

¿Te está pareciendo interesante la noticia?
¡No olvides compartirla!
Así nos ayudas a que sigamos siendo un medio gratuito



Este sitio web utiliza cookies, además de servir para obtener datos estadísticos de la navegación de sus usuarios y mejorar su experiencia de como usuario. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra política de cookies [pulsando aquí](#).

Entendido



Registro | Acceso | Síguenos en | Boletín diario

EL PERIÓDICO De aquí



[Edición Alicante](#) [Edición Castellón](#) [Edición Valencia](#) [Arte y Moda](#) [Comunitat](#) [Deportes](#) [En valencià](#) [Opinió](#) [Sucesos](#) [TV](#)

Secciones |



Registro | Acceso | Síguenos en | Boletín diario

Introduzca texto a buscar



Texto a buscar



Iniciar búsqueda

Cerrar

Estás en: [EPDA](#) [»comunitat](#)

COMUNITAT

Xufatopía by Panach se une a la Asociación de Familiares de Alzheimer de Valencia en la iniciativa 'El valor de los buenos recuerdos'

Camareros sin memoria: el experimento para concienciar sobre el Alzheimer de Xufatopía by Panach

0 Comentarios



REDACCIÓN - 18/07/2024



Audi Q5 Sportback, edición Black line
Audi | Patrocinado

[Read Next Story >](#)



Imagen de la campaña. /EPDA

Dicen que las experiencias más bonitas de nuestra vida se convierten en recuerdos permanentes, grabados para siempre en nuestra memoria, y también que basta con evocar ciertas sensaciones para revivir lo que sentimos entonces. Tal vez una melodía, un aroma o un sabor nos lleve de vuelta a esos momentos felices, hasta casi sentir que estamos allí, rodeados de los mismos paisajes y las mismas personas. Ocurre con la música: las primeras notas de una canción nos hacen regresar a aquella verbena de verano o a ese viaje en coche cantando en familia. Y ocurre también con la horchata que, irremediablemente, nos invita a revivir los veranos de la infancia.

“El valor de los buenos recuerdos” es algo que tienen muy presente en Xufatopía by Panach, la empresa valenciana y familiar, que ha tejido su historia alrededor de la receta artesana de la horchata. Tanto es así que, este verano, han decidido poner en marcha una iniciativa en colaboración con AFAV (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Valencia), para visibilizar que la memoria es un tesoro que debemos cuidar y honrar, ya que alberga las personas y los momentos más importantes de nuestra vida. Y es que, ¿qué ocurre cuando esos momentos felices comienzan a desvanecerse debido a la enfermedad?

A esta pregunta quiere dar respuesta la original iniciativa que han puesto en marcha bajo el lema “El valor de los buenos recuerdos”. Para ello, Panach retará a un experimento social a dos personas ajenas a la horchatería. Durante una jornada especial, estas dos personas se pondrán en la piel de un camarero recogiendo las comandas sin ayuda de lápiz, papel o móvil, sufriendo en su propia piel la sensación de no ser capaces de recordar y tratando de evocar de manera mínima cómo es el día a día de las personas que padecen Alzheimer. Con este gesto se quiere dar visibilidad a esta enfermedad y a las auténticas dificultades que pasan estas familias y personas afectadas en el día a día.

La acción viene acompañada de la grabación de un spot altamente emotivo y una página web también solidaria: www.elvalordelosrecuerdos.com. Todo aquel que lo desee podrá volcar en ella recuerdos y momentos especiales donando, por cada uno de ellos, un euro a AFAV. Además, se sorteará un crucero para dos personas entre los participantes de esta iniciativa, con el fin de que puedan seguir generando esos recuerdos tan preciados. De este modo, se quiere contribuir a que esta asociación tan imprescindible siga dando ratitos de felicidad a todos aquellos cuyos recuerdos comienzan a desaparecer, así como a sus familiares, que suelen padecer las duras consecuencias del acompañamiento. Un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia supone un antes y un después en la vida de la persona que atraviesa por la enfermedad, pero también en la de las personas de su entorno. Por eso, esta entidad pionera da cobertura a las necesidades que afronta cada persona en las diferentes etapas de la enfermedad, con recursos, servicios y actividades, así como asesoramiento, orientación y formación a las familias y personas cuidadoras. A su vez realiza una constante labor de información, divulgación, sensibilización y concienciación social sobre el Alzheimer a través de diferentes iniciativas y canales, convirtiéndose en todo un referente en España en el uso de terapias no farmacológicas.

Y es que la incidencia del Alzheimer está aumentando de forma exponencial, por lo que es prioritario incrementar los recursos destinados a investigación, diagnóstico temprano y atención especializada. No existe aún un censo oficial, pero la confederación CEEA estima que hay más de 1.2 millones de personas afectadas por alguna demencia en España, entre las cuales un 9% y un 13% tiene menos de 65 años. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos. Si bien, advierte que entre el 30% y el 40% de los totales no se han diagnosticado, porcentaje que se eleva al 80% en las fases más leves. De hecho, en la Comunitat Valenciana, se superan ya las 50.000 personas con diagnóstico. A ellas, se suman de media unos 20 casos nuevos al día, según datos oficiales de la Generalitat Valenciana. Aunque muchas veces las damos por hecho, la memoria es lo que nos hace ser. Sin nuestros recuerdos, sin las personas a las que hemos querido y también a las que hemos perdido, no seríamos como somos. De ahí la importancia de su prevalencia y recuperación.

Una trayectoria con carácter social

La alineación de Xufatopia by Panach con esta causa tiene mucho que ver con su actual campaña felices de la infancia. De hecho, la familia Panach, horchateros de Alboraiá desde 1971, ha optado por ser una empresa valenciana. Porque a fin de cuenta, la horchata es capaz de devolvernos, por unos instantes, los recuerdos más felices de nuestra vida. Los recuerdos que

Audi Q5 Sportback, edición Black line

Audi | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

familia, los largos paseos en bici por el pueblo, los amores de juventud, las meriendas con los amigos o todas esas primeras veces que rubricamos junto a los hijos.

Pero además, Panach es una firma que nunca ha perdido de vista el compromiso social. Con medio siglo de trayectoria en el sector, durante el que ha crecido, expandido sus horizontes e implementado nuevas técnicas de I+D, siendo pionero en la fórmula de envasado de la horchata fresca, jamás ha renunciado a la tradición, la historia familiar y, por supuesto, el carácter solidario que les ha guiado en todas las etapas del negocio. Por algo son una de las familias más longevas y arraigadas en el sector: por sus valores.

Sin ir más lejos, solo en el último año, Xufatópia by Panach ha patrocinado las carreras `Meliana contra el Cáncer´ y `Alboraia contra el Cáncer´, acompañando a los corredores, facilitándoles producto y siendo, en el último caso, patrocinador principal. Al mismo tiempo, colabora activamente con la Fundación Josep Carreras contra la Leucemia, que cada año celebra el Día de los Imparables, una jornada para compartir experiencias con los familiares y pacientes de leucemia y demás enfermedades oncológicas de la sangre. Durante toda esa semana, la recaudación obtenida de la venta de horchata en el local de Alboraia va destinada íntegramente a la Fundación, apoyando así su labor.

Por tanto, con “El valor de los buenos recuerdos”, AFAV se suma a la larga lista de asociaciones y entidades con las que la familia Panach ha colaborado en los últimos años. Un legado que comenzó con Amparo y José Ramón en 1970 y que la nueva generación horchatera recoge con orgullo, en su afán por hacer de este mundo un lugar mejor. Un lugar, donde además, los recuerdos y la memoria tengan el lugar y la importancia que se merecen.

Comparte la noticia



Categorías de la noticia

[Comunitat](#)

[Valencia](#)

[Afav](#)

[Alzheimer](#)

[Panach](#)

Entrevista en exclusiva

Rosario Mohedano

Fecha emisión: 23.03.2024

Por Pere Valenciano



0:00 / 12:05

Audi Q5 Sportback, edición Black line

Audi | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

ADVERTENCIA

La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

YOUTUBE



SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL

YouTube 999+

WEBINARS



Consulta los últimos webinars en nuestra página, dónde podrás visualizar los contenidos anteriores

CURSOS



CAMPUS FARMACOSALUD

Portal de formación online. Ponte en contacto con nosotros para cualquier duda en nuestro mail [cursos@campusfarmacosalud.com](mailto: cursos@campusfarmacosalud.com)



<https://www.farmacosalud.com> está inscrita como soporte válido en el Registro de la Generalitat de Catalunya, Departamento de Salud.

Actualizado a fecha 17/07/2022 con el código farmacosalud-2VHB9XVC3.

FARMACOSALUD.COM es un medio de comunicación que difunde información médico-sanitaria dirigida a profesionales sanitarios, por lo que **NO RESPONDEMOS** a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones **QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO** ante una situación asistencial determinada.

FARMACOSALUD.COM no se hace responsable ni considera como propias, las opiniones vertidas por los profesionales en la citada web, desde declaraciones, podcasts, videos a publicaciones científicas que vienen firmadas por autor.

