

El Norte de Castilla 170 años

Valladolid se moja para combatir la esclerosis múltiple

La piscina de Juan de Austria acoge la tradicional cita para recaudar fondos para la investigación de esta enfermedad



Zambullida en la piscina de Juan de Austria en el acto para recaudar fondos para combatir la esclerosis múltiple. José Carlos Castillo

El Norte
Valladolid

Domingo, 14 de julio 2024, 15:08

Comenta



Las piscinas municipales de Juan de Austria, con réplicas en Tordesillas y

Campaspero, han acogido este domingo la tradicional campaña 'Mójate por la Esclerosis Múltiple (EM)' con el objetivo de recaudar fondos para la investigación y neurorrehabilitación de esta dolencia, un proyecto social que quiere mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad y que día a día tienen que realizar un esfuerzo extra para poder llevar una vida normal.

La cita se ha sucedido por toda España -el próximo domingo, 21 de julio, se realizará en las piscinas de Portillo y Santovenia de Pisuerga- en una iniciativa celebrada en 900 playas y piscinas y 3.000 personas voluntarias de Castilla y León, Cataluña, el País Vasco, la Comunidad de Madrid y las Islas Baleares, entre otros territorios que se unen a la tradicional zambullida solidaria para mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad neurodegenerativa a través de los servicios de neurorrehabilitación y proporcionar un futuro mejor gracias a la investigación.

Los fondos que se obtienen con la venta de productos 'mójate' se destinan a mantener y ampliar los servicios de información, atención social y rehabilitación que ofrecen estas organizaciones. Su labor es imprescindible para mejorar la calidad de vida de las personas con EM y sus familias, coinciden los afectados.





Mercadillos solidario en Juan de Austria. José Carlos Castillo

Este acontecimiento anual, que se celebra el segundo domingo de julio, tiene como objetivo recaudar fondos y sensibilizar la sociedad sobre la esclerosis múltiple, una enfermedad neurológica incurable que afecta a más de 55.000 personas en España y de la que tres de cada cuatro personas con EM son mujeres.

Cada año se diagnostican 2.500 nuevos casos y es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes después de los accidentes de tráfico y la primera causa de discapacidad no traumática en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Entre estos casos se encuentra Susana Monje, una mujer que le diagnosticaron esclerosis múltiple a los 39 años y ya lleva viviendo con ella 15 años. Susana relató a Servimedia que «es conocida como la enfermedad de las 1.000 caras porque puede afectar de una manera u otra a las personas». En su caso, lo que peor lleva es la fatiga a la hora de realizar cualquier actividad, incluso andar. Además, «dependiendo de la persona pueden venir distintos brotes que pueden llegar a afectar a las manos, piernas, al equilibrio o a los ojos entre otros», explicó.

Monje, comentó, en ese sentido, que lo que le afecta a ella es, sobre todo, la pierna y el ojo que llegó a perder hasta el 40 por ciento de visión. «Todos estos agravantes impiden a los que conviven con la EM el poder realizar una vida cotidiana ya que, a la mínima, están fatigados y sin poder hacer más», apostilló.

Noticias relacionadas

Valladolid renueva sus votos con la Virgen del Carmen y llora por la muerte de María Pía

 J. Sanz



La capilla del Lourdes se llena para despedir a la niña vallisoletana que murió en Melilla

 M. A.



Susana comentó que incluso su vida social se ve perjudicada debido a sus problemas y que tuvo que comprarse una silla de ruedas para poder alcanzar distancias más largas sin fatigarse. Lo que sí señaló es que hubiera más campañas de concienciación con la EM porque «hay personas que a simple vista por fuera pueden parecer que están bien, pero que realmente sufren o tienen algún brote que afecta a su vida», explicó. Ejemplo de ello fue cuando añadió que ella no conocía ninguna campaña en relación con la EM.

A pesar de todo, la campaña 'Mójate por la Esclerosis Múltiple' seguirá tras 30 años desde que comenzara en Cataluña, de manos de la Fundació Esclerosis Múltiple, ha progresado cada vez más con el paso del tiempo. Este año 28 Asociaciones y Fundaciones de EM celebran la campaña, pero hay muchísimas personas más que se suman mojándose por la EM desde otros lugares, compartiendo mensajes de apoyo en las redes sociales, usando el hashtag #Mójate2024.

Además, la imagen que creó este año el diseñador de campañas internacionales Mikel Urmeneta desde Katuki Saguyaki es un corazón que se moja. La campaña invita precisamente a eso, al compromiso desde el interior.

Urmeneta es un diseñador conocido por sus icónicos dibujos, el cual realizó encargos para Kodak, Greenpeace España, Amnistía Internacional, Microsoft, Schweppes, y eventos como el US Open Tennis y la Maratón de Nueva York. En 2017 fue considerado una de las 100 personas más creativas del mundo, según la revista 'Forbes'.

La otra imagen, propuesta por la FEM, es una obra de la diseñadora gráfica e ilustradora Maite Niebla. Contiene un fondo marino con caballos y estrellas de mar, coral y peces, y la palabra 'Mulla't' con forma de corazón. Así se representa la solidaridad de las personas que participan en la campaña.

Maite Niebla es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca y trabajó para algunas editoriales como Planeta, Destino, Espasa, así como para revistas como 'Clara'. El año pasado logró el Premio al Mérito en el 3×3 International Professional Show de Nueva York.

Consiste en nadar voluntariamente la distancia que cada uno desee en favor de la esclerosis múltiple, y al final del día se suman los metros nadados en toda España como símbolo de la solidaridad con los afectados por la enfermedad. Se trata de una enfermedad neurodegenerativa, crónica y enigmática, ya que no se conoce su causa, no tiene cura, y su evolución, además, es impredecible y diferente en cada caso. No es hereditaria, contagiosa ni mortal, y sus síntomas más frecuentes son fatiga, trastornos visuales y problemas de equilibrio y coordinación.



Campaña 'Mójate por la esclerosis múltiple' en Valladolid. - Foto: Rubén Cacho (Ical)

Más que una campaña veraniega

En muchas zonas de toda España se vuelcan con la iniciativa en la que participan 900 playas y piscinas y 3.000 personas voluntarias. Se unen a la tradicional zambullida solidaria para mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad neurodegenerativa a través de los servicios de neurorrehabilitación y proporcionar un futuro mejor gracias a la investigación.

Los fondos que se obtienen con la venta de productos 'Mójate' se destinan a mantener y ampliar los servicios de información, atención social y rehabilitación que ofrecen estas organizaciones. Su labor es imprescindible para mejorar la calidad de vida de las personas con EM y sus familias, coinciden los afectados.



Campaña 'Mójate por la esclerosis múltiple' en Valladolid. - Foto: Rubén Cacho (Ical)

Cada año se diagnostican 2.500 nuevos casos y es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes después de los accidentes de tráfico y la primera causa de discapacidad no traumática en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Entre estos casos se encuentra el de Susana Monje, una mujer que le diagnosticaron esclerosis múltiple a los 39 años y ya lleva viviendo con ella 15 años. Susana relató a Servimedia que "es conocida como la enfermedad de las 1.000 caras porque puede afectar de una manera u otra a las personas". En su caso, lo que peor lleva es la fatiga a la hora de realizar cualquier actividad, incluso andar. Además, "dependiendo de la persona pueden venir distintos brotes que pueden llegar a afectar a las manos, piernas, al equilibrio o a los ojos entre otros", explicó.



Fatiga

Monje comentó, en ese sentido, que lo que le afecta a ella es, sobre todo, a una pierna y un ojo del que llegó a perder hasta el 40 por ciento de visión. "Todos estos agravantes impiden a los que conviven con la esclerosis múltiple el poder realizar una vida cotidiana ya que, a la mínima, están fatigados y sin poder hacer más", apostilló.

Susana comentó que incluso su vida social se ve perjudicada debido a sus problemas y que tuvo que comprarse una silla de ruedas para poder alcanzar distancias más largas sin fatigarse. Lo que sí señaló es que hubiera más campañas de concienciación con la EM porque "hay personas que a simple vista por fuera pueden parecer que están bien, pero que realmente sufren o tienen algún brote que afecta a su vida", explicó. Ejemplo de ello fue cuando añadió que ella no conocía ninguna campaña en relación con la EM.

A pesar de todo, la campaña seguirá tras 30 años desde que comenzara en Cataluña, de manos de la Fundació Esclerosis Múltiple, y ha progresado cada vez más con el paso del tiempo. Este año son 28 asociaciones y fundaciones de EM las que celebran la campaña, pero hay muchísimas personas más que se suman mojándose por la EM desde otros lugares, compartiendo mensajes de apoyo en las redes sociales, usando el hashtag #Mójate2024.

Además, la imagen que creó este año el diseñador de campañas internacionales Mikel Urmeneta desde Katuki Saguyaki es un corazón que se moja. La campaña invita precisamente a eso, al compromiso desde el interior.

Urmeneta es un diseñador conocido por sus icónicos dibujos, el cual realizó encargos para Kodak, Greenpeace España, Amnistía Internacional, Microsoft, Schweppes, y eventos como el US Open Tennis y la Maratón de Nueva York. En 2017 fue considerado una de las 100 personas más creativas del mundo, según la revista 'Forbes'.

La otra imagen, propuesta por la FEM, es una obra de la diseñadora gráfica e ilustradora Maite Niebla. Contiene un fondo marino con caballos y estrellas de mar, coral y peces, y la palabra 'Mulla't' con forma de corazón. Así se representa la solidaridad de las personas que participan en la campaña.

Maite Niebla es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca y trabajó para algunas editoriales como Planeta, Destino, Espasa, así como para revistas como 'Clara'. El año pasado logró el Premio al Mérito en el 3x3 International Professional Show de Nueva York.

ARCHIVADO EN: Esclerosis múltiple, España, Valladolid, Piscina Juan de Austria, Tordesillas, Portillo, Campaspero, Santovenia de Pisuerga, Enfermedades, Solidaridad, Amnistía Internacional, Nueva York, Universidad de Salamanca, Salamanca, Accidente de tráfico, Forbes, Neurología, Tráfico, Cataluña

Contenido patrocinado

Recomendado por  Outbrain

Lleva tu negocio un paso más allá con el nuevo Scudo, disponible 100% eléctrico, gasolina o diésel. Nuevo Scudo. Inspired by the future [Patrocinado por Fiat](#)

Apnea del Sueño: Una Ingeniosa Almohada Arrasa en España

[Patrocinado por myhealthyhabit.co](#)

**165€**
IVA
inc.**Ventana PVC
oscilobatiente con persiana
blanca 100x115 cm**

Ref. 10881346

Empapados por la esclerosis múltiple

ASDEM, integrada en el Grupo Asprodes, organiza una iniciativa solidaria que se desarrolló en el parque de La Alamedilla



Participantes en la jornada solidaria. (Foto: Pablo de la Peña)

La Crónica de Salamanca
Publicado el: 14/07/2024



La **Asociación Salmantina de Esclerosis Múltiple, ASDEM**, integrada en el **Grupo Asprodes**, organizó este domingo la campaña **Mójate por la Esclerosis Múltiple**, una iniciativa solidaria que se desarrolló en el parque de La Alamedilla, frente a la fuente de chorros de suelo.

Mójate en Salamanca ofrece una experiencia abierta a toda la ciudadanía, con *photocall* playero ("la playa de Salamanca"), productos oficiales de la campaña y concurso de dibujo infantil en la "carpa de la creatividad", que también acogerá un taller de pulseras. También contará con música en directo, en concreto, una actuación de batucada a cargo del grupo local Batukamatraka.



Esta campaña es posible en Salamanca gracias a la colaboración del equipo profesional de ASDEM, su grupo de voluntariado y el respaldo recibido por las personas asociadas y sus familiares.

En la actualidad, la asociación cuenta con más de 200 socios y socias y ofrece apoyo a personas con esclerosis múltiple en cualquier fase del diagnóstico. Asimismo, pequeñas empresas, principalmente de Salamanca capital y su provincia, y otras entidades, patrocinan el evento solidario.



La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica que afecta principalmente a mujeres y es más habitual en jóvenes. En la actualidad, no se conoce una cura, aunque sí existe una gran variedad de tratamientos. Dado que la investigación es clave para seguir avanzando en este terreno, campañas como Mójate sirven de apoyo para la recaudación de fondos destinados a este tipo de proyectos.

Este domingo se celebró no solo en Salamanca, sino en toda España la tradicional campaña 'Mójate por la Esclerosis Múltiple' con el objetivo de recaudar fondos para la investigación y neurorrehabilitación de esta dolencia, un proyecto social que quiere mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad y que día a día tienen que realizar un esfuerzo extra para poder llevar una vida normal.



Éste es el ingrediente que si se toma de forma habitual previene el alzheimer

- ✓ Los niveles elevados alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 se asocian con menor riesgo de padecer la enfermedad
- ✓ Aprobado el primer fármaco contra el Alzheimer en fase inicial: podría tardar 5 años en llegar a España



El pescado azul es uno de los alimentos más ricos en ácidos grasos omega-3.

B. DIEGO

15/07/2024 06:40 ACTUALIZADO: 15/07/2024 06:40

✓ Fact Checked

Científicos del Centro para la Investigación del Cerebro Barcelonaβeta (BBRC), la Fundación Pasqual Maragall y el Instituto de Investigación del Hospital del Mar han demostrado que el **consumo habitual de alimentos** ricos en **grasas omega-3** de origen vegetal y marino se asocia con una **mejor capacidad del cerebro para metabolizar la glucosa** que necesita para funcionar correctamente.

Esta mejora se ha observado incluso **después** de que la **enfermedad de Alzheimer** haya **producido ya daños en el órgano, y también da fe de las propiedades preventivas** de este elemento de la dieta. Sus beneficios en términos de prevención son particularmente acusados en personas de mediana edad, contribuyendo a mejorar la función cerebral, aseguran los

El 57 % de los adultos y el 84 % de los niños que padecen de epilepsia pueden ver sus convulsiones reducidas gracias a este remedio

Fuente: Agencias

La epilepsia afecta a unas 400.000 personas en España



Un estudio presentado en el XXXII Congreso internacional de Epilepsia reveló que el uso del cannabidiol puede tener múltiples beneficios sobre esta enfermedad.

