

Son más de **60 años** en esto de la **publicidad**
Quizás ya es hora de que te suscribas...



Buscar



Formación y estudios

La dependencia tecnológica afecta a nuestra capacidad cognitiva



Comparte



Miércoles, 8 de enero 2025

El uso excesivo de dispositivos electrónico y fomenta la pérdida de capacidades cognición o el razonamiento. Os dejar

Hoy en día es habitual disponer de dispositivos di datos, programar recordatorios o, incluso, realiza significativamente la necesidad de recordar infor entrenamiento de la memoria y a la capacidad de a la necesidad de realizar esfuerzos cognitivos act rápidos. A medida que se delegan estas funciones: manera autónoma se ve comprometida, lo que pr habilidades naturales. Tanto es así, que la Real Ac **excesiva de la inteligencia artificial debilita la r resolver problemas y pensar críticamente.** Un f mental, ha favorecido la aparición de la **niebla m** capacidades de concentración y memoria, que tie procesar adecuadamente la información.

Recibe nuestra Newsletter

Con toda la actualidad informativa sobre el mundo de la publicidad, los medios y el marketing.

- He leído y acepto el Aviso Legal y la Política de Privacidad
- Acepto que mis datos personales sean empleados para las finalidades comerciales por medios electrónicos

Suscribirse

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

- **Incorporar el détox 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 "détox 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 decisión mantener la agilidad mental y a prevenir el d

Recibe nuestra Newsletter

Con toda la actualidad informativa sobre el mundo de la publicidad, los medios y el marketing.

He leído y acepto el Aviso Legal y la Política de Privacidad

Acepto que mis datos personales sean empleados para las finalidades comerciales por medios electrónicos

Suscribirse

Comparte



Noticias Relacionadas

No se han encontrado noticias relacionadas.

Crónica Asturias » Asturias

La Unidad de Trastornos del Movimiento del HUCA obtiene acreditación de calidad por la Sociedad Española de Neurología.



OVIEDO, 21 de enero.

La Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) ha sido galardonada este martes con la prestigiosa acreditación de calidad por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de

Neurología (SEN).

Dicha acreditación es un testimonio del compromiso y la "elevada calidad" en la atención a pacientes que padecen enfermedades neurológicas como el Parkinson, la distonía o el temblor esencial. De acuerdo con el Principado de Asturias, este reconocimiento se obtiene tras cumplir con rigurosos estándares en áreas como la seguridad del paciente, la humanización en la atención, la gestión tecnológica y la reducción de riesgos, asegurando así un servicio de salud acorde con las más altas exigencias de calidad.

La mencionada unidad está al servicio de aproximadamente 3.500 pacientes cada año y se destaca por ser pionera en la aplicación de tratamientos quirúrgicos para los trastornos del movimiento. En 2012, el HUCA fue reconocido como un centro de referencia en el Sistema Nacional de Salud, y hoy se encuentra dentro de un exclusivo grupo de solo siete centros acreditados en toda España para el manejo de estas complejas patologías. Además, el HUCA se establece como un punto de referencia en técnicas avanzadas para tratar la enfermedad de Parkinson.

Desde su inauguración en 1996, el HUCA ha sido uno de los primeros centros en iniciar la práctica de cirugía para el tratamiento de trastornos del movimiento. Hasta la fecha, han realizado intervenciones en 534 pacientes provenientes no solo de Asturias, sino también de otras comunidades como Castilla y León, Extremadura y Canarias, logrando resultados excepcionales.

La ceremonia de entrega de la acreditación reunió a importantes figuras del área de la salud, incluyendo al gerente del Servicio de Salud del Principado (Sespa), Aquilino Alonso; a la gerente del área sanitaria IV, Beatriz López Muñiz; a la directora médica del HUCA, María José Villanueva; a la jefa de sección de Enfermedades Neurodegenerativas, Marta Blázquez; así como al coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología, Álvaro Sánchez-Ferro, y a Fernando Seijo, miembro de la Real Academia de Medicina del Principado.

**CUIDAR
BIEN**

Sanitas > Cuidar Bien > Te enseñamos > [Lecanemab: tratamiento contra el alzhéimer a punto de ser aprobado por la UE](#)

**Te enseñamos****Leve**

Lecanemab: tratamiento contra el alzhéimer a punto de ser aprobado por la UE

Aunque su eficacia es modesta y preocupa su seguridad, este medicamento supone un primer paso para el tratamiento de esta enfermedad en su fase inicial

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Cristina Fernandez, Marisol Mayoral - jefa de Neurología del Hospital Universitario Sanitas La





**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



cuando en julio había recomendado lo contrario?

Datos de eficacia de lecanemab



¿Qué opinan los expertos sobre la nueva posición del CHMP sobre lecanemab?

¿Qué ha pedido la EMA a las compañías que fabrican este medicamento?

Tras la recomendación del CHMP ¿cuál es el siguiente paso?

En Estados Unidos lecanemab ya ha sido aprobado

Más datos relacionados con la seguridad de lecanemab

Lecanemab, un nuevo tratamiento contra el alzhéimer, ha recibido la recomendación del grupo expertos de la EMA (Agencia Europea del Medicamentos) para que sea comercializado en la Unión Europea. Una decisión que ha ido acompañada de una negativa primero y, finalmente, de una recomendación positiva. Este proceso ha sido tan controvertido porque la eficacia de este medicamento ha sido calificada de modesta y los efectos secundarios, de serios. Sin embargo, **lecanemab** representa un paso adelante en la difícil lucha contra esta enfermedad. En este artículo te proporcionamos toda la información sobre este medicamento.

Si el medicamento **lecanemab** fuera una persona, habría que reconocerle su capacidad de lucha. En julio de este año, este fármaco sufrió un serio revés cuando el CHMP (por sus siglas en inglés, Comité de Medicamentos de Uso Humano) responsable de evaluar y recomendar o rechazar los medicamentos, emitió un informe negativo recomendando que no se autorizara.

Después de esta sentencia, todo el mundo hubiera esperado que este fármaco no se autorizaría en Europa. Sin embargo, y es ahí donde destaca su capacidad de resistencia, en noviembre de 2024, el CHMP ha dado marcha atrás y ha emitido un dictamen recomendando que se autorice su comercialización para el tratamiento del **deterioro cognitivo** o **demencia leve** debido a la **enfermedad de Alzheimer**, pero solo para pacientes que tienen una o ninguna copia del gen APOE 4.

El APOE 4 es una variante del gen APOE (apolipoproteína E), que está asociada con un mayor riesgo de desarrollar alzhéimer.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



**CUIDAR
BIEN**

Este fármaco produce dos tipos principales de alteraciones: una inflamación cerebral (ARIA-E) y la aparición de microsangrados y productos de degradación de la sangre, es decir, sustancias que se originan al descomponerse los componentes de la sangre en el cerebro (ARIA-H).

Estas anomalías se pueden observar en las imágenes cerebrales (ARIA: Anomalías en imágenes relacionadas con el amiloide) de pacientes que reciben tratamientos anti-amiloide para el Alzheimer.

¿Por qué el CHMP ha recomendado ahora la autorización de lecanemab cuando en julio había recomendado lo contrario?

Este comité de expertos, tras analizar nuevos datos de poblaciones de pacientes muy concretas, concluyó que los beneficios que aporta este medicamento, ralentizando la progresión de la enfermedad, son mayores que los riesgos.

En este nuevo examen, el CHMP tuvo en cuenta los análisis de subgrupos que excluyeron a pacientes que tenían dos copias del gen APOE 4 y que, por lo tanto, tenían un mayor riesgo de sufrir ARIA.

Los resultados de los análisis mostraron que, entre los pacientes que recibieron lecanemab, un 8,9% de las personas, que solo tenían una copia o ninguna del gen APOE 4 -población restringida-, experimentaron ARIA-E, en comparación con el 12,6% del resto de los pacientes.

Respecto a la ARIA-H, se registró en el 12,9% de los pacientes con una copia o ninguna del gen APOE4, frente al 16,9% de la población más amplia.

Entre los pacientes que recibieron placebo (un tratamiento inocuo) la ARIA-E fue del 1,3% y la ARIA H, del 6,8%.

En cuanto a la eficacia de **lecanemab**, los efectos observados en la población restringida fueron similares a los obtenidos en la población amplia.

En julio, cuando CHMP recomendó justo lo contrario, su decisión se basó en

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?





Por eso, ahora, el CHMP ha recomendado restringir el uso del medicamento a los pacientes con una sola copia de APOE 4 o sin ella, dado que presentan menos riesgo de sufrir estos efectos adversos, que las personas con dos copias.

Además, también se ha indicado que el fármaco solo estará disponible mediante un programa de acceso controlado para asegurar que el medicamento solo se utilice en los pacientes recomendados y se les garantice una adecuada vigilancia.

Para obtener esta nueva decisión, la agencia europea tuvo que volver a reunir a los expertos después de que las compañías responsables de este fármaco -la japonesa Eisai y la estadounidense Biogen- recurrieran la decisión inicial de rechazarlo.

Datos de eficacia de lecanemab

La opinión positiva del CHMP se basó en los datos del estudio Fase III del ensayo clínico CLARITY AD, que ha contado con la participación de 1.795 pacientes con alzhéimer en una fase leve, de los que se sabía que contaban con patología amiloide. De entre todos los pacientes, 1.521 personas tenían una copia del gen APOE 4 o ninguna.

La Fase III constituye la prueba final antes de que un medicamento pueda ser aprobado para su uso. En esta fase se determina si es eficaz y seguro.

Los datos mostraron que, tras 18 meses de tratamiento, los pacientes tratados con **lecanemab** habían experimentado un deterioro más lento de la enfermedad.

Para medir el deterioro cognitivo se utilizó la escala CDR-SB (Clinical Dementia Rating-Sum of Boxes), cuyas puntuaciones van del 0 al 18, siendo las más altas las que indican un mayor deterioro.

Según esta escala, que evalúa las habilidades de una persona en seis áreas -incluida la memoria y la resolución de problemas-, los pacientes tratados con **lecanemab** tuvieron una puntuación más baja que los que recibieron placebo (1,22 frente a 1,75) lo que muestra que el deterioro fue más lento.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?





**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



¿Qué opinan los expertos sobre la nueva posición del CHMP sobre lecanemab?

La Dra. Raquel Sánchez del Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se muestra satisfecha con esta nueva decisión.

“Tras esta recomendación oficial de la EMA, que en nuestra opinión es una gran noticia y muy sensata, serán las autoridades españolas las que decidan si este fármaco será financiado por el Sistema Nacional de Salud (SNS) y en qué condiciones. En todo caso, el Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología realizará próximamente unas recomendaciones sobre los criterios que se deben tener en cuenta para el buen uso de éste u otros fármacos similares en nuestro medio», declaró.

La SEN se había sumado a otras sociedades científicas europeas solicitando a la EMA que reevaluara su primera decisión, dado que su negativa impedía a los centros europeos sumarse a las innovaciones que se estaban produciendo en esta patología. Y, a los pacientes, les privaba de los tratamientos que se estaban aprobando en otros países.

Juan Fortea, director de la Unidad de Memoria del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, se ha mostrado muy contento con esta nueva decisión. “Aunque el uso estará restringido a una minoría en etapas tempranas, impulsará el desarrollo de capacidades diagnósticas y terapéuticas esenciales, como sucedió con las unidades de ictus, beneficiando a todos los pacientes, tanto los que reciben el fármaco como los que no. Es una excelente noticia que corrige una decisión preocupante y vuelve a alinear a Europa con la vanguardia de la investigación y atención en Alzheimer”, añadió.

¿Qué ha pedido la EMA a las compañías que fabrican este medicamento?

Las compañías farmacéuticas, responsables de este medicamento, deben hacer un estudio de seguimiento de todos los pacientes tratados en la Unión Europea para controlar los riesgos asociados a lecanemab.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



prograsa la enfermedad en los pacientes tratados y la eficacia y seguridad de





Y en el caso de que el paciente observe que tiene determinados síntomas asociados al ARIA, como dolor de cabeza, confusión, alteración visual, mareos, náuseas y dificultad para caminar, es posible que se le haga una resonancia magnética en cualquier momento.

Tras la recomendación del CHMP ¿cuál es el siguiente paso?

La EMA suele seguir las recomendaciones de su comité de expertos, lo que significa que probablemente se apruebe el uso de **lecanemab** en toda la Unión Europea.

El dictamen se enviará a la Comisión Europea para que está decida sobre si autoriza su comercialización.