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Contacto](#)

© 2024 FARMACOSALUD



125

or el
las

AS

nales
trasar
ará la
' si se
acos)

de la
ni por
iera a
tivos.
á que
1 está
or el



Dra. Raquel Sánchez del Valle
Fuente: SEN

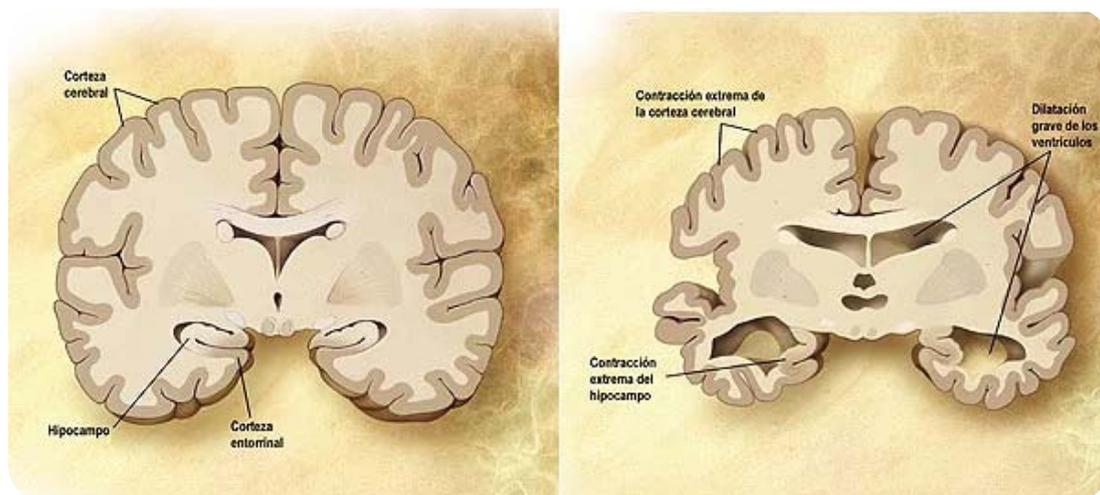
“La AEMPS es bastante más lenta que otras agencias”

Si la decisión de la EMA fuera de aprobación, comenzaría la negociación con la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (AEMPS) para determinar en qué condiciones y a qué precios se comercializarían ambos tratamientos en España. “Por desgracia, últimamente estamos observando que el tiempo transcurrido desde que la EMA da su visto bueno a un fármaco hasta que los pacientes españoles pueden disponer de la novedad farmacológica es bastante largo; de hecho, es un período que se ha ido alargando a lo largo de los años”, afirma la Dra. Raquel Sánchez del Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

A lo que añade: “la AEMPS es bastante más lenta que otras agencias con respecto a los trámites de aprobación-financiación y establecimiento de precio de los medicamentos, con lo cual, salvo que den un trato preferente a lecanemab y donanemab por ser fármacos que tratan una ‘enfermedad huérfana’ -cabe recordar que para el Alzheimer hasta ahora no había ningún tratamiento modificador del curso evolutivo de la afección-, estaríamos hablando de más de un año hasta que ambos medicamentos o alguno de los dos lleguen a territorio español”. Y luego están los trámites que deben seguir las comunidades autónomas (CCAA) para regularizar la distribución y administración de un fármaco en su territorio... hay algunas CCAA que se caracterizan por la agilidad a la hora de cursar este tipo de procedimientos, pero hay otras que no actúan con tanta celeridad.

Entre un 24% y un 35% de retraso en la progresión de la enfermedad

Lecanemab y donanemab han revolucionado el abordaje terapéutico del Alzheimer. Y, si bien los datos disponibles sobre su eficacia proceden de ensayos clínicos y no todavía de la vida real, se ha demostrado que retrasan la progresión de la enfermedad en un 24% (lecanemab) o en un 35% (donanemab). Es decir, son terapias que no consiguen parar totalmente la evolución del Alzheimer, pero sí que enlentecen el empeoramiento de los pacientes en las fases iniciales de la patología, un efecto hasta ahora nunca logrado. Ambos tratamientos son muy similares y presentan únicamente una serie de pequeñas diferencias.



Comparación entre un cerebro normal y un cerebro afectado de Alzheimer. Esquema de un corte frontal de dos cerebros. El de la izquierda es un cerebro sano y el de la derecha uno que padece dicha enfermedad neurológica

Autor/a de la imagen: COMPARISONSLICE_HIGH.JPG: *derivative work: Garrondo (talk) SEVERESLICE_HIGH.JPG: ADEAR: "Alzheimer's Disease Education and Referral Center, a service of the National Institute on Aging." PRECLINICALSLICE_HIGH.JPG: ADEAR: "Alzheimer's Disease Education and Referral Center, a service of the National Institute on Aging." - COMPARISONSLICE_HIGH.JPG

Fuente: Wikipedia

El acúmulo en el cerebro de la proteína amiloide es una de las alteraciones principales de las fases iniciales del Alzheimer. No obstante, a medida que evoluciona la enfermedad se van sumando otras anomalías

neuropatológicas. Desde finales de los años 90 del siglo pasado, los tratamientos experimentales han intentado eliminar la proteína amiloide “con la teoría de que, si se ‘limpiaba’ el cerebro de esta proteína, la neurodegeneración se enlentecería o se reduciría. Sin embargo, esos fármacos no fueron capaces de suprimir las placas amiloides”, expone la Dra. Sánchez del Valle.

En cambio, los medicamentos antiamiloides de segunda generación, lecanemab y donanemab, “han demostrado por primera vez que son capaces realmente de eliminar la placa amiloide -efecto observado por técnicas de neuroimagen- en un porcentaje muy importante de pacientes, al tiempo que se produce un enlentecimiento del empeoramiento clínico. No conseguimos parar el Alzheimer al 100%, pero los pacientes que reciben estos fármacos durante 18 meses empeoran entre un 24% y un 35% menos que los que no los reciben”, sostiene la especialista.

“Lo que nos interesaría saber es qué pasa con estos pacientes a los 5 años”

Ahora bien, lo que ocurre aquí es que los neurólogos sólo disponen de datos terapéuticos de 18 meses (los correspondientes a los ensayos clínicos), cuando “lo que nos interesaría saber es qué pasa con estos pacientes a los 5 años”, remarca la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN. Lo que los expertos calculan es que, a 5 años vista, cabría la posibilidad de que se magnifique el efecto de esos medicamentos porque previamente lecanemab y donanemab ya han conseguido eliminar la placa amiloide, lo que a su vez también podría ir asociado a un cambio del curso de la enfermedad. “Claro que eso, por ahora, es teoría, porque no tenemos esos datos a 5 años”, insiste la Dra. Sánchez del Valle.



Autor/a: stephen bowler
Fuente: Flickr / Creative Commons

En cuanto a la relevancia que puedan tener en la vida real los mencionados porcentajes de entre un 24% y un 35% de enlentecimiento del Alzheimer, la facultativa recuerda que, en función de cada caso y de la fase de la patología en que se encuentre cada enfermo, un retraso de tal calibre en la progresión del Alzheimer puede suponer la diferencia entre conducir o tener que dejar de conducir, o de ir solo al banco o bien necesitar ir acompañado, por poner dos ejemplos.

Riesgo de rotura de vasos sanguíneos cerebrales e inflamación del cerebro

Uno de los problemas vinculados a lecanemab y donanemab es la posible aparición de efectos secundarios graves, como son la rotura de vasos sanguíneos o la inflamación del cerebro. Ello se

explica porque la proteína amiloide se acumula en el parénquima cerebral, pero también lo hace en la pared de los vasos sanguíneos del cerebro. Al suprimirse la placa amiloide, los vasos sanguíneos puede romperse y generar con ello microhemorragias (que es lo más habitual en estos casos). “Si son ‘micros’ se ven en la resonancia y no tendrían ninguna consecuencia clínica; no obstante, si se rompe un vaso de mayor calibre puede haber un sangrado mayor o hemorragia cerebral. Es poco frecuente, pero es un riesgo que pueden correr hasta un 3% de estos pacientes”, precisa.

Por otro lado, al eliminarse bruscamente la placa amiloide, el cerebro puede reaccionar porque, al final, la sustancia amiloide es una proteína que está *ahí dentro* y que forma parte de la composición cerebral, por lo que este órgano puede acabar provocando una inflamación a modo de respuesta.

Asimismo, hay que resaltar que la amenaza de aparición de estos graves eventos adversos obliga a realizar resonancias magnéticas seriadas para detectar esas posibles alteraciones y decidir, si fuera necesario, la interrupción de la terapia con el fin de evitar más complicaciones para el enfermo.

Otros efectos secundarios derivados del uso de lecanemab y donanemab, en este caso frecuentes pero que preocupan menos a los neurólogos, son



la sensación de escalofrío o de malestar que sufren los pacientes cuando les inyectan las dosis de los medicamentos, dado que ambos tratamientos se administran por vía intravenosa. Así, hay un porcentaje de enfermos que padecen ese tipo de molestias durante un par de horas.

Donanemab parece que elimina más rápidamente la placa amiloide que lecanemab, pero ello también comporta que “el porcentaje de eventos adversos graves con donanemab sea un poco mayor que con lecanemab. Es un efecto que parece estar relacionado con la velocidad e intensidad con que se suprime el acúmulo amiloide en el cerebro: si lo haces de una forma más rápida e intensa, el fármaco es más eficaz, pero también pueden aparecer más efectos secundarios”, subraya la Dra. Sánchez del Valle.

Fármacos con un coste de entre 26.000 y 32.000 dólares al año

Para la experta, lecanemab y donanemab “realmente cambian el paradigma del tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, ya que empezamos a tratar las causas y no -como hacen los fármacos de que disponemos actualmente- los síntomas de la afección. Y, si bien lecanemab y donanemab no son tan eficaces, ni tan seguros ni tan fáciles de administrar (por ser intravenosos) como nos gustaría, son medicamentos que abren la puerta a la futura aparición de tratamientos más eficaces, más seguros y también más fáciles de aplicar (que no sean intravenosos). De hecho, ya se están estudiando preparaciones subcutáneas... Y, por otro lado, si son medicamentos más seguros, habrá menos necesidad de monitorización, a diferencia de lo que ocurre con los dos fármacos antiamiloides de segunda generación”.

Finalmente, Sánchez del Valle no quiere obviar el siempre espinoso tema del precio de los tratamientos: “lecanemab y donanemab tienen un coste no despreciable, de entre 26.000 y 32.000 dólares al año... por lo tanto, son costes elevados. Ahora bien, la FDA considera que el riesgo-beneficio presenta un balance positivo en ambos casos, por lo que creo que son unas terapias que abrirán la puerta a otras moléculas más eficaces, más seguras, más fáciles de aplicar y, probablemente, más baratas. Estoy convencida de que será así”.