Alejandro Montaña, International Business Development Director de CBD Life, explica cuáles

son los beneficios que puede aportar el CBD en cuanto a propiedades terapéuticas.

Imagen: Freepik

- En España, se estima que alrededor de 400.000 personas padecen epilepsia, con entre 12.400 y 22.0000 nuevos diagnósticos anuales, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta condición afecta a unas 6 millones de personas en Europa, y se detectan aproximadamente 400.000 nuevos casos cada año. Las crisis epilépticas constituyen entre el 1% y el 2% de las urgencias médicas, siendo el 1% en adultos y el 2% en niños. Además, representan la segunda causa de atención neurológica en emergencias y consultas ambulatorias, y la tercera causa de hospitalización neurológica, tanto por la presencia de crisis como por los accidentes que éstas provocan.

La epilepsia es un trastorno neurológico que se caracteriza por la ocurrencia recurrente de convulsiones, que son episodios de actividad eléctrica anormal en el cerebro. Los síntomas de una convulsión pueden variar ampliamente, desde episodios breves de ausencia de consciencia o mirada perdida, hasta contracciones musculares violentas y prolongadas. Otros signos pueden ser la sensación de hormigueo, la confusión temporal, el miedo o la ansiedad intensa sin causa aparente, y la pérdida del control

Montaje rápido sin herramienta

Atrae la atención de los clientes y lléalos a tu stand. Roll-ups de adsystem. adsystem

afecciones donde otras curas no han resultado efectivas. Por ejemplo, un estudio presentado en el XXXII Congreso Internacional de Epilepsia reveló que el uso de cannabidiol puede reducir las convulsiones en casi el 57% de los pacientes adultos, y en más del 84% de los niños que padecen epilepsia.

Sin embargo, el CBD no solo tiene beneficios en afecciones como la epilepsia: según la Dra. Susan Weiss, directora de la División de Investigación Externa del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA), el CBD tiene la capacidad de tratar más de 50 problemas de salud distintos. Por ello, cabe destacar que el cannabidiol es uno de los aproximadamente 80 compuestos químicos extraídos de la planta *Cannabis sativa*, que resalta por no producir efectos psicoactivos ni psicotrópicos, lo que implica que no altera la mente ni la percepción.

Son numerosos los estudios y los ensayos clínicos que están en marcha explorando los beneficios medicinales del CBD. Alejandro Montaña, Director de Desarrollo de Negocios Internacionales de CBD Life, enumera otras afecciones terapéuticas que con el tratamiento de cannabidiol pueden verse beneficiadas:

Analgésica. Investigaciones publicadas en el *European Journal of Pain* indican que el cannabidiol puede ayudar a reducir el dolor en pacientes con artritis reumatoide, ya que actúa directamente en el sistema nervioso.

Ansiolítica. Un estudio de la revista *Neurotherapeutics* revela que las dosis de 300 a 6000 mg de CBD pueden disminuir la ansiedad y el miedo, ofreciendo una opción natural para la gestión de la ansiedad. Además, el cannabidiol ha demostrado que puede servir de gran ayuda, ya que puede alterar el estado de ánimo, cambiar la energía y mostrar al cuerpo la "vía" para la autocorrección.

Neuroprotectora. Según la Queen 's University de Canadá, la potencial efectividad del CBD se encuentra en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el párkinson y el alzhéimer. Por un lado, puede aliviar efectos del alzhéimer como la demencia, reduciendo la inflamación y la acumulación de oxígeno. Por otro lado, combate síntomas del parkinson como temblores, rigidez muscular y problemas de equilibrio.

Anti-náusea y antiemética. Se ha demostrado que el cannabidiol regula la sensación de náusea y los vómitos causados por virus, bacterias y diversas enfermedades. En 2007, se concluyó que el CBD puede controlar la propagación de tumores malignos y retrasar la metástasis al inhibir un gen clave. Además, alivia de manera eficaz las náuseas y vómitos inducidos por la quimioterapia, gracias a sus propiedades analgésicas y anti cancerígenas. Esto podría posicionar al CBD como un valioso suplemento natural para pacientes en tratamiento oncológico.



Anuncio



E El País (América)

Seguir

6.5K Seguidores



1



¿Puede la ciencia predecir una demencia con años de antelación? La batalla por adelantarse a las dolencias neurodegenerativas

Historia de Jessica Mouzo Quintáns • 1 semana(s) •

10 minutos de lectura



© 2024 Microsoft

Privacidad y cookies



Comentarios

 Un investigador revisa una resonancia magnética en la Fundación Pasqual Maragall, en Barcelona.

© Gianluca Battista (EL PAÍS)

Una revolución sin precedentes se está gestando en el campo de las [enfermedades neurodegenerativas](#). Ahí donde la medicina siempre ha ido a rebufa, sin armas para tratar dolencias que se detectaban demasiado tarde, cuando el daño cerebral era ya profundo e incurable, la ciencia ha enfilado un camino que está empezando a cambiar las tornas. La avanzadilla es en alzhéimer, pero otros cuadros neurológicos van detrás. Por primera vez, [una generación de innovadores tratamientos](#) empiezan a iluminar el camino para frenar la [progresión de esta demencia](#) y se están descubriendo huellas en el cerebro que sirven de biomarcadores para detectar esta y otras enfermedades degenerativas en fases cada vez más tempranas. El salto científico en el diagnóstico precoz es tan prometedor, que la posibilidad de predecir la enfermedad mucho antes de dar síntomas o implantar, incluso, cribados poblacionales, ha dejado de ser una quimera: está muy lejos todavía, pero no es imposible.

“Estamos en un momento de cambio de paradigma en el alzhéimer. Están aconteciendo varias revoluciones a la vez: la revolución digital; los nuevos tratamientos, que tienen una eficacia modesta, pero robusta y cambian el nihilismo que había en este campo; y los marcadores plasmáticos [en sangre] de la enfermedad, pues hace apenas siete años había editoriales que decían que no íbamos a conseguir predecir el alzhéimer, y ahora es justo lo contrario. Todas

elnacional.com.py

¿Practicamos más sexo en invierno?

- El Nacional

Olga Gimenez

6-7 minutos

¿El frío nos quita las ganas de practicar sexo en invierno?

Siempre se suele decir que en verano se activan las hormonas y que la primavera la sangre se altera, pero durante esta época del año es cuando más calor necesitamos. Estar debajo de una manta con un bol de palomitas y viendo Netflix nunca es un mal plan, pero, ¿preferís ver una película o entrar en acción?

En este caso hemos decidido preguntar a nuestros expertos para que sean ellos quien nos resuelvan esta duda.

¿Se practica más sexo en los meses de invierno?

Durante estos meses ha hecho frío, demasiado frío, y lo seguirá haciendo hasta que llegue de nuevo Filomena con su gran nevada. La imposibilidad o pereza de salir a la calle muchas veces es una realidad y, por tanto, acabamos quedándonos en casa.

Las pocas horas de luz provocan que nuestro cerebro adelante la producción de melatonina. ¿Cuál es la función de esta hormona? Principalmente, actuar totalmente al contrario de la serotonina; provocar una pérdida de apetito sexual.

La producción de serotonina aumenta en primavera y verano, dado que hay más horas de luz solar. De esta manera, se

supone que las ganas de mantener relaciones sexuales aumentan, pero no es así en todos los casos. De hecho, varias personas argumentan que prefieren y desean practicar más sexo en invierno, puesto que en verano se agobian más por el calor, tienen más planes, se van de vacaciones con amigos y, en definitiva, no les apetece tanto estar en casa.

Por otro lado, en invierno sabemos que somos mucho más propensos a coger un resfriado, cualquier tipo de gripe o incluso a contagiarnos y esta vez, de la nueva variante del dichoso virus. Por ello, recomendamos pasar algunos días en casa disfrutando en la ducha, debajo del edredón, al lado de la chimenea de leña o descubriendo nuevas formas de ahorrar en la factura de la luz (la cual cada día cuesta más pagar) manteniendo relaciones sexuales de una forma barata y de lo más satisfactoria.

De hecho, según varios especialistas, durante este periodo del año los hombres alcanzan el punto álgido de sus niveles de testosterona debido a que, en la prehistoria, estos necesitaban la mayor de las fuerzas y energías posibles para poder sobrevivir durante todo el invierno. Incluso apuntan a que septiembre es el mes en el que más nacimientos se producen (según datos del Instituto Nacional de Estadística) y, por tanto, se podría decir que enero es uno de los meses donde más encuentros sexuales se suceden.

Sexo en invierno: razones por las que deberíamos de estar más activos

El factor principal para estar más activos, sexualmente hablando, es el aumento de la libido. Con este término nos referimos principalmente al nivel de apetito sexual.

Tener un deseo sexual bajo no es necesariamente un problema,

ya que hay multitud de métodos para aumentar la libido masculina.

1. Reduce nuestros niveles de estrés y ansiedad

El mejor desestresante natural, sin duda alguna, es el hecho de practicar relaciones naturales a diario. Estudios médicos han indicado que mantener relaciones sexuales cada día durante, al menos, dos semanas ayuda a reducir en gran medida la liberación de la hormona relacionada con el estrés, la cual recibe el nombre de cortisol. A su vez, estar más en casa durante épocas tan frías como los primeros meses del año, hacen que podamos intimar más con nuestras parejas y que aumente la formación de neuronas (neurogénesis). Todo ello hará que podamos reducir la ansiedad, que en el mundo que vivimos hoy en día, es muy necesario.

2. Alivia el dolor de migrañas

La migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo y de hecho afecta a más del 12% de la población en España, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La actividad sexual puede verse condicionada en algunos aspectos por la aparición de las migrañas. Ese mal estar puede ser aliviado porque durante el sexo se liberan endorfinas que actúan como analgésicos naturales por parte de nuestro cuerpo. De hecho, la práctica de relaciones sexuales provoca la activación del óxido nítrico, que es el circuito encargado de que la sangre pueda circular por los tejidos de nuestro cuerpo para cubrir necesidades metabólicas.

3. Reduce la contracción de enfermedades

El sexo nos beneficia tanto para mantener una buena salud física como mental. Varios estudios apuntan a que mantener relaciones sexuales con mayor frecuencia, aparte de aumentar

nuestra libido, y el apetito sexual, también mejora nuestro sistema inmunológico y nuestro ánimo.

Esto se debe a que, durante el acto sexual, se incrementa la cantidad de algunos anticuerpos de nuestro organismo, los cuales son totalmente necesarios para no constiparse o coger cualquier tipo de infección. A todo ello, podemos añadir que mientras más nos cuidemos, mejor estaremos y, por tanto, será más difícil contraer algún tipo de enfermedad.

Las relaciones sexuales nos ayudan mejorar nuestro insomnio, fortalecen nuestros músculos y husos y, además, nos proporcionan un disfrute y una satisfacción total.

4. Retiene los recuerdos

Multitud de estudios indican que tener una vida sexual plena o saludable puede dificultar la aparición del Alzheimer, puesto que fortalece en gran medida la memoria. Tanto la intimidad física como la emocional pueden provocar los estímulos necesarios para que distintas áreas del cerebro ligadas a la memoria actúen en nuestro beneficio. De hecho, esto se produce porque estos estímulos incrementan el crecimiento de las neuronas en lo que se denomina hipocampo.

5. Poner punto final al frío

¿Sofá, cocina o bañera? Cualquier sitio de la casa se puede convertir en el idóneo para disfrutar de tus relaciones sexuales sin necesidad de coger una hipotermia. Además, probar cosas diferentes siempre está bien y puede ser una de las mejores formas de despertar nuestro deseo sexual.

Fuente: Clínica The Test.



Por RTVE (https://www.ivoox.com/perfil-rtve_a8_podcaster_125_1.html) > Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-futuro-abierto_sq_112014_1.html)

15/07/2024
30 8 8

Futuro abierto - Insomnio - 15/07/24

REPRODUCIR

(https://www.ivoox.com/ajx_0k_showPopover_131523459_1.html)

00:00

57:54

Descargar Compartir Me gusta Más

Descripción de Futuro abierto - Insomnio - 15/07/24

Casi la mitad de la población de nuestro país tiene serios problemas para conciliar el sueño y más de 4 millones de personas sufren insomnio crónico. No dormir bien provoca, entre otros problemas, agotamiento, rabia, tristeza y también puede favorecer enfermedades como la diabetes, la depresión y problemas cardíacos. Además, nuestro país es el número uno del mundo en consumo de benzodiazepinas y tranquilizantes. Esta semana en futuro abierto hablamos del insomnio con Ainhoa Álvarez, neurofisióloga Clínica en la Unidad Funcional del sueño en el Hospital Universitario Araba y coordinadora del grupo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño. Y Hernando Pérez Díaz, neurólogo en el Centro de Neurología Avanzada, coordinador del grupo de estudio de trastornos de la vigilia y sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Escuchar audio

radio (https://www.ivoox.com/podcast-radio_sq_51412_1.html) servicio público (https://www.ivoox.com/podcast-servicio-publico_sq_9290341_1.html) Programas de RNE (https://www.ivoox.com/podcast-programas-rne_sq_15023110_1.html) Futuro abierto (https://www.ivoox.com/podcast-futuro-abierto_sq_112014_1.html)

Comentarios

Anónimo

Escribe un comentario ...

