



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

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](https://www.who.int/), 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

[HLA Vistahermosa](#) [QUIRÓNSALUD](#) [Más que salud](#) [Medicina](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [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 4:00 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

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](https://www.informacion.es/salud/guia/2024/07/22/espanoles-duerm...), 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 **Guía**

Dietas Fitness

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

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](https://www.superdeporte.es/fuera-de-juego/salud/guia/2024/07/22/e...), 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.

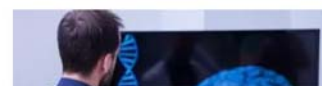
Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres

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

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%.

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".

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.

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](#)

Guías de Salud

[Dietas](#) [Expertos](#) [Fitness](#) [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 4:00 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

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](https://www.who.int/es), 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.

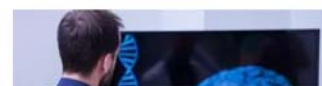
Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en mujeres y en personas de mayor edad: solo un 33% de las mujeres

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



Sociedad

[Nacional](#) [internacional](#) [Ciencia](#) [Medio Ambiente](#) [Tendencias 21](#) [Más noticias](#) [Energía futura](#)

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar a personas con enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.



Sociedad

Club Faro Cultura Vida y Estilo Energía futura

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto - entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar a enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

[EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)[DEPORTE](#)[INVESTIGACIÓN](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

[Home](#) > [Noticias](#) > **Muchos productos naturales mejoran la relajación y la calidad del sueño**

Muchos productos naturales mejoran la relajación y la calidad del sueño



Los problemas con la conciliación, el mantenimiento o la calidad del sueño son motivo de consulta frecuente en Atención Primaria; de hecho, los médicos calculan que hasta un 30 % de la población señala tener algún tipo de trastorno durante el sueño.¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño, si bien el más habitual es el insomnio.¹

Otro dato significativo es que más de un 10 % de la población consume medicación para dormir.¹

Productos naturales para descansar mejor

Existen muchos productos naturales que han demostrado beneficios para mejorar la calidad del sueño. El uso de suplementos dietéticos ha aumentado durante la última década. Los estudios epidemiológicos sugieren que los

pacientes recurren a suplementos dietéticos debido a la renuencia a tomar medicamentos recetados o a la falta de satisfacción con los resultados. A menudo perciben que los suplementos dietéticos son una alternativa más segura o natural.²

Algunos de los remedios tradicionales que se utilizan han sido transmitidos de generación en generación. Tal vez el que nos viene primero a la memoria es tomar un vaso de leche templado con un poco de miel.³

Extracto de lavanda

También existen productos que permiten conseguir un sueño placentero y reparador, como la lavanda. Se trata de una planta aromática. El extracto de lavanda puede constituir una alternativa para ayudar en periodos de intranquilidad e insomnio ocasional, ya que en general no altera la arquitectura natural del sueño.⁴

Tiene múltiples beneficios para la salud, sobre todo sus propiedades calmantes y relajantes que nos ayudarán para el alivio de síntomas leves de estrés mental y agotamiento, ayudando a conciliar el sueño.⁵

El extracto de lavanda, que se ha utilizado por sus propiedades medicinales desde hace varios siglos, se emplea en el ámbito medicinal por sus efectos relajantes y calmantes. El mecanismo de acción propuesto de la lavanda se relaciona con el sistema límbico primitivo e inconsciente del cerebro, es decir, la amígdala y el hipocampo.⁶

El efecto de la lavanda sobre el estrés puede estar asociado con la unión del linalool a los receptores de glutamato, relacionada con la dosis, lo que antagoniza el mecanismo regulador del glutamato en el monofosfato de adenosina cíclico (AMPC), lo que conduce a una disminución de los niveles de cortisol.⁷

Una suplementación diaria de [80-160] mg de lavanda resulta en una mejora significativa de los valores de diferentes escalas para la medición del nivel de

ansiedad y calidad de vida asociado al estado de salud mental.⁸

La falta de sueño y el insomnio deterioran no solo la calidad de vida de los pacientes, sino que también alteran muchas funciones del sistema inmunológico.⁹

El sueño y el sistema inmunológico están relacionados, una reducción prolongada del sueño y la respuesta al estrés que la acompaña resultan en una producción persistente e inespecífica de entorno proinflamatorio, que se describe como una inflamación crónica de bajo grado, que altera el equilibrio inmunológico, las defensas, de nuestro organismo.¹⁰

Por lo que, resulta esencial mejorar la calidad del sueño para favorecer al sistema inmunológico y calidad de vida de los pacientes.¹⁰

Propiedades de la miel

La miel, rica en componentes como los azúcares, proteínas, vitaminas, sales, minerales, entre otros; van a otorgarle unos beneficios y propiedades óptimos para promover la salud. Gracias a esta riqueza en componentes, los principales beneficios de la miel se pueden atribuir a efectos antibacterianos, antioxidantes, antiinflamatorios que nos van a ayudar a mantener el buen estado del sistema inmune.¹¹

Aunque todavía se necesitan más estudios para agregar más rigor científico a la base de evidencia sobre el respaldo de la miel como una alternativa para promover un mejor sueño, la evidencia sugiere que usar miel para dormir puede ser beneficioso, ya que durante el sueño, el cerebro suele utilizar las reservas de glucógeno del hígado para proporcionar energía continua y adecuada.¹²

Los alimentos que promueven el almacenamiento de glucógeno en el hígado antes de dormir pueden garantizar la disponibilidad de esta fuente de energía y, por lo tanto, conducir a un mejor sueño. La miel al ser fuente de energía de rápida metabolización puede proporcionar esta reserva de energía durante el sueño. Además, la miel puede promover la formación de melatonina debido a su

posible contenido de triptófano (un precursor de la melatonina) que ayuda a iniciar el sueño y promueve la liberación de hormonas que facilitan la recuperación de todo el cuerpo durante el sueño.¹²

Vitamina D

Otra investigación ha analizado los beneficios de la suplementación con vitamina D y la calidad del sueño. En las conclusiones, la evidencia presentada sugiere un papel beneficioso de la suplementación en la mejora de la calidad del sueño.¹³

Sus efectos positivos podrían considerarse en la práctica clínica, especialmente en el contexto de los efectos beneficiosos para los huesos de la vitamina D, así como el costo relativamente bajo.¹³