Compartir

NEWSLETTER

Suscríbese a nuestra Newsletter y reciba el contenido más relevante de farmacosalud



Autor/a de la imagen: Enric Arandes
Fuente: E. Arandes / www.farmacosalud.com

Cirugía experimental para paliar el dolor neuropático: "Puede ser definitivo o mejorar mucho los síntomas"

El presidente del Colegio de Médicos de Madrid, Manuel Martínez Sellés, analiza esta cirugía que busca aliviar el dolor en las casi 4 millones de personas que lo sufren

AUDIO



Cirugía experimental para el dolor neuropático:
Puede ser definitivo o mejorar mucho los síntomas

0:00 / 12:29

Tiempo de lectura: 2' 18 jul 2024 - 16:49

| Actualizado 16:49

☰ Menú Superior

f (<https://www.facebook.com/semvalencia>) **t** (<https://twitter.com/semvalencia>) **in** (<https://www.linkedin.com/company/sempre-valencia/>)

YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UCXHyEYLl3Lf6Uyq3t2j3U0g>)

📡 (<https://www.semprevalencia.com/feed/>) **📷** (<https://www.instagram.com/semvalencia/>)

www.instagram.com/semvalencia/

*sempre***valencia**.com



esport, oci i actualitat

(<https://www.semprevalencia.com/>)

☰ Menú principal



Camareros sin memoria: el experimento para concienciar sobre el Alzheimer de Xufatopía by Panach

📅 18 julio, 2024 (<https://www.semprevalencia.com/2024/07/camareros-sin-memoria-el-experimento-para-concienciar-sobre-el-alzheimer-de-xufatopia-by-panach/>) 👤 Francisco Estelles (<https://www.semprevalencia.com/author/f-estelles/>)



Xufatopía by Panach se une a la Asociación de Familiares de Alzheimer de Valencia en la iniciativa 'El valor de los buenos recuerdos'

SempreValencia/ @semvalencia

Dicen que las experiencias más bonitas de nuestra vida se convierten en recuerdos permanentes, grabados para siempre en nuestra memoria, y también que basta con evocar ciertas sensaciones para revivir lo que sentimos entonces. Tal vez una melodía, un aroma o un sabor nos lleve de vuelta a esos momentos felices, hasta casi sentir que estamos allí, rodeados de los mismos paisajes y las mismas personas. Ocurre con la música: las primeras notas de una canción nos hacen regresar a aquella verbena de verano o a ese viaje en coche cantando en familia. Y ocurre también con **la horchata** que, irremediamente, nos invita a revivir los veranos de la infancia.

“El valor de los buenos recuerdos” es algo que tienen muy presente en **Xufatopía by Panach, la empresa valenciana** y familiar, que ha tejido su historia alrededor de la receta artesana de la horchata. Tanto es así que, este verano, han decidido poner en marcha una iniciativa en colaboración con **AFAV (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Valencia)**, para visibilizar que la memoria es un tesoro que debemos cuidar y honrar, ya que alberga las personas y los momentos más importantes de nuestra vida. Y es que, ¿qué ocurre cuando esos momentos felices comienzan a desvanecerse debido a la enfermedad?

A esta pregunta quiere dar respuesta la original iniciativa que han puesto en marcha bajo el lema **“El valor de los buenos recuerdos”**. Para ello, Panach retará a un experimento social a dos personas ajenas a la horchatería. Durante una jornada especial, estas dos personas se pondrán en la piel de un camarero recogiendo las comandas sin ayuda de lápiz, papel o móvil, sufriendo en su

propia piel la sensación de no ser capaces de recordar y tratando de evocar de manera mínima cómo es el día a día de las personas que padecen Alzheimer. Con este gesto se quiere dar visibilidad a esta enfermedad y a las auténticas dificultades que pasan estas familias y personas afectadas en el día a día.

La acción viene acompañada de la grabación de un spot altamente emotivo y una página web también solidaria: www.elavalordelosrecuerdos.com (<http://www.elavalordelosrecuerdos.com>). Todo aquel que lo desee podrá volcar en ella recuerdos y momentos especiales **donando, por cada uno de ellos, un euro a AFAV**. Además, se sorteará un crucero para dos personas entre los participantes de esta iniciativa, con el fin de que puedan seguir generando esos recuerdos tan preciados. De este modo, se quiere contribuir a que esta asociación tan imprescindible siga dando ratitos de felicidad a todos aquellos cuyos recuerdos comienzan a desaparecer, así como a sus familiares, que suelen padecer las duras consecuencias del acompañamiento.

Un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia supone un antes y un después en la vida de la persona que atraviesa por la enfermedad, pero también en la de las personas de su entorno. Por eso, esta entidad pionera da cobertura a las necesidades que afronta cada persona en las diferentes etapas de la enfermedad, con recursos, servicios y actividades, así como asesoramiento, orientación y formación a las familias y personas cuidadoras. A su vez, realiza una constante labor de información, divulgación, sensibilización y concienciación social sobre el Alzheimer a través de diferentes iniciativas y canales, convirtiéndose en todo **un referente en España en el uso de terapias no farmacológicas**.

Y es que la incidencia del Alzheimer está aumentando de forma exponencial, por lo que es prioritario incrementar los recursos destinados a investigación, diagnóstico temprano y atención

especializada. No existe aún un censo oficial, pero la confederación CEAFA estima que hay **más de 1,2 millones de personas afectadas por alguna demencia en España**, entre las cuales un 9% y un 13% tiene menos de 65 años. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos. Si bien, advierte que entre el 30% y el 40% de los totales no se han diagnosticado, porcentaje que se eleva al 80% en las fases más leves.

De hecho, en la Comunitat Valenciana, se superan ya las 50.000 personas con diagnóstico. A ellas, se suman de media unos 20 casos nuevos al día, según datos oficiales de la Generalitat Valenciana. Aunque muchas veces la damos por hecho, la memoria es lo que nos hace ser. Sin nuestros recuerdos, sin las personas a las que hemos querido y también a las que hemos perdido, no seríamos como somos. **De ahí la importancia de su prevalencia y recuperación.**



Una trayectoria con carácter social

La alineación de Xufatopía by Panach con esta causa tiene mucho que ver con su actual campaña de verano, que persigue recuperar los recuerdos más felices de la infancia. De hecho, la familia Panach, horchateros de Alboraya desde 1971, ha optado por el **relato emocional en torno a esta bebida valenciana**. Porque a fin de cuenta, la horchata es capaz de devolvernos, por unos instantes, los recuerdos más felices de nuestra vida: los desayunos en familia, los largos paseos en bici por el pueblo, los amores de juventud, las meriendas con los amigos o todas esas primeras veces que rubricamos junto a los hijos.

Pero además, Panach es una firma que nunca ha perdido de vista el compromiso social. Con medio siglo de trayectoria en el sector, durante el que ha crecido, expandido sus horizontes e implementado nuevas técnicas de I+D, siendo pionero en la fórmula de envasado de la horchata fresca, jamás ha renunciado a la tradición, la historia familiar y, por supuesto, el carácter solidario que les ha guiado en todas las etapas del negocio. Por algo son una de las familias más longevas y arraigadas en el sector: por sus valores.

Sin ir más lejos, solo en el último año, Xufatopía by Panach ha patrocinado las carreras **‘Meliana contra el Cáncer’** y **‘Alboraya contra el Cáncer’**, acompañando a los corredores, facilitándoles producto y siendo, en el último caso, patrocinador principal. Al mismo tiempo, colabora activamente con la **Fundación Josep Carreras contra la Leucemia**, que cada año celebra el Día de



los Imparables, una jornada para compartir experiencias con los familiares y pacientes de leucemia y demás enfermedades oncológicas de la sangre. Durante toda esa semana, la recaudación obtenida de la venta de horchata en el local de Alboraya va destinada íntegramente a la Fundación, apoyando así su labor.

Por tanto, con “El valor de los buenos recuerdos”, AFAV se suma a la larga lista de **asociaciones y entidades** con las que la familia Panach ha colaborado en los últimos años. Un legado que comenzó con Amparo y José Ramón en 1970 y que la nueva generación

horchatera recoge con orgullo, en su afán por hacer de este mundo un lugar mejor. Un lugar, donde, además, los recuerdos y la memoria tengan el lugar y la importancia que se merecen.

PUBLICADO EN EMPRESAS VALENCIANAS ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/CATEGORY/EMPRESAS/](https://www.semprevalencia.com/category/empresas/))
GASTRONOMÍA ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/CATEGORY/GASTRONOMIA/](https://www.semprevalencia.com/category/gastronomia/)) **INFORMACIÓN** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/CATEGORY/INFORMACION/](https://www.semprevalencia.com/category/informacion/)) **NOTICIAS** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/CATEGORY/NOTICIAS/](https://www.semprevalencia.com/category/noticias/))
ETIQUETADO (ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER DE VALENCIA) ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/TAG/ASOCIACION-DE-FAMILIARES-DE-ENFERMOS-DE-ALZHEIMER-DE-VALENCIA/](https://www.semprevalencia.com/tag/asociacion-de-familiares-de-enfermos-de-alzheimer-de-valencia/)) **AFAV** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/TAG/AFAV/](https://www.semprevalencia.com/tag/afav/)) **ALZHEÍMER** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/TAG/ALZHEIMER-2/](https://www.semprevalencia.com/tag/alzheimer-2/)) **CEAFA** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/TAG/CEAFA/](https://www.semprevalencia.com/tag/ceafo/)) **EL VALOR DE LOS RECUERDOS** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/TAG/EL-VALOR-DE-LOS-RECUERDOS/](https://www.semprevalencia.com/tag/el-valor-de-los-recuerdos/)) **HORCHATA** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/TAG/HORCHATA/](https://www.semprevalencia.com/tag/horchata/)) **XUFATOPÍA BY PANACH** ([HTTPS://WWW.SEMPREVALENCIA.COM/TAG/XUFATOPIA-BY-PANACH/](https://www.semprevalencia.com/tag/xufatopia-by-panach/))

Actualizado 22 Jul 2024 11:41

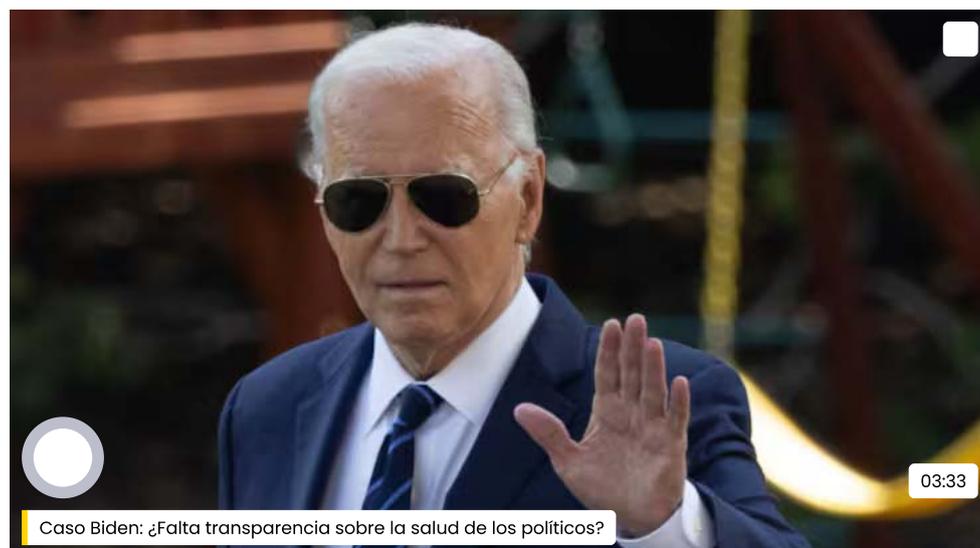


Hora 25

Internacional

Caso Biden: ¿Falta transparencia sobre la salud de los políticos?