Después, cada país negociará un precio con las compañías farmacéuticas que lo han desarrollado y se decidirá si lo cubre la sanidad pública.

En Estados Unidos lecanemab ya ha sido aprobado

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EEUU (denominada FDA por sus siglas en inglés), es decir, la agencia del Gobierno de ese país responsable de regular los medicamentos, entre otras responsabilidades, aprobó **lecanemab**, en enero de 2023, a través de la vía acelerada, para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

La FDA aprobó este medicamento para que se utilice en pacientes con Alzheimer en etapas tempranas y leves. Y recomendó a los médicos que antes de prescribirlo debían asegurarse, mediante pruebas, que los enfermos contaban con una acumulación de la proteína amiloide.

Lecanemab es un anticuerpo, como los que produce el cuerpo para atacar virus o bacterias, que ha sido diseñado para decirle al sistema inmunitario que elimine la sustancia amiloide del cerebro.

Aunque todavía se desconocen las causas concretas que originan el Alzheimer, se cree que se debe a cambios en el cerebro, entre los que se

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



las neuronas, afectan a la capacidad de una persona para recordar y pensar.



**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



Según los resultados del estudio, este anticuerpo ha logrado que el deterioro cognitivo fuera más lento.

Más datos relacionados con la seguridad de lecanemab

Los medios se hicieron hecho eco, en su momento, de la muerte de tres pacientes que experimentaron inflamación cerebral y hemorragia cerebral; dos de los cuales fueron tratados con anticoagulantes.

Las defunciones tuvieron lugar durante la extensión del estudio CLARITY AD, es decir, durante un periodo que se abre cuando finaliza el ensayo, en el que los participantes que estaban recibiendo placebo pueden optar a recibir el tratamiento experimental.

En un caso, del que informó STAT News, un participante, que tomaba un anticoagulante, murió después de sufrir un ataque cardíaco y cuatro microhemorragias cerebrales.

El otro caso, del que informó la revista Science, la persona falleció debido a una hemorragia cerebral, después de que se le administrara un anticoagulante que se utiliza para tratar los **accidentes cerebrovasculares** en caso de emergencia.

Según ambos medios, los científicos creen que **lecanemab** podría haber debilitado los vasos sanguíneos del cerebro al eliminar la proteína amiloide que los recubría. Los medicamentos contra el ataque cerebrovascular podrían haber desencadenado el sangrado.

Liana Apostolova, neuróloga de la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana en Indianápolis (Indiana, EEUU) que ha sido consultora de Eisai y Biogen, afirma que es partidaria de no recetar anticuerpos monoclonales a las personas que toman anticoagulantes.

Tras la aprobación del medicamento, en el prospecto se advierte que se debe tener una precaución adicional cuando se administran anticoagulantes en los pacientes tratados con **lecanemab**.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



El medicamento sugiere que podría acelerar el proceso de deterioro y atronía...



Demencia con cuerpos de Lewy: estos son los síntomas que la diferencian del Alzheimer

Bienestar

✔ Fact Checked

La demencia con cuerpos de Lewy es el tercer tipo de demencia más frecuente. Aunque puede confundirse con el Alzheimer, se trata de una enfermedad distinta, por lo su diagnóstico resulta esencial para aplicar un tratamiento adecuado.

Actualizado a: Martes, 28 Enero, 2025 13:24:31 CET



Se estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes con la demencia con cuerpos de Lewy. (Fotos: Shutterstock)



Alicia Cruz Acal

Alzheimer, demencia vascular y **demencia con cuerpos de Lewy**. Por ese orden de frecuencia. El 28 de enero es el Día Mundial de la tercera, muy poco conocida a pesar de sus nada desdeñables datos que la acompañan: **se estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes con esta enfermedad**, es decir, más de 100.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Sobre el Alzheimer, poco se puede decir a modo de presentación que no se sepa:



este trastorno cerebral que perfora poco a poco la caja de la memoria de más de 800.000 españoles, deteriorando lentamente el pensamiento y la conducta, es el responsable de entre el 50 y el 70% de los casos totales de demencia. Por otra parte, la demencia vascular puede, a priori, no decir nada, pero si se traduce por **ictus**, es muy posible que empiece a sonar más. Entrando más en detalle, **este tipo de demencia es causada por accidentes cerebrovasculares que interrumpen el flujo sanguíneo al cerebro**, provocando una lesión en el mismo.

Y, **¿qué hay de la demencia con cuerpos de Lewy?** Se trata de una enfermedad “que 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**”, subraya **Raquel Sánchez-Valle**, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, quien lamenta que esta clase de demencia **está muy infradiagnosticada debido a que sus primeros síntomas se suelen confundir con otras patologías**, incluso algunas de tipo psiquiátrico.

En concreto, esta afección 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**. Uno de ellos es la edad, pues la enfermedad suele debutar en la población de entre 50 y 80 años y llega a afectar al 1% de la población mayor de 65. Otros factores son el sexo (afecta más a los hombres que a las mujeres) o los antecedentes familiares. Y es que, a pesar de que no sea una enfermedad hereditaria y la mayoría de los casos son esporádicos, los individuos con familiares que padecen la enfermedad o Parkinson podrían tener mayor riesgo.

Señales de alerta de la demencia con cuerpos de Lewy



Es cierto que la demencia con cuerpos de Lewy se puede presentar y evolucionar de múltiples formas, pero también es verdad que suelen aparecer **señales de alerta que apoyan su diagnóstico**. Desde la SEN, apuntan las siguientes:

- **Aparición de deterioro cognitivo** en el que predominan las alteraciones atencionales y visoespaciales (capacidad de saber dónde están los objetos en el espacio), así como un enlentecimiento psicomotor. **Los problemas de memoria no tienen por qué manifestarse**.
- **Síntomas neuropsiquiátricos**, como ilusiones o **alucinaciones visuales**, que pueden darse hasta en el **80% de los pacientes**, ideas delirantes o apatía.
- Afectación motora, donde **la rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor pueden estar presentes en el 25-50%** de los casos en el momento del diagnóstico.
- **Trastornos del sueño**. En concreto, cambios en la conducta durante la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna.
- 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**, cosa que ocurre en alrededor del 50% de los pacientes que reciben estos **medicamentos**, incluso en x

dosis bajas.

“Por 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”, resume Sánchez-Valle.



Ofrecido por Pfizer

Cáncer de próstata: así es el tumor que afecta a 1 de cada 8 hombres

UE STUDIO

El 86% de los es diario

Noticias

relacionadas

- **Diferencias y semejanzas entre**

X



Por qué escuchar música clásica mejora ...

Jeep



ELECTRIC FREEDOM DAYS
HASTA 6.000 € DE INCENTIVO EN
UNIDADES DE ENTREGA INMEDIATA
EN TODA LA GAMA*

Promoción válida hasta el 31/01/2025 *ver condiciones en jeep.es

Por qué escuchar música clásica mejora tu concentración (o eso crees), según los neurólogos

Bienestar

☑ Fact Checked

La música clásica es bastante recurrente para atraer a la concentración. Aunque esto no está demostrado, sí que se sabe que la música, ligada a las emociones, presenta beneficios sobre la memoria.

Actualizado a: Domingo, 12 Enero, 2025 00:00:00 CET



La música es una herramienta para frenar la aparición de deterioro cognitivo. (Fotos: Shutterstock)



Alicia Cruz Acal

Por qué escuchar música clásica mejora ...

Además de cabeza, música. Y *voilà*: la concentración aparece. De entre las múltiples opciones que plataformas como Spotify ofrece, se teclea en el buscador **“música clásica”**. La lista ofrecida es amplia: música clásica para leer, música clásica para estudiar, música clásica para dormir, música clásica para... ¿Qué tienen Vivaldi, Schubert o Beethoven, tan solícitos cuando de poner a rodar la locomotora mental se trata?

“La música clásica presenta una característica y es que **de manera frecuente es solo instrumental**. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la **concentración**, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar este tipo de melodía sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo”, destaca **Laura Herrero**, neuropsicóloga, aunque añade que **también se puede buscar esa música simplemente por la creencia de que facilita la atención**.

La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y la memoria, pero hay estudios que sí han comprobado que **escucharla de forma consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace** “porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad”. En cambio, durante la ejecución de la misma, “sí hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que les favorece la concentración. Entonces **no hay una conclusión clara**”.

Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que **la música es un lenguaje universal, “presente en todas partes”, y distinto al hablado o al escrito**, por lo que tiene un procesado cerebral distinto y conlleva a “una reorganización de la actividad cerebral y de las redes neuronales”.

“Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas”, manifiesta el experto, quien, para tratar de responder alude a casos concretos: **“Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como el cerebelo**, que es como un segundo cerebro en paralelo”. Por otra parte, continúa Arias, “a enfermos que, por ejemplo, han sufrido un **ictus**, se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. **Esto les mejora el estado de ánimo, muy importante para otras facetas como la atención**”.

Asimismo, el neurólogo **también hace referencia al efecto Mozart**, que propone que la música de este compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales. No obstante, insiste en que esto “dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores”.

Resumiendo: la música es un lenguaje universal que fortalece el procesado de

las emociones. El estado de ánimo, a su vez, se relaciona con la actividad cerebral. **Por qué escuchar música clásica mejora** trata de un lenguaje que quizás naciese antes de los prehomínidos, que no tenían la capacidad de hablar por la disposición de la laringe. Para comunicar emociones, cantarían o darían grititos”, comenta Arias.



La música y el deterioro cognitivo

La música es también una herramienta que **frena la aparición del deterioro cognitivo**. “Frenar, que no evitar”, aclara Herrero, mientras que Arias precisa que **la música, vinculada a las emociones, “te retrotrae al pasado y te facilita un poco los recuerdos**. Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes”.

En este punto, un **estudio** de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de aprendizaje de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL). En cambio, **se vio que escuchar una música más activadora sí que podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como regulador emocional en su día a día**, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Estos son los efectos inmediatos que se producen en el cuerpo cuando dejas de beber alcohol

Cuídate Plus

Noticias relacionadas

- [Psicología punk o cómo escapar de la obligación de ser feliz](#)
- [¿Te sientes](#)

Estos son los 10 consejos de los neurólogos para tener un cerebro sano y prevenir un ictus

Bienestar

✔ Fact Checked

Entre 21 y 23 millones de españoles padecen algún trastorno neurológico. Además 

de la investigación, la prevención es clave para prevenir estas enfermedades que pueden mermar tanto la calidad de vida. Potenciar las relaciones sociales o dormir al menos ocho horas al día son algunas de las recomendaciones de los expertos.

Actualizado a: Viernes, 3 Enero, 2025 17:17:32 CET



Alicia Cruz Acal

Cuerpo

Primero, los datos preocupantes: **las enfermedades neurológicas son responsables del 19% de la mortalidad en España**, un porcentaje que crece hasta el 23,5% en las mujeres y disminuye al 14,5% entre los hombres. Segundo, los alentadores: a pesar de que cada año aumenta el número de personas fallecidas por estas patologías, el **ictus** se libra de formar parte de esta curva ascendente. El avance de la investigación, el acceso a tratamientos eficaces y la prevención son vértices de un triángulo que ha demostrado dar resultados, pero **falta aplicarlos a todas las afecciones que conforman el grupo de neurológicas, incluidas las menos visibles.**

“La distribución por España de Unidades de Ictus y las opciones terapéuticas de los pacientes son la principal causa por la que se está reduciendo la mortalidad asociada a esta enfermedad”, ha afirmado **Javier Camiña**, vocal de la Sociedad

X

Española de Neurología (SEN), durante la presentación del informe “Impacto sanitario de las enfermedades neurológicas en España”, en la 76ª Reunión Anual de la SEN. Eso sí, el experto ha recordado que **el ictus es la causa de hospitalización neurológica más frecuente y la tercera enfermedad por número de ingresos hospitalarios**, “una tendencia que es previsible que se mantenga en los últimos años”.

Durante el encuentro, también se ha presentado el informe “Relación entre las enfermedades neurológicas y la salud cerebral”. De acuerdo con **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN, “desde la OMS y otras instituciones se fomenta la salud del **cerebro**. Hasta ahora, hemos hablado de enfermedad y discapacidad. Ahora lo vamos a hacer de salud, en positivo, de lo que podemos hacer todos para mantener una capacidad cognitiva adecuada. Con salud cerebral, **nos referimos a la salud en general, que incluye la mental y la cerebrovascular**”.