PUBLICAR

Más de Mundo y sociedad

Futuro abierto - Digisexualidad - 08/07/24 (https://www.ivoox.com/futuro-abierto-digisexualidad-08-07-24-audios-mp3_rf_131338293_1.html)
En Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-futuro-abierto_sq_112014_1.html) | 54:21

Futuro abierto - Mercados municipales y de proximidad - 01/07/24 (https://www.ivoox.com/futuro-abierto-mercados-municipales-proximidad-audios-mp3_rf_131600270_1.html)
En Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-futuro-abierto_sq_112014_1.html) | 55:02

Futuro abierto - ¿Por qué se llama así? - 01/07/24 (https://www.ivoox.com/generacion-cristal-quienes-son-que-audios-mp3_rf_131600270_1.html)
En Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-generacion-cristal-quienes-son-que-audios-mp3_rf_131600270_1.html) | 31:58

Futuro abierto - Problema del envejecimiento - 01/07/24 (https://www.ivoox.com/problema-del-envejecimiento-audios-mp3_rf_131619171_1.html)
En Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-problema-del-envejecimiento-audios-mp3_rf_131619171_1.html) | 01:27:33

Futuro abierto - Mundo y sociedad - 01/07/24 (https://www.ivoox.com/mundo-y-sociedad-audios-mp3_rf_131619171_1.html)
En Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-mundo-y-sociedad-audios-mp3_rf_131619171_1.html) | 01:27:33

VER TODOS (https://www.ivoox.com/audios-mundo-sociedad_sq_1418_1.html)

Futuro abierto - Problema del envejecimiento - 01/07/24 (https://www.ivoox.com/problema-del-envejecimiento-audios-mp3_rf_131619171_1.html)
En Futuro Abierto (https://www.ivoox.com/podcast-problema-del-envejecimiento-audios-mp3_rf_131619171_1.html) | 01:27:33

IVOOX

Anúnciate (<https://www.ivoox.com/anunciate>)

Quiénes somos (<https://ivoox.a2hosted.com/bios/bios/>)

Centro de ayuda (<https://ivoox.zendesk.com/hc/es-es>)

Ayuda Podcasters (<https://ivooxpodcasters.zendesk.com/hc/es-es>)

Blog (<https://www.ivoox.com/blog>)

Prensa (<https://prensa.ivoox.com/>)

Premios Ivoox (<https://premios.ivoox.com/>)

SERVICIOS

Ivoox Premium (<https://www.ivoox.com/premium>)

Ivoox Plus (<https://www.ivoox.com/plus>)

RECOMENDADO

Audios que gustan (https://www.ivoox.com/audios-recomendados_hy_1.html)

Audios comentados (https://www.ivoox.com/ultimos-audios-comentados_hx_1.html)

Se busca en Google (https://www.ivoox.com/audios-que-se-buscan-en-google-de-historia-creencias_2l_f31_1.html)

Listas populares (https://www.ivoox.com/listas_bk_lists_1.html)

Ivoox Magazine (<https://www.ivoox.com/magazine>)

Ranking podcast (https://www.ivoox.com/top100_hb.html)

Observatorio Ivoox (<https://www.ivoox.com/informes-ivoox-informe-consumo-podcast-en-espanol>)

DESCARGA NUESTRA APP

Disponible en



Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de **servimedia**

noticias | sociedad | discapacidad

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

'Mójate por la Esclerosis Múltiple', algo más que una campaña veraniega

- Conocida como la enfermedad de las mil caras, afecta a miles de personas



Participantes de la campaña 'Mójate por la Esclerosis Múltiple' | Foto de EME

13 JUL 2024 | 10:21H | MADRID

SERVIMEDIA

Mañana domingo se celebra en toda España la tradicional campaña 'Mójate por la Esclerosis Múltiple' con el objetivo de recaudar fondos para la investigación y neurorrehabilitación de esta dolencia, un proyecto social que quiere mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad y que día a día tienen que realizar un esfuerzo extra para poder llevar una vida normal.

En muchas zonas de toda España se vuelcan con la iniciativa en la que participan 900 playas y piscinas y 3.000 personas voluntarias de Cataluña, el País Vasco, la Comunidad de Madrid y las Islas Baleares entre otros territorios que se unen a la tradicional zambullida solidaria para mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad neurodegenerativa a través de los servicios de neurorrehabilitación y proporcionar un futuro mejor gracias a la investigación.

Los fondos que se obtienen con la venta de productos 'mójate' se destinan a mantener y ampliar los servicios de información, atención social y rehabilitación que ofrecen estas organizaciones. Su labor es imprescindible para mejorar la calidad de vida de las personas con EM y sus familias, coinciden los afectados.

Este acontecimiento anual, que se celebra el segundo domingo de julio, tiene como objetivo recaudar fondos y sensibilizar la sociedad sobre la esclerosis múltiple, una enfermedad neurológica incurable que afecta a más de 55.000 personas en España y de la que tres de cada cuatro personas con EM son mujeres.

Cada año se diagnostican 2.500 nuevos casos y es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes después de los accidentes de tráfico y la primera causa de discapacidad no traumática en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Entre estos casos se encuentra Susana Monje, una mujer que le diagnosticaron esclerosis múltiple a los 39 años y ya lleva viviendo con ella 15 años. Susana relató a Servimedia que “es conocida como la enfermedad de las 1000 caras porque puede afectar de una manera u otra a las personas”. En su caso, lo que peor lleva es la fatiga a la hora de realizar cualquier actividad, incluso andar. Además, “dependiendo de la persona pueden venir distintos brotes que pueden llegar a afectar a las manos, piernas, al equilibrio o a los ojos entre otros”, explicó.

FATIGA

Monje, comentó, en ese sentido, que lo que le afecta a ella es, sobre todo, la pierna y el ojo que llegó a perder hasta el 40% de visión. "Todos estos agravantes impiden a los que conviven con la EM el poder realizar una vida cotidiana ya que, a la mínima, están fatigados y sin poder hacer más", apostilló.

Susana comentó que incluso su vida social se ve perjudicada debido a sus problemas y que tuvo que comprarse una silla de ruedas para poder alcanzar distancias más largas sin fatigarse. Lo que sí señaló es que hubiera más campañas de concienciación con la EM porque “hay personas que a simple vista por fuera pueden parecer que están bien, pero que realmente sufren o tienen algún brote que afecta a su vida”, explicó. Ejemplo de ello fue cuando añadió que ella no conocía ninguna campaña en relación con la EM.

A pesar de todo, la campaña 'Mulla't per l'Esclerosi Múltiple' ('Mójate por la Esclerosis 'Múltiple') seguirá tras 30 años desde que comenzara en Cataluña, de manos de la Fundació Esclerosis Múltiple, ha progresado cada vez más con el paso del tiempo. Este año 28 Asociaciones y Fundaciones de EM celebran la campaña, pero hay muchísimas personas más que se suman mojándose por la EM desde otros lugares, compartiendo mensajes de apoyo en las redes sociales, usando el hashtag #Mójate2024.

Además, la imagen que creó este año el diseñador de campañas internacionales Mikel Urmeneta desde Katuki Saguyaki es un corazón que se moja. La campaña invita precisamente a eso, al compromiso desde el interior.

Urmeneta es un diseñador conocido por sus icónicos dibujos, el cual realizó encargos para Kodak, Greenpeace España, Amnistía Internacional, Microsoft, Schweppes, y eventos como el US Open Tennis y la Maratón de Nueva York. En 2017 fue considerado una de las 100 personas más creativas del mundo, según la revista 'Forbes'.

La otra imagen, propuesta por la FEM, es una obra de la diseñadora gráfica e ilustradora Maite Niebla. Contiene un fondo marino con caballos y estrellas de mar, coral y peces, y la palabra 'Mulla't' con forma de corazón. Así se representa la solidaridad de las personas que participan en la campaña.

Maite Niebla es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca y trabajó para algunas editoriales como Planeta, Destino, Espasa, así como para revistas como 'Clara'. El año pasado logró el Premio al Mérito en el 3x3 International Professional Show de Nueva York.

(SERVIMEDIA)

13 JUL 2024

AGA/man/clc



Sociedad > Salud

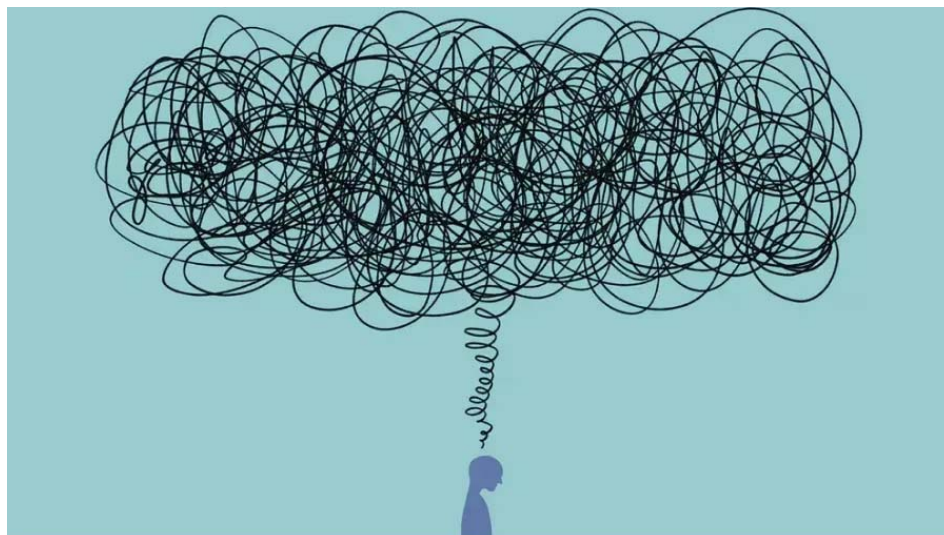
¿Cuáles son los olvidos más comunes en el alzheimer?: claves para identificar a tiempo la enfermedad

Uno de los signos más evidentes es la pérdida progresiva de la memoria. Sin embargo, ¿cómo se manifiestan este y otros síntomas en las primeras etapas?



→ 64

💬 2



Hay signos tempranos que indican el inicio de la enfermedad de Alzheimer

12 Julio 2024

Los síntomas del [alzheimer](#) son cognitivos y conductuales, tales como [problemas de memoria](#), de orientación, confusión, entre otros. Sin embargo, ¿qué es exactamente lo primero que se olvida? Dar respuesta a esta pregunta es muy importante para estar alertas a los [primeros síntomas](#) y permitir un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuados.

"El alzheimer es una enfermedad de comienzo muy gradual, siempre evoluciona lentamente tanto en la fase preclínica como en la clínica. En la fase preclínica se van muriendo las neuronas, porque se va acumulando sobre ellas el beta amiloide, que destruye de a poco el esqueleto interno de las neuronas, que se van muriendo", explicó el doctor Alejandro Andersson, neurólogo y director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires (INBA) a Infobae.

dría estar perdiendo
llas de tarjetas de
dito

Patrocinado American Express



Un nuevo dispositivo
elimina la placa y el sarro
de los dientes en casa

Patrocinado SonoShine



Debate

Seguir

166.8K Seguidores



Esto es lo primero que puede olvidar una persona con Alzheimer

Historia de Juan Leyva • 10 mes(es) •

2 minutos de lectura



Comentarios

L Esto es lo primero que puede olvidar una persona con Alzheimer
© Proporcionado por Debate

- [Los signos que indican que vas a tener Alzheimer en el futuro](#)
- [Mutación Jalisco de Alzheimer, ocasionaría que la enfermedad aparezca desde los 30 años](#)
- [¿Cómo funciona el Leqembi, fármaco aprobado en USA contra el Alzheimer?](#)
- [Da clic y únete al grupo de salud en WhatsApp](#)

En una sociedad donde la familia, el amor y la conexión emocional conforman la escala de prioridades, la película argentina "El hijo de la novia", dirigida por Juan José Campanella, resaltó la importancia de la reconciliación con el pasado. Sin embargo, hace más de dos décadas, también visibilizó una [enfermedad](#) que desafía la esencia de estos lazos: el **Alzheimer**.

El Alzheimer, una enfermedad progresiva y degenerativa de los nervios centrales que afecta la memoria y el pensamiento, es la forma más común de demencia. Según la Clínica Mayo, el diagnóstico temprano es fundamental. Una vez detectada la enfermedad, se requiere apoyo médico y la implementación de estrategias para enfrentar los desafíos que se presentarán.

¿Pero qué es lo primero que olvida una persona con Alzheimer?

En la etapa inicial, señala la Fundación del Cerebro, organización española sin fines de lucro, los primeros signos son sutiles y difíciles de identificar. El trastorno de la memoria es un síntoma clave, especialmente en relación con eventos recientes. La persona p



Comentarios

olvidar detalles de conversaciones recientes, experiencias vividas recientemente o incluso mostrarse confundida sobre la fecha actual.

La pérdida de memoria reciente es solo uno de los muchos indicios que podrían sugerir la presencia del Alzheimer. La Alzheimer's Association, una organización dedicada a la investigación y atención

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

Más para ti



Salud

Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

Medicamentos huérfanos y enfermedades raras, un problema más cercano de lo que parece

Entre un 6% y un 8% de la población española puede verse afectada por una enfermedad rara en algún momento de su vida



Casi el 50% de las enfermedades raras son de tipo neurológico. / DCSTUDIO. FREEPIK.

Rebeca Gil

13 JUL 2024 15:10 Actualizada 13 JUL 2024 15:11



La comunidad científica define **una enfermedad rara como aquella que afecta a menos de 1 de cada 2.000 personas**. Pero según la base de datos europea sobre enfermedades raras y medicamentos huérfanos, [Orphanet](#), más del 80% de estas patologías afectan a menos de 1 persona por cada millón de habitantes.

PUBLICIDAD

Si se extrapolan estos porcentajes a nuestro país se puede estimar que **entre el 6% y el 8% de la población española puede verse afectada por una enfermedad rara en algún momento de su vida**. Actualmente, en España hay 3 millones de personas que sufren una enfermedad rara.