El debate entorno a las facultades mentales de Biden plantea preguntas sobre la falta de transparencia sobre la salud de los dirigentes políticos



Marisol Rojas

Cadena SER

20/07/2024 - 08:51 CEST

¿Usted querría saber si un candidato a presidir el gobierno de su país tiene sus facultades cognitivas intactas? ¿Tenemos derecho a saberlo? Son sólo algunas de las preguntas que sugiere el debate sobre el estado mental del presidente Joe Biden. El presidente de Estados Unidos y candidato del Partido Demócrata se sometió a un último examen médico en febrero del año pasado; pero no hay ningún informe reciente que acredite que está en condiciones para desempeñar sus funciones. "Es una costumbre, no es un requisito legal. No hay ningún procedimiento marcado, ni pruebas específicas que tenga que pasar un presidente para mantenerse en el cargo", explica Roger Senserrich, analista especializado en política estadounidense. En ese país, "se entiende que son los votantes los que tienen que decidir si está en condiciones" y añade



Cadena SER

Hoy por Hoy José Luis Sastre

evidentes sobre su deterioro: Se ve que anda como un bloque, que va rígido. Va con la cabeza adelantada, los brazos flexionados, los pasos son cortos, torpes y los giros son inestables". A pesar de esa descripción que da señales alarmantes, sería necesario un test. Una prueba que podría resolver esas dudas es el test de evaluación cognitiva de Montreal. Se trata de un test "que requiere apenas 10 minutos y en el que se valora la orientación, la atención, el lenguaje, la memoria y la capacidad ejecutiva del que se somete a la prueba". El test es relativamente sencillo y se pide al paciente que dibuje un cubo o un reloj que marque una hora en concreto.

PUBLICIDAD

Powered By [WeMass](#)

El caso español

El caso de Biden sugiere una pregunta apta para cualquier país. ¿Hasta qué punto los ciudadanos tenemos que estar al tanto de las facultades mentales de un candidato a la presidencia de gobierno? O de alguien que vaya a desempeñar altas responsabilidades institucionales. Manuel Villoria es fundador de [Transparencia Internacional](#). Le preguntamos por cómo se regula esta cuestión en nuestro país y la respuesta revela que hay diferencias entre administración pública y política. "En la administración pública española tenemos unos certificados de competencia o de capacidad, que llamamos de acreditación de la capacidad funcional para la toma de posesión", explica Villoria. Sin embargo, en el plano de la política, es distinto: "Salvo que estés en el gobierno y tu servicio de prevención del ministerio te ayude, los ministros, secretarios de Estado o subsecretarios no tienen ese sistema". Villoria sostiene que es importante abrir este debate y no centrarlo exclusivamente en el deterioro cognitivo, sino también abordar la salud mental. Según el fundador de [Transparencia Internacional](#), hay estudios internacionales que detallan que un 40% de los políticos no tienen bienestar mental, por el estrés que genera la creciente polarización.



Cadena SER

Hoy por Hoy José Luis Sastre

Actualizado 22 Jul 2024 11:46

Elige tu emisora



Hora 14 Baleares

Sociedad

Los jóvenes de Baleares duermen de media menos de siete horas

Junto con los madrileños, son los que tienen menos tiempo para dormir, porque trabajan con horarios de noche y con turnos partidos



M. Oliver | S. Zabala Radio Mallorca 21/07/2024 - 11:20 CEST

Palma • Baleares es una de las comunidades autónomas donde los jóvenes duermen menos de siete de horas. Además, junto con los madrileños, son los que tienen menos tiempo para dormir, porque trabajan con horarios de noche y con turnos partidos. Son algunos de los datos de un estudio sobre los hábitos de sueño de los jóvenes presentado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de



Cadena SER

Hoy por Hoy José Luis Sastre

trabajar, y hay que educar desde edades muy tempranas, en lo importante que es el descanso nocturno" ha comentado José Peña, facultativo en la Unidad del Sueño de Son Espases, especialista en adolescentes y niños, respecto a lo que se debe hacer para conseguir unos buenos hábitos de sueño.

Peña ha añadido que una de las causas de esta falta de horas de sueño se debe a "los horarios tardíos" que tenemos en España y en Baleares. "Muchas veces cenamos muy cerca de la hora en la que, teóricamente, nos deberíamos ir a dormir", ha afirmado Peña. Ha señalado que el horario adecuado sería similar al horario de la cena en países anglosajones, "sobre las siete de la tarde". Esto es conveniente porque de esa manera se adelantaría la digestión y, ha dicho, se conciliaría "el sueño adecuadamente con una calidad correcta".

Una de las soluciones, ha explicado Peña, pasa por reducir el horario de uso de las pantallas y de los móviles, seguir una dieta adecuada o evitar hacer deporte las tres horas antes de ir a dormir. "Estoy cansado de ver clubes de fútbol que acaban los entrenos a las 22 h o 22.30 h", se ha quejado Peña, y ha comentado que no se puede esperar que "un chico que está haciendo deporte" hasta esa hora, "se duerma a las 23 h".

También ha expresado que buscan poner foco al problema y realizan una labor educativa en institutos o ayuntamientos. "Cuando salimos del hospital y vamos a colegios, te sorprende que muchos padres y chavales, te dicen que todo esto que estabas contando no sabían nada", ha sentenciado el doctor.

Únete al **canal de WhatsApp** de la SER

[Sueño](#)[Baleares](#)[Jóvenes](#)[Adolescencia](#)[Hábitos salud](#)

Contenido Patrocinado

Keep your data local

Oracle | Patrocinado

[Learn more](#)

¿Aún no has visitado este palacio de arte?

CAHH | Patrocinado

[Leer más](#)

¡Ven a descubrir Valonia!

INTERFACE SL | Patrocinado

[Obtén información](#)

Visita imprescindible en Valencia para amantes del arte

CAHH

[Reservar Ahora](#)

Cadena SER

Hoy por Hoy José Luis Sastre

EDICIONES: CINE&SERIES OPINIÓN GALICIA

El impacto del calor en el sueño: un problema que va en aumento



Una mujer sin poder dormir. / Mundiario

Solo el año pasado se contabilizaron 240 noches tórridas en España, frente a las 179 de un año antes. También se incrementaron las noches tropicales, es decir, más de 20 grados.

ESPAÑA DORMIR SUEÑO CALOR TROPICAL



MARÍA P. MARTÍNEZ
19/07/24 - 23:53

Según datos del Observatorio de la Sostenibilidad, las noches tórridas en España, aquellas en las que la temperatura no baja de los 25 grados, se han quintuplicado en comparación con la media histórica entre 1991 y 2020. El año pasado se registraron 240 noches tórridas, frente a las 179 del 2022. Además, las noches tropicales, con temperaturas superiores a 20 grados, alcanzaron un récord de 1.786 en 2023, incrementándose notablemente respecto a las 1.511 de 2022.

Un estudio de 2021 ya alertaba sobre los peligros de estas noches calurosas para la salud, indicando un aumento del 16% en la mortalidad por causas respiratorias o cardiovasculares cuando las temperaturas nocturnas superan los 25 grados. El impacto sobre el sueño también es considerable. Una revisión sistemática realizada por ISGlobal Barcelona y publicada en junio de 2023 concluye que las altas temperaturas se asocian con un sueño más corto y de menor calidad en todo el mundo.

La relación entre el calor y la dificultad para dormir es fisiológica. La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Fernández Arcos, explica que la somnolencia y el inicio del sueño coinciden con un descenso de la temperatura corporal. Las altas temperaturas interfieren en este proceso, dificultando tanto la conciliación como el mantenimiento del sueño, debido a la incomodidad física, la sudoración y la deshidratación.

Este problema no afecta a todos por igual. Los grupos más vulnerables son las personas mayores, los niños pequeños, quienes tienen enfermedades crónicas y aquellos con trastornos del sueño preexistentes. Además, los determinantes sociales juegan un papel crucial: las personas y países con menores ingresos tienen menos acceso a medidas adaptativas como el aire acondicionado, aumentando su exposición a los efectos negativos del calor.



España supera la primera ola de calor del verano sin alcanzar máximos históricos



La ola de calor acerca el precio de la luz a máximos del año



Olas de calor: consejos para mantener a salvo a los más pequeños





Copernicus advierte que la Tierra encadena 12 meses de calor récord

¿CÓMO MITIGAR EL CALOR?

Las expertas consultadas recomiendan el uso de aire acondicionado y ventiladores de techo, pero con precauciones. El aire acondicionado debe usarse para preparar la habitación antes de dormir y ajustarse a no menos de 25 grados para evitar efectos adversos. Además, se sugieren medidas como mantener las ventanas y persianas cerradas durante el día, utilizar ropa y sábanas de materiales ligeros, y tomar duchas templadas antes de acostarse.

La portavoz de la SEN, María José Martínez Madrid, añade otras estrategias como priorizar cenas ligeras, evitar el consumo de alcohol y mantener una buena hidratación durante el día. También es aconsejable evitar el uso de dispositivos electrónicos en la cama y no automedicarse.

Desde ISGlobal Barcelona se subraya la necesidad de que las administraciones públicas implementen medidas adaptativas, especialmente en los barrios más desfavorecidos. Propuestas como aumentar los espacios verdes, mejorar los sistemas de aislamiento y ventilación de los edificios, y utilizar soluciones de construcción pasiva pueden ser eficaces para mitigar el impacto del calor nocturno en la población. @mundiaro



MARÍA P. MARTÍNEZ

Colaboradora.

La autora, MARÍA PAULA MARTÍNEZ, colaboradora de MUNDIARIO, es Comunicadora social, especializada en Periodismo Impreso. @mundiaro





Investigación (<https://wdiarium.com/investigacion>)

Las redes sociales secuestran nuestra atención y nos resignamos a ello

Investigaciones recientes muestran que las redes tienen un poder sin precedentes para influir en los jóvenes, quienes pasan más de 34 horas semanales en plataformas como Instagram, TikTok, WhatsApp y YouTube



Susana V (<https://wdiarium.com/profile/susanav>) Julio 20, 2024 - 08:51

0



Foto de William Hook en Unsplash

Tiempo de lectura estimado: 9 minutos

[Cristina Fernández Rovira](https://theconversation.com/profiles/cristina-fernandez-rovira-716179) (<https://theconversation.com/profiles/cristina-fernandez-rovira-716179>), [Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya](https://) (<https://>

theconversation.com/institutions/universitat-de-vic-universitat-central-de-catalunya-2379) y [Santiago Giraldo Luque](https://theconversation.com/profiles/santiago-giraldo-luque-1545217) (<https://wdiarium.com/>) (<https://theconversation.com/profiles/santiago-giraldo-luque-1545217>), [Universitat Autònoma de Barcelona](https://theconversation.com/institutions/universitat-autonoma-de-barcelona-1041) (<https://theconversation.com/institutions/universitat-autonoma-de-barcelona-1041>)



¿Se acuerdan de *Matrix* o *Batman Forever*? En estas películas distópicas, los *gadgets* tecnológicos eran capaces de leer los deseos de la gente, recopilar esa información y, luego, usarla para moldear o predecir el comportamiento futuro de las personas a su antojo.