Para ello, “tenemos que **prevenir desde la infancia**, trabajar con la propia población e impulsar hábitos de vida saludables”, ha recalcado **Mar Mendibe**, vicepresidenta y responsable del Área Científica de la SEN. En este sentido, la especialista ha expuesto el decálogo que todo individuo ha de tener a mano para mantener un cerebro saludable:

- **Realizar actividades que estimulen la actividad cerebral**, 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 ejercicio físico de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
- **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. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.
- **Potenciar las relaciones sociales y afectivas**. La soledad tiene un impacto importante sobre el riesgo de deterioro cognitivo.
- Seguir una **dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. Optar por alimentos naturales, **x**

 como frutas, **legumbres** y verduras.

- **Tratar de dormir unas ocho horas diarias.** Un **sueño** de calidad es fundamental para la salud del cerebro.
- **Moderarse en el uso de Internet, pantallas digitales y redes sociales.** Un consumo reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje. Además, utilizar estos dispositivos por la noche genera mayor dificultad para conciliar y mantener el sueño.
- **Proteger el cerebro contra las agresiones físicas del exterior** mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).
- **Eliminar el estrés en todos los ámbitos de la vida en los que sea posible** y tratar de mantener una actitud positiva, pues el buen humor y la risa han demostrado fortalecer el cerebro.

El impacto de las enfermedades neurológicas en España



Sobre el impacto de este grupo de patologías en la asistencia hospitalaria, Camiña 

ha aportado una información más: la **demencia** es la segunda enfermedad que tiene la mayor estancia media por paciente, que normalmente es frágil y suma otras afecciones.

De acuerdo con el documento, **entre 21 y 23 millones de personas padecen algún trastorno neurológico en España**. Y no solo en personas mayores, sino también en edades más jóvenes, con patologías de diferente gravedad, pero cuya morbilidad produce un impacto muy significativo en las condiciones de salud, económicas o laborales de las personas que las padecen. “Las enfermedades neurológicas son enfermedades frecuentes y en ocasiones muy incapacitantes como por ejemplo, **migraña, esclerosis múltiple** o epilepsia o incluso mortales, como la **ELA**. Y, dado que muchas de estas patologías van asociadas al envejecimiento, por las características poblacionales de nuestro país, es previsible un incremento de todas estas patologías”, señala Camiña.

El informe refleja cómo **la prevalencia de las enfermedades neurológicas es un 18% superior a la media global**, y en concreto un 1,7% por encima de la de otros países de nuestro entorno, lo que se relaciona con las características de nuestra pirámide poblacional así como con la alta esperanza de vida de los españoles.

En este punto, y retomando el dato de que las muertes por ictus han disminuido, el neurólogo alude al reto que supone trabajar más en el acceso a cuidados óptimos de los pacientes con alguna patología neurológica. “A menudo, **solo aquellas que implican una discapacidad física evidente son las que se llevan la atención**. La mayoría acaba suponiendo la pérdida de muchos años de calidad de vida”, ha lamentado.

Por su parte, Porta-Etessam ha destacado **la importancia de impulsar la investigación**: “Hay que garantizar las exploraciones necesarias en determinados lugares donde no tienen acceso a terapias avanzadas. Es fundamental seguir investigando para tener un mundo sin demencias ni ictus”. Asimismo, ha reivindicado acortar los tiempos de aprobación de fármacos eficaces para enfermedades huérfanas para que los pacientes tengan un acceso temprano a los mismos.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Fractura de costilla: qué supone la lesión que ha sufrido Jorge Fernández esquiando

Cuidate Plus

Linfomas: estómago, cerebro y otros órganos en los que pueden aparecer

Cuidate Plus



INICIO EDITORIAL TRIBUNA ENTREVISTA MEDIO AMBIENTE

DISCAPACIDAD SOLIDARIDAD RSC EMPRENDEDORES ISR MUJER



COMPARTIR



0



El neurólogo aragonés Jesús Martín ha sido

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Cookie settings](#)

[Aceptar y cerrar](#)

[Leer más](#)

Neurología

Durante los dos próximos años, potenciará y desarrollará la investigación y la formación continuada de los neurólogos españoles en Gestión Clínica y Calidad Asistencial en Neurología.

Jesús Martín Martínez es

- doctor en Medicina por la Universidad de Zaragoza
- experto en gestión de riesgos y en seguridad del paciente por el Ministerio de Salud
- diplomado en Dirección de Centros de Salud por el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona
- neurólogo del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza, donde coordina la Unidad de Esclerosis Múltiple CSUR
- jefe de Gestión de Atención Neurológica Ambulatoria Sector Salud 2 SALUD de Zaragoza
- responsable de Calidad del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Miguel Servet
- coordinador del área de investigación en esclerosis múltiple del grupo GII042- Investigación en Neurociencias del IIS Aragón

Ha participado en numerosos proyectos de investigación nacionales e internacionales, principalmente sobre esclerosis múltiple,

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Cookie settings](#)

[Aceptar y cerrar](#)

[Leer más](#)

atención al paciente.

Los Grupos de Estudio de la SEN aúnan 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

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.

ODS 3 SALUD Y BIENESTAR

COMPARTIR 👍 0 f 🐦

📌 in t 👤 📧 ✉️

< ANTERIOR

SIGUIENTE >

**Café y curro
¡inseparables!**

**CEE de iniciativa
social (y no
otros)**



Miguel Royo Gasca

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Cookie settings](#)

[Aceptar y cerrar](#)

[Leer más](#)

[Inicio](#) > [Actualidad](#) > [Noticias](#) > Especialistas de la CUN liderarán el trabajo en sociedades científicas europeas de Oncología y Neurología

[ÁREA DE CÁNCER DE MAMA](#)

[ONCOLOGÍA MÉDICA](#)

[NEUROLOGÍA](#)

[ANATOMÍA PATOLÓGICA](#)

[FARMACIA](#)

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

La Dra. Isabel Rubio presidirá la Organización Europea de Cáncer y el Dr. Pablo Irimia, el congreso de la Academia Europea de Neurología. Además, la Dra. María Dolores Lozano encabezará la Sociedad Española de Anatomía Patológica y la Dra. Ana Ortega, el Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Sistema Nacional de Salud



Dra. Isabel Rubio, Dr. Pablo Irimia, Dra. María Dolores Lozano y Dra. Ana Ortega especialistas de la Clínica Universidad de Navarra.

23 de enero de 2025

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra –una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefalea, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria– **han accedido recientemente a posiciones de liderazgo y responsabilidad entre sus colegas, al ponerse al frente, respectivamente, de la Organización Europea de Cáncer, del próximo congreso de la Academia Europea de Neurología, de la Sociedad Española de Anatomía Patológica y del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Ministerio de Sanidad.**



europeas dedicadas a la lucha contra el cáncer, así como a otras instituciones nacionales de este mismo ámbito. Esta cirujana de la Clínica ha presidido también ESSO y EUSOMA, las sociedades europeas para la cirugía oncológica y el cáncer de mama.

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

La SEAP y un comité asesor de Sanidad

La [Dra. María Dolores Lozano](#), codirectora del Servicio de Anatomía Patológica, **presidirá a partir de mayo la Sociedad Española de Anatomía Patológica, de la que es presidenta electa desde 2023**. La SEAP reúne a 3.000 médicos patólogos biólogos moleculares y cuenta con 27 grupos de trabajo. La Dra. Lozano es experta en Citología y ha publicado más de cien artículos científicos de su especialidad y más de 200 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales.

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

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

 ¡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](#)



[Inicio](#) > [Actualidad](#) > [Noticias](#) > Especialistas de la CUN liderarán el trabajo en sociedades científicas europeas de Oncología y Neurología

[ÁREA DE CÁNCER DE MAMA](#)

[ONCOLOGÍA MÉDICA](#)

[NEUROLOGÍA](#)

[ANATOMÍA PATOLÓGICA](#)

[FARMACIA](#)

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

La Dra. Isabel Rubio presidirá la Organización Europea de Cáncer y el Dr. Pablo Irimia, el congreso de la Academia Europea de Neurología. Además, la Dra. María Dolores Lozano encabezará la Sociedad Española de Anatomía Patológica y la Dra. Ana Ortega, el Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Sistema Nacional de Salud



Dra. Isabel Rubio, Dr. Pablo Irimia, Dra. María Dolores Lozano y Dra. Ana Ortega especialistas de la Clínica Universidad de Navarra.

23 de enero de 2025

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra –una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefalea, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria– **han accedido recientemente a posiciones de liderazgo y responsabilidad entre sus colegas, al ponerse al frente, respectivamente, de la Organización Europea de Cáncer, del próximo congreso de la Academia Europea de Neurología, de la Sociedad Española de Anatomía Patológica y del Comité Asesor de la Prestación Farmacéutica del Ministerio de Sanidad.**

europeas dedicadas a la lucha contra el cáncer, así como a otras instituciones nacionales de este mismo ámbito. Esta cirujana de la Clínica ha presidido también ESSO y EUSOMA, las sociedades europeas para la cirugía oncológica y el cáncer de mama.

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

La SEAP y un comité asesor de Sanidad

La [Dra. María Dolores Lozano](#), codirectora del Servicio de Anatomía Patológica, **presidirá a partir de mayo la Sociedad Española de Anatomía Patológica, de la que es presidenta electa desde 2023**. La SEAP reúne a 3.000 médicos patólogos biólogos moleculares y cuenta con 27 grupos de trabajo. La Dra. Lozano es experta en Citología y ha publicado más de cien artículos científicos de su especialidad y más de 200 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales.

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

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

 ¡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](#)





(https://
cuorebello.es/
carrito/)

(https://cuorebello.es)



LUZ ROJA PARA DORMIR

Estás en: Deco Lovers (<https://cuorebello.es/decolovers/>)

La luz roja se ha convertido en una opción popular para mejorar la calidad del sueño debido a sus propiedades relajantes y su impacto mínimo en el ritmo circadiano. Pero, ¿realmente posee beneficios la luz roja para dormir? En este artículo trataremos a fondo cómo nos afecta esta luz, y si realmente aporta beneficios a la hora de descansar. ¡Comenzamos!

Contenidos:

1. ¿Qué hace la luz roja cuando dormimos?
 - 1.1. ¿Por qué la luz roja es buena para dormir?
2. Beneficios de la luz roja para dormir
 - 2.1. Estimulación de la producción de melatonina
 - 2.2. Mantenimiento del ritmo circadiano
 - 2.3. Creación de un ambiente relajante
 - 2.4. Reducción de la fatiga visual
 - 2.5. Mejora de la calidad del sueño
 - 2.6. Reducción del estrés y la ansiedad
 - 2.7. Mejora de la regeneración celular
 - 2.8. Menos interrupciones mientras duermes
3. ¿Funciona la luz roja para dormir bebés?
4. ¿Cómo poner la luz roja para dormir en el móvil?
 - 4.1. Luz roja para dormir en dispositivos Android
 - 4.2. Luz roja para dormir en iPhone

Según un estudio (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf>) publicado por la Sociedad Española de Neurología, entre el 20% y el 48% de los adultos en España tiene dificultades a la hora de comenzar a dormir o mantener el sueño sin despertarse. El problema parece agravarse en los jóvenes entre 18 y 34 años, pues según otro estudio (<https://noticias.fundacionmapfre.org/como-duermen-espanoles/>) publicado por la Fundación Mapfre, 8 de cada 10 poseen alguno o varios síntomas relacionados con el insomnio. ¿Puede ser la luz roja para dormir una posible solución o, al menos, favorecer a nuestro descanso?

¿Qué hace la luz roja cuando dormimos?

La **luz roja** durante la noche puede influir en nuestro sueño de diversas maneras. A diferencia de la luz azul, que suele emitir la mayoría de los dispositivos electrónicos y puede suprimir la producción de **melatonina**—la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia—, la roja tiene un impacto mínimo en esta producción hormonal. Esto significa que su uso antes de dormir no interfiere significativamente con las señales naturales del cuerpo para prepararse para el descanso.

La **exposición a la luz roja** en momentos clave, como al amanecer o al atardecer, puede activar el NSQ, ayudando a sincronizar los ritmos circadianos con el entorno. El **núcleo supraquiasmático (NSQ)**, ubicado en el hipotálamo, actúa como el reloj biológico principal del cuerpo, regulando los **ritmos circadianos** que controlan ciclos como el sueño y la vigilia.

Un estudio publicado en *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* indica que la luz roja es menos disruptiva para los ritmos circadianos que otras longitudes de onda de luz. Además, una investigación realizada en China encontró que los sujetos expuestos a luz roja

durante 30 minutos antes de acostarse experimentaron mejoras significativas en la calidad del sueño y un aumento en los niveles de melatonina.