Noticias relacionadas

Vivir con Síndrome de Smith-Magenis, una enfermedad rara con apenas 100 casos en España

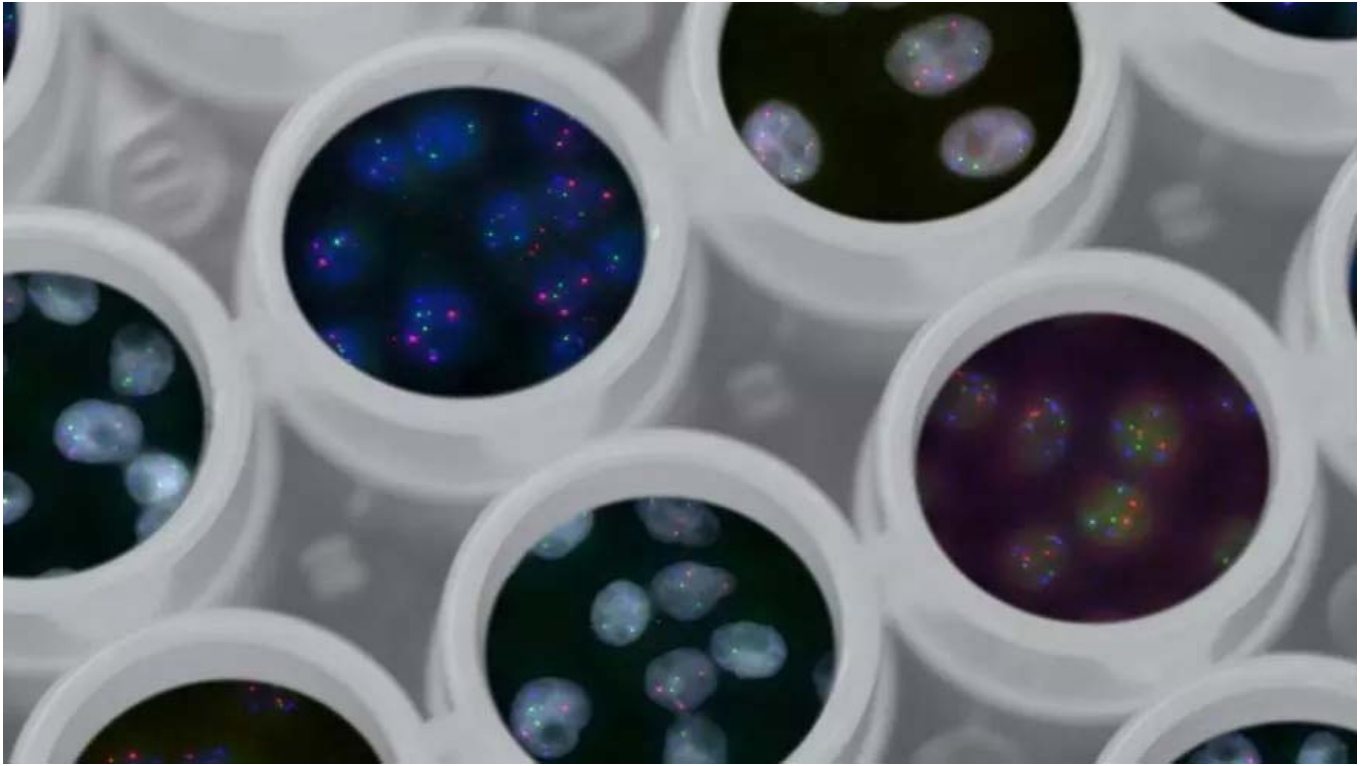
Encefalitis: así es la peligrosa enfermedad que volvió a "poner de moda" la viruela del mono

¿Se puede solucionar la migraña con el tratamiento quirúrgico que se está poniendo de moda?

Entre las características comunes a todas estas patologías es:

- El 85% de los casos son [enfermedades crónicas](#)
- El 65% son graves e invalidantes
- Casi un 50% de los casos afectan el pronóstico vital del paciente.

PUBLICIDAD



Entre un 6% y un 8% de la población española puede verse afectada por una enfermedad rara. / UNSPLASH.

Casi la mitad de las enfermedades raras son neurológicas

“En la actualidad se han descrito **más 7.000 enfermedades raras, de las que casi el 50% son enfermedades neurológicas** y, entre aquellas que no lo son, es común que se desarrolle algún tipo de sintomatología de carácter neurológico.

Además, estimamos que aproximadamente el **20% de los casos de enfermedades raras corresponden a enfermedades neuromusculares**”, explica el **doctor Ángel Aledo Serrano**, [Coordinador del Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- “Las **enfermedades neurológicas raras**, son enfermedades poco comunes que **afectan el sistema nervioso y generalmente son genéticas, degenerativas** y, al igual que ocurre con el resto de enfermedades raras suelen ser **crónicas, graves, incapacitantes** o incluso **ponen en riesgo la vida** de los pacientes”, añade el neurólogo.

La variedad de enfermedades raras de tipo neurológico es tan amplia que sus manifestaciones varían mucho en cada una de ellas, aunque los especialistas de la SEN señalan algunos de los **síntomas que suelen estar más generalizados**:

- Problemas de movimiento.
- Pérdida de funciones cognitivas.
- Debilidad muscular.
- Problemas de coordinación.
- Crisis epilépticas.
- Problemas sensoriales.

“Junto con su alta mortalidad, las enfermedades neurológicas raras también suelen tener un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Las limitaciones físicas, cognitivas y emocionales pueden afectar las actividades diarias, pero también las relaciones personales y la capacidad para trabajar. **En España, el 75% de los afectados por una enfermedad rara tienen algún grado de dependencia y más del 50% de los afectados precisan apoyo en su vida diaria**”, señala el doctor Aledo.



Los problemas de movimiento son comunes en las enfermedades raras neurológicas. / ADOBE STOCK

Otro problema: las dificultades de diagnóstico

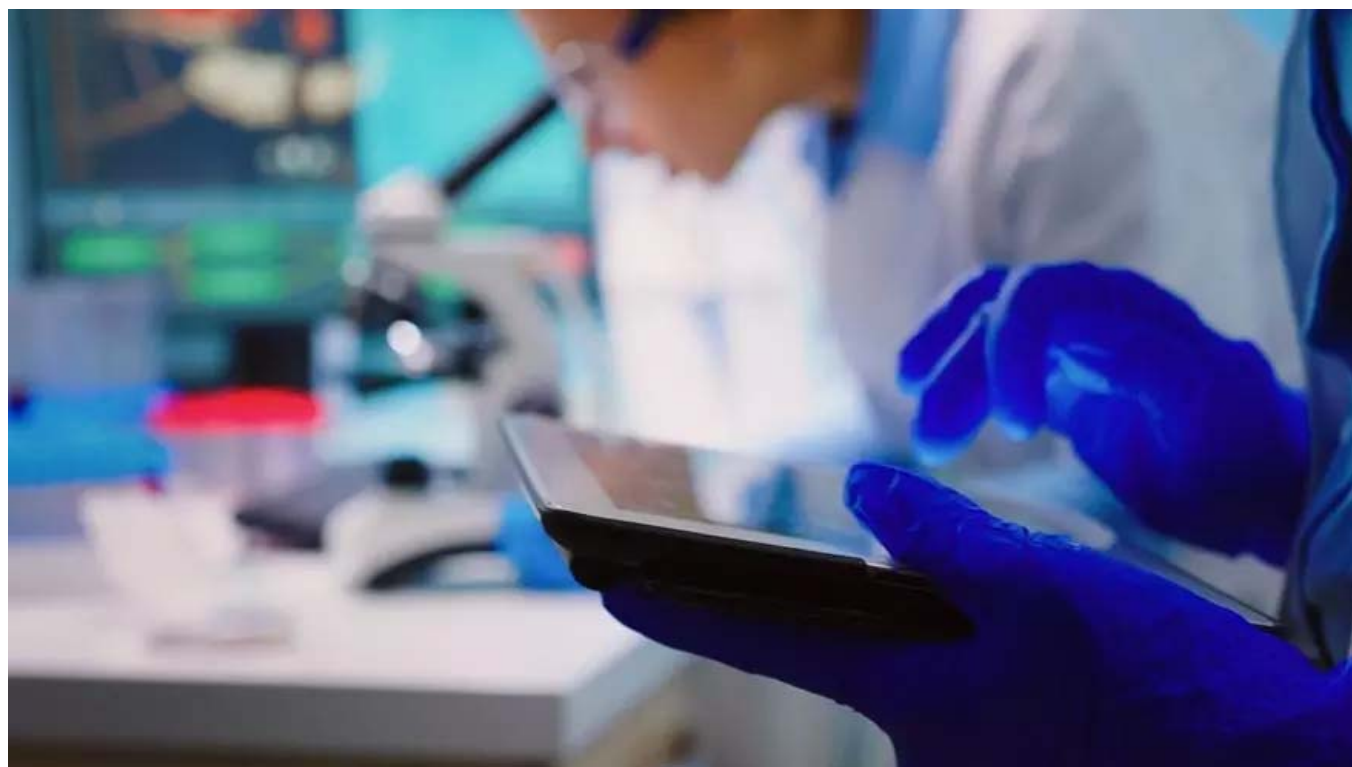
Precisamente por ser patologías muy poco comunes, **reconocerlas y diagnosticarlas a tiempo es todo un reto** para la comunidad médica. Esto provoca que **una persona con una enfermedad rara tarde en ser diagnosticada una media de 5 años**. Incluso más, porque según los datos que ofrece la SEN, el 20% de los pacientes “tarda hasta 10 años en ser diagnosticado”.

En el caso de las enfermedades raras neurológicas, la [Red Europea de Referencia sobre Enfermedades Neurológicas Raras \(ERN-RND\)](#), estima que **más de un 60% de los europeos que padecen una enfermedad neurológica rara aún no han sido diagnosticados**.

Entre las causas de este retraso el doctor Aledo señala que “debido a su **rareza y, a menudo, a la falta de conocimiento** sobre estas enfermedades, el diagnóstico puede ser complicado, ya que se tiende a descartar otras causas más comunes antes de sospechar de una enfermedad rara”.

Para paliar este retraso, el especialista en neurología considera imprescindible “que se impulsen los centros de referencia para el tratamiento de estas patologías así como la formación específica para los profesionales sanitarios, ya que el impacto de la demora en el diagnóstico significa, a menudo, un deterioro progresivo de la salud y la calidad de vida de los pacientes”.

- “Y esto se hace aún más acuciante teniendo en cuenta que en la última década se han producido importantes avances en las técnicas diagnósticas. **Puesto que el 80% de las enfermedades raras son de origen genético, la introducción de la genómica y el descubrimiento de un gran número de alteraciones genéticas causantes de las mismas, nos permiten ya diagnosticar con mayor precisión a un gran número de pacientes**. Además, ya existen terapias de precisión que han demostrado su eficacia para algunos de los diagnósticos neurogenéticos”.



Los expertos en neurología reclaman más investigación. / DCSTUDIO. FREEPIK.

Más investigación

Una gran cantidad de las enfermedades raras tienen un origen genético ya determinado, pero queda todavía mucho por hacer. Tal y como expone el doctor Aledo:

- “Se estima que actualmente solo se han identificado los genes responsables de un 50% de las enfermedades genéticas raras, por lo que se hace necesario seguir investigando en este campo al igual que fomentar la investigación para desarrollar nuevas terapias que mejoren la calidad de vida de quienes las padecen”.

A lo largo de la última década cada ha ido aumentando la investigación de las **enfermedades raras (un 80%)**, lo que ha permitido no sólo identificar la base genética de muchas enfermedades raras, sino que **cada año aumenta el número de tratamientos disponibles** para estos pacientes.

Te puede interesar

NUTRICIÓN

El fruto seco que previene la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares

NUTRICIÓN

Esta es la razón científicamente probada por la que deberías comer un tomate todos los días

PSICOLOGÍA

Mover estos 12 músculos es muy sencillo y tiene beneficios físicos y psicológicos inmediatos



“No obstante, el tratamiento disponible para una gran mayoría de los casos es el sintomático. Lamentablemente **solo entre el 5 y el 10% de las enfermedades raras cuentan actualmente con algún tratamiento curativo**. Por lo tanto, la investigación también es crucial para desarrollar mejores opciones de tratamiento”, concluye el neurólogo.

TEMAS

ENFERMEDADES RARAS

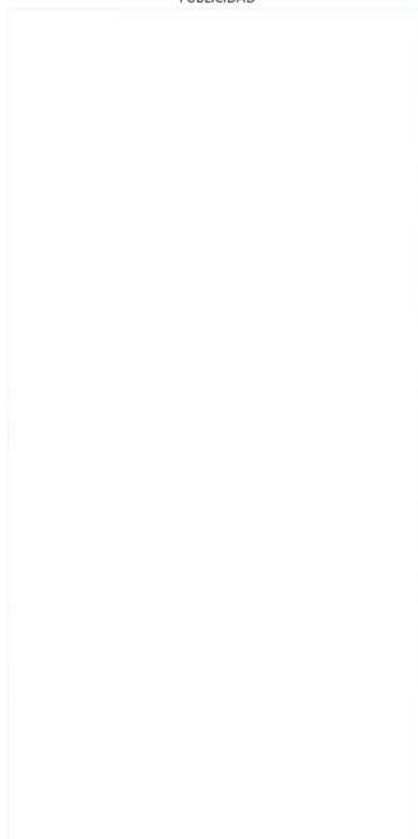
ENFERMEDADES

INVESTIGACIÓN

ESPAÑA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Contenido para ti

SANIDAD

¿Qué es la diabetes mellitus tipo 2?: así es el trastorno que está aumentando a nivel ...
15-07-2024



Actualizado 15 Jul 2024 12:48

A vivir que son dos días Grandes Reportajes

Sociedad

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

En España casi un millón de personas padece esta enfermedad neurodegenerativa que se ha convertido en una de las grandes amenazas de nuestro sistema sociosanitario



B. Nogal | J. del Cadena SER 13/07/2024 - 11:31 CEST

Madrid • "Me di cuenta de que se le olvidaban las cosas, pequeños despistes. Se lo comenté al médico, le hicieron unas pruebas neurológicas y detectaron el fatídico veredicto". Aquel veredicto tenía un nombre, **Alzheimer**, una enfermedad que ha golpeado la vida de Julio y de Merche, los protagonistas de esta historia.