En ambas historias de ciencia ficción, los villanos lograban adormecer a la ciudadanía, que permanecía conectada de forma perpetua, bien a la televisión, bien a la realidad paralela, sin oponer resistencia. Anestesiada a través del entretenimiento. En la ciencia ficción, los villanos encontraban una fuente de contrapoder, los superhéroes capaces de revelar el secreto y liberar con sus superpoderes a la ciudadanía.

¿Sería posible construir en el siglo XXI un dispositivo de control que adormeciera y controlara los deseos, la libido social y la construcción identitaria de toda una generación de jóvenes? ¿Sería posible hacerlo fuera de la ciencia ficción?

Las investigaciones que hemos realizado en los últimos seis años (2018-2024), con una pandemia de por medio, y cuyos resultados se han publicado en el libro *Segrestats per les xarxes* ("Secuestrados por las redes", Eumo Editorial), demuestran que la ciencia ficción se ha quedado corta.

En la historia de la humanidad, jamás ningún poder, ningún canal, ningún producto, ningún servicio, ningún gobierno, había tenido la posibilidad de controlar la información que recibe, los movimientos que hace, los mensajes que envía, y los gustos y los deseos que tiene el 99 % de toda una generación. Ni siquiera las religiones, los imperios de siglos pasados o las grandes estrellas globales asociadas al deporte o a la música habían tenido el poder que hoy tienen las redes sociales.

Los jóvenes (atrapados) en las redes

¿Conocen a alguien de menos de 30 años que no esté pegado día y noche a Instagram, TikTok, WhatsApp o YouTube? En una red social como Instagram, los jóvenes que participaron en nuestros estudios pasan una media de 9 horas a la semana; en WhatsApp, otras 9; en YouTube, más de 7, y en TikTok, casi 9 horas más. En total, más de 34 horas a la semana enganchados a contenido que ni siquiera recuerdan, que pasa por sus pantallas en un *scroll* infinito y les hace perder la noción del tiempo.

¡34 horas a la semana! Muchos creen que pasan menos tiempo en las redes de lo que realmente invierten en ellas. En las redes, los jóvenes no se informan adecuadamente. Ellos mismos declaran que sus principales redes (Instagram, WhatsApp y TikTok) no

son utilizadas como canales de información. De hecho, más de un 54 % de ellos  señala que las redes son espacios de desinformación  (<https://wdiarium.com/>)

Tampoco son espacios de trabajo o de desarrollo de sus estudios, ni plataformas para buscar relaciones sociales. Los jóvenes utilizan las redes sociales siguiendo valores impuestos por las propias plataformas, que solo buscan que pasen más tiempo en ellas. Instagram se usa para compartir fotos y videos con amigos y para ver qué hacen sus contactos en su día a día. WhatsApp se utiliza como un canal de comunicación con amigos y familia, y también para compartir fotos y videos. TikTok y YouTube son plataformas de entretenimiento, curiosidad personal y seguimiento de personas famosas.

¿Y cuál es el problema?

Compartir hasta morir

El primer problema es el cambio de valor social en el universo de la comunicación: si no lo compartes, no existe y, por tanto, no lo has vivido. Este mecanismo es el principal vehículo del secuestro de la atención de los jóvenes. Son esclavos de lo que publican sus contactos, pero, al mismo tiempo, son esclavos de la publicación de su propia vida (y de las reacciones que genera).

Una vida que tiene que ser expuesta para que tenga validez. Por eso los usos principales son eso: publicar, seguir, mirar de lejos. Pero hacerlo de forma exclusiva por estos canales crea dos problemas adicionales (entre muchos otros de salud mental, como la ansiedad, la depresión, el insomnio o los desórdenes alimentarios, que también comentamos en el libro).

El segundo problema es la pérdida de la capacidad de socializar, de dialogar, de interactuar, de empatizar con las personas. La mediación de la pantalla en las relaciones sociales se ha demostrado como causante de un deterioro de habilidades comunicativas de los jóvenes: hasta les da pánico hacer o recibir una llamada telefónica.

Llenar de valor (propio) la red de otros

El tercer problema es alimentar el sistema de dominación desde una perspectiva servil. Porque llenar de valor la red social, de contenidos propios y de datos individuales, solo hace más fácil el trabajo de la plataforma: conocer mejor a sus súbditos para mantener el secuestro. O la esclavitud, pues la juventud trabaja gratis para la plataforma.

Es por esta lógica por la que los jóvenes, cuando empezamos nuestros estudios en 2018, aún eran críticos con la cesión de datos y el dominio de su privacidad por parte de las plataformas. Según las entrevistas grupales que hemos hecho en los últimos

años, esta cesión de autonomía, de libertad, de identidad es entendida ahora como una relación *quid pro quo*. Una simbiosis de la que ambas partes obtienen beneficios.

Si esta es la postura generalizada de los jóvenes respecto de las redes sociales, nos encontramos ante la extinción de las "píldoras rojas" de *Matrix*, esas que permitían escapar del secuestro y ver la realidad.

[Cristina Fernández Rovira](https://theconversation.com/profiles/cristina-fernandez-rovira-716179) (<https://theconversation.com/profiles/cristina-fernandez-rovira-716179>), Profesora de Periodismo y Comunicación, [Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya](https://theconversation.com/institutions/universitat-de-vic-universitat-central-de-catalunya-2379) (<https://theconversation.com/institutions/universitat-de-vic-universitat-central-de-catalunya-2379>) y [Santiago Giraldo Luque](https://theconversation.com/profiles/santiago-giraldo-luque-1545217) (<https://theconversation.com/profiles/santiago-giraldo-luque-1545217>), Profesor de Periodismo. Universidad Autónoma de Barcelona, [Universitat Autònoma de Barcelona](https://theconversation.com/institutions/universitat-autonoma-de-barcelona-1041) (<https://theconversation.com/institutions/universitat-autonoma-de-barcelona-1041>)

Este artículo fue publicado originalmente en [The Conversation](https://theconversation.com) (<https://theconversation.com>). Lea el [original](https://theconversation.com/las-redes-sociales-secuestran-nuestra-atencion-y-nos-resignamos-a-ello-233755) (<https://theconversation.com/las-redes-sociales-secuestran-nuestra-atencion-y-nos-resignamos-a-ello-233755>).

Etiquetas:

Tecnología (<https://wdiarium.com/tag/tecnologia>)

Redes Sociales (<https://wdiarium.com/tag/redes-sociales>)

Investigación (<https://wdiarium.com/tag/investigacion>)

Juventud (<https://wdiarium.com/tag/juventud>)

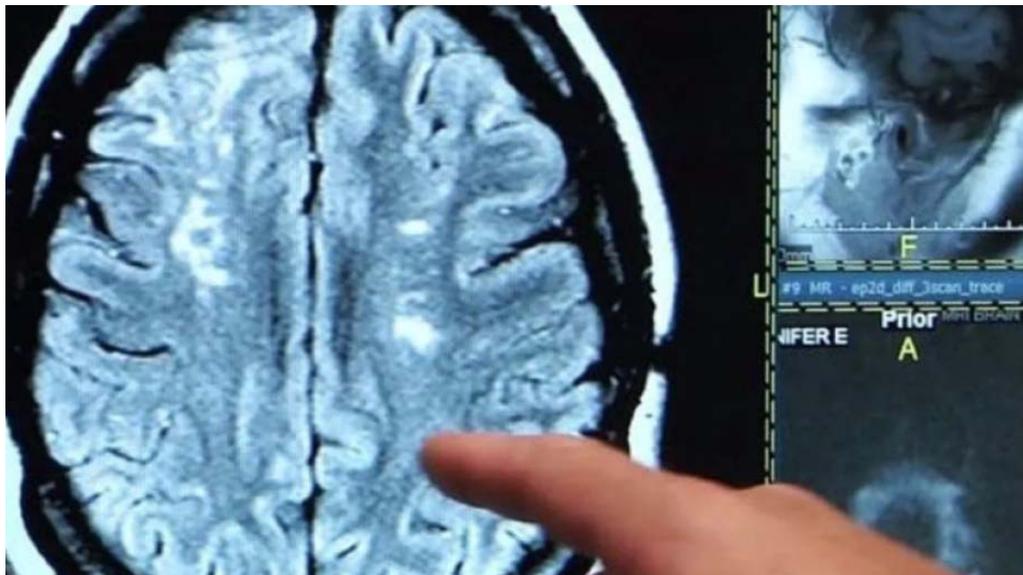
◀ ARTÍCULO PREVIO

(<https://wdiarium.com/el-programa-univerusal-impulsado-por-el-ayuntamiento-y-la-universidad-de-salamanca-culmina-su-ultima-edicion>)

El Programa UniverUsal, impulsado por el Ayuntamiento y la Universidad de Salamanca, culmina su última edición (<https://wdiarium.com/el-programa-univerusal-impulsado-por-el-ayuntamiento-y-la-universidad-de-salamanca-culmina-su-ultima-edicion>)

SIGUIENTE ARTICULO ▶

(<https://wdiarium.com/ayuntamiento-de-salamanca-destinara-150000-euros-a-ayudas-economicas-a-las-familias-para-la-adquisicion-de-material-escolar-para-el-curso-20242025>)



Radiografía de cerebro

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Más del 43 % de la población mundial padece una enfermedad neurológica

En España, las enfermedades neurológicas son las responsables del 44 % de la discapacidad por enfermedad crónica



22/07/2024

Hoy, 22 de julio, es el Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología (WFN) con el propósito de concienciar sobre la importancia de **fomentar la salud neurológica**, y que este año se ha querido destinar a poner el foco sobre la relevancia de la prevención de las enfermedades neurológicas.