Además, esta luz es conocida por su capacidad para crear un ambiente relajante, ya que sus longitudes de onda más largas la hacen menos intensa y más suave para los ojos. Este efecto puede contribuir a un estado de relajación antes de acostarse, facilitando la conciliación del sueño.

¿Por qué la luz roja es buena para dormir?

El doctor Àlex Ferré, especialista en medicina del sueño y miembro de Top Doctors, señala que nuestro organismo requiere una «puesta de sol fisiológica» para prepararse adecuadamente para el descanso nocturno. Sin embargo, en la sociedad actual, lograr esta transición es complicado debido a los múltiples estímulos físicos, mentales y lumínicos a los que estamos expuestos.

Para facilitar este proceso, se han popularizado las luces rojas, ya que las tonalidades cálidas como el rojo, amarillo y naranja no interfieren en la producción de melatonina, la hormona responsable de inducir el sueño. En contraste, las luces verdes y azules, presentes en dispositivos electrónicos y algunas iluminaciones artificiales, inhiben la secreción de melatonina, dificultando el inicio del sueño.

Por otra parte, el doctor Eduard Estivill, de la Clínica del Sueño Estivill, recomienda introducir iluminación cálida a partir de las siete de la tarde, adaptándose al horario de cada persona. Esta práctica favorece la producción de melatonina, ya que, aproximadamente dos horas después de su liberación, esta hormona actúa como un indicador del reloj biológico, señalando al cerebro que es momento de iniciar el sueño.

Beneficios de la luz roja para dormir

La **luz roja para dormir** ofrece múltiples beneficios que pueden mejorar significativamente la calidad del sueño. No solo mejora la calidad del sueño, sino que también tiene efectos positivos en la salud física y emocional. Su implementación como parte de una rutina nocturna puede ser una solución natural para quienes buscan descansar mejor y disfrutar de un bienestar integral.



Estimulación de la producción de melatonina

La luz roja no interfiere con la producción de melatonina, a diferencia de la luz azul y blanca que inhiben esta hormona vital para el sueño. La melatonina regula el ciclo de sueño-vigilia y su adecuada liberación ayuda a conciliar el sueño de manera más rápida y mantener un descanso continuo. Esto se debe a que la luz roja tiene una longitud de onda baja, la cual no activa los fotorreceptores de melanopsina en el ojo responsables de reducir la melatonina.

Mantenimiento del ritmo circadiano

El ritmo circadiano es el reloj biológico interno que regula las funciones corporales según un ciclo de 24 horas. La exposición a la luz roja durante las horas nocturnas simula las condiciones de baja luminosidad natural que el cuerpo asocia con el anochecer, ayudando a sincronizar este reloj biológico. Esto resulta en patrones de sueño más estables y en una sensación de descanso al despertar.

Los núcleos supraquiasmáticos (ubicados en el hipotálamo) se activan principalmente por la luz azul (longitudes de onda cortas, ~480 nm), que interactúa con los fotorreceptores sensibles en el ojo. La roja, al estar en una longitud de onda más larga (~620-750 nm), tiene menor probabilidad de activar estos receptores, lo que significa que no interfiere con el ciclo circadiano de manera significativa. Esto es un beneficio para las personas que necesitan iluminación nocturna sin afectar sus patrones de sueño.

Creación de un ambiente relajante

La luz roja tiene propiedades psicológicas relajantes, que reducen la excitación del sistema nervioso. Al ser cálida y tenue, induce una sensación de calma, ayudando a preparar la mente para el descanso. Este efecto es especialmente beneficioso para personas que luchan contra la ansiedad nocturna o el estrés acumulado durante el día.

Reducción de la fatiga visual

La luz roja, al ser menos brillante y menos intrusiva para el ojo humano, reduce la fatiga ocular, que puede ser exacerbada por la exposición a luces más intensas o brillantes durante la noche. Esto previene molestias y promueve una experiencia de relajación visual, esencial para conciliar el sueño de manera natural.

Mejora de la calidad del sueño

Diversos estudios han mostrado que las personas expuestas a la luz roja experimentan un sueño más profundo y reparador. Esto se debe a que activa procesos biológicos que inducen al cuerpo a entrar en fases de sueño profundo, cruciales para la recuperación física y mental. También mejora la proporción de sueño REM, fundamental para consolidar la memoria y procesar emociones.

Reducción del estrés y la ansiedad

El ambiente creado por la luz roja ayuda a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo un estado de tranquilidad ideal para el descanso. Esta propiedad también es útil para personas con trastornos de ansiedad, ya que genera una sensación de confort y seguridad.

Mejora de la regeneración celular

La luz roja visible contribuye indirectamente a la regeneración celular al mejorar la calidad del descanso. El sueño profundo es el momento en que el cuerpo realiza la mayor parte de sus procesos de reparación, y un entorno relajante creado por la luz puede optimizar este proceso natural.

La capacidad de la luz para influir en la regeneración celular depende en gran medida de la longitud de onda utilizada. En el caso de la **luz roja visible** (longitudes de onda de 620-750 nm), aunque no penetra profundamente en los tejidos, sí puede mejorar procesos superficiales relacionados con la regeneración celular, como la reparación de pequeñas lesiones en la piel o la estimulación de la circulación en las capas superiores. Esto puede favorecer una piel más saludable y apoyar la cicatrización superficial durante el descanso.

Sin embargo, es importante aclarar que los efectos profundos sobre la regeneración celular, como la reparación de tejidos musculares o la estimulación mitocondrial para la producción de ATP (energía celular), son más propios de la **luz infrarroja cercana** (longitudes de onda de 750-1400 nm). Esta longitud de onda, que no es visible para el ojo humano, penetra con mayor eficacia en los tejidos profundos y activa procesos biológicos que promueven la

recuperación y el rejuvenecimiento celular.

Menos interrupciones mientras duermes

A diferencia de la luz azul y la blanca, la roja no inhibe la producción de melatonina y, al ser más suave y menos estimulante, contribuye a mantener un ambiente más propicio para el descanso. Esto puede traducirse en un sueño más ininterrumpido y reparador, sobre todo para quienes necesitan iluminación tenue durante la noche (por ejemplo, luces nocturnas en habitaciones (<https://cuorebello.es/muebles-dormitorio/>) o baños).

¿Funciona la luz roja para dormir bebés?

La utilización de **luz roja** en la habitación de los bebés puede ser beneficiosa para mejorar la calidad de su sueño. La neurocientífica **Sofía Axelrod**, experta en ritmos circadianos, recomienda reemplazar las bombillas normales por bombillas rojas durante la noche y en los despertares nocturnos del bebé. Esto se debe a que no interfiere con la producción de melatonina, a diferencia de la luz azul, que puede suprimirla y dificultar el sueño.

Además, la luz roja para dormir crea un ambiente relajante y menos estimulante para el bebé, ayudando a establecer una rutina de sueño más efectiva. Es importante que la luz sea de **baja intensidad** para evitar cualquier posible incomodidad visual y que se mantenga una **rutina constante** en el uso de esta iluminación para maximizar sus beneficios.

Sin embargo, algunos expertos señalan que lo ideal es que los bebés duerman en un ambiente completamente oscuro para promover un sueño óptimo. No obstante, si es necesaria una luz nocturna, se recomienda que sea de tonalidad roja o anaranjada, ya que

estas afectan menos la producción de melatonina en comparación con las luces blancas o azules.

¿Cómo poner la luz roja para dormir en el móvil?

Para minimizar la exposición a la luz azul de tu móvil antes de dormir y así mejorar la calidad del sueño, puedes activar filtros de luz nocturna que reducen la emisión de luz azul, sustituyéndola por tonos más cálidos como el naranja o el rojo. A continuación, te explicamos cómo hacerlo en dispositivos Android y iPhone:

Luz roja para dormir en dispositivos Android

1. **Accede a los ajustes de pantalla:** Dirígete a Ajustes > Pantalla.
2. **Activa la función de luz nocturna:** Busca la opción Luz Nocturna o Modo Noche y actívala. Esta función aplica un filtro que reduce la luz azul, mostrando tonos más cálidos en la pantalla.
3. **Configura la programación automática:** Dentro de la configuración de Luz Nocturna, puedes programar su activación automática en horarios específicos, como al anochecer, para que se active sin intervención manual.

Si bien así evitaremos la luz azul y tendremos tonos más cálidos en la pantalla, si lo que queremos es aplicar un filtro de luz roja para dormir en móviles Android, puedes utilizar aplicaciones como **Twilight** o **F.lux** en Android, que permiten ajustar la temperatura de color de la pantalla, reduciendo la luz azul y emitiendo tonos más cálidos.

Si deseas que la pantalla de tu móvil emita directamente **luz roja** (sin filtros de pantalla ni modos de luz nocturna), algunas aplicaciones avanzadas como «**Lux Light Manager**» o «**Screen Dimmer**» permiten configurar tonalidades específicas (incluyendo rojo).

Luz roja para dormir en iPhone

1. **Accede a los ajustes de accesibilidad:** Ve a Configuración > Accesibilidad > Pantalla y tamaño de texto.
2. **Activa los filtros de color:** Selecciona Filtros de color y actívalos.
3. **Configura el tinte de color:** Elige la opción Tinte de color y ajusta la intensidad y el tinte hacia el rojo, moviendo las barras deslizantes al máximo.
4. **Crea un acceso rápido:** Regresa a Accesibilidad y selecciona Función rápida. Marca Filtros de color para activar o desactivar rápidamente el filtro presionando tres veces el botón lateral o de inicio.

Esperamos que te haya gustado nuestro artículo sobre la luz roja para dormir, y haya despejado algunas de tus dudas. La clave del éxito para descansar bien está en la constancia: define un horario fijo para dormir y asegúrate de que tu habitación sea un espacio fresco, oscuro y tranquilo. Evita comidas copiosas o consumir alcohol antes de acostarte, y crea una rutina relajante que te prepare para el descanso, como leer un libro, practicar meditación o realizar ejercicios de respiración. **Recuerda que el sueño reparador**

no solo mejora tu bienestar físico, sino también tu salud mental y emocional.

TAMBIÉN PUEDE INTERESARTE



(<https://cuorebello.es/como-limpiar-un-sofa-de-tela/>)

(<https://cuorebello.es/como-limpiar-un-sofa-de-tela/>) **Cómo limpiar un sofá de tela**



(<https://cuorebello.es/como-limpiar-un-sofa-de-tela/>)

(<https://cuorebello.es/como-limpiar-un-sofa-de-tela/>) **Cómo limpiar un sofá de tela**

PRODUCTOS DE NUESTRA TIENDA



Dos vizcainos, al frente de la sociedad de Neurología

Mari Mar Freijo y José María Losada, del hospital de Cruces, volverán a ejercer como coordinadores



Deia

Bilbao | 09-01-25 | 09:02



María del Mar Freijo, neuróloga. / M.F.

Dos neurólogos del hospital de Cruces, Mari Mar Freijo y José María



ser los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de los neurólogos estatales en las especialidades de Enfermedades Cerebrovasculares y Neurooftalmología, respectivamente.

En concreto, **Freijo ha sido reelegida como coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares** de la Sociedad Española de Neurología (SEN), mientras que **Losada ejercerá como coordinador del Grupo de Estudio de Neurooftalmología de la SEN**, cargo que desarrollarán durante los próximos dos años.

La Sociedad Española de Neurología explicó ayer que 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. Además, son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área. Las nuevas juntas fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los nombramientos se han hecho efectivos tras el fin del periodo de alegaciones.

TEMAS Neurología - Hospital de Cruces

PUBLICIDAD



La migraña puede causar una incapacidad permanente para trabajar. Foto: DM

POLÍTICA Y NORMATIVA | Sentencia

La migraña crónica es motivo de incapacidad permanente absoluta, lo dice el juez

El reconocimiento viene de una resistencia a los tratamientos ofrecidos en unidades de cefaleas especializadas y una sintomatología que impide un "rendimiento continuado y normal".

"Cada vez hay más pacientes que obtienen la incapacidad permanente por migraña crónica, pero este reconocimiento está lejos de la realidad de la enfermedad". Así se manifiesta el neurólogo **Roberto Belvís**, coordinador del Grupo de Estudios de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, al valorar la sentencia del **Juzgado de lo Social número 4 de Orense**, que admite la incapacidad permanente absoluta a una paciente con migraña crónica refractaria y fibromialgia.