Cadena SER

Programación local



APP HUFFPOST ¡Entérate de todo descargándote aquí la aplicación móvil de 'El HuffPost'!

GUERRA EN UCRANIA Las maniobras chinas en Bielorrusia abren la posibilidad de una Tercera Guerra Mundial

[SALUD](#) [SUEÑO](#) [INSOMNIO](#)

Esta es la hierba aromática del verano que te permitirá conciliar el sueño en 30 minutos

Además, un 20% de los participantes en el estudio que la tomaron aseguraba tener niveles más bajos de estrés y ansiedad.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 13/07/2024 a las 18:15



ROMAN MAERZINGER

Varias hierbas aromáticas.

El **insomnio** es una patología que en España afecta a más de cuatro millones de personas, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). En la SEN señalan que "cuando las causas del insomnio son primarias, la terapia que ha resultado más efectiva

es la conductual-cognitiva", que resuelve en torno un 70% de los casos y consiste en tratar los factores que lo generan.

Además, recalcan que en el caso de optar por **"algún tratamiento farmacológico para reducir la ansiedad y facilitar el sueño"** esto debe ser transitorio y no prolongarse más de 12 semanas.

Más allá de esto, en los últimos años se han popularizado varios **remedios** —con mayor o menor evidencia científica— que pueden ayudar a conciliar el sueño de forma ocasional, aunque no para hacer frente a un trastorno completo, para lo que siempre se recomienda la consulta con un especialista.

Algunos de ellos son conocidos como el [magnesio](#), la clásica **tila** o la popular **melatonina**, sin embargo, otros no lo son tanto. Según [una reciente investigación del Departamento de Biología de la Universidad de Taibah \(Arabia Saudí\)](#) la **menta**, cultivada principalmente en verano podría ser eficaz para calmar el cerebro justo antes de dormir y mejorar el sueño.

En la investigación participaron 124 estudiantes sanos (edad promedio 22 años, 87% mujeres) divididos de manera equitativa y aleatoria en dos grupos. El primer grupo debía beber una infusión de 250 mg de esta planta 30 minutos antes de acostarse todos los

Al acabar, se les evaluó su nivel de ansiedad, estrés, memoria, rendimiento cognitivo, tiempo para conciliar el sueño y calidad del sueño.

Al acabar el estudio, **casi la mitad de los participantes que tomaron la infusión de menta que declaraban "duermen mal" al inicio acabaron indicando que ahora "duermen bien"**. Un 10% de ellos tenía menos insomnio y **un 20% aseguraba tener niveles más bajos de estrés y ansiedad**. En otra de las preguntas, el 18% tenía mejor memoria.

Más allá de estos resultados, hay que realizar otras investigaciones para llegar a conclusiones certeras. Además, siempre que se tenga un trastorno del sueño recurrente debe acudir al especialista.

Por Redacción HuffPost

SUEÑO

INSOMNIO

Contenido Patrocinado

STUART WEITZMAN Sandalias mujer

Yoox | Patrocinado

Shop >

LOEWE

Mytheresa | Patrocinado

Shop now >>

Este potente enfriador de aire no requiere instalación

Portal Vita ES | Patrocinado

Más información

CAPACES

VIOLENCIA MACHISTA Un hombre asesina a su mujer y después se suicida en Alicante

CELEBRACIÓN Así será la celebración de la selección este lunes en Madrid



Silvia y Eric: "Aceptamos a la Esclerosis Múltiple como nuestra compañera de por vida"

ALBERTO PALACIOS | NOTICIA 14.07.2024 - 10:26H



"A nivel burocrático, mis padres tuvieron que luchar mucho para conseguir las ayudas que merecen".
[Cada cinco minutos se diagnostica un nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo.](#)

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

‘Mójate por la Esclerosis Múltiple’, algo más que una campaña veraniega

SERVIMEDIA

7-9 minutos

MADRID, 13 (SERVIMEDIA)

Mañana domingo se celebra en toda España la tradicional campaña ‘Mójate por la Esclerosis Múltiple’ con el objetivo de recaudar fondos para la investigación y neurorrehabilitación de esta dolencia, un proyecto social que quiere mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad y que día a día tienen que realizar un esfuerzo extra para poder llevar una vida normal.

En muchas zonas de toda España se vuelcan con la iniciativa en la que participan 900 playas y piscinas y 3.000 personas voluntarias de Cataluña, el País Vasco, la Comunidad de Madrid y las Islas Baleares entre otros territorios que se unen a la tradicional zambullida solidaria para mejorar el presente de las personas que conviven con esta enfermedad neurodegenerativa a través de los servicios de neurorrehabilitación y proporcionar un futuro mejor gracias a la investigación.

Los fondos que se obtienen con la venta de productos 'mójate' se destinan a mantener y ampliar los servicios de información,

atención social y rehabilitación que ofrecen estas organizaciones. Su labor es imprescindible para mejorar la calidad de vida de las personas con EM y sus familias, coinciden los afectados.

Este acontecimiento anual, que se celebra el segundo domingo de julio, tiene como objetivo recaudar fondos y sensibilizar la sociedad sobre la esclerosis múltiple, una enfermedad neurológica incurable que afecta a más de 55.000 personas en España y de la que tres de cada cuatro personas con EM son mujeres.

Cada año se diagnostican 2.500 nuevos casos y es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes después de los accidentes de tráfico y la primera causa de discapacidad no traumática en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Entre estos casos se encuentra Susana Monje, una mujer que le diagnosticaron esclerosis múltiple a los 39 años y ya lleva viviendo con ella 15 años. Susana relató a Servimedia que “es conocida como la enfermedad de las 1000 caras porque puede afectar de una manera u otra a las personas”. En su caso, lo que peor lleva es la fatiga a la hora de realizar cualquier actividad, incluso andar. Además, “dependiendo de la persona pueden venir distintos brotes que pueden llegar a afectar a las manos, piernas, al equilibrio o a los ojos entre otros”, explicó.

FATIGA

Monje, comentó, en ese sentido, que lo que le afecta a ella es, sobre todo, la pierna y el ojo que llegó a perder hasta el 40% de visión. “Todos estos agravantes impiden a los que conviven con la EM el poder realizar una vida cotidiana ya que, a la mínima, están fatigados y sin poder hacer más”, apostilló.

Susana comentó que incluso su vida social se ve perjudicada debido a sus problemas y que tuvo que comprarse una silla de ruedas para poder alcanzar distancias más largas sin fatigarse. Lo que sí señaló es que hubiera más campañas de concienciación con la EM porque “hay personas que a simple vista por fuera pueden parecer que están bien, pero que realmente sufren o tienen algún brote que afecta a su vida”, explicó. Ejemplo de ello fue cuando añadió que ella no conocía ninguna campaña en relación con la EM.

A pesar de todo, la campaña 'Mulla't per l'Esclerosi Múltiple' ('Mójate por la Esclerosis 'Múltiple') seguirá tras 30 años desde que comenzara en Cataluña, de manos de la Fundació Esclerosis Múltiple, ha progresado cada vez más con el paso del tiempo. Este año 28 Asociaciones y Fundaciones de EM celebran la campaña, pero hay muchísimas personas más que se suman mojándose por la EM desde otros lugares, compartiendo mensajes de apoyo en las redes sociales, usando el hashtag #Mójate2024.

Además, la imagen que creó este año el diseñador de campañas internacionales Mikel Urmeneta desde Katuki Saguyaki es un corazón que se moja. La campaña invita precisamente a eso, al compromiso desde el interior.

Urmeneta es un diseñador conocido por sus icónicos dibujos, el cual realizó encargos para Kodak, Greenpeace España, Amnistía Internacional, Microsoft, Schweppes, y eventos como el US Open Tennis y la Maratón de Nueva York. En 2017 fue considerado una de las 100 personas más creativas del mundo, según la revista 'Forbes'.

La otra imagen, propuesta por la FEM, es una obra de la diseñadora gráfica e ilustradora Maite Niebla. Contiene un

fondo marino con caballos y estrellas de mar, coral y peces, y la palabra 'Mulla't' con forma de corazón. Así se representa la solidaridad de las personas que participan en la campaña.

Maite Niebla es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Salamanca y trabajó para algunas editoriales como Planeta, Destino, Espasa, así como para revistas como 'Clara'. El año pasado logró el Premio al Mérito en el 3×3 International Professional Show de Nueva York.

(SERVIMEDIA)13-JUL-2024 10:21 (GMT +2)AGA/man/clc

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

lunes, 15 de julio de 2024

Diario Palentino

Diario Palentino



22°

Suscríbete



PALENCIA PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE GALERÍAS

SANIDAD

Solo el 11% de afectados acude a algún servicio del colectivo

Pablo Torres - sábado, 7

**La asociación
63 padecen e**



Una paciente de esclerosis durante una sesión de fisioterapia. - Foto: Sara Muniosguren

La Asociación de Esclerosis Múltiple de Palencia ofrece servicios personalizados y de rehabilitación para aquellas personas que padezcan alguna enfermedad que dificulte el movimiento del cuerpo.



Pese a la gran utilidad que pueden tener estos tratamientos a la hora de frenar el avance de los síntomas, solo el 11% de los diagnosticados de esclerosis en la provincia acuden a alguno de los servicios del colectivo (fisioterapia, logopedia, rehabilitación acuática o neuropsicología). Cabe recordar que estos se ofrecen en su sede, en la calle Francisco Vighi.

La asociación, que se constituyó en 1997, cuenta en la actualidad con 96 socios, de los cuales 63 son personas afectadas. De acuerdo con la propia entidad, en torno a 35 de esas 63 personas acuden a alguno de los tratamientos. Teniendo en cuenta que en la geografía provincial hay unos 300 diagnósticos, el porcentaje de los que se benefician de alguno de estos servicios está por debajo del doce por ciento. «Conocemos de primera mano a muchas personas que padecen la enfermedad y no acuden a la asociación», lamenta su secretaria, Laura Lobejón.

Por otra parte, solo el 21% de los pacientes son miembros de este colectivo. «Pararlo es lo único que podemos hacer. Con el tratamiento adecuado, vas a tener una evolución que evite una mayor discapacidad», asegura Lobejón, quien destaca a su vez lo impredecible que puede ser esta patología. «Con el mismo tratamiento no tienes por qué estar igual de bien en todos los casos, pero sí mantienes la calidad de vida. Nadie sabe cómo estará pasado un tiempo», agrega.

En España, la EM afecta a unas 55.000 personas. De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología, se diagnostican 2.500 casos nuevos de forma anual, afectando especialmente a los adultos de entre 20 y 40 años. factores de riesgo. Si bien hasta la fecha se desconocen las causas que provocan la enfermedad, existe una serie de factores que pueden incrementar el riesgo a padecerla.

Entre ellos, se encuentra el sexo de la persona, pues las mujeres suelen tener mayores probabilidades de ser diagnosticadas; tener bajos los niveles de vitamina D y una escasa exposición al sol; el virus de Epstein-Barr, de acuerdo con varios estudios, está asociado con la aparición de la esclerosis; o los antecedentes familiares, por citar algunos ejemplos.



ARCHIVADO EN: Esclerosis múltiple, Palencia, Enfermedades, Rehabilitación, Fisioterapia, Discapacidad, Neurología, España

Contenido patrocinado

Recomendado por Outbrain



Lleva tu negocio un paso más allá con el nuevo Scudo,...
Nuevo Scudo. Inspired by the future
Patrocinado Fiat

Tarancón Se buscan: 500 personas mayores de 50 años (Haz clic...
Patrocinado centros-auditivos...

Apnea del Sueño: Una Ingeniosa Almohada Arrasa en España
Patrocinado myhealthyhabit.co

Una rutina vespertina de 30 segundos que estimula cualquier...
Patrocinado goldentree.es

El Nuevo Toyota C-HR Plug-in Hybrid tiene una autonomía de 66...
Patrocinado Toyota

¿Quieres sol? ¿Quieres playa? ¿Quieres verano? ¡Con Meliá...
Patrocinado Meliá

La nueva Ducato pone la innovación a tu servicio,

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE Y ÚTIL
¿Cuál es la información más importante que debes saber sobre RINVOQ?
RINVOQ puede causar efectos secundarios graves, tales como:
• **Infecciones graves.** RINVOQ puede reducir su capacidad para combatir infecciones. Durante el
[Información de Prescripción Completa](#) > [Guía del Medicamento](#) >

Busca aquí...

[NOTICIAS](#) [ARTÍCULOS MÉDICOS](#) [EDUCACIÓN CONTINUA](#) [MICROSITIOS](#) [PODCAST](#) [EVENTOS](#) [REVISTAS](#)

[Revistas](#) [Artritis](#) [Pediatria](#)

[Ver todas](#)

[NOTICIAS](#) / [NEUROLOGÍA](#)

Fútbol o deportes de contacto aumentan riesgo de lesión cerebral traumática y alzhéimer o párkinson

La Sociedad Española de Neurología (SEN) destaca que alrededor del 20% de los practicantes de deportes de contacto experimentan al menos un episodio de traumatismo craneoencefálico (TCE) anualmente.

[María Camila Sánchez](#)

Julio 14, 2024 | **Tiempo De Lectura:** 3 min

Comparte en:



Se estima que cerca del 90% de los casos de esta enfermedad se presentan en jugadores profesionales de deportes de contacto debido a lesiones cerebrales traumáticas repetitivas. Foto: Shutterstock

El presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, explica que un TCE puede ser el resultado de un golpe, sacudida o impacto en la [cabeza](#), causando desde cambios leves en el estado mental hasta problemas cerebrales más serios.

Además, señala que estudios recientes muestran una relación entre los TCE y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas en la madurez, como la encefalopatía crónica postraumática. Disciplinas como el fútbol, fútbol americano, rugby, hockey y boxeo son las más propensas a estas lesiones.