Los ritmos circadianos humanos están sincronizados mediante señales ambientales, especialmente los intervalos de luz y oscuridad a través de la luz solar. Para mejorar los niveles de vitamina D, se podría recomendar la exposición directa al sol, y así mejorar el sueño, pero la radiación solar sigue siendo un gran desafío a la hora de valorar la exposición y por los efectos secundarios negativos demostrados de la irradiación ultravioleta.¹³

Relajación y calidad del sueño

Los neurólogos nos recuerdan que el sueño tiene una gran influencia en la memoria, en el aprendizaje y en la salud del cerebro a largo plazo. Además, una buena calidad del sueño conlleva una mejor respuesta inmunitaria y una menor susceptibilidad a las infecciones.¹⁴

En España, el 48 % de la población adulta y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, casi la mitad de la población reconoce tener problemas para conciliar el sueño, mientras que un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.¹⁴

Para conseguir una mejor calidad del sueño, los expertos recomiendan seguir hábitos saludables, con una alimentación equilibrada y ejercicio físico adecuado

a las necesidades de cada persona. Además, aconsejan preparar un entorno agradable para dormir mejor: permanecer a oscuras, en silencio y tratar de evitar el estrés.¹⁴

Referencias:

- 1 Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFYC). El PAPPS resume los hábitos de sueño saludables y su importancia en una infografía. 2021. Disponible en: <https://www.semfyec.es/papps-infografia-insomnio-dia-d/>. [Último acceso: Julio 2024].
- 2 Cauffield JS, Forbes HJ. Dietary supplements used in the treatment of depression, anxiety, and sleep disorders. Lippincotts Prim Care Pract. 1999;3(3):290-304.
- 3 Fakhr-Movahedi A, Mirmohammadkhani M, et al. Effect of milk-honey mixture on the sleep quality of coronary patients: A clinical trial study. Clinical Nutrition. 2018;28:132-5. Disponible en: [https://clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577\(18\)30306-1/fulltext](https://clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577(18)30306-1/fulltext). [Último acceso: Julio 2024].
- 4 Salinas E, Díez MA, et al. Insomnio: plantas sedantes e hipnóticas. Curso básico sobre Fitoterapia. Farmacia Profesional. 2016;30(5):28-34.
- 5 Community herbal monograph on Lavandula angustifolia Miller, aetheroleum. EMA. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)/ 143181/2010 (2012).
- 6 Cavanagh HM, Wilkinson JM. Biological activities of lavender essential oil. Phytother Res. 2002;16(4):301-8.
- 7 Lis-Balchin MT, Hart S. Studies on the mode of action of the essential oil of Lavender (Lavandula angustifolia P. Miller). Phytother Res. 1999;13(6):540-2
- 8 Kasper S, Gastpar M, et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder—a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int J Neuropsychopharmacol. 2014;17(6):859-69.
- 9 Kuna K, Szewczyk K, et al. Potential Role of Sleep Deficiency in Inducing Immune Dysfunction. Biomedicines. 2022;10(9):2159.
- 10 Besedovsky L, Lange T, et al. Sleep and immune function. Pflügers Arch. 2012;463(1):121-37.
- 11 Samarghandian S. Honey and health: A review of recent clinical research. Pharmacognosy Res. 2017;9(2):121-127.

12 Alcorn J. Honey to Improve Sleep Quality. University of Saskatchewan. ClinicalTrials.gov. 2023. Disponible en: <https://classic.clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04207281> [Último acceso: Julio 2024]

13 Vitamina D. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-vitamin-d/art-20363792> [Último acceso: Julio 2024].

14 Sociedad Española de Neurología. Un 45 % de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. 2023. Disponible en: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf> [Último acceso: Julio 2024]

ES-ZAR-2400008

Página actualizada por última vez

Viernes, 19 de julio de 2024

Categoría

Inicio >

Etiquetas

Noticias

Legal



Sociedad

Sociedad Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Elecciones Catalunya P de Planeta Empoderadas Tráfico Sanamente

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE



María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:33

Por qué
confiar
en El
Periódico



El estudio más grande sobre **encefalopatía** traumática crónica (ETC) hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de deportes de contacto -entre ellos, el boxeo, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar enfermedades neurodegenerativas como párkinson, **ELA** o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de **investigación** descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de **Parkinson** se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células

cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS INVESTIGACIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Sociedad

[Nacional](#) [Internacional](#) [PequeOpi](#) [Tendencias 21](#) [Medio Ambiente](#) [Energía futura](#)

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de **deportes** de contacto -entre ellos, el **boxeo**, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

PUBLICIDAD



Opel - Patrocinado

Opel Mokka híbrido

Stock disponible, ¡disfruta de las ventajas de la etiqueta ECO ya!

[Más Información](#) [>](#)

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad

Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La

enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

DEPORTE

INVESTIGACIÓN

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Sociedad

Nacional Internacional Tendencias 21 Medio Ambiente Energía futura

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales.y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.



Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades

neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

DEPORTE

INVESTIGACIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Sociedad

Andalucía España Internacional Cofradías Ejército Educación T21 Medio Ambiente Energía futura

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales.y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de **deportes** de contacto -entre ellos, el **boxeo**, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD



Sociedad

Sociedad Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Elecciones Catalunya P de Planeta Empoderadas Tráfico Sanamente

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales.y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE



María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:33

T Por qué confiar en El Periódico



El estudio más grande sobre **encefalopatía** traumática crónica (ETC) hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de **deportes** de contacto -entre ellos, el **boxeo**, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar enfermedades neurodegenerativas como párkinson, **ELA** o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese

a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS INVESTIGACIÓN

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

Sociedad

[Castellón](#) [Más noticias](#) [Deportes](#) [Alto Palancia](#) [Economía](#) [Opinión](#) [Sucesos](#) [Cultura](#) [Ocio](#) [En València](#)

INVESTIGACIÓN**Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo**

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso**Madrid** 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad

Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

[EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)[DEPORTE](#)[INVESTIGACIÓN](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

Sociedad

[Castilla y León](#) [Nacional](#) [Internacional](#) [Medioambiente](#) [Tendencias 21](#) [Más noticias](#) [Energía futura](#)

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de [deportes](#) de contacto -entre ellos, el [boxeo](#), el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad

Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermar a personas con enfermedades neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera "**sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La

enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

[EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)[DEPORTE](#)[INVESTIGACIÓN](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Sociedad

[Andalucía](#) [Nacional](#) [Internacional](#) [Tendencias 21](#) [Medio Ambiente](#) [Energía futura](#)

INVESTIGACIÓN

Nuevo 'golpe' a los deportes de contacto: la mayoría de personas con encefalopatía traumática crónica desarrollan parkinsonismo

Un trabajo a partir de cerebros de 481 atletas fallecidos aporta nuevos datos sobre el vínculo de los traumatismos cerebrales y el desarrollo de patología neurodegenerativa



Los luchadores Enrique "Wasabi" Marín y Francesco Moricca en un combate de artes marciales mixtas (MMA). / EFE

María G. San Narciso

Madrid 18 JUL 2024 8:12



El estudio más grande sobre **encefalopatía traumática crónica (ETC)** hasta la fecha ha encontrado un nuevo vínculo entre la práctica de deportes de contacto -entre ellos, el boxeo, el rugby o las artes marciales mixtas- con el desarrollo de un trastorno del movimiento conocido como parkinsonismo, una enfermedad que se caracteriza por síntomas similares a los del parkinson, como temblores, lentitud anormal de movimientos o rigidez anormal de brazos o piernas.

