



TU HERALDO

Consulta aquí la portada de HERALDO de este miércoles, 21 de agosto de 2024

HERALDO SALUDABLE



Consultorio médico

Consulta a tu médico

Oro en polvo: el alimento que rejuvenece la piel y puede ayudar a combatir la pérdida de memoria

Se trata de una especia muy utilizada en la gastronomía española y es clave para combatir el envejecimiento neuronal.

[Este superalimento ayuda a mantener el colesterol a raya y combate el cansancio](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 1/8/2024 A LAS 14:01



Espicias utilizadas en la gastronomía española. Panainte Ancuta-Georgiana

Según un estudio científico publicado en el '**British Medical Journal**', **nuestro cerebro con los años podría perder capacidades cognitivas** como la memoria o el razonamiento. Además, una de [las consecuencias de envejecer es la pérdida de memoria](#) y las neuronas que mueren, en el peor de los casos, pueden derivar en **alzhéimer**. Esta enfermedad degenerativa la sufren en España **una de cada tres personas mayores de 85 años**, según los últimos datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Así que, para ayudar a combatir el envejecimiento neuronal, **la alimentación juega un papel importante**.

Existen alimentos que son beneficiosos para mejorar la [capacidad cognitiva](#), por ejemplo, [el salmón porque posee omega-3](#) o los frutos rojos porque tienen flavonoides, con propiedades antioxidantes. **Ambos son una buena opción para incluir en tu dieta**. Pero, si hay un alimento famoso en la gastronomía española, sobre todo para darle sabor y color a las paellas, y que ayuda a combatir [el envejecimiento cerebral](#), [ese es el azafrán](#).

LO MÁS LEÍDO

**TE PUEDE INTERESAR**

Este superalimento ayuda a mantener el colesterol a raya y combate el cansancio



La planta medicinal que ayuda a mejorar tu estado de ánimo y protege la memoria

Beneficios y propiedades del azafrán

La **medicina tradicional china** utiliza el azafrán para enfermedades inflamatorias, neuropsiquiátricas y neurodegenerativas, ya que los ensayos clínicos y preclínicos realizados **demuestran que el azafrán es eficaz y seguro para estos tratamientos**. Su eficacia neuroprotectora se produce porque ejerce un efecto contra el estrés antioxidante, antineuroinflamatorio, y anti-apoptosis (previene la muerte celular), tal y como explican en un **estudio de la Cátedra de Gastronomía de Andalucía**. A día de hoy su efecto ha sido probado principalmente en las enfermedades neurodegenerativas, donde destaca el alzhéimer.

Y es que, el azafrán se ha utilizado durante siglos como medicina natural. De hecho, en Europa se empleaba como un fármaco para tratar la melancolía, **según recoge Pat Willard, autora del libro 'Secrets of Saffron' (secretos del azafrán)**. La especie era uno de los componentes del medicamento que mezclaba los estigmas de la **flor del Crocus sativus con melaza**

Valoración nutricional del azafrán, según la FEN

La Fundación Española de la Nutrición explica el valor nutricional del azafrán, ya que entre los micronutrientes que posee se encuentran el hierro, potasio y fósforo. Pero, hay que apuntar que estos nutrientes se consumen en poca cantidad, ya que al utilizarlo como especia apenas se consumen gramos.

Fuentes bibliográficas

H. A.

El 'snack' nocturno ideal para tomar de postre, que ayuda a reducir el colesterol y adelgazar

H. A.

La Guardia Civil alerta: nunca dejes esto en la guantera del coche

RAQUEL SÁNCHEZ

Uno de los pueblos más bonitos de España está en Aragón: esconde un castillo medieval y un manantial

LAURA ARNEDEO

Estos son los efectos del aguacate en el estómago

RAQUEL SÁNCHEZ

ETIQUETAS

Gastronomía

Salud

Ciencia

España

Dietas y nutrición

Alimentación

TE PUEDE INTERESAR



treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease. a 10-week, randomized and placebo-controlled trial. Journal of clinical pharmacy and therapeutics, 35(5), 581-588.

- Rojas, R. M., Carmona, R. R., & Ortega, A. M. Efectos positivos del azafrán sobre la salud.

LO MÁS LEÍDO

[Ni yogur ni kéfir: el alimento que tiene más probióticos y casi no se come en España](#)

[Ni fruta ni yogur: el alimento para cuidar la memoria pasados los 50](#)

[El 'snack' nocturno ideal para tomar de postre, que ayuda a reducir el colesterol y adelgazar](#)

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#), [LinkedIn](#), [TikTok](#) y [canal de Whatsapp](#).



Investigador
RAQUEL SÁNCHEZ



Esto hay que contestar cuando te pregunten: 'Quieres copia', según el Banco de España
H. A.



Reclaman más de 500.000 euros en ayudas al hotel de lujo de Used por incumplimiento
JORGE ZORRAQUIN

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?

¿Cómo puedes generar ingresos adicionales invirtiendo con nuestro sistema automático de señales?