Hoy: Burbuja vivienda

Destinos arruinados

Eurocopa 2024

Lecciones ahorro

Errores ahorrador

Monumentos Roma



BUSINESS
INSIDER



[HOME](#) > [ESTILO DE VIDA](#) > [SALUD](#)

Enfermedades silenciosas: no avisan hasta que es serio

Cristina Fernández Esteban 14 jul. 2024 15:15h.



Getty Images

Algunas enfermedades son sigilosas en su avance.

A pesar de ser graves tardan tiempo en dar la cara. Lo que dificulta un

diagnóstico precoz que ayude a superarla o frenar su avance.

|

Un resfriado común puede provocarte una tos insoportable o malestar muscular. En cambio afecciones mucho más graves podrían pasar desapercibidas meses o incluso años hasta que comienzan a manifestarse.

Las **enfermedades asintomáticas** son aquellas en las que una enfermedad o infección no produce ningún síntoma, cómo ocurre en [muchas personas con el COVID-19](#). Si los síntomas finalmente se desarrollan después de un período asintomático, entonces esa fase se conoce como presintomática. Una vez que empiezan las señales pueden ser leves y pasar desapercibida, lo que **dificulta un diagnóstico precoz** necesario para una mejor evolución.

A continuación algunas enfermedades que tardan tiempo en dar la cara.

Cáncer

Muchos tipos de cáncer se desarrollan sin síntomas en las primeras etapas, lo

que significa que normalmente se detectan en las pruebas por otros motivos o cuando ya está tan avanzado que genera problemas de salud.

PUBLICIDAD

Aquí destacan el cáncer de páncreas, uno de lo más mortales. Dolor abdominal, pérdida de peso o ictericia pueden [alertar de forma temprana de su presencia](#). Tos persistente y dolor de pecho podrían esconder un [cáncer de pulmón](#). Los cambios en orina o heces podrían deberse a un [cáncer colorrectal](#).

Hipertensión

Tan sigilosa y discreta que se la conoce como el **“asesino silencioso”**. Esto es así porque se trata de un trastorno crónico prácticamente asintomático capaz de lesionar los órganos vitales si no se detecta y controla adecuadamente. Sin señales que la delaten, la hipertensión es la principal causa de [infartos](#) e [ictus](#).

A pesar de los riesgos que conlleva, la Organización Mundial de la Salud

(OMS) estima que el 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección. En España, según la Sociedad Española de Hipertensión, hay más de **14 millones de hipertensos, de los que 9,5 millones no están controlados y cuatro están sin diagnosticar.**

Se da cuando la presión de la sangre en los vasos sanguíneos es demasiado alta (**valores de 140/90 mmHg o superiores**). La forma de detectarlo es midir la tensión.

En ocasiones sí que existen señales que pueden indicar una tensión arterial elevada, como dolores de cabeza, hemorragias nasales espontáneas, nerviosismo, sensación de frialdad, palpitaciones o temblores. Tener sobrepeso, abusar de la sal o el alcohol, hacer poco deporte o la edad incrementan el riesgo.

Esclerosis múltiple

No solo se trata de una enfermedad misteriosa, pues se desconoce su causa, además **avanza en sigilo.**

PUBLICIDAD



De carácter autoinmune, esta afección que involucra al sistema nervioso (cerebro y médula espinal) afecta en nuestro país a 55.000 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican 1.800 nuevos casos en España, el 70% **en personas de 20 a 40 años**.

El tipo de síntoma y su evolución dependerá de la persona, de la localización de las lesiones y de si se trata de esclerosis múltiple remitente-recurrente o de una de las formas progresivas. Normalmente empieza con problemas de visión, fatiga, cosquilleo y entumecimiento, mareos o dolor y espasmos. Ahora bien estas primeras señales de la esclerosis múltiple pueden **comenzar 5 años antes del diagnóstico**, subrayan desde Esclerosis Múltiples España (EME).

Hepatitis

La hepatitis C es un tipo de virus transmitido por la sangre que causa inflamación y daño hepático si no se trata. En un 30% de los casos las personas infectadas eliminan el virus espontáneamente en un plazo de 6 meses, sin necesidad de tratamiento. En el 70% restante, la infección se cronifica lo que puede **provocar cirrosis, insuficiencia hepática y cáncer de hígado**.

Según la OMS en el momento de la infección es posible experimentar síntomas virales leves, como cansancio y dolores musculares. Ocasionalmente, puede causar ictericia (color amarillo de los ojos y la piel). Sin embargo, la mayoría de **las personas no presentan ningún síntoma** y la enfermedad transcurre sin que conlleve riesgo alguno.

El sistema inmunológico eliminará naturalmente el virus en aproximadamente 3 de cada 10 personas. Pero para el resto pasa a ser una

infección a largo plazo. **Después de unos 20 años**, muchas personas se enteran de su diagnóstico debido a una enfermedad hepática.

PUBLICIDAD



Hoy en nuestro país se considera que quienes recibieron **transfusiones de sangre antes de 1992 pueden haber contraído hepatitis C**, al ser este un factor de riesgo elevado. En España hay 76.839 personas con infección activa por el virus de la hepatitis C (VHC) entre la población que acude a Atención Primaria, de las que 22.478 estaban sin diagnosticar. Las estimaciones actualizadas de 2019 muestran no obstante que la prevalencia en España es del 0,15% a nivel poblacional, una de las más bajas a nivel europeo.

Párkinson

Unas 120.000-150.000 personas padecen Parkinson en España y cada año se diagnostican unos 10.000 nuevos casos de una enfermedad que conlleva una media de entre 1 y 3 años lograr un diagnóstico, estima la Sociedad Española de Neurología.

Los primeros síntomas pueden ser leves y pasar desapercibidos. Con el tiempo estos se agravan y dificultan la vida diaria de las personas. Los síntomas característicos son temblor de reposo, rigidez, o pérdida de habilidad o rapidez para moverse. Sin embargo, un paciente con parkinson puede desarrollar, entre 5 y 10 años antes del comienzo de los problemas motores, otros trastornos como **pérdida de olfato, trastorno de conducta del sueño REM y depresión**.

Alzhéimer

Según la investigación, en la práctica clínica habitual, el diagnóstico se retrasa con frecuencia varios años tras el inicio de los síntomas. Estos **se desarrollan lentamente y empeoran con el tiempo**, hasta que son tan graves que interfieren con las tareas cotidianas y hacen sonar las alarmas.

En la etapa leve tras el diagnóstico la persona sigue siendo totalmente autónoma pero notará deficiencias de memoria o concentración. Lo que puede llevarle a consultar a un médico. Puede empezar con **cambios de comportamiento, desorientación** o problemas para seguir una receta o cálculos que antes se hacía sin problema.

Diabetes tipo 2

Aunque suene a algo común y conocido, la diabetes es una **enfermedad crónica grave**. Produce una elevación de la glucosa que de no controlarse puede acarrear serios riesgos. Es una causa importante de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores.

PUBLICIDAD

La diabetes tipo 1, enfermedad autoinmune más propia de la infancia y la adolescencia, suele producir síntomas de forma rápida y clara. No ocurre lo mismo con la **diabetes tipo 2, con la que se puede vivir durante años sin que se manifieste**. Las [principales causas](#) de esta enfermedad están muy relacionadas con el sobrepeso y la inactividad física.

Casi el 50% de los pacientes con diabetes no sabe que la tienen. De hecho, se considera 'la enfermedad silenciosa' precisamente por eso, porque eleva la glucosa en sangre, no da síntomas a corto plazo y cuando se dan, suelen ser cuando los valores de glucemia están ya muy descompensados", [explican](#) desde Quirón Salud.

Otros artículos interesantes:

7 síntomas que los médicos aconsejan no ignorar nunca

Enfermedades comunes que suelen diagnosticarse tarde

Impulsado por MSI: Este es el truco definitivo para trabajar desde la playa

TE RECOMENDAMOS



FAMMA

Cocemfe Madrid

[\(https://famma.org/\)](https://famma.org/)

CLEO: APP DE

INICIO ([HTTPS://FAMMA.ORG](https://famma.org/)) / **AYUDA EN...**

NOTICIAS ([HTTPS://FAMMA.ORG/CATEGORY/NOTICIAS/](https://famma.org/category/noticias/)) /

BLOG EDUCACIÓN ([HTTPS://FAMMA.ORG/CATEGORY/NOTICIAS/BLOG-EDUCACION/](https://famma.org/category/noticias/blog-educacion/)) /

CLEO: APP DE AYUDA EN LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Cleo: App de ayuda en la Esclerosis Múltiple



La Esclerosis Múltiple es una enfermedad neurológica que se estima que afecta a 50.000 personas en España, de las que tres de cada cuatro son mujeres. **Es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes españoles**, solo después de los accidentes de tráfico, según la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link214.pdf>). Hablar de los síntomas de esta patología es, a día de hoy, una tarea complicada debido a su heterogeneidad. Es por ello que también se la conoce como la enfermedad de las mil caras. Aun así, hay algunos síntomas más comunes que otros. Para saber más sobre ese tema podemos visitar el siguiente enlace (<https://>

esclerosismultiple.com/esclerosis-multiple/sintomas/).



(<https://esclerosismultiple.com/esclerosis-multiple/que-es-la-esclerosis-multiple/>)

Para potenciar la autonomía personal de las personas afectadas por esta enfermedad se han creados diversas aplicaciones. En esta publicación os presentamos una de ellas. Se llama **Cleo** y ha sido desarrollada por la compañía biotécnica Biogen. Está disponible tanto para Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.biogen.cleo.es>) como iOs (https://apps.apple.com/us/app/cleo-mi-em-app/id1451479644?af_channel=microsite&af_keyword=app-store&c=Cleo_ES_Microsite_Download-Link&is_retargeting=true&pid=download-link&utm_campaign=Cleo_ES_Microsite_Download-Link&utm_medium=microsite&utm_source=download-link&utm_term=app-store) y es completamente **gratuita**.

- Ofrece acceso a un **chat personalizado con un enfermero** para resolver dudas del día a día.
- Publican artículos que recogen **información de interés** para las personas con EM permitiendo guardar en favoritos aquellos que se quieran destacar.
- Permite llevar un **registro de salud** recopilando la información sobre los síntomas que se han tenido a lo largo del día (problemas de visión, dolor, adormecimiento, fatiga, entre otros) y también sobre el estado de ánimo. Esto hace que se pueda trasladar la información de forma detallada y sencilla a los profesionales sanitarios.
- Propone **planes de ejercicios físicos** específicos para personas con EM con diferentes duraciones e intensidades. Todos ellos han sido desarrollados por profesionales de la salud.
- Se pueden activar alarmas de **recordatorio de las citas médicas y los tratamientos**.

Pinchando en la siguiente imagen, podemos ver el **vídeo de presentación** de la aplicación:





(<https://www.youtube.com/watch?v=UaDwN4OKRTM>)

([/#facebook](#)) ([/#twitter](#)) ([/#email](#))

([/#whatsapp](#))

(<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Ffamma.org%2F%2Fesclerosis-multiple%2F&title=Cleo%3A%20App%20de%20ayuda%20en%20la%20esclerosis%20multiple>)

◀ Anterior (<https://famma.org/famma-presenta-fammaideas-una-iniciativa-digital-en-formato-de-charlas-con-diversas-tematicas-actuales-la-primer-la-eutanasia/>)
FAMMA presenta 'FAMMAideas', una iniciativa digital en formato de charlas con diversas temáticas actuales. La primera, la eutanasia. (<https://famma.org/famma-presenta-fammaideas-una-iniciativa-digital-en-formato-de-charlas-con-diversas-tematicas-actuales-la-primer-la-eutanasia/>)

Siguiente ▶ (<https://famma.org/apple-esta-trabajando-para-que-siri-sea-accesible-a-personas-con-dificultades-en-el-habla/>)
Apple está trabajando para que Siri sea más accesible (<https://famma.org/apple-esta-trabajando-para-que-siri-sea-accesible-a-personas-con-dificultades-en-el-habla/>)

ENTRADAS RELACIONADAS

EDUCACIÓN INCLUSIVA:
RECOPILATORIO
20 JUN
(<https://famma.org/educacion-inclusiva-recopilatorio/>)

EDUCACIÓN INCLUSIVA:

¡ÚLTIMOS DÍAS DE COLE!
13 JUN
(<https://famma.org/ultimos-dias-de-cole/>)

¡ÚLTIMOS DÍAS DE COLE!
(<https://famma.org/>)

DOCENTES
06 JUN
(<https://famma.org/docentes-inclusivos/>)