PUBLICIDAD

El trabajo, publicado esta semana en *JAMA Neurology*, ha utilizado cerebros de **481 atletas fallecidos**. Así, los investigadores de la Universidad de Boston y de la VA Boston Health Care han visto que la mayoría de las personas con encefalopatía traumática crónica (ECT) desarrollaron parkinsonismo. Además, esta patología parece impulsar los síntomas en la mayoría de los casos.

Como recuerda **Álvaro Sánchez Ferro**, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se conoce de sobra que los traumatismos repetidos pueden enfermedades

neurodegenerativas como párkinson, [ELA](#) o demencia. También se conocía la asociación del traumatismo craneoencefálico (TCE) y la encefalopatía traumática crónica (ETC) en boxeadores, y hay ejemplos en otros deportes pese a que algunas federaciones hayan intentado disimularlo.

Fue el caso de **Mike Webster**, jugador de fútbol americano **cuyo equipo**, el Pittsburgh Steelers, atribuyó su muerte a un ataque cardíaco. Que *Iron Mike*, como se le conocía popularmente, estuviera **"sin hogar, desempleado** y acosado por dolencias médicas", además de "bajo el cuidado de un psiquiatra y con medicamentos", hizo que un médico forense investigara cómo había llegado a ese estado. Al final halló lesiones en el cerebro de su cadáver que asoció con su profesión. Que hubiera muerto por una encefalopatía traumática crónica no gustó mucho a la NFL.

PUBLICIDAD

Los mecanismos implicados

La encefalopatía traumática crónica es una enfermedad cerebral degenerativa cuya **única causa conocida son los impactos repetidos en la cabeza**, como los que se producen en los deportes de contacto. Un estudio de 2018 realizado por el mismo equipo de [investigación](#) descubrió que la duración de la práctica de deportes de contacto está asociada con un aumento de las probabilidades de desarrollar la enfermedad de cuerpos de Lewy.

Sin embargo, este trabajo revela por primera vez las patologías específicas que subyacen a estos síntomas en la ETC. La enfermedad de [Parkinson](#) se asocia clásicamente con la acumulación de proteínas llamadas cuerpos de Lewy en las células cerebrales, pero los investigadores descubrieron que el 76% de los individuos con encefalopatía traumática

crónica y parkinsonismo no tenían patología de cuerpos de Lewy, "sino que se asoció con otros mecanismos que se ven en demencias como el alzhéimer", explica Sánchez Ferro.

Medidas preventivas

El estudio subraya la importancia de comprender los efectos a largo plazo de los impactos repetitivos en la cabeza y la **necesidad de medidas preventivas** en los deportes de contacto para mitigar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la ETC y el parkinsonismo.

El portavoz de la SEN recuerda que no hay que alarmarse en exceso: no todos y todas las deportistas que practican **deportes de contacto van a desarrollar una enfermedad neurodegenerativa**, pero sí que aumenta el riesgo. Por eso, al igual que los investigadores, señala la importancia de prevenir los golpes en la cabeza con medidas de protección específicas, como ya se viene pidiendo en niños y adolescentes en distintas disciplinas.

TEMAS

[EL PERIÓDICO DE ESPAÑA](#)[DEPORTE](#)[INVESTIGACIÓN](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Quirón Salud València](#) [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 4:01 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