TradeTitanMedia | Patrocinado

Más información

Esta pulsera antimosquitos bate todos los récords de ventas en España

No más mosquitos con Zsonic

ZSONIC | Patrocinado

Compra ahora

El cirujano aconseja: "Si haces esto todas las mañanas, tu piel lucirá 10 años más joven".

goldentree.es | Patrocinado

Más información

Hierve ajo y bebe esta agua durante la noche: por la mañana no creerás lo que ven tus ojos.

kindest-chapel | Patrocinado



El 'snack' nocturno ideal para tomar de postre, que ayuda a reducir el colesterol y adelgazar

H. A.



Estos son los efectos del aguacate en el estómago

Raquel Sánchez



La planta aragonesa con efectos antiinflamatorios que favorece la circulación

H. A.

COMENTARIOS

Debes estar registrado para poder visualizar los comentarios

[Regístrate gratis](#)

[Iniciar sesión](#)

DESTACADO



Esto hay que contestar cuando te pregunten: 'Quieres copia', según el Banco de España
H. A.



Publicidad-

SALUD

Infusiones vs café: ¿cuál es más saludable?

A la hora de elegir entre una infusión y un café, es importante conocer los beneficios de cada uno para nuestra salud.



Conocemos las diferencias entre el café y las infusiones

Javier Frade

01 / 08 / 24 - 17: 50

Publicidad



contras de ambas opciones para determinar cuál es la mejor elección para la salud.

-Publicidad-

Beneficios del café

Un **consumo moderado** de **café**, entre **una y cuatro tazas al día**, puede tener **beneficios** significativos para la **salud**. Según Rosa Arnau, presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Castellón, el café puede **mejorar el rendimiento físico**

Publicidad



Gurutz Linazasoro, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), apoya esta visión, destacando que el **consumo** moderado de café a **largo plazo** se ha **asociado** con un **menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas**. "Se cree que esto se debe a la acción antioxidante del café", explica Linazasoro.

-Publicidad-

Sin embargo, el **café** también tiene sus **desventajas**. El consumo excesivo puede **causar insomnio, inquietud, taquicardias** y, en dosis muy elevadas, convulsiones y delirios. Arnau advierte que el café está **contraindicado en niños embarazadas, mujeres lactantes y personas de edad avanzada**. Además

Publicidad



Beneficios de las infusiones

Por otro lado, las **infusiones** presentan una **alternativa interesante** al café. Aunque se tiende a asociar las infusiones con momentos de **relajación**, algunas hierbas tienen efectos **estimulantes** similares al café. El **té**, en sus **diversas variedades** (negro, verde, matcha, rojo, blanco y rooibos), es quizás la más conocida. El té contiene **teína**, que es químicamente idéntica a la **cafeína** encontrada en el café.

Arnau señala que, más allá del té y el café, existen **otras plantas y alimentos** que contienen cafeína, como el **guaraná**, el **mate** y el **cacao**. Sin embargo, no todas las infusiones tienen efectos estimulantes. Por ejemplo, infusiones de **manzanilla**, **romero**, **jengibre** o **menta** son opciones sin cafeína que pueden ofrecer un sabor agradable y **beneficios** para la salud sin los efectos secundarios del café.

Alternativas saludables al café

Enric Sánchez, profesor asociado de la Universidad de Lleida y coordinador de la Sociedad Española de Obesidad, sugiere otras alternativas saludables al café y las bebidas energéticas industriales. Entre estas alternativas se incluyen **agua**, **zumos de verduras y hortalizas**, **zumos de frutas**, **batidos**, **agua de coco**, **agua con limón**, **kéfir** y **bebidas vegetales**.

Sánchez también subraya la importancia de **evitar** el consumo de **bebidas industriales y procesadas**. "Es necesario realizar cambios en el entorno alimentario actual para promover envases individuales más pequeños de aperitivos y bebidas energizantes, apoyando así una mejor selección de porciones adecuadas y reduciendo el consumo", concluye.

Por tanto, mientras el **café** tiene numerosos **beneficios** para la salud cuando se consume con moderación, su **exceso** puede tener **consecuencias negativas**. Las **infusiones**, por otro lado, ofrecen una amplia **gama de opciones** que pue

Publicidad

La migraña mejora en el embarazo: “En este periodo, los niveles hormonales se mantienen estables”

Las mujeres que padecen migraña sufren menos crisis durante el embarazo, aunque los dos primeros meses sí pueden sufrir un empeoramiento



Embarazo y tratamiento para la migraña. (Foto: Freepik)



ITZIAR PINTADO

1 AGOSTO 2024 | 16:00 H



Archivado en:

MIGRAÑA · EMBARAZO · SEN

La **migraña** es más que un simple dolor de cabeza. Se trata de la **sexta enfermedad más prevalente** en todo el mundo, según el Estudio de la Carga Global de las Enfermedades (Global Burden of Disease Survey). Y en nuestro país, es la enfermedad neurológica más prevalente, según información de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, ya que más de **5 millones** de personas la padecen y, de este grupo, **el 80% son mujeres** con edades entre los 20 y los 40 años, indica la entidad.

Sin embargo, a diferencia del resto de enfermedades neurológicas, la migraña se reduce durante el embarazo. Aunque está influenciada por muchos procesos hormonales de este género -la menarquia, la menstruación, el embarazo, la menopausia y el uso de anticonceptivos o terapia hormonal de sustitución-, su intensidad puede disminuir durante la gestación. “Durante el embarazo, lo habitual es que la migraña mejore”, explica el **Dr. Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** en una entrevista a [ConSalud.es](https://www.consalud.es).