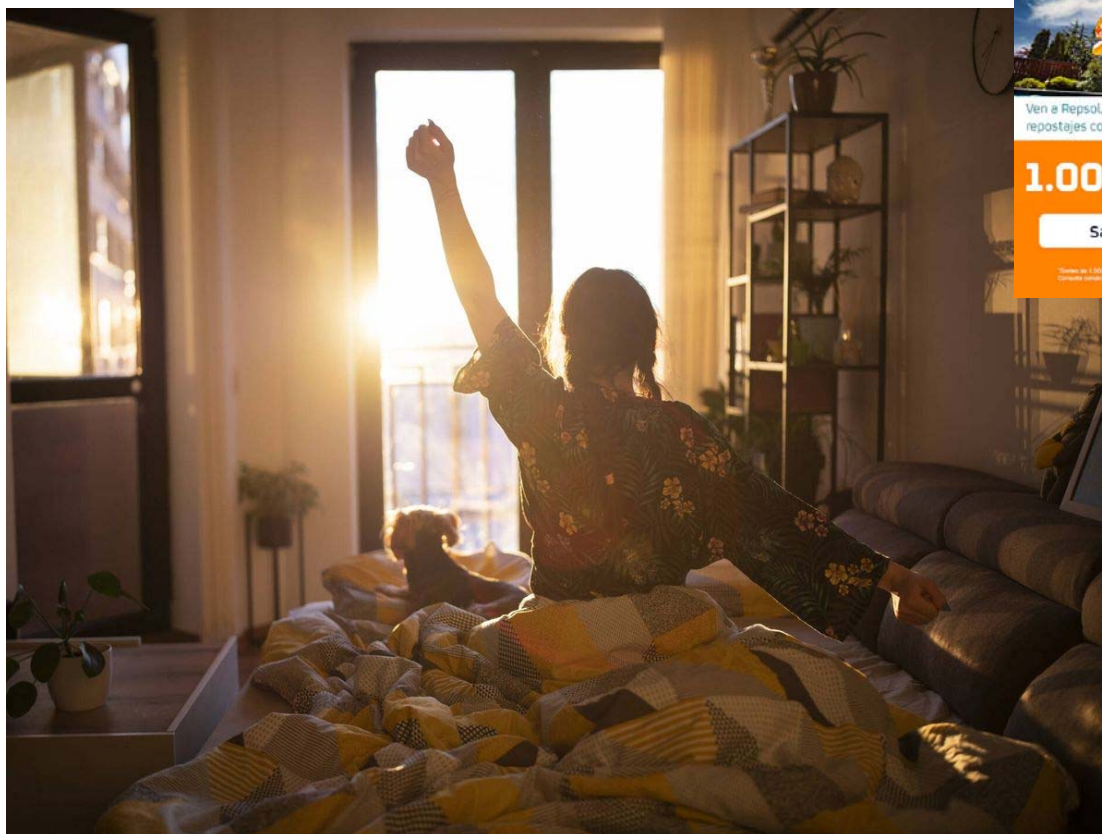
DOCEI
(<https://famma.org/docentes-inclusivos/>)

Bienestar

PATRONES DE SUEÑO

¿Eres vespertino, matutino o intermedio?: Así puede afectar a tu salud

Las personas poseemos un "reloj" interior, regido por un grupo de neuronas localizadas en el núcleo supraquias del cerebro, que sincroniza el ciclo de vigilia y sueño



(istock)

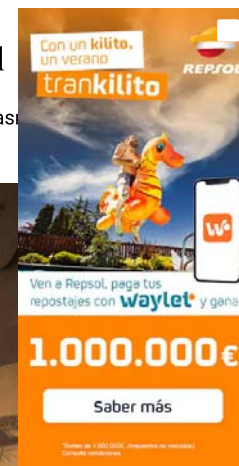
Por **Ana Camarero**

13/07/2024 - 05:00



Todas las personas tenemos en nuestro interior un "reloj", denominado **sistema circadiano endógeno**, que regula nuestro **horario de sueño y vigilia** y establece unos patrones de sueño llamados "cronotipos". A las personas que se acuestan temprano y madrugan se les conoce comúnmente como tipo alondra o, más técnicamente, cronotipo matutino. Luego, existen otras que tienen dificultad para madrugar y, además, tienden a irse a dormir bastante tarde. Estas pertenecen al cronotipo vespertino o tipo búho. También, hay un cronotipo intermedio o tipo colibrí que se refiere a personas que pueden adaptarse bien a ambos tipos de horarios.

Esos distintos modelos de descanso se entienden como la **predisposición biológica** de una persona con respecto a sus **patrones preferidos de sueño-vigilia**, "esta preferencia de vivir más intensamente las noches o las mañanas marca un estilo de vida que nos ayuda a comprender en qué medida nuestro cronotipo innato moldea nuestra vida o, por lo contrario, ese mismo cronotipo es moldeado por nuestras rutinas y comportamientos diarios", expresa **Fernando Miralles**, profesor de Psicología de la **Universidad CEU San Pablo**.



Ese reloj central o marcapasos central, regido por un grupo de neuronas localizadas en el **núcleo supraquiasmático del cerebro**, sincroniza la actividad de la glándula pineal al ciclo día-noche. “Funciona como si fuera un antiguo reloj de cuerda que necesitamos que algo lo ponga en hora. El elemento fundamental que ayuda a su funcionamiento es el ciclo de luz y oscuridad”, indica **Ángeles Bonmatí**, miembro del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (**SES**) e investigadora en el Centro de Investigación Biomédica en Red (**CIBER**)

La articulación de ese reloj endógeno marca la hora fisiológica que está gobernada por la **hormona melatonina, producida por la glándula pineal**, que empieza a segregarse cuando se pone el sol. “Cuando el reloj interior informa a la glándula pineal que está llegando la hora de dormir empieza a segregarse. Dependiendo de que la persona sea más o menos vespertina **esa hormona va a empezar a segregarse** a una hora u otra. A las vespertinas empezará a segregarse más tarde que a las matutinas”, explica Bonmatí. Sin embargo, si la persona está expuesta a mucha luz durante la noche, “se va a inhibir su secreción contribuyendo a retrasar esa hora endógena que viene marcada por los cronotipos pero también por los factores ambientales”, incide.

(istock)

A través de los estudios poblacionales se estudia **cómo es el cronotipo** de los ciudadanos. Un trabajo que se realiza a través de cuestionarios, en los que se diferencia entre los días de trabajo y los de descanso, ya que durante estos últimos las personas suelen dejar a su libre albedrío su sistema circadiano. “Basándonos en este tipo de encuestas se puede conocer el perfil de la población, teniendo en cuenta que depende mucho de la edad, puesto que una población adolescente va a tener un cronotipo más vespertino que una de adultos o de personas mayores. En cualquier caso, en España tendemos a la vespertinidad, en principio, debido a la hora oficial que fomenta unos hábitos que se retrasan hacia la noche”, sostiene la experta de la SES.

Este año, la Fundación Mapfre, en colaboración con la Sociedad Española del Sueño y la Sociedad Española de Neurología, ha publicado el documento “**¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastornos del sueño en España**”. Un estudio realizado en jóvenes con edades comprendidas entre 18 y 34 años. Una de las conclusiones recoge que, en la franja de menor edad, de 18 a 23 años, **los jóvenes poseen más preferencias vespertinas** (40%), mientras que en la etapa de 30 a 34 años son claramente matutinos (70%). No existen diferencias de cronotipos entre sexos.

¿Cómo afecta a la salud?

En relación con la salud y el patrón de sueño, la experta de la SES mantiene que, aunque tradicionalmente se ha asimilado el cronotipo matutino a más saludable, “está mejor visto socialmente **una persona que madruga a una persona que trasnocha**”. No deja de ser una cuestión de percepción social. Realmente, que sea más o menos saludable, “depende de cómo el propio cronotipo se ajuste a las **obligaciones sociales y laborables** que uno tenga”, agrega. ¿Se puede reeducar? “Sí parece que hay algunos protocolos que educan al sistema circadiano, entrenándolo, de manera que se habitúe y consiga funcionar en una hora que no es natural. Pero no sabemos qué efectos puede tener, a largo plazo, ir en contra de la predisposición fisiológica de cada uno. No disponemos de estudios sobre ello”, dice.

Foto: Dormir bien es fundamental para un buen funcionamiento cognitivo. (Pexels / Andrea Piacquadio)

TE PUEDE INTERESAR
Los consejos de un psiquiatra para conciliar el sueño rápido
P. M.

El debate sobre las influencias de nuestros cronotipos se extiende más allá de una simple dicotomía genética y epigenética. Si bien, los factores genéticos desempeñan un papel importante en las personas a ciertos cronotipos, las **modificaciones epigenéticas inducidas** por factores ambientales afectan a nuestros relojes biológicos internos. “La interacción entre genética y **epigenética agrega complejidad** a los mecanismos que organizan los cronotipos, destacando la necesidad de una investigación integral que incorpore las perspectivas genética y epigenética”, declara Miralles.



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

65YMÁS.COM

SALUD

Mercè Boada, referente española a nivel internacional en la lucha frente al alzhéimer

PABLO RECIO

MARTES 9 DE JULIO DE 2024

ACTUALIZADO : MARTES 9 DE JULIO DE 2024

A LAS 8:59 H

6 MINUTOS

Influyente 65YMÁS: Salud

Los 65 de más de 65
Influyentes

La redacción de **65YMÁS** elige a las 65 personas mayores de 65 años más influyentes de **España** en 2024. Un total de 65 sénior, verdaderos influencers que no se limitan a un éxito pasajero en redes sociales, sino cuyo ámbito de influencia ha traspasado y sigue traspasando fronteras físicas y generacionales. Y es que para alcanzar el éxito hace falta tiempo, perseverancia y continuo crecimiento, valores todos ellos que vienen de la mano de la experiencia con la que cuentan de sobra los representantes de nuestra lista de mayores de 65 años más influyentes.

Mercé Boada

65YMÁS.COM

contribución en la lucha contra enfermedades neurodegenerativas como el **alzhéimer** y otras **demencias**.

Tras un breve paso por la Facultad de Económicas, porque "era la única que abría por las tardes" –trabajaba por las mañanas–, la científica decidió dar un giro a su vida y estudiar Medicina en la **Universidad Autónoma de Barcelona** – con especialidad en Neurología–.

Boada realizó su residencia en el **Hospital Vall d'Hebron** y, después, empezó a trabajar con personas con daño cerebral, en concreto, en "uno de los primeros centros sociosanitarios de Barcelona, donde se cuidaba de enfermos que habían sido dados de alta **con secuelas** de accidente vascular cerebral, y necesitaban recuperarse", según recordaba en una entrevista recogida en la web *Testimonios para la historia*.

"Era una extraña dicotomía, puesto que para los neurólogos del hospital aquella persona estaba curada y se le daba de alta, pero para nosotros iniciaba **una dura etapa de recuperación**", añadía.



Posteriormente, su carrera le llevó a EEUU (**Texas y Nueva York**), donde viaió gracias a una beca v se especializó



cambiar de objeto de estudio, puesto que la oncología todavía **no gozaba de reconocimiento suficiente**.

En concreto, se interesó por el programa '**Vida als anys**' de la Generalitat de Catalunya, que atendía a personas mayores con enfermedades crónicas. Y esto le llevó a darse cuenta "de la importancia de atender mejor los problemas cognitivos **para la medicina del futuro**" y a interesarse por una patología que, por aquel entonces, era poco conocida: el alzhéimer.

Así, a comienzos de los años 90, fundó, junto a su marido, el psicoterapeuta **Lluís Tárraga** –que conoció en el programa–, el Alzheimer Centro Educativo ([@AceAlzheimer](#)), que luego sería **Ace Alzheimer Center Barcelona**, un centro pionero en la investigación de la enfermedad y en la ayuda y apoyo a pacientes y familias, y del cual ha sido **directora médica** durante años, según explican [en la propia web](#) de esta organización sin ánimo de lucro.

La entidad cuenta con **más de 100 profesionales** y con "unidades de diagnóstico, tratamiento, investigación, formación y sensibilización". En total, ha atendido a más de 32.000 pacientes, realizando 2.000 nuevos diagnósticos anuales.

Una vida dedicada a las demencias

Boada ha participado en más de un centenar de **estudios** y ha colaborado con la administración en la lucha contra el alzhéimer, todo ello, trabajando codo con codo con pacientes y familias. Y es que, explican en la web de

The logo for 65YMÁS.COM is displayed in a stylized, handwritten font. The text "65YMÁS.COM" is white and set against a solid orange rectangular background.

cuidador durante todo el curso de la enfermedad".

Su labor científica le ha valido el reconocimiento a nivel internacional y le ha llevado a recibir premios como la Cruz de Sant Jordi del Gobierno de Cataluña en el año 2016, entre otros muchos galardones recibidos durante su vida profesional, como la **Medalla Josep Trueta** o el **premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología**.

"Debido a su complejidad, en la enfermedad de Alzheimer, **cualquier pequeño paso adelante ya es un triunfo** y en estos últimos años se han dado varios saltos. En cuestión de investigación, gracias a nuevos descubrimientos de genes implicados en la enfermedad, podemos acercarnos un poco más al conocimiento sobre cuáles son sus factores de riesgo y, gracias a ello, seguir investigando para encontrar un fármaco eficaz que modifique el curso de la enfermedad de alzhéimer, que creemos no tardará en llegar", reconocía [en una entrevista](#) con **65YMÁS** publicada en 2022.

"Ahora atendemos a pacientes de menos de 65 o incluso de 55 años, derivados de la Atención Primaria. Hemos bajado en más de 10 años el tiempo de diagnóstico. Esto es un avance sociosanitario espectacular respecto a la realidad que veíamos en los 90, cuando el promedio era de 80 años. Esto se ha conseguido gracias a décadas de trabajo en difusión, concienciación e implicación de profesionales", añadía.

"Se ha avanzado mucho, pero no lo suficiente. **Si en el alzhéimer tuviésemos los mismos recursos** que otras enfermedades como el cáncer. éste va

 Directos

Entre un 6% y un 8% de la población española puede verse afectada por una enfermedad rara en algún momento de su vida



Casi el 50% de las enfermedades raras son de tipo neurológico. / DCSTUDIO. FREEPIK.

Rebeca Gil

01 ENE 2024 23:59 Actualizada 12 JUL 2024 10:19



0

La comunidad científica define **una enfermedad rara como aquella que afecta a menos de 1 de cada 2.000 personas**. Pero según la base de datos europea sobre enfermedades raras y medicamentos huérfanos, [Orphanet](#), más del 80% de estas patologías afectan a menos de 1 persona por cada millón de habitantes.

PUBLICIDAD

 Directos



Servicios Sociales
de Castilla y León



Junta de
Castilla y León



SID Castilla y León

Buscar...



Servicio de Información sobre Discapacidad

**Donanemab, el nuevo medicamento clave
para frenar el deterioro cognitivo del
Alzheimer**



Fecha

04/07/2024



Medio

Todo Disca



Facebook



Twitter



LinkedIn

La **FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos)** ha aprobado un tratamiento para adultos con enfermedad de **Alzheimer**, que pasa por la inyección de **Kisunla (donanemab-azbt)**. El tratamiento con **Kisunla** debe iniciarse en pacientes con deterioro cognitivo leve o en la etapa de demencia leve de la enfermedad, la población en la que se estudió el tratamiento en los ensayos clínicos.

