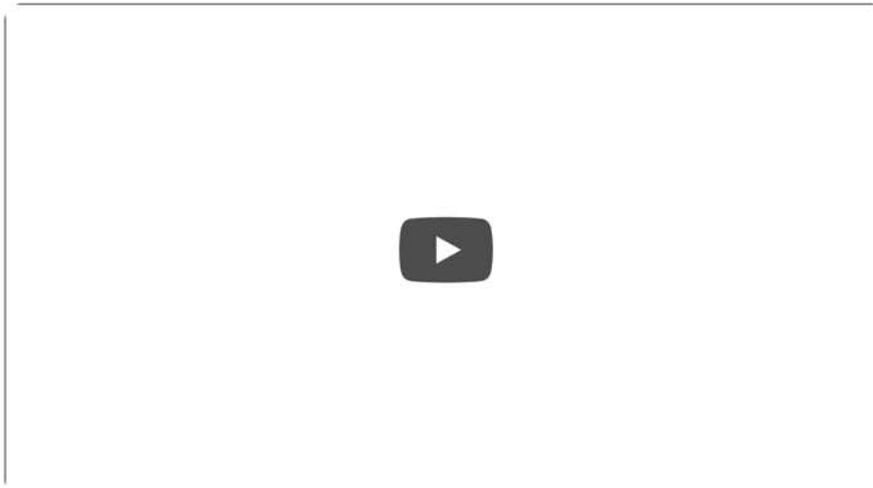
"DeepSeek tiene un código...
Negocios TV ✓
122 K...
Nuevo

PODCAST | El código antiguo...
elDiarioes ✓
2,9 K...
Nuevo

V. Completa. Cómo entrenar...
Aprendemos ... ✓
5,9 M de...

Cómo Dormir Bien y Despert...
Tengo un Plan ✓
357 K...

Mesa redonda, "Adopción de I...
TECNALIA
68 visualizaciones...
Nuevo



2024 CaixaBank espacio cerebroprotegido

Fundación Freno al Ictus
Suscribirse
0
Compartir

24 visualizaciones hace 1 día

La Fundación Freno al Ictus certifica oficinas de CaixaBank como "Espacios Cerebroprotegidos" para avanzar en la protección contra el ictus ...más

Prueba YouTube Kids

Una aplicación creada para niños

[Abrir sitio](#)

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

Todos **Fundación Freno al ICTUS**

MIS HÁBITOS DIARIOS
 Mario Alonso Puig...
 151 K...
 18:19

29 de octubre Día mundial del ictus
 20241029 Día Mundial del...
 Fundación Freno a...
 124 visualizaciones...
 7:25

FORTALECER LA AUTOESTIMA
 Mario Alonso Puig...
 1,2 M de...
 21:01

QUÉ ES MEDITAR
 Mario Alonso Puig...
 1,3 M de...
 21:14

V. Completa. Cómo entrenar...
 Aprendemos...
 5,5 M de...
 55:40

CURSO ChatGPT 2024
 Aprende lo Básico Prompt Engineering
 Cómo usar ChatGPT...
 Diego Cárdenas
 780 K...
 52:51

ESTAFA PIRAMIDAL
 Juan Ramón...
 216 K...
 Nuevo
 10:00

RIESGOS VASCULARES
 Fundación Freno a...
 313 visualizaciones...
 2:06:25

¿Qué son las constelaciones...
 Urbana Play...
 661 K...
 30:44

La Vida en el Pueblo Más Frío...
 Kiun B en Español
 3,7 M de...
 Nuevo

Una Terapia Completa con...
 NUDE PROJE...
 4 M de...

Monólogo de Alsina:...
 Onda Cero
 66 K...
 Nuevo

La Frecuencia Más Poderosa...
 Meditative State
 4,6 M de...

Tsunami: el

NACIONAL

Las siestas de 20 minutos son "ideales" para complementar el descanso nocturno

Sin embargo, ha advertido de que las siestas largas pueden ser contraproducentes

EP | 3 de enero de 2025 (07:00) | 0



Siesta con cafeina, imagen recurso. EP

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.





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 Geriátría 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.

Según el Dr. Miguel Germán Borda, geriatra e investigador principal, “la

◀ El PSN-PSOE de Ansoáin exige al Ayuntamiento garantizar el servicio de la biblioteca municipal

La comunidad educativa de Ansoáin rechaza la implantación del ciclo 0-2 en Ezkaba y anuncia nuevas movilizaciones ▶

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.

La demencia es un síndrome que se manifiesta principalmente a 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. Un coche como parece.



T-Roc de stock

Consigue ahora tu T-Roc con entrega inmediata



NUEVO CITROËN C3

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

DISCOVER WITH


ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

 El PSN-PSOE de Ansoáin exige al Ayuntamiento garantizar el servicio de la biblioteca municipal

La comunidad educativa de Ansoáin rechaza la implantación del ciclo 0-2 en Ezkaba y anuncia nuevas movilizaciones 