“Mayoritariamente este fenómeno se aprecia mucho más en el segundo y el tercer trimestre del embarazo”

Esto se produce porque “en este periodo, lo niveles hormonales se mantienen estables”, detalla el neurólogo. Esta mejora se produce en algunos periodos en concreto de la gestación. “Mayoritariamente este fenómeno se aprecia mucho más en **el segundo y el tercer trimestre del embarazo**”, sostiene. Y es que, como detalla Irimia, cuando las mujeres se quedan embarazadas, “el primer y segundo mes de embarazo tienen un empeoramiento de las migrañas”, indica.

A pesar de esta mejora, tal y como indicábamos anteriormente en este medio, tras el parto, hasta un tercio de las mujeres presenta un empeoramiento en la primera semana del puerperio y **más del 50% durante el primer mes**. Al igual que ocurre con otras enfermedades con un componente neurológico, como la miastenia gravis, que en los primeros seis meses tras el parto, existe riesgo de padecerla.

LOS ANTIINFLAMATORIOS ESTÁN CONTRAINDICADOS

Sin embargo, a pesar de la mejora de la migraña que se produce durante el embarazo, las pacientes se enfrentan a otros problemas. Uno de ellos es **la medicación**. “El mayor problema durante el embarazo es que muchas medicaciones no se pueden utilizar”, destaca el especialista.

“Los antiinflamatorios están contraindicados a partir de la semana 20 de embarazo”

En esa línea, apunta a los antiinflamatorios. “Los antiinflamatorio están contraindicados **a partir de la semana 20 de embarazo**”, indica el neurólogo. Y para evitarlo y, al mismo tiempo, sustituirlo, se puede emplear el ibuprofeno, “aunque no tiene una eficacia muy elevada en la mayoría de las personas”, señala.

Aunque esta es la solución frente a una crisis en mujeres embarazadas, junto a otras alternativas como los triptanes, también hay tratamientos preventivos para aquellas mujeres en las que las crisis de migraña son

muy frecuentes. "En los últimos años, sobre todo en mujeres embarazadas, se están empleando tratamientos preventivos **mediante infiltraciones a nivel occipital**", apunta el Dr. Irimia. "Esto permite aliviar el dolor de cabeza a lo largo de estos primeros meses que la cefalea empeora, esperando a que mejore según avanza el embarazo", añade.

Se trata de una inyección en la parte de atrás de la cabeza, "**completamente segura durante el embarazo**", que a pesar de no tener un efecto muy duradero, se puede "utilizar de forma progresiva", concluye el neurólogo.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Calculadora del valor de la vivienda

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

goldentree.es

Más información

Cuencan coches embargados sin vender se venden por casi nada (echa un vistazo)

WallStreet Viral

Nuestro MINI más grande.

mini

Mirar Ahora

[Portada](#) > [Secciones](#) > [MEDICINA FAMILIA](#)

Semergen apuesta por la educación en ictus a los profesionales de Familia

Junto a la Fundación Freno al Ictus, renuevan su colaboración que se centra en mejorar la prevención y tratamiento



José Polo García, presidente de Semergen.

[f](#) [X](#) [in](#) [🗨️](#) [🔗](#)

1 ago. 2024 11:20H

SE LEE EN [🕒 3 MINUTOS](#)

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [SEMERGEN](#) [ICTUS](#) [MEDICINA DE FAMILIA](#)

La **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria** (Semergen) reafirma su compromiso en la **lucha contra el ictus** renovando el convenio de **colaboración con la Fundación Freno al Ictus**. El acuerdo fue firmado en la sede de Semergen en Madrid por el **José Polo García**, presidente de Semergen, y **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus.

El principal objetivo de este convenio es [fomentar actividades de concienciación sobre el ictus](#), informar sobre su **prevención, detección, abordaje y manejo entre los médicos** de Atención Primaria. Asimismo, se busca proporcionar apoyo para mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familiares.

"En Semergen, estamos profundamente comprometidos con la mejora continua de la atención sanitaria y el bienestar de los pacientes, especialmente aquellos afectados por enfermedades tan significativas como el ictus. Nuestra colaboración con la Fundación Freno al Ictus es un paso vital en esta misión. A través de esta alianza, no solo buscamos **fomentar la concienciación y educación entre la comunidad médica** y la sociedad en general, sino también **mejorar las estrategias de prevención y los protocolos de tratamiento** en Atención Primaria. Creemos firmemente que esta sinergia entre Semergen y Freno al Ictus potenciará nuestros esfuerzos y resultará en un impacto directo y positivo en la calidad de vida de los pacientes", explica José Polo García.

Por su parte, **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, señaló: "[Los médicos de Familia son esenciales](#) en la lucha contra el ictus. Tienen la capacidad de controlar los actores de riesgo en la población, realizar seguimiento de los tratamientos y, lo más importante, influir significativamente en la mejora de los hábitos de salud de las personas. **Informar a la población es crucial en la lucha contra el ictus**".

Ictus, cómo detectarlo y actuar en consecuencia

Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **en España unas 120.000 personas sufren un ictus cada año**. De estos, al menos un 15 por ciento fallece y alrededor del 30 por ciento de los supervivientes queda en situación de dependencia funcional.

Uno de cada cuatro adultos mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y el 35 por ciento de estos casos ocurren en edad laboral. A nivel mundial, cerca de 14 millones de personas sufrirán un ictus este año, con 5,5 millones de muertes como resultado. La buena noticia es que **el 90 por ciento de los ictus se pueden prevenir** con un adecuado control de los factores de riesgo. En el caso del ictus, cada minuto cuenta. Por eso, es crucial llamar al 112 ante la presencia de síntomas como debilidad o parálisis facial, pérdida de fuerza en un brazo o pierna, y alteraciones repentinas del habla.