El juzgado, en su resolución con fecha del 28 de noviembre de 2024, cita jurisprudencia en relación a la **incapacidad permanente absoluta** (para realizar cualquier trabajo) asociada a la migraña.

Sentencias del **Tribunal Supremo**, además de tribunales autonómicos como el TSJ de Cataluña o el TSJ de Castilla y León, **han dado la incapacidad permanente absoluta** y la pensión que este reconocimiento tiene asociada (el 100% de la base reguladora) en pacientes con "migraña crónica, con aura visual y más de 15 días de dolor al mes". También con "**crisis migrañosas** mensuales de entre 24 horas a 7 días de duración, de intensidad grave".

¿CUÁNDO LA MIGRAÑA ES CRÓNICA?

¿Qué dice la evidencia científica? "La migraña es crónica cuando se producen más de ocho días de migraña al mes y **más de quince días en total de dolor de cabeza al mes**. Un mes tras otro, tras otro... **Es realmente un proceso muy incapacitante**. Afecta a un 4% de la humanidad y es una enfermedad frecuente. Los problemas de concentración durante el trabajo producen un alto impacto, no solo en el trabajador, sino en la producción, y **los centros no están sensibilizados para tener a trabajadores con migraña**", asegura Belvís.

Eugenia Moura es el abogado de la paciente que ha ganado el juicio en Orense

Es decir, el punto del que parte la justicia son **los informes elaborados por especialistas** -del INSS-, entre ellos médicos, a los que, además, se les presupone imparcialidad, por ser funcionarios públicos. **Desmontar estas evidencias no es fácil**, explica Moure. El camino pasa por acudir a la historia clínica de la paciente y ver su evolución, consultando informes de los médicos asistenciales y asesorado por peritos especialistas. **"No hay enfermedades, sino enfermos"**, señala el **abogado**.

En la sentencia del juzgado social de Orense, la paciente partía del reconocimiento de una incapacidad permanente total, con **una pensión del 55% de la base reguladora**. Ahora, tras la victoria judicial, la afectada tiene reconocida una incapacidad permanente absoluta y **una pensión del 100% de la base reguladora**.

CONTENIDOS RELACIONADOS

Salud



Una migraña en cada edad

Correo Farmacéutico

CuídatePlus

Posters - Escuela Unidad Editorial

© Junio 2018 Unidad Editorial Revistas, S.L.U. Todos los derechos reservados.



La migraña es la primera causa de discapacidad en menores de 50 años

La información que figura en esta página web, está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que requiere una formación especializada para su correcta interpretación. S.V.P. nº

01/20-W-CM concedida por la Comunidad de Madrid, autoridad competente en la materia, el 26 de febrero de 2020.



Un nuevo fármaco preventivo oral específico amplía las opciones en la migraña

Publicidad

Términos y condiciones de uso

Política de Cookies

...posibilidades de ejecución de algunas tareas o funciones adiccionales, sin embargo, de las facultades necesarias mínimas y precisas para afrontar tal ejecución **con la satisfacción y eficacia** que normalmente es exigible en el ámbito en el que dichas tareas se desarrollan".

Además, la magistrada del juzgado de lo Social número 4 de Orense, **Mónica Fernández Salgado**, añade que "en la apreciación de la capacidad no debe de olvidarse que **la realización de un trabajo** comporta no solo efectuar determinados cometidos, **sino también hacerlo con un mínimo de profesionalidad y eficacia**. El desempeño de profesión u oficio, incluso no cualificado, impone una mínima capacidad en atención y un grado de conciencia que **posibilite el sometimiento** a reglas disciplinadoras, potenciadas, de las que se ve privada la demandante por razón de su enfermedad que impide que pueda someterse a una vida activa y emplearse en un trabajo que alcance **un rendimiento continuado y normal**".

PREMISA: FRACASO DE LOS TRATAMIENTOS

El neurólogo jefe clínico de la Unidad de Cefaleas y Neuralgias del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau y del Hospital Universitario Dexeus, **Roberto Belvís**, recuerda que "cuando el paciente solicita una incapacidad, parte del hecho de que **no ha respondido a los tratamientos**".

En la migraña crónica refractaria, el paciente ha probado tres tratamientos y han fallado. En la migraña persistente, **han fallado todos los tratamientos**, ofrecidos por especialistas en unidades de cefaleas, explica el neurólogo.

Los informes médicos para obtener estos reconocimientos son una pieza fundamental. **Álvaro Lavandeira, abogado expertos en temas de enfermedades raras y Derecho Farmacéutico**, advierte que "las incapacidades no se dan nunca en función del diagnóstico, sino de las limitaciones que tiene el paciente para trabajar". De este modo, ante el mismo diagnóstico hay paciente que tienen reconocida esa incapacidad y otras que no, explica.

queja de que las valoraciones de los especialistas, en demasiadas ocasiones, no bajan a detallar **las limitaciones específicas que la enfermedad tiene en el paciente que reclama** y que, en definitiva, va a ser lo que sostenga o no el reconocimiento de incapacidad.

"El juez basa su decisión en el informe del especialista y lo que no diga el médico no va a decirlo el juez", sentencia Lavandeira.

En definitiva, entre los médicos y abogados consultados hay acuerdo en reconocer que el hecho de que la migraña **puede acarrear una limitación absoluta para trabajar**, está abriéndose camino en el INSS y en los tribunales, **aunque todavía de manera "tímida"**.

"Uno de los grandes problemas que tenemos con el reconocimiento de la incapacidad permanente es la condición de **irreversible**. Por eso es difícil demostrar que el paciente con migraña, cuando no está con una crisis, no puede trabajar", apunta Lavandeira.

Sin embargo, el abogado recuerda que el concepto de trabajo, defendido por la jurisprudencia del Supremo en estos casos, ha variado entendiéndose ahora **"como una actividad continuada y estable"**. Este concepto es el que figura en el razonamiento del juzgado de Orense.

CON MIGRAÑAS Y EN ACTIVO

Pero antes de llegar a la solicitud de un reconocimiento de incapacidad por migraña, hay muchos trabajadores con esta enfermedad que siguen en activo y por los que sus empresas pueden hacer algo para mantenerlos así, en activo, y con un buen rendimiento. **¿Qué pueden hacer sus empresas?**

"Ser más laxos con los horarios, potenciar los trabajos al aire libre, en grupo, dotar de autonomía al empleado, tener un jefe sensible a las limitaciones que produce la

Apunta que los trabajos a turnos activan las crisis de migrañas en personas con esta patologías y reconoce que hay pacientes "**que son sanitarios** y solicitan no hacer guardias por sufrir migrañas, pues lo indicado para estos enfermos es mantener rutinas en horarios no solo de dormir, también de comer...".

Además, **Belvis** cita las campañas de adaptación del puesto a los empleados con migrañas y de sensibilización que han realizado Mitsubishi Motor, en varias sedes de Asia, y JP Morgan, en Estados Unidos. "**Nada de esto ha ocurrido en Europa, todavía**", apunta el especialista.



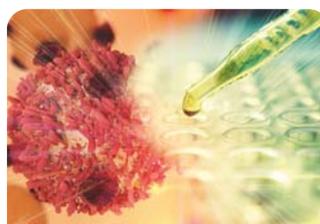
La vacunación es la medida más eficaz para prevenir las consecuencias graves de la gripe

Ofrecido por Sanofi



Un año transformando la vida de los pacientes de Miastenia Gravis generalizada(1)

Ofrecido por Alexion



La revolución BITE avanza en la inmunoterapia contra el cáncer

Ofrecido por Amgen



El vitíligo, más que un problema estético: más de la mitad de los pacientes declaran haber sufrido depresión o ansiedad

Ofrecido por INCYTE

INTERNACIONAL | 02/01/2025

El Dr. Gurutz Linazasoro destaca los beneficios de una siesta breve para la salud mental y el bienestar

Por Sergio CLM



Compartir en Whatsapp



Compartir en Facebook



Compartir en X



Compartir en Whatsapp



Compartir en Facebook



Compartir en X



En esta época del año, caracterizada por jornadas más cortas y noches más largas, el descanso emerge como un pilar esencial para mantener la salud tanto física como mental. El neurólogo Gurutz Linazasoro, de la Policlínica Gipuzkoa, subraya la importancia del descanso adecuado y cómo incorporar siestas en la rutina diaria puede contribuir significativamente al bienestar general.

Dormir bien se considera uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación adecuada y el ejercicio físico regular. Durante el sueño, el cerebro lleva a cabo funciones cruciales que incluyen la reparación de células, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos. Linazasoro destaca que «el sueño no es solo descanso; es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en la salud física y emocional».

Sin embargo, el panorama actual refleja que más del 30% de los españoles duerme menos de siete horas diarias, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10% de la población, provocando consecuencias significativas en la salud mental y física.

Un hábito sencillo y eficaz para complementar el descanso nocturno es la inclusión de siestas cortas. Linazasoro recomienda siestas de alrededor de 20 minutos, considerando esta breve pausa como ideal para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes. Los beneficios inmediatos de una siesta incluyen un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. No obstante, advierte que las siestas prolongadas pueden tener efectos negativos, ya que «despertarse en una fase profunda del sueño puede generar una sensación de aturdimiento y disminuir el rendimiento durante el resto del día».

La transición en los horarios debido al cambio de hora es otro factor que impacta en los ritmos circadianos, provocando cansancio, irritabilidad y reducción de la

productividad, afectando particularmente a niños y personas mayores. Aunque el organismo generalmente se ajusta en pocos días, el neurólogo sugiere abordar este proceso con paciencia y, si es necesario, optar por breves siestas para adaptarse mejor a los nuevos horarios.

Linazasoro opina que el horario de invierno es más beneficioso para el organismo, proporcionando un descanso nocturno más prolongado. Sin embargo, enfatiza que lo más esencial es mantener una rutina regular de sueño para fomentar un descanso reparador.

La melatonina, conocida como «la hormona del sueño», desempeña un papel crucial en la regulación de los ciclos de vigilia y descanso. El proceso natural de liberar melatonina al oscurecer es fundamental para preparar el cuerpo para el sueño, y Linazasoro resalta la importancia de respetar este mecanismo para optimizar la calidad del descanso.

En un tiempo donde las festividades navideñas pueden alterar los hábitos de sueño, Linazasoro resalta que cuidar del descanso, incluso con una breve siesta diaria, puede ser el mejor regalo para el cuerpo y la mente, promoviendo así una salud integral.



Compartir en Whatsapp



Compartir en Facebook



Compartir en X



ANTERIOR

Jugarama se despidе con un Festival Gaming como principal novedad para s... Los Carteros Reales Inician Su Recogida De Cartas A Los Reyes Magos Por T...

SIGUIENTE



Sergio CLM

Buscar...

- patrocinadores -

Síguenos en redes

Noticias destacadas

Aquel primer día de colegio

- patrocinadores -



ESCÁNDALO EN LA MONTAÑA El cierre de LAR deja sin recogida de leche a ganaderías de Babia y Omaña

SOCIEDAD

Un neurólogo explica cuánto tienen que durar las siestas





Una persona aprovecha el sol para dormir una siesta en un banco de una calle. DL

AGENCIAS

02.01.2025 | 12:32. Actualizado: 02.01.2025 | 12:32

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[🏠](#) > NAVARRA

SALUD

Un estudio liderado por la Clínica Universidad de Navarra muestra la importancia de diagnosticar a tiempo la fragilidad asociada a la demencia

La revista **Lancet Healthy Longevity** publica un estudio liderado por 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



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

NAVARRA y liderada por el Departamento de Geriátrica de la Clínica Universidad de Navarra y publicado en Lancet Healthy

CULTURA Y OCIO 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.**

Iniciar
Sesión

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

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

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

La demencia es un síndrome que se manifiesta principalmente

NAVARRA ▼ ACTUALIDAD ▼ DEPORTES ▼ OPINIÓN ▼

Puede incluir problemas relacionados con la memoria, el

CULTURA Y OCIO ▼ VIVIR ▼ SERVICIOS DN ▼

razonamiento o el lenguaje, entre otros. Según la Sociedad

Española de Neurología, el 8% de las muertes en España se

atribuyen a este problema.

Iniciar
Sesión

Te puede interesar

- Dos navarros, finalistas del Premio Princesa de Girona Social 2025
- Navarra refuerza su posición en la red troncal española de hidrógeno
- La Mancomunidad convoca la subasta del edificio de la antigua sede en la calle General Chinchilla

¿Quieres no perderte nada? Síguenos en nuestras redes ([Facebook](#), [X](#), [TikTok](#), [Instagram](#), [Linkedin](#), [WhatsApp](#), [Threads](#)) o apúntate a [nuestras newsletters](#) para recibir la información en tu correo electrónico. Recuerda que estamos disponibles en el 948076068 y el correo soporte@diariodenavarra.es.