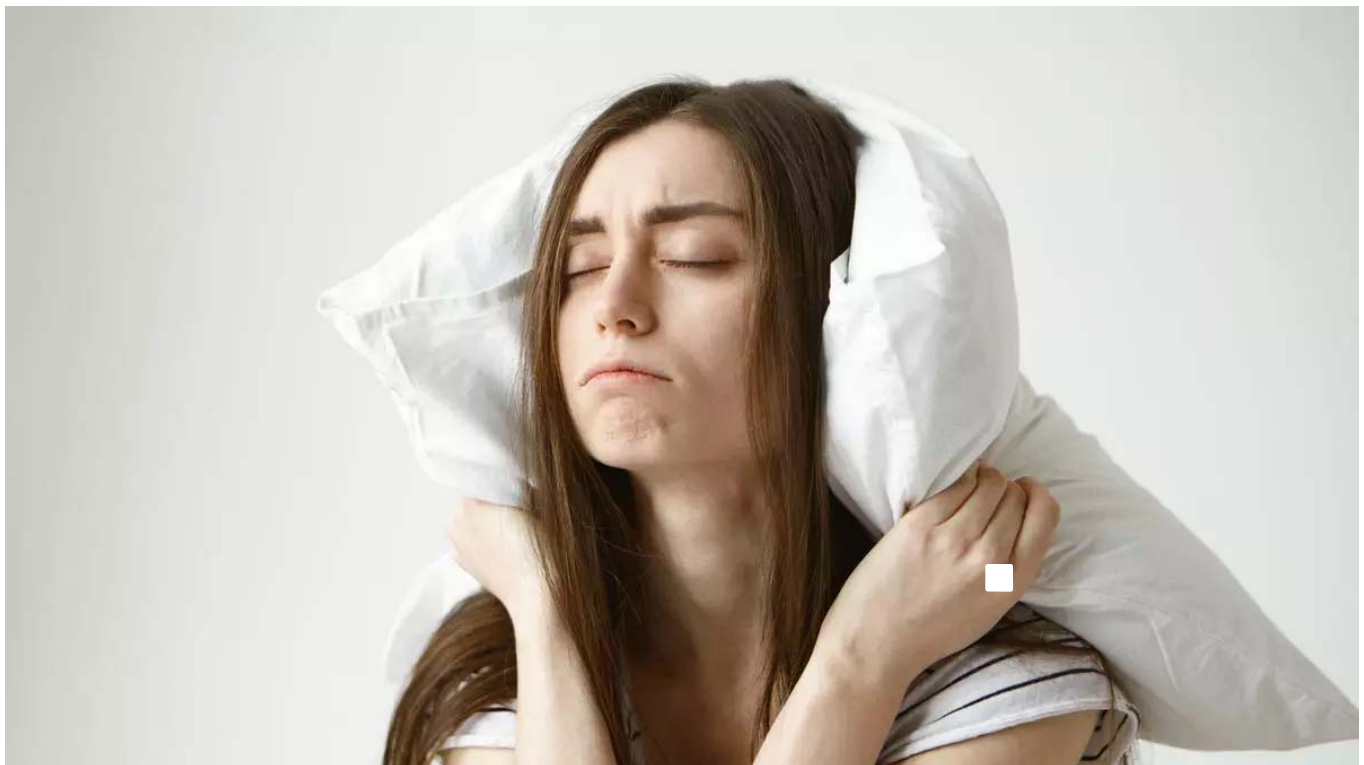
Guías de salud

Quirónsalud Tenerife 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 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

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](#)

CONTENIDO PATROCINADO Taboola Feed

El juego más realista de 2024.

Raid: Shadow Legends Juega ahora

Nuevo Honda ZR-V

Honda Más información

Audi Q5 Sportback, edición Black line

Audi Más información

CAMBIO EDAD JUBILACIÓN | Malas noticias para los trabajadores: la Seguridad Social obligará a cotizar más tiempo en 2025
El Día

Un hombre da una lección a un niño y a su madre que patean una silla - ¡Mira!
Happy in Shape

PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA | Aviso de la Seguridad Social: estos son los requisitos para pedir la pensión no contributiva de jubilación
El Día

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



Guías de Salud

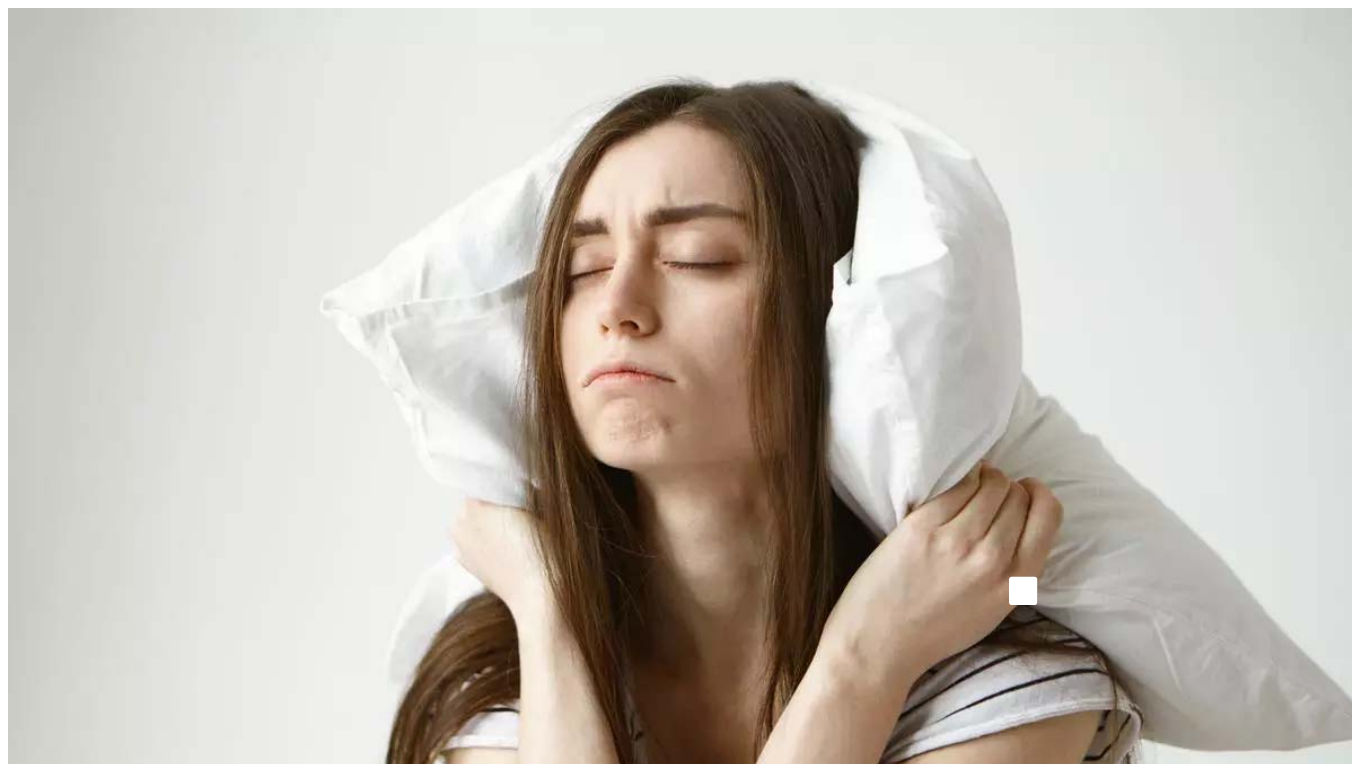
[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)



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

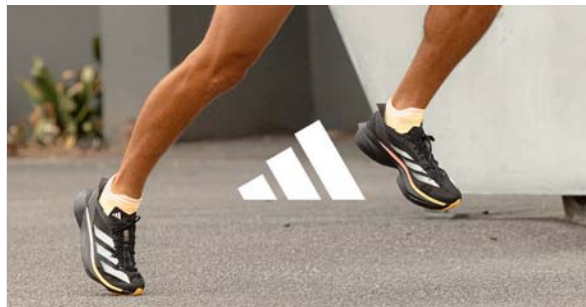


El 37% de la población española padece algún problema de [salud mental](#). Según datos del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, entre 2016 y 2021 la ansiedad se ha incrementado un 105%, mientras que el insomnio lo ha hecho en un 59% y la depresión en un 20%.

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.

PUBLICIDAD



adidas - Patrocinado

ELEVA TU JUEGO

El pack adidas Athlete 2024 ilumina tu pasión inagotable por el deporte.

[Comprar Ya](#) >

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

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



Día Mundial del Cerebro El 90% de los ictus y el 40% de los casos de alzhéimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro

20MINUTOS | NOTICIA 22.07.2024 - 10:07H



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.