Como parte de esta alianza, se dispondrá del portal www.PacientesSemergen.es, que ofrece información y formación con criterios médicos consensuados y documentados. Este convenio pondrá a disposición de los asociados de la Fundación Freno al Ictus **servicios de consulta médica y recursos gratuitos** relacionados con la salud, como consejos y guías proporcionados por la página web de Semergen.

Semergen y la Fundación Freno al Ictus continúan trabajando juntos para **reducir el impacto de esta enfermedad** y mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familias.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

PUBLICIDAD



CONGRESOS · MÁLAGA

Los congresos médicos de FYCMA generan un impacto de 6 millones de euros desde enero



Compartir noticia



Escuchar



Paula Rey
01/08/2024

[4.500 personas vibran en el ReggaeMad Fest 2024, promovido por Ava...](#)
[Artigot Catering lanza Aymat Vegan, una nueva línea de catering veg...](#)
[Consejos para elegir tu carpa y unos ejemplos inspiradores](#)

Málaga

congresos y reuniones

FYCMA

FYCMA (Palacio de Ferias y Congresos de Málaga) acaba de cerrar del año y viendo los datos concluyen que han traído cerca de 6.000 económico estimado de más de 6 millones de euros en conceptos desplazamientos, según criterios del Spain Convention Bureau. Ya c que recordar que muchas sociedades médicas realizan sus activid permiten, por ejemplo, a la Sociedad Española de Cardiología finar comentaba en una entrevista que son “una de las principales fuente realizar proyectos sin financiación”. En definitiva, un win to win parc

FINDER

Lo buscamos por ti

¡Buenas tardes, bienvenido a eventoplus! ¿Quieres ahorrar tiempo? Dime qué proveedores buscas y te ayudo a encontrarlos.

Escribe aquí (*)

Desde enero a junio de este año FYCMA ha albergado los congresos de la Soc Tecnologías (SOCE), Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) -que se

usamos Livebeep



Española de Neurocirugía (SENEC), el congreso español e iberoamericano de Salud Ambiental (SESA), Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) y Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG).

Los congresos: mayor duración y mayor gasto del congresista

Calculan que han generado **un impacto económico estimado de más de 6 millones de euros** en conceptos como alojamiento, restauración, ocio o desplazamientos, según criterios del Spain Convention Bureau. Para los destinos, los congresos constituyen **una tipología de evento muy interesante por su mayor duración** -los congresos citados han tenido una estancia media de tres días- y **el perfil del asistente, con más capacidad adquisitiva y un alto poder prescriptor**. En este sentido, el Spain Convention Bureau sitúa el gasto medio diario del congresista por encima los 350 euros diarios.

[Y los congresos pueden contribuir incluso a la salud pública, aquí te contamos cómo el congreso EHA en Madrid, contribuyó a mejorar la salud pública de la población con donaciones sanguíneas.](#)

Más congresos en FYCMA a partir de septiembre

A partir de septiembre, y con la reactivación de la programación de encuentros profesionales de FYCMA, será el turno para nuevos congresos de este ámbito con la celebración de las citas anuales de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos -SECPAL- y de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello, entre otras.

Las sociedades médicas realizan sus actividades gracias a los congresos

Los congresos **permiten, por ejemplo, a la Sociedad Española de Cardiología financiarse**. Su director Carlos Campo-Cossío nos comenta que son "una de las principales fuentes de ingresos de la Sociedad, necesaria para realizar proyectos sin financiación". **Otro ejemplo es la Sociedad Española de Neurología, cuyo gerente Jorge Matías Guiu explica su modelo de financiación, sobre ingresos generados durante el congreso y no sobre inscripciones**. Participar en el evento es gratuito, pero "se facturan aproximadamente sobre 2 millones de euros en costes de stands, hoteles y F&B". Cuando un asistente come o cena en el hotel instaurado como espacio de la SEN, deja un porcentaje a la sociedad. A pesar de que el porcentaje sea limitado, la recaudación es alta porque cuenta con casi 4.000 asistentes. Una gran agrupación de personas permite generar ingresos importantes.

PUBLICIDAD



FINDER
Lo buscamos por ti

Proveedores relacionados

PUBLICIDAD

Hábitos aparentemente sin importancia que dañan tu cerebro

El cerebro se ve afectado negativamente por cosas que, en principio no parecen tan graves, pero que pueden llevar a la muerte de las neuronas

— [Por qué tu cerebro necesita vacaciones](#)



Hábitos aparentemente sin importancia que dañan tu cerebro Pixabay

[Darío Pescador](#)

1 de agosto de 2024 -22:42h Actualizado el 02/08/2024 -05:30h 13

Cuando pensamos en daño cerebral nos vienen a la cabeza situaciones muy graves y traumáticas. Un ictus que ha dejado

cerebro. Una enfermedad neurodegenerativa como el alzhéimer, que mata poco a poco a las neuronas.

PUBLICIDAD

Más información

[Beneficios para el cerebro de estar en la naturaleza](#)

Pero, además de estos accidentes y enfermedades terribles, hay otras cosas que dañan al cerebro. Poco a poco, de forma imperceptible. Pequeños daños cada vez, pero que con los años se pueden acumular y precipitar pérdidas de capacidad cognitiva, pérdidas de memoria, dificultad para moverse y, en general, una peor calidad de vida.