ETIQUETAS :

| [Salud](#) | [CUN Clínica Universidad de Navarra](#) | [Últimas noticias Navarra](#)

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

Un impresionante juego de rol de fantasía. Es tan hermoso que vale la pena instalarlo solo para verlo.

Raid: Shadow Legends | Patrocinado

Instala ahora

**El valor de su vivienda es de público conocimiento
(Compruébelo usted mismo)**

Nation | Patrocinado

¿Has tenido un problema con una empresa? OCU te ayuda a reclamar

Las disputas con empresas son tediosas, pero no estás solo. Nuestro servicio de asesoría te ayudará a solucionar tus problemas

Lunes, 27 de enero de 2025, 08:16

DIARIO ESTRATEGIA
 EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

46
 AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS

Demencia con cuerpos de Lewy se puede confundir enfermedad de Parkinson, dificultando su detección, según experta

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Lunes, 27 de enero de 2025, 07:09

La Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Raquel Sánchez-Valle, explica que "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".

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. Por este motivo, "se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico", añade.

Asimismo, asegura que esta patología clínicamente "se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico".

Desde la SEN señalan que 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 por ciento 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 por ciento de los pacientes en el momento del diagnóstico.

Además, afirman que también son comunes en los pacientes los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. También 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 por ciento 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 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 experta.

En lo que respecta a esta enfermedad, la doctora Sánchez-Valle, explica que 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".

DIAGNÓSTICO TARDÍO

Ante esta situación, la doctora apunta que "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

Lo Más Leído

- 1 Con calor extremo y tarifas al alza, expertos sugieren cómo ahorrar energía en casa
- 2 ¿Oclocracia? Degeneración de la democracia
- 3 Renunció director de Seguros Clínica Las Condes
- 4 Cómo un smartwatch puede medir el estrés y ayudarte a lidiar con éste en cuarentena
- 5 Análisis Colliers: Los efectos de la reforma tributaria en la inversión inmobiliaria
- 6 LATAM vuelve a conectar Sudamérica con Oceanía con vuelos directos entre Santiago y Melbourne
- 7 Situación Nacional de COVID-19 en Chile, 12 al 18 de enero
- 8 Cambio en la administración de Empresas lansa
- 9 Basf advierte de que su resultado no cumplirá las expectativas por el impacto de atípicos
- 10 Gerente general de Clínica Las Condes deja el cargo

europa press



Marvel Snap anuncia su vuelta a Google Play tras el bloqueo temporal en Estados Unidos



El 61% de las empresas aumentará su

alto grado de fiabilidad diagnóstica".

Por último, añade que "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".



inversión en IA en 2025, según IBM



Xbox concede sus primeros premios a la excelencia, que reconocen los títulos más queridos por los jugadores en 2024

La EMA recomendó aprobar más de un centenar de medicamentos en 2024, casi la mitad considerados como innovadores



Hubble estudia las afueras de la Nebulosa de la Tarántula

+ Qué tipo de música hay que escuchar para mejorar la concentración, según los

diarionoticias (/)

LA INFORMACION DE PRIMERA

MARTES 21 DE ENERO



Más / Información general (/mas/informacion-general.html) /



(<http://dscomunicaciones.com.ar/medios/lu100/>)



(<http://dscomunicaciones.com.ar/medios/radio2/>)



(<https://diarionoticias.com.ar/lu100tv/>)



Qué tipo de música hay que escuchar para mejorar la conce

urólogos



+54 2954 350100

(<https://wa.me/+5492954350100>)

([/component/mailto/?](#))



tpl=component&template=sj_thedaily&link=27b6734cfbc9824f8d22c3524409bf3b3b86d67e) (/mas/informacion-general/25680-que-tipo-de-musica-hay-que-escuchar-para-mejorar-la-concentracion-segun-los-neurologos.html?tpl=component&print=1)



(/media/k2/items/cache/f39ffe51c291566700ffd7339bd0fde9_XL.jpg)

La música está muy ligada a las emociones y presenta beneficios sobre la memoria. Qué dice la ciencia al respecto.

La música puede ser de cualquier cultura o país y en cualquier idioma, pero es capaz de provocarnos todo tipo de emociones desde ponernos alegres o tristes hasta hacernos llorar o incitarnos a bailar. Y hay un estilo que muchos escuchan para relajarse y para dormir, pero también para estudiar, ya que sería muy útil para concentrarse: hablamos de la música clásica.

La música clásica presenta una característica y es que de manera frecuente es solo instrumental. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la concentración, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar melodías clásicas sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo, destacó la neuropsicóloga española, Laura Herrero, quien añade que también se puede buscar esa música para facilitar la atención.



+54 2954 350100

La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y la memoria, pero hay estudios que sí comprobaron que escucharla de forma

(https://wa.me/+5492954350100)



consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad. "Hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que les favorece la concentración", dijo.

Por su parte, Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que la música es un lenguaje universal, presente en todas partes y distinto al hablado o al escrito, por lo que tiene un procesado cerebral distinto y conlleva a una reorganización de las redes neuronales.

"Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas", manifiesta el experto, quien, para responder alude a casos concretos: "Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como el cerebelo.

Además, Arias comentó que hay personas que, por ejemplo, sufrieron un ACV y se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. Esto les mejora el estado de ánimo, lo cual es muy importante para otras facetas como la atención. El neurólogo también hace referencia al efecto Mozart, que propone que la música de este compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales., pero dijo que esto dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores".

La música es también una herramienta que frena la aparición del deterioro cognitivo. "Frenar, pero no evitar", aclara Herrero, mientras que Arias precisa que la música, vinculada a las emociones, nos retrotrae al pasado y nos facilita un poco los recuerdos. "Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes", expresó.

En este punto, un estudio de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de aprendizaje de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL).

En cambio, se vio que escuchar una música más activadora sí podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como regulador emocional en su día a día, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.

[\(/mas/informacion-general/25680-que-tipo-de-musica-hay-que-escuchar-para-mejorar-la-c...](https://diarionoticias.com.ar/mas/informacion-general/25680-que-tipo-de-musica-hay-que-escuchar-para-mejorar-la-concentracion-segun-los-neurologos.html#startOfPageId25680)



+54 2954 350100

(<https://wa.me/+5492954350100>)





SANTIAGO DEL ESTERO | 20 ENE 2025 | 22°

Revista

Qué tipo de música hay que escuchar para mejorar la concentración, según los neurólogos

La música está muy ligada a las emociones y presenta beneficios sobre la memoria. Qué dice la ciencia al respecto.

19/01/2025

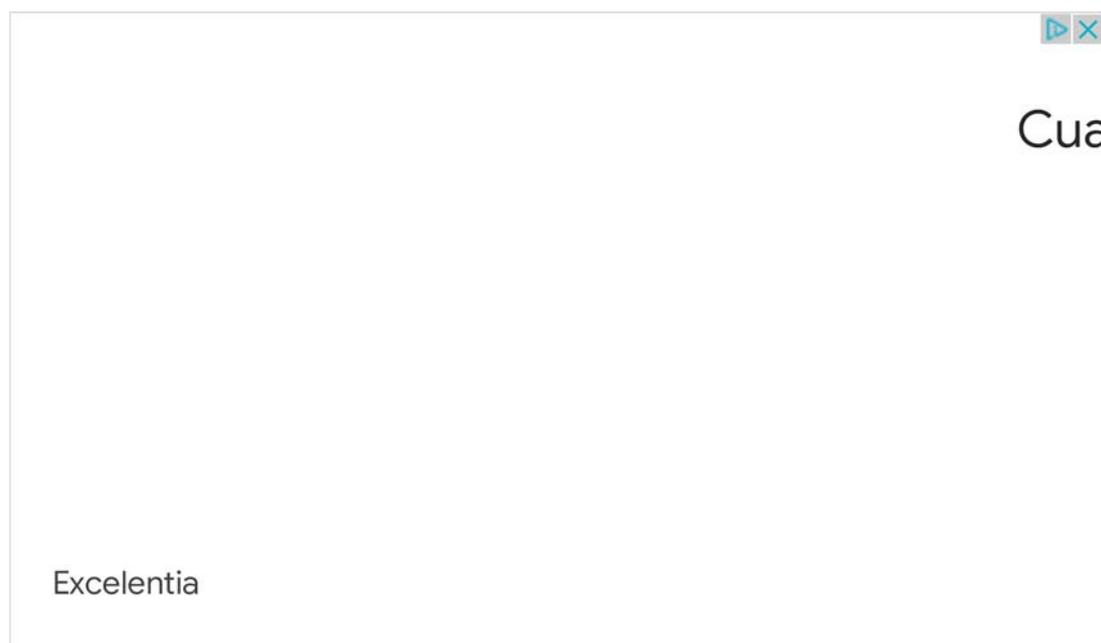


La música puede ser de cualquier cultura o país y en cualquier idioma, pero es capaz de provocarnos todo tipo de **emociones** desde ponernos alegres o tristes hasta hacernos llorar o incitarnos a

bailar. Y hay un estilo que muchos escuchan para relajarse y para dormir, pero también para estudiar, ya que sería muy útil para concentrarse: hablamos de la música clásica.

HACÉ CLICK AQUÍ PARA UNIRTE AL CANAL DE WHATSAPP DE DIARIO PANORAMA Y ESTAR SIEMPRE INFORMADO

La **música clásica** presenta una característica y es que de manera frecuente es solo instrumental. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la concentración, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar melodías clásicas sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo, destacó la neuropsicóloga española, Laura Herrero, quien añade que también se puede buscar esa música simplemente por la creencia de que facilita la atención.



La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y **la memoria**, pero hay estudios que sí comprobaron que escucharla de forma consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad. “Hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que les favorece la concentración”, dijo.

Por su parte, Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de

Neurología (SEN), destaca que la música es un lenguaje universal, presente en todas partes y distinto al hablado o al escrito, por lo que tiene un procesamiento cerebral distinto y conlleva a una reorganización de las redes neuronales.

“Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas”, manifiesta el experto, quien, para responder alude a casos concretos: “Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como **el cerebelo**.”

Además, Arias comentó que hay personas que, por ejemplo, sufrieron un ACV y se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. Esto les mejora el **estado de ánimo**, lo cual es muy importante para otras facetas como la atención. El neurólogo también hace referencia al efecto Mozart, que propone que la música de este compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales., pero dijo que esto dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores”.

La música es también una herramienta que frena la aparición del **deterioro cognitivo**. “Frenar, pero no evitar”, aclara Herrero, mientras que Arias precisa que la música, vinculada a las emociones, nos retrotrae al pasado y nos facilita un poco los recuerdos. “Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes”, expresó.

En este punto, un estudio de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de **aprendizaje** de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL).

En cambio, se vio que escuchar una música más activadora sí podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como **regulador emocional** en su día a día, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.



SANTIAGO DEL ESTERO | 30 ENE 2025 | 21°

Revista

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.

28/01/2025

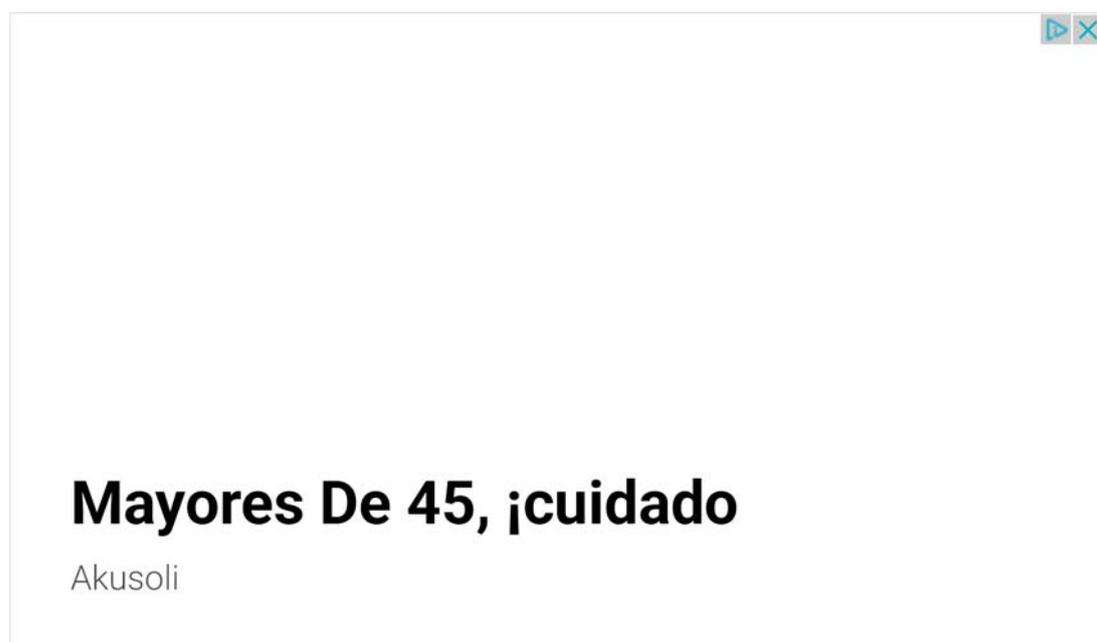


El insomnio o la dificultad para iniciar o mantener **el sueño** es un problema frecuente que presenta entre el 20 y el 48% de la población adulta en el mundo, según estimaciones de la Sociedad

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.