Actualmente, más del 43 % de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica. Además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18 % en los últimos 20 años, lo que hace que las enfermedades neurológicas sean ya la **principal causa de discapacidad en el mundo**. En total, más de 3.400 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de discapacidad por padecer alguna enfermedad neurológica y más de 11 millones de personas fallecen cada año por alguna de estas patologías.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica, con una prevalencia un 18 % superior respecto a la media mundial y también un 1,7 % superior a la media de los países occidentales europeos debido, principalmente, al **envejecimiento de nuestra población**.

Reino Unido aprueba un innovador fármaco contra el cáncer de próstata que se puede tomar en casa

María Fernández



Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las **responsables del 14 % de los fallecimientos**, con enfermedades como las demencias (con más de 35.000 fallecimientos, principalmente por la enfermedad de Alzheimer) o el ictus (con casi 26.000 fallecimientos) liderando la tabla de las principales causas de defunción en España en 2023.

Así, según señala el doctor el Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la gran mayoría de las enfermedades neurológicas son «de carácter crónico». Es decir, no tienen cura, y aunque en los últimos años se ha avanzado mucho en la mejora de los tratamientos de muchas de ellas, siguen causando «una gran discapacidad y mortalidad».

Al hilo, afirma que enfermedades como el ictus, la enfermedad de **Alzheimer** y otras demencias, la **epilepsia**, la **esclerosis múltiple**, la enfermedad de **Parkinson**, la encefalitis y la **meningitis**, o la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) son las causantes de un gran porcentaje de los fallecimientos en todo el mundo y además, junto con otras enfermedades neurológicas como la migraña, también lo son «en la carga de discapacidad global».

Son muchas las afecciones que existen. Sin embargo, conocerlas todas puede cambiar radicalmente el impacto de las mismas. Son numerosos los estudios que apuntan a que «casi un 90 % de los casos de ictus, casi un 40 % de los casos de demencia o cerca del 30% de los casos de epilepsia», se podrían evitar llevando a cabo **hábitos cerebrosaludables**.

El último estudio publicado, llamado *Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021*, señala que más de 84 % de los **casos de ictus son potencialmente prevenibles** mediante la reducción de la exposición a 18 factores de riesgo ya identificados, siendo la hipertensión (57,3 %) el mayor factor de riesgo para el ictus.

¿Llegaremos a vivir 1.000 años? Un científico afirma que ya ha nacido la primera persona que lo hará

María Fernández



El **tabaquismo** también se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple, las demencias o el ictus, y el abuso en el consumo de alcohol supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres (11 %) que en mujeres (3 %). Además, factores como el sueño, el estrés y el aislamiento social, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de la dieta y el ejercicio que realicemos.

El doctor Jesús Porta-Etessam comenta que cuando hablamos de salud cerebral y prevención, estamos hablando de proteger «nuestra salud tanto en el presente como en el futuro». Y no se trata solo de reaccionar «ante la aparición de algún tipo de enfermedad neurológica», sino de tratar de inculcar «una cultura de prevención de las enfermedades neurológicas desde edades tempranas», para mitigar su impacto, controlando y/o **evitando los factores de riesgo de estas enfermedades.**

Tanto la Organización Mundial de la Salud, con su *Plan de Acción Mundial Intersectorial sobre la Epilepsia* y otros Trastornos Neurológicos, como la Academia Americana de Neurología, con su *Plataforma y Declaración por la Salud Cerebral* ya han hecho un llamamiento a la comunidad internacional sobre las **implicaciones de las enfermedades neurológicas para la salud pública** y la urgente necesidad de concienciar sobre las medidas preventivas.

Alicante

L'Alacantí Sucesos Hogueras Hércules CF Universidad Barrios En valencià Farmacias Agenda

8M todo el año

Teresa Calatayud Noguera, neuróloga: «Las mujeres intelectualmente somos iguales a los hombres, no necesitamos cuotas»



En la consulta del Hospital de Cabueñes, Gijón, Asturias. | COLECCIÓN PARTICULAR



Elvira Rodríguez

22 JUL 2024 11:27 Actualizada 22 JUL 2024 11:28



22 de julio. Día Mundial del Cerebro, instaurado por la World Federation of Neurology (Federación Mundial

de Neurología) en 2014, es un día para «remarcar la importancia de la [salud](#) cerebral y concienciar a la población de la importancia de la prevención en relación con las enfermedades cerebrales, que son problemas de salud enormemente subestimados».

PUBLICIDAD

Medicina, ciencia y cerebro son constantes en la vida de Teresa Calatayud Noguera, la neuróloga teuladina que, en 1983, se convierte en la primera jefa de sección de neurología en el Hospital de Cabueñes, en Gijón, donde permanece veintiún años. Cuando obtiene su licenciatura en Medicina y Cirugía en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia en 1974 y, un año más tarde, su grado con sobresaliente, se traslada a Madrid. Su primer destino es como médica interna en el Hospital Universitario La Paz, donde ejerce un año desde marzo de 1975; en 1976 comienza su residencia en Neurología en el Hospital Universitario 12 de Octubre, terminando en 1979, año en que contrae matrimonio con el cirujano maxilofacial asturiano Eduardo Lombardía. Una vez termina su especialidad vuelve a La Paz, por concurso-oposición, como médica adjunta de neurología hasta 1980, que pide excedencia para trasladarse a Asturias. En 1985 se doctora sobresaliente cum laude y Premio Extraordinario de Doctorado por su tesis Reproducción experimental del Síndrome Tóxico por Aceite de Colza desnaturalizado en conejos neozelandeses, consiguiendo aportar «nuevas pruebas para la confirmación de la etiología del síndrome».

PUBLICIDAD



Opel Mokka híbrido

Opel - Patrocinado

[Más información](#)

Es miembro numerario de la Sociedad Española de Neurología (SEN) desde 1979 y, en 1998, junto a otros neurólogos, funda la Sociedad Asturiana de Neurología; también perteneció durante más de una década a la International Parkinson and Movement Disorder Society (Sociedad Internacional de Parkinson y Trastornos del Movimiento). Desde 2005 trabaja como especialista neurológica en el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) hasta 2016, cuando se jubila. En 2004 se convierte en la tercera mujer nombrada académica correspondiente de la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias, donde continúa impartiendo conferencias y colaborando en actividades divulgativas sobre neurología» y quienes en 2013 le conceden el premio de la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias.

Cerebro

Medicina y ciencia acunaron a la ilustrísima doctora Calatayud, nacida en la Plaza de la Montañeta de [Alicante](#) en 1951. Cuando tenía unos meses y su hermano Salvador dos años, la familia se traslada a Teulada: «Mi padre, Rodolfo Calatayud, era empresario y viajaba constantemente por lo que mi madre, Rosa Noguera, decidió mudarse a casa de mi abuela materna, Catalina Morell, entonces viuda», rememora Teresa. «Mi abuela era hija – José Morell, médico de Teulada–, esposa –Vicente Noguera, médico de Poble Nou de Benitatxell– y madre de médicos; enamorada de esta profesión nos influyó para que estudiáramos Medicina». También «mi tío, José Noguera, cuando terminó Medicina, estaba tan entusiasmado que nos encandilaba contando todas las novedades médicas».

PUBLICIDAD

Sucedían acontecimientos importantes en el mundo científico y en casa de Teresa permanecían atentos. Así lo recuerda: «Celebración del centenario del nacimiento de Ramón y Cajal (1852-1934) y del cincuentenario de su Nobel (1906); el fallecimiento de Alexander Fleming (1881-1955), también Nobel, exaltó el descubrimiento de la penicilina y Severo Ochoa (1905-1993) obtenía otro Nobel en 1959; todos en Medicina». Este entorno tan fecundo penetraba en los pequeños Calatayud, sobre todo en Teresa, quien decía que sería «premio Nobel».

Salvador, también médico, abrió camino a Teresa, aunque eso sí, «los dos recibimos el mismo trato y educación, mismos deberes y obligaciones. Nunca percibí que ser mujer fuera un privilegio ni un hándicap. Nos inculcaron la perseverancia y el esfuerzo para conseguir la excelencia», revive Teresa. De su madre aprendió la «importancia de desarrollar un alto nivel profesional para ser libres e independientes» y de ambos padres «a ser buena persona, a no claudicar ante las dificultades y a disfrutar de la vida y el trabajo».

Es en este hogar donde conversamos; nos situamos ante una mesa camilla iluminada por la claridad del verano y el verdor de un frondoso jardín. Sobre la mesa, el portátil de Teresa, donde confirma datos; sus manos se mueven ágiles; su mirada y piel son transparentes, como su memoria y expresión.

Su amiga Vicenta con solo 12 años fallece de una enfermedad neurodegenerativa; eso deja una profunda huella en Teresa y marca que elija la neurología al «constatar que las enfermedades del sistema nervioso podían alterar conducta y autonomía creando una gran dependencia de los demás». El cerebro, explica esta experta neuróloga, «es el órgano más importante del cuerpo, donde reside nuestra inteligencia y personalidad. Con él controlamos conducta y movimientos, desarrollamos nuestros sentimientos, recibimos las percepciones de los sentidos, almacenamos y relacionamos nuestros conocimientos y sacamos conclusiones para ejecutarlas o comunicarlas mediante el lenguaje, también ubicado en el cerebro. Además, ejerce control sobre las funciones viscerales: frecuencia cardíaca y respiratoria, digestión, micción... para mantener la homeostasis fisiológica».

Teulada

Cuando Teresa se casó, su marido proponía vivir en Asturias, pero «era innegociable seguir manteniendo la conexión» con su tierra y familia; así en las 'capitulaciones matrimoniales' acordaron que vivirían en Oviedo, pero las vacaciones serían siempre en Teulada, con los suyos. Así, «salvo durante la pandemia, cada año he regresado, reencontrándome con mi familia y amigos».

Su hijo mayor, Eduardo, es madrileño; Carlos, el segundo, nació en Asturias dos años tarde, en 1982. Los dos son odontólogos y «nos han hecho abuelos con cuatro caballeritos». Mientras se deleita recordando a Javier, Pablo y Guillermo, con 12, 9 y 4 años respectivamente y a Mateo, hijo de Carlos, de 4, comenta «mis nietos tienen unos padres maravillosos y mucho mejor educadores que yo. Estos pequeños me asombran con su capacidad de estudio, bondad e interés por la naturaleza; les gustan los [deportes](#), sobre todo el [fútbol](#) y la natación».

Hablamos de conciliación familiar y de la escasa mejora de «la legislación desde 1980, cuando nació mi primer hijo». «Los problemas no terminan tras el parto y lactancia; el devenir propio de la crianza supone para algunos padres problemas de difícil cobertura; agravados cuando las familias tienen niños con alguna discapacidad. Son tantas las dificultades de conciliación que las parejas pueden acabar decidiendo no tener hijos. Considero que es función del Estado conseguir que la maternidad/paternidad de los empleados no perjudique a las empresas y que éstas tengan beneficios por ello».