PUBLICIDAD

¿Qué cosas aparentemente inofensivas son las enemigas del cerebro? En su mayoría, aquellas que repetimos o permitimos que ocurran todos los días, por hábito, sin darles importancia. La buena noticia es que también son aquellas que podemos evitar con mayor facilidad.

Pasar el día sentados

PUBLICIDAD

En España los adultos pasan como media [algo más de cinco horas al día](#) sentados en una silla. La cifra es mala, pero hay que tener en cuenta que en EEUU roza las diez horas. El sedentarismo o, en general, la falta de actividad física regular, tiene efectos muy negativos en la [salud cardiovascular](#), pero también afecta gravemente al cerebro.

PUBLICIDAD

Una de las consecuencias más evidentes es la reducción del volumen de ciertas áreas cerebrales, [especialmente del hipocampo](#), esencial para la memoria y el aprendizaje. En las personas sedentarias [el hipocampo “encoge”](#), en comparación con aquellas que mantienen una actividad física regular. Esta reducción de tamaño puede llevar a una menor capacidad para formar y retener nuevos recuerdos.

entorno. Al contrario, la actividad física regular fomenta la neuroplasticidad. El sedentarismo puede aumentar la inflamación en el cerebro, un factor asociado con [enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer](#).

La solución es sencilla: no pasar más de 20 o 30 minutos en la silla sin moverse. Podemos poner una alarma que nos indique tenemos que levantarnos y movernos, caminar, hacer flexiones o subir escaleras durante unos minutos.

La soledad

PUBLICIDAD

La falta de relaciones sociales está vinculada con la depresión y a un [mayor riesgo de demencia](#) y alzhéimer, y puede acelerar el deterioro cognitivo en las personas mayores. Un estudio publicado en 2021 descubrió que las personas menos activas socialmente [pierden más materia gris](#) del cerebro, la capa externa que procesa la información.

Nuestro cerebro evolucionó para ser capaces de trabajar en equipo y sobrevivir. No es de extrañar que la falta de socialización tenga efectos tan devastadores en la salud del cerebro. En soledad, las partes del cerebro relacionadas con la memoria y la cognición, como el hipocampo se atrofian, La soledad y el aislamiento social están asociados con la atrofia cerebral, especialmente en regiones relacionadas con la memoria y la cognición, [como el hipocampo y la corteza prefrontal](#).

Además, la falta de interacción social puede incrementar los niveles de inflamación en el cuerpo y el cerebro, y [elevar los niveles de cortisol](#), la principal hormona del estrés. Esto a su vez provoca estrés oxidativo y daños en las células cerebrales. Por el contrario, la socialización activa áreas del cerebro responsables de la recompensa y el placer, liberando neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina. A su vez, estos neurotransmisores [aumentan la neuroplasticidad](#) facilitando la memoria y la capacidad de aprender nuevas habilidades.

PUBLICIDAD

Es fácil decir que es necesario tener más amistades y cuidar de ellas, pero la vida cotidiana lo pone difícil. Por eso hay que hacerlo intencionadamente, programar citas para pasar tiempo con amigos, familia y personas importantes en nuestra vida y, a ser posible, realizar algún tipo de actividad juntos, como un paseo o una partida de nuestro deporte favorito.

Sueño inadecuado

Según la Sociedad Española de Neurología, [hasta al 35% de la población adulta](#) sufre insomnio, y otro tanto no duerme las siete u ocho horas recomendadas. Sin embargo, el principal motivo por el que necesitamos dormir es para mantener la salud del cerebro. Así, no es de extrañar que la falta de sueño sea uno de los factores de la vida cotidiana que más afecta al cerebro. Menos de seis horas de sueño pueden [producir un deterioro](#) de la atención, la memoria de trabajo, la consolidación de recuerdos, la alerta, el juicio, la toma de decisiones y muchas otras funciones.

La falta de sueño no solo afecta a la memoria y la cognición. Por la noche, durante el [sueño profundo](#), el cerebro hace un "lavado", eliminando los desechos metabólicos, entre ellos, [proteínas tóxicas como la beta-amiloide](#), que está asociada con la enfermedad de alzhéimer. Si no dormimos, esta limpieza no es completa, y aumentan los daños a las neuronas y el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

PUBLICIDAD

Además, la mala calidad del sueño está vinculada con el deterioro de las funciones ejecutivas del cerebro, como la toma de decisiones, la atención y el control emocional. La privación de sueño afecta la actividad del lóbulo frontal, que es responsable de la toma de decisiones y el control emocional. Todos sabemos lo que ocurre con los niños cuando tienen sueño, y lo mismo les pasa a los adultos: aumento de la impulsividad, la irritabilidad y dificultad para concentrarse.

Obsesionarse con dormir más puede ser incluso contraproducente. Lo más efectivo es crear las rutinas y el entorno adecuados para que el sueño llegue por sí solo. Bajar las luces, una habitación fresca, y dejar de comer, trabajar, mirar pantallas y otras actividades estimulantes, al menos un par de horas antes de dormir, puede ayudar mucho.

Estrés crónico

el córtex prefrontal, la zona responsable de la memoria y el aprendizaje.