HACÉ CLICK AQUÍ PARA UNIRTE AL CANAL DE WHATSAPP DE DIARIO PANORAMA Y ESTAR SIEMPRE INFORMADO

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.

miércoles, 8 de enero de 2025

Diario de Ávila

7°
Suscríbete

Diario de Ávila



ÁVILA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN AGENDA GALERÍAS PODCAST

SANIDAD

Ana Belén Caminero seguirá como coordinadora en la SEN

M.E - miércoles, 8 de enero de 2025

La neuróloga abulense ha sido reelegida en el cargo y durante los dos próximos años volverá a ser la encargada de desarrollar la investigación y la formación



Este ritual matutino de 30 segundos te ayudará a perder el...
Cuatro alimentos que depuran el hígado y queman la grasa abdominal
Sponsored by: **goldentree.es**

Ana Belén Caminero seguirá como coordinadora en la SEN

La neuróloga abulense Ana Belén Caminero Rodríguez acaba de ser reelegida como coordinadora del grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cargo que desarrollará durante los próximos dos años.

La doctora Ana Belén Caminero es actualmente Jefa de la Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Complejo Asistencial.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid, especialista en Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, máster en Neuroinmunología por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por ESADE, posee una amplia experiencia en la publicación de artículos, con más de 80 publicaciones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre distintas disciplinas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis múltiple y cefaleas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a distintos congresos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos de libros en el área de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha impartido numerosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros regionales y nacionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios clínicos fases III y IV en las áreas de



esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño.

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, si bien los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones.

Hace dos años, tras su primer nombramiento como coordinadora de la SEN, Ana Belén Caminero señaló que la nueva responsabilidad suponía «un reto importantísimo» para ello así como «una oportunidad muy importante para poder colaborar en todo lo que se hace en los grupos de estudio de la SEN». En concreto, señaló entonces que una de sus funciones iba a ser la de «velar por que la asistencia médica neurológica sea adecuada en todos los sitios», declaraba a Diario de Ávila.

ARCHIVADO EN: [Neurología](#), [Esclerosis múltiple](#), [Universidad de Valladolid](#), [Ávila](#), [Complejo Asistencial de Ávila](#), [Medicina](#)

Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain

Paneles solares casi gratuitos en estas comunidades en 2024

Consulta si tu vivienda unifamiliar es elegible para las ayudas

[Patrocinado por Ayudas solares 2024](#)

Aprovecha esta oportunidad y súbete a bordo del nuevo Alfa Romeo Tonale

[Patrocinado por Nuevo Alfa Romeo Tonale](#)

Ginecólogo: «La razón principal de una barriga voluminosa no está relacionada con las calorías»

[Patrocinado por goldentree.es](#)

Nuevos elevadores de escalera portátiles que no requieren instalación (vea)

[Patrocinado por Elevador de escaleras](#)



Top 10 destinos para conocer en 2025 con un -30%

[Patrocinado por Meliá](#)

Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante

[Patrocinado por AspiraPro](#)

PUNTO Y APARTE



Home > VIVIR

SALUD

Un especialista destaca que las siestas de 20 minutos son "ideales" para complementar el descanso nocturno

El neurólogo Gurutz Linazasoro señala, por el contrario, que las siestas largas pueden ser contraproducentes



Dormir bien es uno de los tres pilares "fundamentales" de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico., PIXABAY

EUROPA PRESS

Publicado el 02/01/2025 a las 12:58

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





🏠 > NAVARRA

SALUD

Un estudio liderado por la Clínica Universidad de Navarra muestra la importancia de diagnosticar a tiempo la fragilidad asociada a la demencia

La revista *Lancet Healthy Longevity* publica un estudio liderado por 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



Ampliar



Cardiólogo: ¿Grasa después de los 50? ¡En tus zapatos

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

DIARIO DE NAVARRA

Publicado el 29/01/2025 a las 10:49

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**

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 puede interesar

- La Mancomunidad convoca la subasta del edificio de la antigua sede en la calle General Chinchilla

Boletín nuestras firmas de opinión

Cada semana arriban de opinión de nuestros colaboradores y periodistas de Diario de Navarra, Miguel Ángel Riezu, Fernando Hernández, José Murugarren, Marcos Sánchez y Sonsoles

ÚLTIMAS NOTICIAS

- 1 Meryl Streep huyó precipitadamente de su casa al ser alcanzada por los incendios de California
- 2 Cientos de docentes se mojan por la pública
- 3 Olite entra en la clasificación del Patrimonio Histórico del Observatorio de la Cultura
- 4 Tres heridos leves tras colisionar tres vehículos en la N-121 a la altura de Tafalla
- 5 Felipe VI cumple 57 años: "He recibido muchas llamadas de felicitación"

Los microplásticos pueden causar trombos en el cerebro

Un estudio en ratones ha revelado un mecanismo por el que los microplásticos del torrente sanguíneo pueden desencadenar la formación de trombos en el cerebro. El hallazgo sugiere que estos residuos pueden inducir disfunción neurológica a través de la activación de las células inmunitarias en este órgano.

Archivado en: Actualidad

Diario de Salud | Jueves, 23 de enero de 2025, 18:05



Los microplásticos atraviesan la barrera hematoencefálica, una defensa crucial del cerebro contra sustancias tóxicas. / iStock

TAIPEI, CHINA/ AGENCIA SINC.- Científicos de la Academia China de Investigación en Ciencias Medioambientales han descubierto en ratones que los microplásticos presentes en el torrente sanguíneo pueden hacer que las células del sistema inmunitario provoquen **trombos en el cerebro** al acumularse en su interior.

La concentración de microplásticos activa a las células inmunitarias en el cerebro, incluida la microglía, las defensas

Más noticias en Actualidad

Trump comienza su mandato con la retirada de EE UU del Acuerdo de París y de la OMS

Abandonar esta alianza pone en peligro la salud de millones de personas, incluidos los propios estadounidenses". Trump, siempre muy crítico con la labor de la OMS, ya anunció la retirada estadounidense de la organización a finales de su primer mandato, durante el primer año de pandemia de covid-19, pero esta decisión fue cancelada por su sucesor Joe Biden nada más llegar a la presidencia en 2021. Con estas medidas, el gobierno de Trump subraya su política de desvincularse de los acuerdos internacionales, justificando las retiradas por considerar que estos compromisos "no reflejan los valores de EE UU ni benefician a los ciudadanos", según expresó el presidente. "Liderazgo en juego" La salida de EE UU del Acuerdo de París y de la OMS no será inmediata.

El mayor estudio genético sobre el trastorno bipolar revela nuevas claves de la enfermedad

MADRID, ESPAÑA/ AGENCIA EFE.-- El Consorcio de Psiquiatría Genómica, una red internacional de investigadores a la que pertenece **Claudio Toma**, del Centro de Biología Molecular Severo Ochoa (CBM- CSIC-UAM), ha completado el mayor estudio genético realizado hasta la fecha sobre el **trastorno bipolar**.

Los microplásticos pueden causar trombos en el cerebro

TAIPEI, CHINA/ AGENCIA SINC.- Científicos de la Academia China de Investigación en Ciencias Medioambientales han descubierto

autonómicas del cerebro, que 'engullen' los microplásticos, como hacen con cualquier otra sustancia extraña para destruirla.

Sin embargo, a los microplásticos no pueden degradarlos, y se acumulan en su interior, por lo que las células de defensa se quedan atascadas en los capilares del cerebro, formando un tapón o trombo que impide localmente la llegada de oxígeno y sangre a esa zona del cerebro, de forma parecida a lo que provoca un trombo.

Ya se sabía que los microplásticos atraviesan la barrera hematoencefálica, una defensa crucial del cerebro contra sustancias tóxicas, aclara **Jiaqi Hou** a SINC, que junto con otros colegas explican su hallazgo en el último número de *Science Advances*.

Estudios recientes habían demostrado que los microplásticos pueden infiltrarse en el tejido nervioso e inducir trombosis cerebral por obstrucciones celulares que provocan anomalías neuroconductuales. Esta infiltración desencadena la activación de células inmunitarias en respuesta a invasores extraños.

“Sin embargo, nuestra investigación sugiere una posibilidad alternativa a lo anterior: los microplásticos también pueden inducir la oclusión local de pequeños vasos del cerebro, creando potencialmente un entorno hipóxico [reducción del oxígeno sanguíneo] e isquémico [reducción del flujo de sangre]”, aclara Hou.

Imágenes del cerebro del ratón 'in vivo'

Para llegar a este descubrimiento, los investigadores chinos aplicaron técnicas de microscopía bifotónica en miniatura (mTPM) y obtuvieron imágenes de los microplásticos en el cerebro de ratón in vivo mientras el animal estaba despierto.

Gracias a la capacidad de obtención de imágenes de alta profundidad, pudieron ver los microplásticos en los vasos sanguíneos de la corteza cerebral del ratón.

Mediante el rastreo del movimiento a alta velocidad de los microplásticos en los vasos sanguíneos, el equipo descubrió este nuevo mecanismo que puede inducir disfunción cerebral y deterioro neurológico.

Los investigadores también observaron que los bloqueos cerebrales inducidos por microplásticos pueden persistir más de 7 días y disminuir lentamente hasta los 28 días, aunque sin desaparecer por completo. En este tiempo, los ratones afectados mostraron deterioro en pruebas de memoria y menor función motora.

El sistema inmune en contra

Hasta ahora, se aceptaba que los microplásticos causaban neurotoxicidad directa o daño a otros órganos que, a su vez, podrían generar disfunción en el sistema nervioso central.

Sin embargo, “este trabajo aporta evidencia, en modelos

en ratones que los microplásticos presentes en el torrente sanguíneo pueden hacer que las células del sistema inmunitario provoquen **trombos en el cerebro** al acumularse en su interior.

LO MÁS LEÍDO

- 1 [¿Cómo saber si usted padece VPH \(virus de papiloma humano\)?](#)
- 2 [Las verdaderas razones por las que salen los golondrinos](#)
- 3 [¿Qué hacer cuando se tiene manchas rojas con descamaciones?](#)
- 4 [Trump comienza su mandato con la retirada de EE UU del Acuerdo de París y de la OMS](#)
- 5 [Un pene pequeño, ¿satisface o no satisface?](#)

animales, de otro posible mecanismo: el daño a través de una afectación inmunológica que terminaría redundando en un mecanismo trombótico que afectaría a la circulación cerebral”, aclara a SINC el neurólogo Federico Castillo Álvarez, portavoz de la Sociedad Española de Neurología, que no participa en el estudio.

Para este experto, este hallazgo es importante porque “la causa vascular está en la base de muchas enfermedades neurológicas y empeora otras que tienen una base neurodegenerativa”.

Aunque el Castillo resalta que el trabajo se tiene que confirmar en otros modelos animales, “para luego poder plantear una hipótesis extrapolable al ser humano, dadas las diferencias que existen entre ratones y humanos, tanto a nivel neurológico, como inmunológico y vascular”.

Los microplásticos nos envejecen

La exposición humana a los microplásticos se produce a diario, alerta Hou. “Hábitos de vida, como la frecuencia de uso de fiambreras y otros recipientes desechables para la conservación de alimentos, pueden influir significativamente en esta exposición. En consecuencia, es probable que los microplásticos se acumulen en los tejidos humanos con el paso del tiempo”, igual que ocurre en los ratones utilizados como modelo.

Y esa concentración, además de las consecuencias inmediatas ya mencionadas, puede acelerar el envejecimiento, como demostró otro reciente trabajo del grupo, publicado el verano pasado.