En la playa de Teulada-Moraira, con el peñón de Ifach al fondo. | COLECCIÓN PARTICULAR / INFORMACION

Teresa ha vivido muy de cerca la gestión de equipos en Cabueñes: «Como jefa de un grupo de neurólogos intenté desarrollar un liderazgo muy participativo implicando a mis colegas en la toma de decisiones. Nunca me sentí discriminada por ser mujer y mis compañeros lo único que valoraban en el trabajo era la eficacia y competencia. La capacidad para motivar, convencer, movilizar, aglutinar depende de los individuos; no hay características especiales en función del género». Sobre las cuotas, Calatayud señala: «No me parece presentable, adecuado ni digno. Las mujeres intelectualmente somos iguales a los hombres, no necesitamos cuotas. Aceptarlas es presuponer una inferioridad, que no es real, y favorecer la injusticia».

Equipo

En 1949 se funda la SEN y, según datos de Sanidad, en 1964 aparecieron las unidades de neurología, con los hospitales de la [Seguridad Social](#). Los centros sanitarios madrileños donde estuvo Teresa fueron pioneros, La Paz, el tercero en [España](#) con sección de neurología desde 1966 y el 12 de Octubre, el segundo con este servicio en 1973. Así lo refleja Teresa, «Antes los pacientes neurológicos eran atendidos por neuropsiquiatras, neurocirujanos, internistas, neurofisiólogos y unos pocos neurólogos, herederos de las escuelas Madrileña y Catalana de Neurociencia. Con los grandes hospitales regresan muchos neurólogos que estaban formándose en el extranjero. Fueron éstos los casos de los responsables del servicio del Hospital 12 de Octubre, donde realicé mi residencia. Allí aprendí las bases de la neurología y sobre todo a aceptar que en muchas enfermedades solo podemos mitigar los síntomas y ayudar a modificar el entorno para mejorar la calidad de vida del paciente».

«El conocimiento neurológico ha crecido exponencialmente, seguirá avanzando y aparecerán nuevos retos. Entre los avances en los métodos diagnósticos destacaría que la primera tomografía axial computarizada (TAC) llegó a España estando en La Paz. En los ochenta, la Resonancia Magnética asombraba con su definición anatómica y ahora con la tomografía por emisión de positrones (PET) podemos identificar cambios bioquímicos celulares. Cuando empecé era impensable el avance de la genética y de los estudios analíticos para el diagnóstico precoz del Alzheimer, los nuevos fármacos o técnicas como la estimulación cerebral profunda para el [dolor](#), el temblor y la enfermedad de Parkinson».

«Internet fue un cambio maravilloso, facilitando acceso al conocimiento y a los avances médicos rápido y global; también el correo electrónico revolucionó la comunicación haciéndola inmediata dentro y fuera del hospital, beneficiando a pacientes y médicos. Sobre la [inteligencia artificial](#), no creo que sustituya a los médicos, pero sí facilitará el trabajo y reducirá incertidumbres al diagnosticar y plantear tratamiento a cada paciente».

Cuando por primera vez en 1983 el Hospital de Cabueñes convoca la jefatura de neurología, Calatayud consigue esa plaza. «Fueron años duros, con una marcada sobrecarga asistencial y continuas negociaciones con la dirección para organizar la atención neurológica del área. Aprovechando la informatización del hospital, fuimos pioneros en implementar las consultas especializadas, proporcionando mayor satisfacción a neurólogos y pacientes. En 2005, cuando deja Cabueñes, «éramos un equipo sólido, de más de 10 neurólogos, colaborábamos con ambulatorios y hospitales del entorno, con asociaciones de pacientes y realizábamos estudios epidemiológicos».

Un problema de salud influyó para «decidir dejar las tareas administrativas y volver a disfrutar de la neurología clínica de base»; renunció entonces a la jefatura de sección y solicitó el traslado al HUCA, más próximo a su domicilio; allí se encargó de la consulta de deterioro cognitivo, «muy necesarias éstas por la elevada prevalencia del deterioro cognitivo y las demencias y ser una de las principales causas de mortalidad, sobre todo en mujeres» matiza Calatayud, quien obtuvo en 2012 la «Capacitación técnica específica para la evaluación de la patología cognitivo-conductual y de la demencia», acreditada por la SEN, y colaboró en poner en funcionamiento el banco de cerebros para estudiar las enfermedades neurodegenerativas.

Futuro

Con una formación y actividades asistencial e investigadora brillantes, Teresa ha publicado dos monografías, seis capítulos de libros, más de medio centenar de artículos sola o en colaboración con otros investigadores; y otras tantas ponencias y comunicaciones en congresos nacionales e internacionales desde 1976 hasta 2017, ya jubilada. Ha participado en diversas líneas de investigación clínica en enfermedades del sistema nervioso central y periférico; destacando en la última década de actividad profesional, y en colaboración con diversos departamentos del HUCA sus trabajos sobre el estudio diagnóstico y la transmisión de las demencias mediante marcadores cognitivos, bioquímicos y genéticos. La huella profesional de esta neuróloga, que expresa su «gran honor por haber sido nombrada académica en Asturias» continúa con sus aportaciones a esta institución.

Además, Teresa es una abuela feliz que disfruta con sus nietos a quienes, en lugar de cuentos, narra fragmentos de la historia española «para que no se olvide»; y mientras sonríe, añade «los más pequeños a veces cambian un poco el relato, aunque siempre queda algo». Queda, sobre todo, la vocación de esta neuróloga; el amor por su tierra y la entrega a una profesión y a los suyos. Y quedan sus anhelos de futuro, para todos, «que haya una completa igualdad de derechos, oportunidades y obligaciones entre los diferentes colectivos y se avance en la protección e inclusión de las personas con discapacidades para su integración social completa»; para su profesión, «una mejor organización y planificación en la sanidad española; existe, entre otros, un grave déficit de profesionales; resolverlo es obligación de los políticos porque tienen toda la información y los medios» y para sus nietos, a quienes espera «ver crecer física e intelectualmente, que disfruten de la vida y desarrollen un trabajo honesto y fructífero para ellos y su entorno». n



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



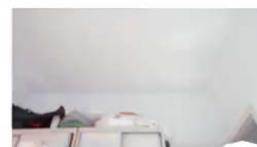
Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? /

FREEPIK



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:00 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de **salud mental**. Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD



Salud **Guía**

Guías de Salud Cuidamos tu salud

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:03 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



0

El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del

Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándanos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso 'crack epidérmico', tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento "Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa".

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo



El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / FREEPIK

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta

con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el "uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación".

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICIÓN

Llega la primera ola de calor del verano: si no me gusta el agua, ¿qué puedo beber para hidratarme?



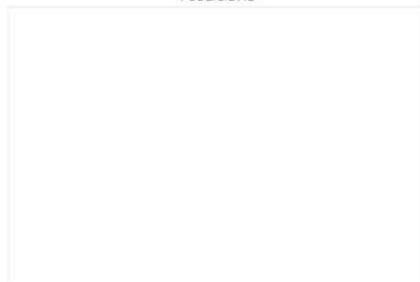
La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)
[PSICOLOGÍA](#)
[NEUROLOGÍA](#)
[CEREBRO](#)
[DEPRESIÓN](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Te puede interesar

VIDA Y ESTILO

Irene Urdangarín se come a besos a su novio en plena calle
2024-07-17





Salud

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56

Por qué confiar en El Periódico



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándanos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso 'crack epidérmico', tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento "Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa".

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / FREEPIK

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

Llega la primera ola de calor del verano: si no me gusta el agua, ¿qué puedo beber para hidratarme?



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

PSICOLOGÍA

DEPRESIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

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

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK

Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Aráندانos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso 'crack epidérmico', tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento "Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa".

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. "Las

consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- [diabetes](#)
- [obesidad](#)
- [hipertensión](#)
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / FREEPIK

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvidate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICIÓN

Llega la primera ola de calor del verano: si no me gusta el agua, ¿qué puedo beber para hidratarme?



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

NEUROLOGÍA

CEREBRO

DEPRESIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



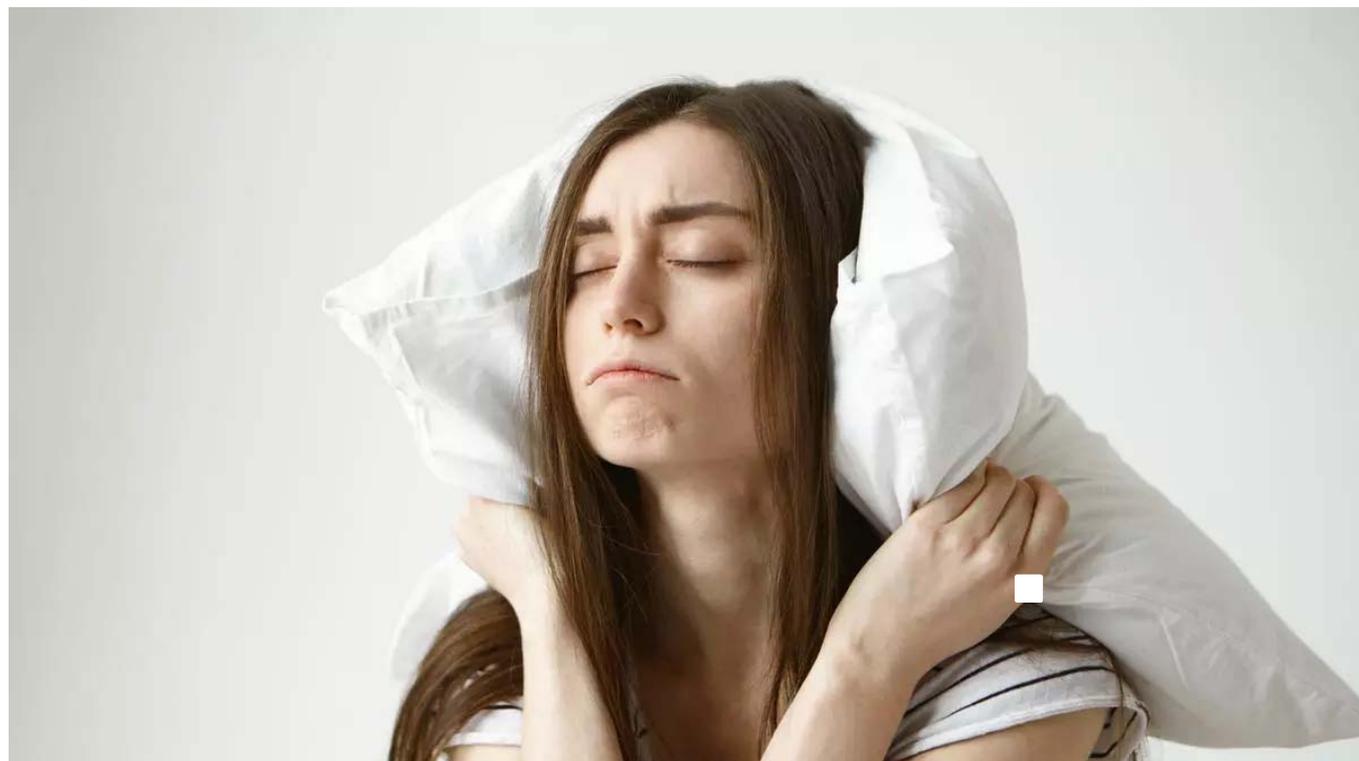
Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida equilibrium](#) [Consulta del doctor Vidal](#)

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:58



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arádanos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / FREEPIK

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el "uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación".