La exposición prolongada al estrés eleva los niveles de cortisol, una hormona del estrés que en exceso puede ser neurotóxica. Diversos estudios han comprobado que los niveles elevados de cortisol asociados con el estrés crónico pueden llevar a la [atrofia del hipocampo](#). Estos daños no solo afectan a la capacidad de formar y retener nuevos recuerdos a corto plazo, sino que también están asociados con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas.

El estrés crónico también hace que se [reduzca el tamaño de la amígdala](#) en los niños, el área del cerebro involucrada en la regulación emocional y que tiene un papel crítico en la toma de decisiones. Otros estudios han encontrado que el estrés crónico [hace crecer la amígdala](#). En ambos casos, puede producirse respuesta exagerada al miedo y a la ansiedad, y precipitar que aparezcan trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, e incluso la psicosis.

El estrés es parte de la vida, pero es importante saber reconocerlo y pararle los pies a tiempo. Cuando sientas que estás a punto de reaccionar exageradamente, respira hondo. La técnica del [suspiro fisiológico](#), observado también en animales, es una forma sencilla de volver a la normalidad. Además, piensa que, reduciendo el estrés, estarás protegiendo a tu cerebro de daños.

Darío Pescador es editor y director de la [revista Quo](#) y autor del libro [Tu mejor yo](#) publicado por Oberon.

[Tu mejor yo](#) / [Salud](#) / [Salud mental](#) / [Concentración](#) / [Sueño](#) / [Trastornos del sueño](#) / [Descanso](#)

He visto un error



EMPRESAS AL DÍA

Empresas al día Industria al día

Las empresas Bollo y Bruñó se unen este verano en un reto social solidario en apoyo a los enfermos de ELA y sus familiares

Ambas compañías lanzan la iniciativa #tuveranoporlaELA junto a la asociación DaleCandELA con el fin de visibilizar la enfermedad, recaudar fondos para la investigación y apoyar a los pacientes



Productos de la compañía. / M. G.



Bollo y Bruñó, ambas pertenecientes al grupo agroalimentario Bollo Natural Fruit, han lanzado un reto social solidario para visibilizar y recaudar fondos en la lucha contra la ELA (esclerosis lateral amiotrófica), una de las enfermedades neuromusculares más frecuentes que registra 700 afectados nuevos en España cada año, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). En concreto, la acción propuesta va dirigida a reforzar la labor de DaleCandELA, asociación sin ánimo de lucro que trabaja para dar visibilidad a esta enfermedad, promover la investigación en torno a ella y ser un punto de apoyo para enfermos y familiares.

Bajo este objetivo y con el hashtag colaborativo #tuveranoporlaELA, Bollo y Bruñó invitan a sus seguidores a compartir sus mejores momentos de este verano, de forma, además que estos momentos estén asociados al consumo de las dos frutas veraniegas por excelencia: melón o sandía.

Para ello, los participantes deberán subir una foto a Instagram mostrando su momento veraniego, etiquetando a ambas compañías y a la asociación DaleCandELA y usando el hashtag del reto. Asimismo, podrán invitar a otras personas y familiares a sumarse a la acción para llegar a más gente. Por cada foto subida se donará un euro a la labor de esta asociación y el reto se extenderá hasta el próximo 15 de septiembre.

Visibilidad

“Queremos que #tuveranoporlaELA nos permita aportar nuestro grano de arena en dos áreas fundamentales para los enfermos y familiares afectados por la ELA: la visibilidad de la enfermedad y la recaudación de fondos para la investigación”, comenta Antonio Alarcón, CEO de Bollo Natural Fruit. “La época estival está asociada a las vacaciones y a los encuentros con familia y amigos. Por eso, hemos querido plantear un reto a la sociedad aprovechando el marco que nos brindan estas semanas asociadas al descanso y al tiempo libre”, continúa.

La dinámica de participación consiste en subir una foto a *stories* o *feed* de Instagram de un momento veraniego con melón o sandía, usando el hashtag #tuveranoporlaELA. Una vez subida la foto, hay que enviar una captura por DM para poder contabilizarla y etiquetar a @bollofruits, @frutasbruno y a @dalecandela_org para que compartirla en los perfiles.

Bollo Natural Fruit, empresa hortofrutícola con más de 100 años de historia y con sedes en la Comunidad Valenciana, Región de Murcia y Andalucía, se posiciona dentro del Top 3 de compañías hortofrutícolas españolas con una oferta completa de cítricos, melón, sandía y uva durante los doce meses y un amplio surtido de referencias BIO.

Bollo Natural Fruit comercializa más de 500.000 toneladas de fruta al año, teniendo operaciones en 15 países de origen, entre los que destacan España, Brasil, Senegal, Sudáfrica y Egipto, que abastecen a más de 50 destinos comerciales. La compañía cuenta con un equipo experto y de avalada trayectoria con el proyecto, que habla de sostenibilidad, innovación y excelencia a todos los niveles.

Los libros te siguen a dónde vayas este verano

Sol, playa y lectura. Llévate tus libros contigo este verano

FNAC | Patrocinado

Compra ahora

Mieloma: ¡Señales de advertencia críticas que no debe ignorar!