“La capacidad de la población anciana para combatir invasores extraños disminuye a medida que se reduce la función de sus órganos. Nuestro equipo descubrió que la exposición a microplásticos en ratones que envejecen conduce a señales de daño significativamente mayores, incluida la activación de vías de señalización del cáncer”, advierte Hou.

También en el ámbito hospitalario

Lo cierto es que allá donde miremos descubriremos objetos de plástico que, cuando se desechen, se convertirán en fragmentos milimétricos que acabarán contaminando todos los rincones del planeta y también de nuestro organismo.

Ni los hospitales escapan a este uso. Los investigadores de Pekín, liderados por Beidou Xi, del Laboratorio Estatal de Criterios Ambientales y Evaluación de Riesgos de Pekín, advierten con preocupación que los aparatos médicos nos inyectan microplásticos directamente en el torrente circulatorio y subrayan la urgencia de mejorar dispositivos de inyección para evitarlo.

En los últimos dos años, varios estudios han documentado la [entrada de microplásticos en el cuerpo humano](#) a través de dispositivos médicos, advierte Jiaqi Hou. “Los peligros asociados a los microplásticos preocupan cada vez más a los médicos. Pero para abordar este problema es necesario realizar

importantes esfuerzos de concienciación en toda la comunidad médica y entre las autoridades gubernamentales”.

Un esfuerzo que supondría, señala, que tanto los materiales utilizados en el ámbito médico como la calidad de los productos sanitarios se sometieran a un estricto control para evitar la contaminación por las diminutas partículas de plástico.

Residuos omnipresentes

Los fragmentos milimétricos de plásticos recibieron en 2004 la denominación de microplásticos. Presentes en diversos productos, **desde cosméticos a pinturas y tejidos**, se distribuyen como contaminantes por todos los ecosistemas del planeta, incluidos los **océanos o los polos**. Se ha demostrado que son nocivos a múltiples niveles biológicos y están presentes en **alimentos, bebidas y también en el cuerpo humano**, con efectos negativos emergentes.

Estos diminutos plásticos, que miden menos de medio milímetro, pueden **entrar en el cuerpo humano** a través de diversas vías, incluyendo el **sistema respiratorio**, el **consumo de agua** y alimentos contaminados.

Pueden atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro, donde alteran la función cerebral y pueden producir neurodegeneración. Además, la acumulación puede causar problemas respiratorios, trastornos del sistema inmunológico, inflamaciones crónicas y desequilibrios hormonales. En particular, la presencia de estos compuestos en el torrente sanguíneo puede provocar enfermedades cardiovasculares agudas.

Según un artículo publicado en *Science* en 2024, la contaminación ambiental por estas partículas podría duplicarse para el año 2040, causando daños a gran escala.

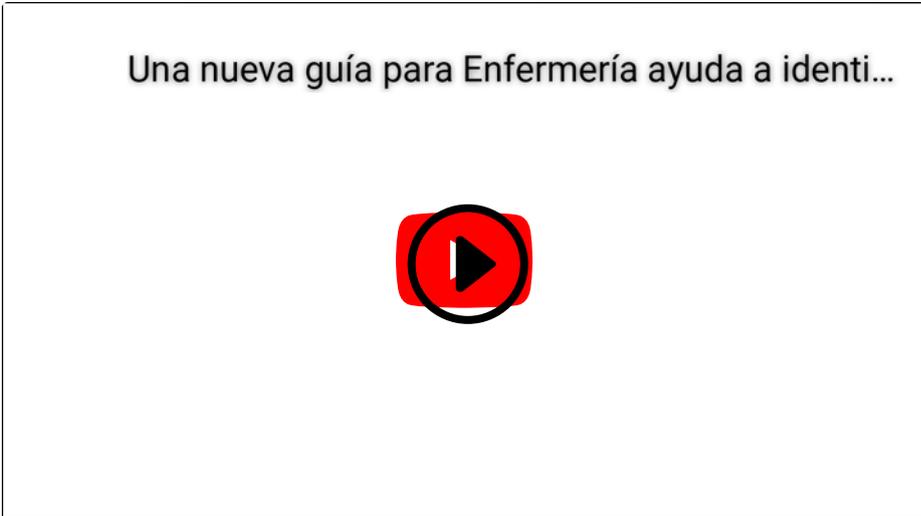
Referencia:

Huang Huan et al. "Microplastics in the bloodstream can induce cerebral thrombosis by causing cell obstruction and lead to neurobehavioral abnormalities". [Science Advance](#) (2025)

Sin comentarios

Una nueva guía enfermera ayuda a identificar y abordar el dolor neuropático periférico

Publicado por Alicia Almendros | Ene 23, 2025 | Actividad científica y becas | 0 🗨️



Limitación de la actividad diaria, problemas

VÍDEOS



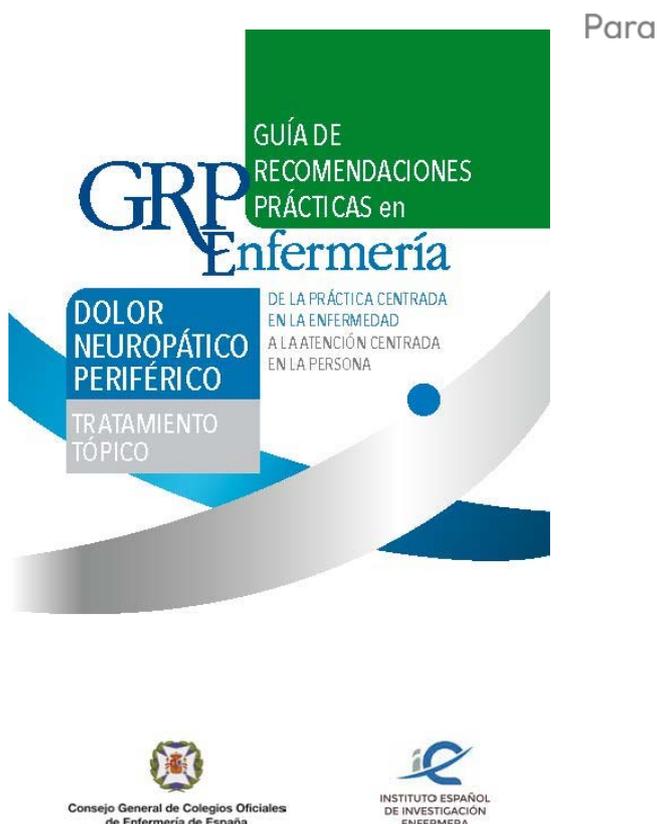
[Una nueva guía enfermera ayuda a identificar y abordar el dolor neuropático periférico](#)

Sanidad da los primeros pasos para la reclasificación de las enfermeras en el nuevo Estatuto Marco

Las enfermeras, figura "esencial" en el récord de donaciones de órganos en España: se alcanzan los

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.



mejorar su abordaje y facilitar un diagnóstico temprano, el Consejo General de Enfermería -a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal- ha publicado la Guía de

6.400 en 2024

ÚLTIMAS NOTICIAS



8.700 € para acondicionar la nueva sede de una asociación de personas con discapacidad de Paipor ta

Ene 23, 2025 | Vida Colegial



Una nueva guía enfermera ayuda a identificar y abordar el dolor neuropático periférico

Ene 23, 2025 | Actividad científica y becas

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.

“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.

Dolor neuropático

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



Enfermeras de Ourense se forman en herramientas de Inteligencia Artificial para la promoción de la salud

Ene 23, 2025 | Vida Colegial



El Colegio de Enfermería de Bizkaia y ANDE convocan el I Premio de Investigación en Liderazgo Enfermero de Práctica Avanzada

Ene 23, 2025 | Vida Colegial

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”.

Educación para la salud

Aunque se trata de una enfermedad difícilmente evitable, la prevención primaria realizada por enfermeras puede tener un

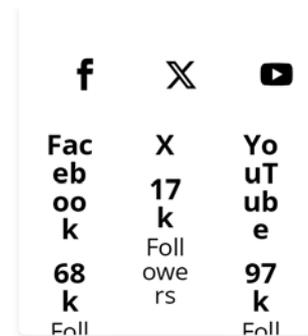


Sanidad
d
trabaj
a
“contr
arreloj
” para
que el
EIR
2025
tenga
elecció
n de
plaza

BUSCAR ...



SÍGUENOS



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.

Avalada por sociedades científicas

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).

DESCARGA LA GUÍA AQUÍ

COMPARTIR:



< ANTERIOR

Enfermeras de Ourense se forman en herramientas de Inteligencia Artificial para la promoción de la salud

SIGUIENTE >

8.700 € para acondicionar la nueva sede de una asociación de personas con discapacidad de Paiporta

SOBRE EL AUTOR



Alicia Almendros

Redactora

Jueves, 30 de enero de 2025, 08:19

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

46 AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL TECNOLOGÍA CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



Un diagnóstico temprano de la fragilidad en pacientes con demencia permite ralentizar el deterioro cognitivo y físico

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Miércoles, 29 de enero de 2025, 08:04

Un grupo de investigadores liderados por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra ha demostrado la importancia de un diagnóstico temprano de la fragilidad en pacientes con demencia, lo que permite ralentizar el deterioro cognitivo y físico, siendo esta afección una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre los adultos mayores, y que afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo.

"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", ha afirmado el geriatra e investigador principal del estudio, el doctor Miguel Germán Borda.

Además, puede complicar el cuidado de las personas con demencia, por lo que un enfoque integral e interdisciplinar que busque mantener el funcionamiento diario, especialmente desde etapas tempranas, puede mejorar la calidad de vida y la independencia del paciente; según la Sociedad Española de Neurología, el 8 por ciento de las muertes en España se atribuyen a este problema.

La investigación, publicada en la revista 'Lancet Healthy Longevity', presenta una guía con 16 recomendaciones realizadas a partir de un consenso de 18 expertos y de una revisión "sistemática" de la literatura científica, sosteniendo que el diagnóstico de la fragilidad "no debe depender solo de los geriatras, sino también de otros especialistas, como psiquiatras, terapeutas, anestesiólogos o médicos de Familia", y que debe ser valorado en todos los pacientes con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

Esta guía está dirigida a profesionales y familiares, y resalta la importancia de adoptar un enfoque más holísticos en el cuidado de este tipo de pacientes, incluyendo aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades de cada uno, el desarrollo de estrategias para prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de medicamentos y la integración del apoyo psicosocial.

Del mismo modo, aborda cuestiones sociales como la soledad o el aislamiento social, así como la salud mental, sobre todo en lo relacionado con la depresión y la ansiedad. El documento también trata la adaptación del entorno de estos pacientes, de forma que sea "más seguro" y promueva la "máxima autonomía e independencia" del mismo.

Los científicos han insistido en la importancia de que las intervenciones sean personalizadas y de que se lleve a cabo un seguimiento regular en el enfoque terapéutico, una serie de recomendaciones que "abordan una laguna crucial en las directrices clínicas existentes y ofrecen orientación práctica para los médicos que tratan la fragilidad en personas con demencia".

De hecho, han subrayado la "actual escasez" de pautas específicas para tratar a estos pacientes, por lo que un mayor conocimiento y sensibilización al respecto es "esencial", especialmente para los médicos de Atención Primaria, pero también para neurólogos, psiquiatras, fisioterapeutas, especialistas en nutrición y terapeutas ocupacionales.



Lo Más Leído

- 1 Cobre cerró con leve baja este miércoles en la Bolsa de Metales de Londres
- 2 CMF suspende la oferta pública, transacción y cotización de las cuotas de los fondos administrados por Sartor AGF en bolsas de valores
- 3 FNE pide al TDLC condenar a Oxxo por entregar información falsa en la notificación de su operación de concentración con Ok Market
- 4 Camanchaca cierra división cultivos norte
- 5 Ministro Mario Marcel presentó proyecto de ley que establece un subsidio al dividendo para impulsar compra de viviendas nuevas
- 6 Utilidades de Coca-Cola Andina aumentaron 35,7% en 2024
- 7 BICECORP y Forestal O'Higgins inician OPA para concretar ingreso a propiedad de Grupo Security
- 8 Suben las bencinas de 93 y 97 octanos \$29,40 el diésel \$22,90, baja el kerosene \$0,60 este jueves
- 9 Banco Central mantuvo la Tasa de Política Monetaria en 5%
- 10 Aumento de capital: BICECORP da cuenta que accionistas que renunciaron a su derecho de opción preferente

europa press