Los expertos aseguran que la **Kisunla** se administra en forma de infusión intravenosa cada cuatro semanas. La dosis recomendada se detalla en la información de prescripción .

La eficacia de la inyección de Kisunla – Donanemab

La eficacia de **Kisunla** se evaluó en un estudio doble ciego _____, controlado con placebo y de grupos paralelos (Estudio 1, NCT04437511) en pacientes con enfermedad de **Alzheimer**. Los pacientes tenían presencia confirmada de patología amiloide y deterioro cognitivo leve o estadio de demencia leve de la enfermedad. Se asignó aleatoriamente a 1736 pacientes en una proporción 1:1 para recibir 700 mg de Kisunla cada 4 semanas durante las primeras 3 dosis y, a continuación, 1400 mg cada 4 semanas (N = 860) o placebo (N = 876) durante un total de hasta 72 semanas. El tratamiento se cambió a placebo en función de una reducción preespecificada de los niveles de amiloide medidos mediante tomografía por emisión de positrones (PET) en la semana 24, la semana 52 y la semana 76.

Los pacientes tratados con **Kisunla** demostraron una reducción estadísticamente significativa del deterioro clínico en la Escala de Calificación Integrada de la Enfermedad de Alzheimer (iADRS) en comparación con placebo en la Semana 76 en la población general (2,92, $p < 0,0001$), así como en las escalas de componentes de la iADRS, la Escala de Evaluación de la Enfermedad de Alzheimer-subescala Cognitiva (ADAS-Cog13) (-1,33, $p = 0,0006$) y la escala del Estudio Cooperativo de la Enfermedad de Alzheimer – Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (ADCS-iADL) (1,70, $p = 0,0001$). Los pacientes tratados con Kisunla también demostraron una reducción estadísticamente significativa del deterioro clínico en la Escala de Calificación Clínica de Demencia – Suma de Cajas (CDR-SB) en comparación con placebo en la Semana 76 en la población general (-0,70, $p < 0,0001$).

Al inicio del estudio, la población tenía una edad media de 73 años, con un rango de 59 a 86 años. El 57 % de los pacientes eran mujeres, el 91 % eran blancos, el 6 % eran asiáticos, el 4 % eran hispanos o latinos y el 2 % eran negros o afroamericanos.

CEAFA celebra la aprobación del medicamento donanemab

Ante la reciente noticia de la aprobación de la **FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos)** del medicamento **donanemab** de Eli Lilly para tratar el **Alzheimer** en estadios tempranos, la **Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (CEAFA)** celebra que se vayan dando pasos hacia la curación o cronificación de una enfermedad que en España afecta directamente a casi 1,2 millones de personas e indirectamente a 5 millones al considerar el entorno familia

Tras esta aprobación en Estados Unidos, debe seguir la autorización de la **Agencia Europea del Medicamento (EMA)** y la de la **Agencia Española del Medicamento y Otros Productos Sanitarios (AEMPS)**, que aún puede demorarse meses.

Desde **CEAFA** afirman que en los próximos tiempos se va a asistir a una revolución farmacológica tras más de 20 años sin apenas respuesta por parte de la investigación. Medicamentos que ya están aprobados o están en fase de aprobación van a emerger y van a estar a disposición. Por ello, se debe exigir al Ministerio de Sanidad que, una vez aprobados y hayan pasado los filtros oportunos, reconozca estos nuevos tratamientos, los incorpore a la cartera de medicamentos financiados por el sistema y los ponga a disposición de todas las personas que cumplan con los requisitos para su administración.

Todo ello con el fin de mejorar la calidad de vida y esperanza de las personas con Alzheimer y sus familias.

Noticia de Manuel Ruiz Berdejo López.



Quizás te interese:

Bienestar

TODO EMPIEZA POR UNA SONRISA

Apnea del sueño infantil: un trastorno silencioso y peligroso

Este artículo explora las causas, síntomas, diagnóstico y tratamientos de la apnea del sueño infantil, un problema menudo subestimado



Apnea del sueño infantil. (iStock)

Por **Dr. Pablo Sada García-Lomas** **Dr. Diego García-Borreguero Díaz-Varela** **Dra. Guadalupe López Bórnez**
10/07/2024 - 05:00



La apnea del sueño es un trastorno que afecta no solo a los adultos, sino **también a los niños**, con consecuencias significativas **para su salud y desarrollo**.

El **sueño cumple funciones esenciales** para el cuerpo, incluyendo el mantenimiento y reparación del **sistema nervioso**, inmunológico, cardiovascular y **endocrino**. Una combinación adecuada de calidad y cantidad de **sueño mejora el estado de ánimo**, el rendimiento cognitivo y el crecimiento o desarrollo.

Este artículo explora las **causas, síntomas, diagnóstico y tratamientos** de la apnea del sueño infantil, un problema a menudo subestimado.

¿Qué es la apnea del sueño infantil?

El **síndrome de apnea o hipopnea del sueño (SAHS)** es un trastorno respiratorio caracterizado por obstrucciones parciales o completas de la vía aérea superior durante el sueño, lo que interrumpe transitoriamente la ventilación normal y los patrones de sueño (no confundir con una parada cardiorrespiratoria, pues durante las apneas el corazón continúa latiendo). Este trastorno afecta **entre el 2% y el 4% de los niños**, especialmente aquellos **de 2 a 6 años**. Se ha convertido en una patología emergente debido a sus consecuencias en la **salud cardiovascular**, el desarrollo físico y neurocognitivo de los niños.

paciente con
apnea del sueño
obstructiva.
(iStock)

Descubren que la apnea del sueño aumenta el riesgo de padecer cáncer
Álvaro Hermida

El manejo diagnóstico y terapéutico del SAHS es multidisciplinar, involucrando a pediatras, **odontólogos**, **otorrinolaringólogos**, neumólogos y neurofisiólogos. Desgraciadamente, los **pediatras con frecuencia** no reconocen esta patología, lo que lleva a un subdiagnóstico y subtratamiento en los niños.

Causas de la apnea

Las **principales causas** de la **apnea del sueño en niños** incluyen:

- Amígdalas y Adenoides Agrandadas:** Esta es la causa más común. Las amígdalas y adenoides, ubicadas en la parte posterior de la garganta, pueden agrandarse e impedir el flujo de aire. Sin embargo, su tamaño no siempre está directamente relacionado con la gravedad del SAHS.
- Obstrucción Nasal:** Cuadros como la rinitis alérgica o asma pueden favorecer el SAHS.
- Obesidad:** Aunque es menos frecuente en niños que en adultos, el exceso de peso puede contribuir a la obstrucción de las vías respiratorias, especialmente en adolescentes.
- Anomalías Craneofaciales:** Condiciones como el paladar hendido o malformaciones faciales pueden predisponer a los niños a este trastorno. Niños con condiciones como síndrome de Down tienen un mayor riesgo de SAHS.
- Trastornos Neuromusculares:** Enfermedades que afectan el tono muscular y la función respiratoria también pueden causar apnea del sueño.
- Asociación Familiar:** Se ha evidenciado una conexión familiar significativa en niños con SAHS. Cuando uno de los padres o hermanos tiene ya SAHS, el riesgo de que lo tenga el niño es mayor.

Síntomas y señales de alarma

Reconocer la apnea del sueño en los niños puede ser difícil, ya que los síntomas no siempre son evidentes. Sin embargo, algunos **signos de alerta** incluyen:

- Ronquidos Ruidosos:** El síntoma más común, aunque no todos los niños que roncan tienen apnea del sueño. Digamos que el mismo hecho de roncar, es una anomalía que requiere consultar al médico, ya que indica un incremento del esfuerzo inspiratorio por estrechamiento de la vía aérea durante el sueño.
- Pausas en la Respiración:** Observadas durante el sueño.
- Respiración por la Boca:** Especialmente durante el día.
- Bruxismo durante el sueño:** puede ser una manifestación de SAHS.
- Sueño Inquieto:** Movimientos frecuentes y despertares durante la noche.
- Somnolencia Diurna:** Cansancio excesivo, problemas de concentración y rendimiento escolar.
- Problemas de Comportamiento:** Irritabilidad, hiperactividad y problemas de conducta.
- Sudoración Nocturna, Enuresis y Pesadillas:** Pueden acompañar el trastorno.
- Despertar con la boca seca:** Causada por la respiración oral nocturna.

Consecuencias del SAHS en los niños

Las consecuencias del SAHS pueden variar desde **problemas de rendimiento escolar y comportamiento** hasta complicaciones más graves, como **hipertensión arterial**, insuficiencia cardíaca, retraso en el desarrollo psicomotor y problemas de crecimiento. Estas complicaciones suelen ser el resultado de la falta de oxígeno durante la noche o de un sueño interrumpido.

- Problemas cardiovasculares:** Los niños y adolescentes con SAHS **pueden tener hipertrofia** (agrandamiento) y problemas en el corazón, que mejoran con el tratamiento adecuado. Los niños con apnea del sueño tienden a tener presión arterial alta, tanto durante el sueño como cuando están despiertos, y esta presión alta está relacionada con la gravedad del SAHS. Sin embargo, los que solo roncan no presentan este problema.
- Problemas de comportamiento y aprendizaje:** Los niños con trastornos del sueño, desde el simple ronquido hasta el SAHS, **tienen más problemas de conducta, hiperactividad**, cambios de humor y, a veces, agresividad. En edad escolar, pueden tener problemas de memoria, hiperactividad, déficit de atención (detrás de los problemas de aprendizaje y en concreto del déficit de atención, **en casi un 40% de los casos** se produce un cuadro de SAHS), dificultades para relacionarse socialmente y bajo rendimiento escolar. Es posible que roncar en los primeros años de vida afecte el rendimiento escolar incluso en la adolescencia. Además, pueden tener una calidad de vida menor y más síntomas de depresión. **Problemas de crecimiento:** En los primeros estudios sobre SAHS, muchos niños presentaban retraso en el crecimiento, aunque hoy en día se estima que menos del 5% lo tengan.

Diagnóstico

El **diagnóstico del SAHS** generalmente comienza con una **evaluación clínica** y una historia médica detallada. Los **métodos de diagnóstico** incluyen:

- **Cuestionario en la Consulta Odontológica:** Herramienta fácil y económica para el cribado inicial, con preguntas sobre la conducta durante el sueño nocturno, la somnolencia diurna y el comportamiento y atención del niño. Un ejemplo es el Pediatric Sleep Questionnaire.
- **Polisomnografía Nocturna (PSG):** Es el estándar de oro para el diagnóstico, aunque es caro y laborioso. Los pediatras pueden derivar al niño a un especialista en sueño para una polisomnografía, un estudio del sueño que monitorea varios parámetros fisiológicos durante la noche. Este es el método más eficaz para confirmar el diagnóstico.
- **Poligrafía Respiratoria (PR):** Un método simple y portátil, útil para el cribado inicial del SAHS.
- **Pulsioximetría Nocturna:** Consiste en el monitoreo de la saturación de oxígeno durante el sueño, lo cual puede indicar problemas respiratorios.
- **Grabación de Video o Audio:** Las grabaciones realizadas por los padres pueden ser útiles para observar las alteraciones del sueño y proporcionar información adicional al médico.

Tratamiento

El **tratamiento varía** según la causa y severidad del trastorno:

1. **Cirugía:** La adenotonsilectomía es el tratamiento más común y generalmente efectivo. Consiste en la extirpación de las amígdalas y adenoides.
2. **Tratamientos de Peso:** La pérdida de peso puede aliviar los síntomas en niños con obesidad.
3. **Dispositivos de Presión Positiva Continua (CPAP):** Utilizados cuando la cirugía no es adecuada o no resuelve el problema, para mantener abiertas las vías respiratorias.
4. **Ortodoncia:** El tratamiento ortodóncico constituye una de las opciones más novedosas y prometedoras en este síndrome. Técnicas como la expansión maxilar rápida pueden mejorar la obstrucción nasal y del paladar.
5. **Terapia para los Músculos de la Boca y la Cara:** Ejercicios diseñados para fortalecer los músculos relevantes pueden reducir los síntomas.

Tratar la apnea del sueño en niños es crucial debido a los potenciales efectos a largo plazo en su salud. **Sin tratamiento**, la apnea del sueño puede llevar a problemas de crecimiento, enfermedades cardiovasculares, problemas de **aprendizaje y comportamiento**, y una calidad de vida disminuida.

Conclusión

La apnea del sueño infantil es un trastorno que **requiere atención y tratamiento oportuno**. Los padres y cuidadores deben estar atentos a los síntomas y buscar ayuda médica si sospechan que su hijo podría estar afectado. Con un diagnóstico y tratamiento adecuados, los niños con **apnea del sueño** pueden llevar una vida saludable y plena.

Dr. Diego García Borreguero

Es uno de los **especialistas españoles más conocidos internacionalmente**, con numerosas publicaciones científicas y conferencias tanto en Europa, como en EEUU y Asia. Graduado en Medicina por la Universidad de Navarra (1984), especializado en Neurología y Psiquiatría en el Instituto Max-Planck de Múnich obteniendo la tesis doctoral con la calificación de Cum Laude (1986-1990), y Medicina del Sueño en el NIH y Georgetown University (1990-1995). Dirigió la Unidad de Sueño de la Fundación Jiménez Díaz en Madrid convirtiéndola en una de las más punteras de España (1995-2005), y desde 2005 dirige el Instituto de Investigaciones del Sueño con sedes en Madrid, Santiago de Chile y Panamá. Ha sido presidente de la Sociedad Española de Sueño, del International Restless Legs Study Group, secretario de la European Sleep Research Society (2004-2008), Fellow de la American Academy of Sleep Medicine, y coordinador del Grupo de Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Dra. Guadalupe López Bórnez