Tratamiento de mieloma | Enlaces Publicitarios | Patrocinado

NUTRICIÓN (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/BIENESTAR/NUTRICION)

Este es el alimento que debes consumir para tener una buena memoria a partir de los 60 años

Los problemas de memoria son una de las mayores preocupaciones a partir de cierta edad. Te contamos cuál es el alimento que, según una reciente investigación, mejora la función cognitiva y estimula la memoria

- [Esta es la edad a la que se empieza a perder la memoria: así puedes estimular tu mente y evitarlo \(https://www.vozpopuli.com/bienestar/desvelan-edad-perder-memoria-prevenir-sd.html\)](https://www.vozpopuli.com/bienestar/desvelan-edad-perder-memoria-prevenir-sd.html)



El alimento que debes consumir para tener una buena memoria a partir de los 60 años. FREEPIK

 [Patricia Núñez \(https://www.vozpopuli.com/redaccion/patricia-nunez\)](https://www.vozpopuli.com/redaccion/patricia-nunez)

Publicado: 19/08/2024 13:04

Actualizado: 19/08/2024 13:04

[ref/sharer.php?&url=https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimento-memoria-60-anos.html](https://www.vozpopuli.com/bienestar/nutricion/alimento-memoria-60-anos.html)



(https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2FWWWW.VOZPOPULI.COM%2FBIENESTAR%2FNUTRICION%2FALIMENTO-MEMORIA-60-ANOS.HTML&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2FWWWW.VOZPOPULI.COM%2FBIENESTAR%2FNUTRICION%2FALIMENTO-MEMORIA-60-ANOS.HTML&text=Este+es+el+alimento+que+debes+consumir+para+tener+una+buena+memoria+a+partir+de+los+60+a%C3%B1os&via=voz_populi)



A medida que cumplimos años, son muchos los cambios que sufrimos, tanto física como mentalmente. Y **los problemas de memoria (https://www.vozpopuli.com/bienestar/habitos-perdida-memoria-envejecimiento-sd.html) son de los que más preocupan**. Según los expertos, es a partir de los 60 años cuando el deterioro se intensifica, y lo que hasta ahora habían sido simples despistes se convierten en olvidos preocupantes que pueden afectar al día a día de manera importante.

Remediar o retrasar estos problemas de memoria es uno de los mayores objetivos de los **investigadores que tratar de ayudar para frenar el deterioro cognitivo**, y con él la capacidad de nuestro cerebro para recordar cosas.

Practicar ejercicio físico, mantener unas buenas relaciones sociales, tener una buena higiene del sueño, estimular al cerebro y cuidar la alimentación son las principales **recomendaciones de los expertos para cuidar de la salud y de la memoria**. Y en el caso de la alimentación, encontramos una gran variedad de **alimentos que pueden ayudar a frenar el envejecimiento cerebral**.

Así lo apunta el doctor Gurutz Linazasoro, miembro de la Sociedad Española de Neurología a **'BBC Mundo' (https://www.bbc.com/mundo): "La alimentación es uno de los pocos factores de riesgo de enfermedades neurológicas que está en nuestra mano modificar"**.

En los últimos años, las investigaciones han señalado a populares alimentos como las nueces, el chocolate o las verduras de hoja verde como ingredientes beneficiosos para la salud cerebral. Pero además, un reciente estudio reconoce **el poder del wasabi para el cerebro**.





PIXABAY

El wasabi, el alimento que ayuda a tener buena memoria a partir de los 60 años

Aunque propio de la cocina japonesa, el wasabi ha ganado popularidad en los últimos años tanto por su característico sabor como por sus propiedades nutricionales. **Se trata de un ingrediente energético** que, aunque hay que tener en cuenta que su consumo suele ser pequeño para acompañar a otros alimentos principales, los expertos han desvelado sus numerosos beneficios para la salud, incluida la memoria.

De picante sabor, este alimento **se suele consumir con sushi, aunque también se toma para acompañar carnes y otros pescados**. El wasabi es una planta semiacuítica de la que se aprovecha su raíz, parecida al rábano picante, con la que se prepara una pasta de color verde intenso, cuyo cultivo se ha extendido fuera de Japón por todo el mundo.

Y precisamente ha sido en Japón donde un grupo de investigadores ha desvelado que, además de las conocidas **propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antibacterianas del wasabi**, su consumo habitual puede mejorar la función cognitiva y **la memoria de las personas mayores de 60 años**.

Así lo apunta esta investigación, publicada en la reconocida revista científica 'Nutrients', en la que se detallan los resultados de este ensayo que señala al ingrediente clave de este condimento como responsable de este beneficio. Se trata del 6 metilsulfinil hexil isotiocianato (6-MSITC), un **compuesto bioactivo que mejora determinados aspectos de la memoria en adultos mayores sanos**.



PEXELS

La **investigación fue llevada a cabo durante 12 semanas** en adultos mayores de 60 años, que se dividieron aleatoriamente en dos grupos, uno de ellos tomó un comprimido diario de 100 miligramos de wasabi, mientras que al otro se le administró un placebo.

Tras el periodo de estudio, los investigadores aseguraron que los participantes que recibieron el extracto de wasabi **mostraron mejoras significativas en la memoria episódica**, "aquella que se refiere al recuerdo de momentos, lugares, emociones y detalles del contexto de episodios de la vida que se pueden evocar de forma muy nítida", tal y como define Sanitas; **y en la memoria de trabajo**, la que retiene información de forman temporal.

Aunque en los últimos años se ha hablado de los beneficios del wasabi, entre ellos su **ayuda con las digestiones**; su **aumento de las defensas** gracias a su aporte de vitamina C; o su contenido de antioxidantes que contribuye a **frenar los efectos del estrés oxidativo**; es la primera vez que se comprueba que este alimento, **bajo en calorías y rico en fibra** (10 gramos por cada 100 gramos) mejora la memoria a corto y largo plazo.