[Descubren una posible causa del lupus que podría conducir a encontrar una cura](#)
[¿Hay diferencia en los síntomas de infarto de miocardio en hombres y mujeres?](#)



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. / Getty Images/iStockphoto

Este 22 de julio es el **Día Mundial de Cerebro**, una fecha impulsada desde el año 2014 por la **Federación Mundial de Neurología** (WFN, por sus siglas en inglés) 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.

NOTICIA DESTACADA



Desarrollan un spray nasal que podría mejorar la memoria en la demencia y el alzhéimer

Actualmente, **más del 43% de la población** mundial padece **algún tipo de enfermedad neurológica** pero, 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. 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.

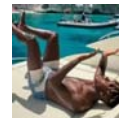
Andropausia: Más Que Una Simple "Menopausia Masculina"

TE PUEDE INTERESAR



El juez que investiga a Begoña Gómez cita como testigo a Pedro Sánchez

Ana Moreno



La graciosa imitación de Nico Williams sobre la forma de tomar el sol y echarse crema de su hermano Iñaki

Antonio Villar



Psicóloga, médica o amazona, así son las parejas de los jugadores de la selección: de Cucurella a Morata

Cristina Sosa Meliá



El mensaje de Biden apenas 18 horas antes de retirarse: 'Son las elecciones más importantes... y las ganaré'

20minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Salud

Cerebro

INE

Ictus

España

Día Mundial

Medicina

Enfermedades neurológicas

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**.

Además, también son **la principal causa de discapacidad** en España,

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**.



Rehabilitación de un ictus / Getty Images

"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**.

Enfermedades como el ictus, la enfermedad del 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", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"Pero **abordar los factores de riesgo** de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de **las enfermedades neurológicas**. 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 del cerebro saludables**".





Decálogo para mantener un cerebro saludable / SEN

El **último estudio publicado** al respecto, el "Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021" divulgado en marzo de este año, señalaba que **más del 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-, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que **controlar la diabetes** podría reducir la carga de la enfermedad del Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%.

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.



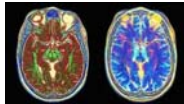
Expertos recomiendan el tratamiento clínico de la ansiedad como medida eficiente para el abandono del tabaquismo / 20M EP

"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

20minutos

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. España no puede quedarse al margen de este llamamiento, y más teniendo en cuenta **el impacto que las enfermedades neurológicas** tienen en vuestro país, superior al de otros países de nuestro entorno".

NOTICIA DESTACADA



Rejuvenecer el cerebro es posible: investigadores españoles demuestran cómo

Lo más leído

Psicóloga, médica o amazona, así son las parejas de los jugadores de la selección: de Cucurella a Morata

La graciosa imitación de Nico Williams sobre la forma de tomar el sol y echarse crema de su hermano Iñaki

El juez que investiga a Begoña Gómez cita como testigo a Pedro Sánchez

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Llega el Outlet de Primor hasta un 86% de descuento

Hay oportunidades que solo pasan una vez en la vida, y algunas de ellas solo duran 24 horas

Primor | Patrocinado

Entrar

Audi Q5 Sportback, edición Black line

Marcadamente deportivo. Ampliamente espacioso. Y sumamente cómodo.

Audi | Patrocinado

Más información

'Pornopasaporte': Todo lo que debes saber acerca de la "Cartera Digital Beta"

La Unión Europea que ha establecido que, a partir de 2027, todas las plataformas de contenidos para adultos deberán verificar la mayoría de edad de sus usuarios.

Panda Security | Patrocinado

Entrar

Échate esto en tu café y quema muchas más reservas de grasa abdominal

Una taza después del desayuno activa el interruptor quemagrasas de tu cuerpo para quemar grasa durante todo el día.

goldentree.es | Patrocinado

Más información

Un nuevo coche híbrido pequeño para personas mayores

Ver precios

Nuevo Coche Híbrido | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

Haz clic aquí

El juego más realista de 2024.

Sumérgete en un mundo de fantasía donde todo es posible. Únete ahora a millones de jugadores en todo el mundo.

Raid: Shadow Legends | Patrocinado

Juega ahora

LUNES, 22 JULIO DE 2024

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/)

WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIO.ES/

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/)

U=HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIO.ES/)

43-DE- LA- 43-DE- PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/)

(HTTPS://WWW.TWITTER.COM/SALUDADIARIO)

POBLACION- MAS- DEL-



(https://www.saludadiario.es/)

PADECEMUNDIAL- 43-DE- LA-

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Más del 43% de la población mundial padece una enfermedad neurológica

UNA- PADECE- LA- POBLACION-

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

ENFERMEDAD- POBLACION-

NEUROLOGICA- PADECE-

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

NEUROLOGICA- PADECE-

En España, estas patologías son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al alzhéimer y otras demencias y el ictus

NEUROLOGICA/)

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 22 DE JULIO DE 2024 0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/MAS-DEL-43-DE-LA-POBLACION-MUNDIAL-PADECE-UNA-ENFERMEDAD-NEUROLOGICA/#RESPOND)

Gestionar el consentimiento de las cookies



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)





Hoy, 22 de julio, es el Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología (WFN, por sus siglas en inglés) 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 pero, además, la discapacidad que provoca el aumento de las más de 18 millones en los últimos 20 años, lo que hace que estos trastornos sean ya la principal causa de discapacidad en el mundo. Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación por las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

padecer alguna enfermedad neurológica y más de 11 millones de personas fallecen cada año por alguna de estas patologías.

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Además, también son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y, el año pasado, según los últimos datos del

Instituto Nacional de Estadística (INE), fueron las responsables del 14% de los 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.

La mayoría, crónicas

“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. 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”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Pero abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. 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 (https://www.sen.es/noticias-y-actividades/noticias-sen/3327-decalogo-para-mantener-un-cerebro-saludable).

Prevenibles

El último estudio publicado al respecto, el *Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021* divulgado en marzo de este año, señalaba 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, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%.

Aceptar

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.

investigacion/un-nuevo-protocolo-para-crear-organoides-cerebrales-facilita-el-estudio-del-

[neurodesarrollo-y-la-busqueda-de-terapias-para-enfermedades-neurologicas/](https://www.saludadiario.es/neurodesarrollo-y-la-busqueda-de-terapias-para-enfermedades-neurologicas/) de la dieta y el ejercicio que realicemos. [WWW.FACEBOOK.COM/SKEDIN.CO](https://www.saludadiario.es/pacientes/mas-del-43-de-la-poblacion-mas-del-43-de-pacientes/)

“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 un 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”, comenta el Dr. Jesús Porta-Efessam.