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

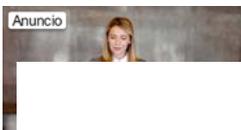
Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar



Guías de Salud

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



Serenissima Informática PMS



DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK

Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



0

El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándanos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?**Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?****¿Qué es el doloroso 'crack epidérmico', tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?**

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento "Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa".

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo



El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / FREEPIK

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en casalinga_espacios con alma ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el "uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación".

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





Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvidate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICIÓN

Llega la primera ola de calor del verano: si no me gusta el agua, ¿qué puedo beber para hidratarme?



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[PSICOLOGÍA](#)[NEUROLOGÍA](#)[CEREBRO](#)[DEPRESIÓN](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Guías de Salud

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

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 3:01 Actualizada 22 JUL 2024 8:56



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándanos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo



El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / FREEPIK

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones

sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad”.

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente.

Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICIÓN

Llega la primera ola de calor del verano: si no me gusta el agua, ¿qué puedo beber para hidratarme?



La neuroarquitectura, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

NEUROLOGÍA

CEREBRO

DEPRESIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / **FREEPIK**



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándonos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta

al cerebro la falta de sueño. "Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio".

"Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- [diabetes](#)
- [obesidad](#)
- [hipertensión](#)
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer".

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo



El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / FREEPIK

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en casalinga_espacios con alma ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra

sensación de pertenencia y felicidad”.

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / **FREEPIK**

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICI

Llega l. verano puedo



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

NEUROLOGÍA

CEREBRO

DEPRESIÓN

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Salud

Cuidamos tu salud

EN DIRECTO

[DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO](#)

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / **FREEPIK**



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándonos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión

- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / **FREEPIK**

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en casalinga_espacios con alma ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los

distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

Llega l
verano
puedo



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

PSICOLOGÍA

DEPRESIÓN



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:03 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándanos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / **FREEPIK**

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. "Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las

tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- [diabetes](#)
- [obesidad](#)
- [hipertensión](#)
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo



El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / **FREEPIK**

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / **FREEPIK**

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.

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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICI

Llega l. verano puedo



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

NEUROLOGÍA

CEREBRO

DEPRESIÓN

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Salud

Cuidamos tu salud

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de **salud mental**. Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento "Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa".

PUBLICIDAD

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta

al cerebro la falta de sueño. "Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio".

"Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer".

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en casalinga_espacios con alma ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

Además, el "uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación".

Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro ciclo circadiano, favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a

la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la productividad.

Llega la primera ola de calor del verano: si no me gusta el agua, ¿qué puedo beber para hidratarme?



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

[RESPONDE EL DOCTOR](#)[PSICOLOGÍA](#)[NEUROLOGÍA](#)[CEREBRO](#)[DEPRESIÓN](#)

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de **salud mental**. Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándonos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / **FREEPIK**

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la demencia o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / **FREEPIK**

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres

españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.



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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICI

Llega l verano puedo



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

NEUROLOGÍA

CEREBRO

DEPRESIÓN



Guías de Salud

Dietas Fitness Vida equilibrium Cuidamos tu salud

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / **FREEPIK**

Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:58



El 37% de la población española padece algún problema de **salud mental**. Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándonos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / **FREEPIK**

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- [diabetes](#)
- [obesidad](#)
- [hipertensión](#)
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la [demencia](#) o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / **FREEPIK**

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres

españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.



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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICI

Llega l. verano puedo



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

NEUROLOGÍA

CEREBRO

DEPRESIÓN

SALUD

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / FREEPIK



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:57



El 37% de la población española padece algún problema de **salud mental**. Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la **Región de Murcia** como la tercera (solo detrás de **Canarias** y **Comunidad Valenciana**) en mayor prevalencia de **trastornos mentales** y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándonos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la demencia o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la Organización Mundial de la Salud, pasamos el 90% de nuestro tiempo en

espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / **FREEPIK**

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en casalinga_espacios con alma ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos

tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.

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





Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

Llega l. verano puedo



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Los españoles duermen mal y poco: consecuencias en la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio

Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de suicidio, pero también de tipo físico



Los españoles duermen mal y poco: ¿cómo afecta a la salud mental y cómo afecta el orden de tu dormitorio? / **FREEPIK**



Rafa Sardiña

22 JUL 2024 4:01 Actualizada 22 JUL 2024 9:56



El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

PUBLICIDAD

Al mismo tiempo, los datos sitúan a la [Región de Murcia](#) como la tercera (solo detrás de [Canarias](#) y [Comunidad Valenciana](#)) en mayor prevalencia de [trastornos mentales](#) y del comportamiento.

Noticias relacionadas

Arándonos contra la cistitis: ¿funcionan realmente para la infección de orina que se dispara en verano?

Si el calor reduce el apetito, ¿por qué en verano ganamos algunos kilos de más?

¿Qué es el doloroso ‘crack epidérmico’, tan habitual en estas fechas, y cómo se puede evitar?

En este sentido, el **Día Mundial del Cerebro**, que se celebra cada 22 de julio, es una conmemoración focalizada en concienciar sobre las enfermedades neurológicas más comunes como el [ictus](#), el [alzhéimer](#), la [epilepsia](#) o la [migraña](#).

Con motivo de esta efeméride, se ha celebrado en la capital murciana el evento “Hogar, bienestar y salud: claves para sentirte en casa”.

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas más comunes como el ictus, el alzhéimer, la epilepsia o la migraña / FREEPIK

Andrea Miró, neurofisióloga y experta en sueño, ha puesto el foco en cómo afecta al cerebro la falta de sueño. “Las consecuencias de no dormir bien a largo plazo son psicológicas, favoreciendo la aparición de ansiedad, depresión o aumentando las tasas de [suicidio](#), pero también de tipo físico, al no haber una secreción correcta de secreción hormonal, un correcto proceso antiinflamatorio”.

“Y todo ello favorece la aparición de enfermedades como:

- diabetes
- obesidad
- hipertensión
- acúmulo de tóxicos cerebrales
- y por tanto mayor riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas como la

demencia o el alzhéimer”.

El bienestar emocional empieza en el hogar

De ahí, la importancia del entorno del hogar en el bienestar mental. Y es que, según la [Organización Mundial de la Salud](#), pasamos el 90% de nuestro tiempo en espacios cerrados, lo que subraya la relevancia de sentirnos bien en nuestro hogar para **mantener una buena salud mental y reducir, además, el consumo de psicofármacos** para tratar trastornos comunes.

PUBLICIDAD

¿Son los psicofármacos enemigos del sexo? Recetas de la psiquiatra para mantener el deseo





El insomnio afecta a cuatro millones de españoles / **FREEPIK**

Por su parte, **Consuelo Ruiz**, psicóloga clínica, ha explicado que "cuando nos sentimos seguros en nuestros hogares, podemos relajarnos, descansar y participar en actividades que promuevan el bienestar mental y emocional. Tener condiciones seguras, estables y saludables en el hogar es fundamental para lograr y mantener una buena salud mental".

María Brotons, neuroarquitecta en *casalinga_espacios con alma* ha explicado que "compartir el espacio con nuestro entorno, familia, amigos o compañeros aporta bienestar y satisfacción, dado que las interacciones sociales en un entorno acogedor y confortable fortalecen los vínculos interpersonales, aumentando nuestra sensación de pertenencia y felicidad".

Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres

españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas y más de un 25% de los ancianos tienen problemas de sueño. En todo caso, también afectan de forma importante a los niños y adolescentes españoles, donde al menos un 20% reconoce no tener unos horarios de sueño regulares y más de un 30% considera que su sueño es insuficiente. Según datos de la SEN, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Por otra parte, la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.



La luz natural ayuda a reducir el riesgo de depresión / FREEPIK

Además, el “uso de materiales naturales: optar por materiales como madera, algodón, lana, lino, etc. añaden calidez y belleza estética, promoviendo un ambiente más saludable y respetuoso con el [medio ambiente](#). Al mismo tiempo los textiles ayudan a la absorción acústica del ruido y la reverberación”.



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



Cómo la luz ayuda a reducir el riesgo de depresión

La exposición a la luz natural dentro de los espacios es fuente de energía. La posible regulación de la misma en función de la orientación, así como una correcta ubicación y [temperatura](#) de la luz artificial, ayudan a regular nuestro [ciclo circadiano](#), favoreciendo un sueño reparador por la noche y la vitalidad durante el día.

Según un estudio de Fundación Salud y Persona, o que una adecuada exposición a la luz natural puede **reducir el riesgo de depresión** en un 20%. Sin embargo, el ruido visual puede impactar negativamente en nuestros procesos cognitivos y la [productividad](#).

Te puede interesar

DERMATOLOGÍA

¿Qué es la xerosis, que se agrava con el calor y afecta más a las mujeres mayores?

SUEÑO

Olvídate del aire acondicionado: consejos para dormir bien en las noches tórridas que nos esperan

NUTRICI

Llega l verano puedo



La neuroarquitecta, convencida de que el diseño y características de los espacios que habitamos influyen de manera determinante en nuestro bienestar emocional, los analiza de forma objetiva y sistemática, con el propósito de optimizar su diseño y conseguir mejorar el bienestar y la productividad de las personas que los habitan.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

PSICOLOGÍA

NEUROLOGÍA

CEREBRO

DEPRESIÓN