“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 internacional sobre las implicaciones de las enfermedades neurológicas para la salud pública y la urgente necesidad de concienciar sobre las medidas preventivas. España no puede quedarse al margen de este llamamiento y más teniendo en cuenta el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en vuestro país, superior al de otros países de nuestro mundo.

TAGS ▶ [ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/ENFERMEDADES-NEUROLOGICAS/\)](https://www.saludadiario.es/tag/enfermedades-neurologicas/)
[SEN \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SEN/\)](https://www.saludadiario.es/tag/sen/)

ANTERIOR NOTICIA NO HAY NOTICIAS NUEVAS

Primera terapia en estudio para el pseudomixoma peritoneal,
un tipo de tumor raro (https://www.saludadiario.es/
investigacion/primer-terapia-en-estudio-para-el-
pseudomixoma-peritoneal-un-tipo-de-tumor-raro/)

UNA- ENFERMEDAD
ENFERMEDAD NEUROLÓGICA
NEUROLOGICA/)

Gestionar el consentimiento de las cookies ✕

Contenidos relacionados

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Comentarios (0) Aceptar

Recordamos que SALUD A DIARIO es un medio de comunicación que difunde información de carácter general relacionada con distintos ámbitos sociosanitarios, 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.

[Política de Cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/) [Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/) [Aviso Legal \(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)
No se publicarán datos de contacto privados ni serán aprobados comentarios que contengan 'spam', mensajes publicitarios o

* Campos obligatorios

DEJA UN COMENTARIO

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

Comentario *

	<u>POBLACION-</u>	<u>MAS-</u>	<u>DEL-</u>
	<u>MUNDIAPOBLACION-</u>	<u>DEL-</u>	<u>43-DE-</u>
	<u>PADECEMUNDIA43-DE-</u>	<u>LA-</u>	

☐ He leído y acepto la política de privacidad (<https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/>) de Salud a diario

Nombre *

Email *

ENFERMEDAD- POBLACIONAL-	
NEUROLOGICA-CONTINUADECE	
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

NEUROLOGICAL EXAMINATION

ENVIAR

UNA- ENFERMED

ENFERMEIROS

NEUROLOGICA/)

Síguenos

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permite mejorar la navegación y el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Opinión

Aceptar

Denegar

ABRIENDO CAMINO A LA ESPERANZA

SANIDAD SANA

EN ABIERTO

Quítate la venda y verás la vida con pasión

Médico: ¿una forma de vida o solo una profesión? La concentración

([https://www.saludadiario.es/opinion/quitate-la-](https://www.saludadiario.es/opinion/quitate-la)

([https://www.saludadiario.es/opinion/medico-una-hospitales pone](https://www.saludadiario.es/opinion/medico-una-hospitales-pone)

venda-y-veras-la-vida-con-pasion/)

forma-de-vida-o-solo-una-profesion/)

Primaria pediát

[Política de cookies \(https://](#)

Política de Privacidad ([https://](https://www.)

Aviso Legal (<https://complem-l3-conc>)

***ESTUDIANTE DE PERIODISMO Y**
www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

*** ASOCIACIÓN PARA LA DEFENSA**

DE LA www.saludadiario.es/aviso

VOLUNTARIA DE CÁRITAS SALAMANCA

SANIDAD PÚBLICA DE SALAMANCA

en-los-hospitale

atencion-primaria

Salud
Etiquetas | Día mundial | Cerebro | Enfermedades Neurológicas | Neurología

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

22 de julio de 2024: Día Mundial del Cerebro



Francisco Acedo

Lunes, 22 de julio de 2024, 10:34 h (CET)

@Acedotor

Hoy, 22 de julio, es el Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología (WFN, por sus siglas en inglés) 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.

1

Realiza actividades que estimulen la actividad cerebral y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, participar en juegos de mesa, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.

2

Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de forma regular, bien mediante la práctica de algún deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.

3

Evita los tóxicos como el alcohol, el tabaco, la contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.

4

Controla otros factores de riesgo vascular, como la tensión arterial, la diabetes o la hiperlipucemia. La hipertensión es el principal factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas.

5

Potencia tus relaciones sociales y afectivas evitando la incomunicación y el aislamiento social, pues son factores de riesgo para desarrollar deterioro cognitivo en el futuro.

6

Sigue una dieta equilibrada evitando el exceso de grasas animales, azúcar, sal y alimentos procesados y ultraprocesados. Opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras: la dieta mediterránea es tu mejor aliada.

7

Un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro. Trata de dormir unas 8 horas diarias.

8

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

9

Protege tu cerebro contra las agresiones físicas del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en vehículos y del casco en cualquier actividad que lo requiera (moto, bicicleta, patinete eléctrico, actividades laborales, etc.).

10

Elimina el estrés en todos los ámbitos de la vida que te sea posible y... ¡Ten una actitud positiva!

Decálogo para mantener un cerebro saludable

SEN

El buen humor y la risa fortalecen a tu cerebro.

SEN

Actualmente más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica pero, además, la discapacidad que provocan ha

Lo más leído

- Servicios de creación de SIG; Sistemas de Información Geográfica de código libre
- El futuro de las políticas alimentarias europeas tras las elecciones
- Reactividad Vs Proactividad en el trabajo
- ¿Por qué no interesan las experiencias cercanas a la muerte?
- El impacto de la externalización de Recursos Humanos en la cultura organizacional

Noticias relacionadas

Cambios en los niveles óptimos de la vitamina D

Las vitaminas se han convertido en objeto de controversia por el verdadero papel que desempeñan en el cuerpo humano, mientras que la sociedad cada vez se toma más en serio la persecución de sus niveles óptimos por su posible influencia en la prevención o la formación de enfermedades. Y si hay una vitamina que destaca entre todas, esa es la D, una de las más enigmáticas para la ciencia por la ausencia de evidencias sobre su papel real en el cuerpo humano.

Protector solar o crema hidratante: ¿qué aplicamos primero?

Puede parecer un detalle menor pero no lo es... ¿va antes la crema hidratante o el protector solar? Y es que la secuencia en que aplicamos estos productos tiene un impacto significativo en su eficacia, en la salud y en la apariencia de nuestra piel. Responder al orden correcto no sólo optimiza su funcionamiento, también asegura que obtengamos sus máximos beneficios.

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. 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. Además, también son la principal causa de discapacidad en España, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y, el año pasado, 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.

“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. 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”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Pero abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. 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 al respecto, el “Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021” divulgado en marzo de este año, señalaba 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-, que controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63%, o que controlar la diabetes podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y de otras demencias en casi un 15%. 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.

"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", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam. "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. España no puede quedarse al margen de este llamamiento y más teniendo en cuenta el impacto que las enfermedades neurológicas tienen en vuestro país, superior al de otros países de nuestro entorno".

TE RECOMENDAMOS



Audi Q5 Sportback

**Por 490€/mes* a 36 cuotas,
seguro y mantenimiento incl.
Entrada:15.422€**



Netflix, Prime y Max

**Ahorra en tu tarifa con
Pepephone, 500Mb, 49GB,
Netflix, Prime y Max**



Nuevo OMODA 5

**Con 7 años de garantía.
Descúbrelo.**



Conduce sin preocupaciones

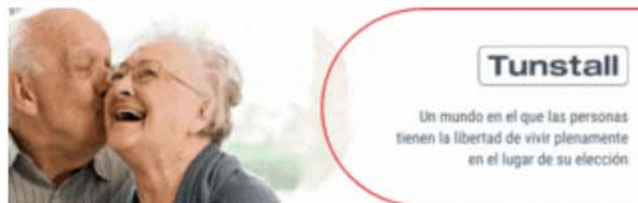
**Pide cita para el mantenimiento
de tu coche y gana fantástico
regalos**



Creado para el mundo real



Cuenta NÓMINA



(<https://www.tunstall.es/>)



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



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (<https://www.geriaticarea.com/categorias/salud/>)

Casi la mitad de la población mundial sufre algún tipo de enfermedad neurológica

Julio, 2024 (<https://www.geriaticarea.com/2024/07/22/casi-la-mitad-de-la-poblacion-mundial-padece-algun-tipo-de-enfermedad-neurolologica/>)



(<https://www.amavir.es/>)

Más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica y, además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años.

Casi la mitad de la población mundial sufre algún tipo de enfermedad neurológica y, además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años.

Casi la mitad de la población mundial sufre algún tipo de enfermedad neurológica y, además, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años.

celebración del Día Mundial de Cerebro, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología (WFN, por sus siglas en inglés) 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 la enfermedad neurológica**.



La discapacidad que provocan las enfermedades neurológicas ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años

Y es que en la actualidad, 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 la población**.

Además, también **son la principal causa de discapacidad** en España, siendo las principales causas de discapacidad por enfermedad crónica y, el año pasado, según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), España fue el tercer país del mundo con más personas con discapacidad por enfermedad neurológica. 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 la población.

los fallecimientos, con enfermedades como las **demencias** (con más de 35.000 fallecimientos al año) y las **enfermedades de Alzheimer** (con más de 20.000 fallecimientos al año).

Facebook <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.geriatricarea.com/2024/07/22/casi-la-mitad-de-la-poblac...> **Twitter** <https://twitter.com/geriatricarea/status/1814111111111111111> **LinkedIn** <https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=https://www.geriatricarea.com/2024/07/22/casi-la-mitad-de-la-poblac...> **WhatsApp** <https://www.whatsapp.com/share?text=https://www.geriatricarea.com/2024/07/22/casi-la-mitad-de-la-poblac...> **Telegram** <https://t.me/share/url?url=https://www.geriatricarea.com/2024/07/22/casi-la-mitad-de-la-poblac...> **Newsletter** <https://www.geriatricarea.com/2024/07/22/casi-la-mitad-de-la-poblac...>

De hecho, «*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*», recalca el Presidente de la SEN.

El Presidente de la **SEN (<https://www.sen.es/>)** indica que *«abordar los factores de riesgo de muchas de estas enfermedades puede servir para cambiar radicalmente el impacto de las enfermedades neurológicas. 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**».*

facebook.com/sharer/sharer.php?message://share?app=facebook&url=https://www.salk.edu/newsletter/2019/02/25/when-do-you-need-a-neurologist/

(https://www.domusvi.es/?utm_source=Geriatricarea&utm_medium=Banner)

(<https://www.legrand.com/legrandcare/es.html>)

([https://www.repsol.es/autonomos-y-empresas/soluciones/gas-butano-propano/glp-empresas-de-servicio/?utm_source=webads-](https://www.repsol.es/autonomos-y-empresas/soluciones/gas-butano-propano/glp-empresas-de-servicio/?utm_source=webads-facebook.com/sharer/sharer%3Futm_medium=display&utm_campaign=2Fcasila%20mitad%20de%20la%20poblacion%20mundial%20padece%20algun%20tipo%20de%20enfermedad%20neurol%C3%B3gica%2C%20que%20es%20la%20principal%20causa%20de%20deterioro%20f%C3%ADsico%20y%20psicol%C3%B3gico%20de%20los%20pacientes%20con%20enfermedad%20neurol%C3%B3gica%2F&utm_content=mdr_300x250)

facebook.com/sharer/sharer?utm_medium=display&utm_campaign=2Fcasila%20mitad%20de%20la%20poblacion%20mundial%20padece%20algun%20tipo%20de%20enfermedad%20neurol%C3%B3gica%2C%20que%20es%20la%20principal%20causa%20de%20deterioro%20f%C3%ADsico%20y%20psicol%C3%B3gico%20de%20los%20pacientes%20con%20enfermedad%20neurol%C3%B3gica%2F&utm_content=mdr_300x250

2Fcasila-la-mitad-de-la-poblacion-mundial-padece-algun-tipo-de-enfermedad neurológica9

enfermedad%20neurol%C3%B3gica%2C%20que%20es%20la%20principal%20causa%2

News letter!

[Portada](#) [Medios](#) [Empresas](#) [Salud](#) [Valores](#) [Agencias](#)**SALUD**[Formación](#) [Servicios](#)  [Español](#) ▼

Casi la mitad de la población mundial padece una enfermedad neurológica

julio 22, 2024 · Tiempo de lectura: 2 mins

*Diego Delgado*

Sólo en España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica

Hoy se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología (WFN) desde 2014. Su objetivo es el de concienciar a nivel global sobre la salud de nuestro cerebro. Este año, la campaña pone un énfasis especial en la prevención de las enfermedades neurológicas.

Actualmente, más del 43% de la población mundial padece alguna afección de este tipo. La discapacidad causada por estas enfermedades ha aumentado en más de un 18% en los últimos 20 años, convirtiéndolas en la principal causa de discapacidad a nivel global. En total, más de 3.400 millones de personas en el mundo sufren de algún grado de minusvalía debido a enfermedades neurológicas. Más de 11 millones fallecen cada año por estas patologías.

España, un país envejecido y con una media superior

En España, más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica. Se trata de una prevalencia un 18% superior a la media mundial y un 1,7% superior a la media de los países occidentales europeos. Esto se debe en gran parte al envejecimiento de la población.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el 14% de los fallecimientos en España el año pasado se debieron a enfermedades neurológicas, con el Alzheimer y otras demencias y el ictus a la cabeza de las causas de muerte. Unas patologías que con la edad aumentan su probabilidad de aparición y frecuencia. Estas afecciones son la principal causa de discapacidad en el país.

¿Por qué este aumento?

La respuesta es simple: por falta de prevención. Según un estudio del Global Burden of Disease (GBD), que realiza diversos análisis de morbilidad, más del 84% de los casos de ictus son prevenibles. Mediante la reducción de la exposición a factores de riesgo identificados se podría reducir la aparición de estas afecciones. Los principales agravantes de enfermedades neurológicas

son la hipertensión, la exposición al plomo y la diabetes.

Por otro lado, El tabaquismo, el abuso del alcohol, la falta de sueño, el estrés y el aislamiento social son también factores de riesgo significativos. ***“El 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse con un adecuado cuidado del cerebro”***, afirma El Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

“Es esencial promover una cultura de prevención desde edades tempranas para mitigar el impacto de estas enfermedades”, concluye Porta-Etessam.

Llamamiento a la acción

Organizaciones internacionales como la OMS o la Academia Americana de Neurología han hecho un llamamiento a la comunidad global para abordar los factores de riesgo y prevenir las enfermedades neurológicas. El Dr. Porta-Etessam subraya la necesidad de que España se sume a estos esfuerzos dada la alta prevalencia de estas enfermedades en el país.

“Hablar de salud cerebral y prevención es hablar de proteger nuestra salud tanto en el presente como en el futuro. Es crucial reaccionar ante la aparición de enfermedades neurológicas y, más aún, inculcar una cultura de prevención para evitar y controlar los factores de riesgo desde edades tempranas”, concluye el Dr. Porta-Etessam.

Por esto, la Sociedad Española de Neurología aprovecha el Día Mundial del Cerebro para unirse al llamamiento. Uno orientado a la actuar. Para que tanto individuos como gobiernos y organizaciones trabajen juntos en la promoción de hábitos saludables y en la implementación de estrategias preventivas para reducir la carga de las enfermedades neurológicas a nivel global.

Comparte en redes



DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA





Primer plano de un cerebro | Imagen de djvstock en Freepik

Sara Sebastián

Publicado: 22 de julio de 2024, 11:10



Conocido como **"materia gris"** es, junto al corazón, **uno de los órganos más vitales de nuestro cuerpo** y el encargado de controlar nuestras funciones cognitivas y acciones corporales. Hoy, **22 de julio**, se celebra el **Día Mundial del Cerebro**, una fecha impulsada desde el año 2014 por la Federación Mundial de Neurología con el objetivo de concienciar sobre la importancia de fomentar la **salud neurológica**.

Más del 43% de la población mundial padece algún tipo de enfermedad neurológica. En los últimos 20 años, la discapacidad que provocan ha aumentado en más de un 18%, haciendo que las enfermedades neurológicas sean ya la principal causa de discapacidad en el mundo. **Más de 3.400 millones de personas en todo el planeta 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.

23 millones de españoles padecen alguna enfermedad neurológica

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

También son la **causa principal de discapacidad en nuestro país**, siendo responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica. Según los últimos datos del 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.

A pesar de los avances de los últimos años en los tratamientos de muchas de estas enfermedades, **"siguen causando una gran discapacidad y mortalidad**. Enfermedades como el ictus, la enfermedad del 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", señala el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

El estudio reciente publicado al respecto, el "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 del 84% de los casos de ictus son potencialmente prevenibles** mediante la reducción la exposición a dieciocho factores de riesgo ya identificados, estando la **hipertensión** (57,3%) a la cabeza de la lista como el mayor factor de riesgo para el ictus.

Además, controlar la exposición al plomo podría reducir la carga de discapacidad intelectual en un 63% y supervisar la **diabetes** podría reducir la carga de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en un 15%. El **tabaquismo** también se asocia a un aumento del riesgo de enfermedades neurológicas como la esclerosis múltiple o el ictus, y el consumo de alcohol

excesivo supone para la epilepsia un riesgo casi cuatro veces mayor en hombres que en mujeres. Otros factores como el sueño, el estrés o el aislamiento social, cada vez son más reconocidos como grandes contribuyentes al desarrollo de patologías neurológicas, al igual que el tipo de dieta y el ejercicio físico que realicemos.

En relación con esto, el Dr. Jesús Porta-Etessam afirma que **alrededor del 90% de los casos de ictus y casi un 40% de los casos de demencia podrían evitarse llevando a cabo hábitos "cerebrosaludables"**.

Más Noticias



El síntoma que advierte de un posible cáncer en el futuro tras beber alcohol



Ordenan retirar del mercado esta conocida agua micelar por la presencia de una bacteria



Alerta alimentara: retiran estos productos del supermercado por la presencia de leche

Consejos para prevenir enfermedades neurológicas

- Realiza **actividades que estimulen la actividad cerebral** y te mantengan cognitivamente activo como leer, escribir, practicar juegos de mesa o realizar actividades manuales.
- **Evita el sobrepeso y realiza algún tipo de actividad física de manera regular.**
- **Evita** los tóxicos como **el tabaco, el alcohol, las drogas y la contaminación ambiental.**
- **Controla** otros factores de riesgo vascular como **la diabetes, la tensión arterial o la hiperglucemia.**
- **Potencia tus relaciones sociales y afectivas**, evitando la incomunicación y el aislamiento social.

- Sigue una **dieta equilibrada** y opta por **alimentos naturales**.
- Trata de **dormir unas 8 horas diarias**: un sueño de calidad es fundamental para la salud de tu cerebro.
- **Modera el uso de redes sociales, Internet y pantallas digitales**.
- **Protege tu cerebro de posibles agresiones físicas del exterior**, mediante la utilización del cinturón de seguridad en vehículos y el casco en cualquier actividad que lo requiera.
- **Elimina el estrés** en todos los ámbitos de la vida en los que sea posible y mantén una actitud positiva.

Síguenos en nuestro [canal de WhatsApp](#) y no te pierdas la última hora y toda la actualidad de [antena3noticias.com](#)

Los peligros de ingerir un medicamento para adelgazar falso: "No sabes lo que te estás tomando"



enfermedad

enfermedad neurológica

cerebro