EN VIVO
is Nuestros F

Tendencias: LUNA DE SATURNO EFECTOS DESAFÍO: NUEVO ELIMINADO VIDEO VIRAL HORÓSCOPO CANAL WHATSAPP ¡SUSCRÍBETE!

La Kalle / Entretenimiento / Ocio / ¿Por qué hablas cuando estás durmiendo?; esta es la razón según la psicología

¿Por qué hablas cuando estás durmiendo?; esta es la razón según la psicología

Un fenómeno común y fascinante que revela la vida interior de cada persona; descubre de que trata.



¿Por qué hablas cuando estás durmiendo?; esta es la razón según la psicología Foto: Lexica.art

Por: Redacción digital La Kalle

Entérate de lo más reciente en el mundo del entretenimiento al activar las notificaciones.

Tal vez más tarde [Quiero recibirlas](#)

menos un episodio de habla durante el sueño.

Ahora: La Kalle

▶ 🔊 🔍 🔊 ⋮

Te puede interesar



Judiciales

Mujer de 38 años ataca a su pareja por celos y se acuesta a dormir



Salud y Bienestar

Esta es la posición correcta para dormir; evita el deterioro cognitivo

La somniloquia es considerada una parasomnia, es decir, un comportamiento anormal que ocurre durante el sueño. A menudo, se presenta en niños y tiende a **disminuir con la madurez cerebral**.

Como explicó Leonardo Serra, **neurólogo del Centro del Sueño de la Clínica Alemana**, este fenómeno es comparable a un "sonambulismo chiquitito" y está asociado con episodios de microdespertar.

PUBLICIDAD

IKEA para Empresas

IKEA para Empresas - Patrocinado

IKEA para Empresas optimiza tu proceso

[Prueba ahora](#)

Si tienes un negocio, conocer esta herramienta te **interesará**

IKEA para Empresas - Patrocinado

IKEA para Empresas optimiza tu proceso

[Prueba ahora](#)

PUBLICIDAD

Durante estos momentos las personas no están completamente dormidas, **lo que permite que se produzcan** estos diálogos nocturnos.

El neurólogo Charles Craig, de la Sociedad **Española de Neurología**, aclara que estos episodios suelen ocurrir en las

Entérate de lo más reciente en el mundo del entretenimiento al activar las notificaciones.

Tal vez más tarde

[Quiero recibirlas](#)



os proveedores de internet no les gusta, pero es ilegal

Publicidad WifiBlast



¿Sufres de dolor de cuello y espalda mientras duermes? Prueba esto (e...

Publicidad Derila



SE2 Cadena SER

Seguir

34.6K Seguidores



"Siempre ha habido gente menos inteligente, pero...": un farmacéutico estalla por este vídeo viral sobre la melanina y el alzheimer

Historia de Cadena SER • 2 mes(es) • 2 minutos de lectura



NECESITAS MELANINA

Comentarios

Bienestar

¿Dormir con la televisión prendida es malo para la salud?, aquí te decimos cómo te afecta

Investigaciones revelan cómo la luz de las pantallas afecta negativamente el sueño y la salud general

📍 Página central RC • Hace 3 semanas 💬 0 🔥 183



📷 Diversos estudios han demostrado que esta costumbre puede interferir con el sueño, alterar el ritmo circadiano y reducir la calidad del sueño.

México— Dormir con la **televisión prendida** es una práctica común para muchas personas, pero lo que parece una forma inofensiva de relajarse antes de dormir puede tener graves consecuencias para la salud.

Artículos relacionados



Consulta nuestro programa

Innovación y progreso en los temas de Cirugía Refractiva de Catarata Re Internacional



¿La pasta de dientes ayuda a eliminar las cucarachas de casa?, te decimos el truco

🕒 Hace 7 horas



¿Puedes alejar las moscas de tu casa con papel aluminio?, aquí te contamos cómo

🕒 Hace 7 horas



¿Sabes cómo se contagia la viruela del mono? Toma medidas y cuida a tu familia

🕒 Hace 17 horas

Diversos estudios han demostrado que esta costumbre puede interferir con el sueño, alterar el ritmo circadiano y reducir la calidad del sueño, aumentando el riesgo de una variedad de problemas de salud.

La [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) asegura que al menos un 10%

de los trastornos de sueño son crónicos y graves, aunque el infradiagnóstico es notable en este sentido. Actualmente, menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional, según la SEN.

Esto detiene los ronqi

Un método sencillo contra los r
sueño

derila.com

Te puede interesar: ¿Roncar es bueno para la salud? Esto dicen los especialistas



tenue de 3 luxes (lx) y luz moderada (100 lx).

Los participantes, que dormían entre 6,5 y 8,5 horas diarias, mostraron un aumento de la frecuencia cardíaca y de la resistencia a la insulina tras ser expuestos a **luz moderada**.

El aumento de la resistencia a la insulina implica que el organismo no absorbe adecuadamente la glucosa, elevando los niveles de azúcar en sangre. Además, se constató que la exposición lumínica interfiere en la producción de melatonina, afectando la salud cardiovascular.

Esto te provoca dejar la televisión prendida mientras duermes

Interferencia con el sueño: La luz azul emitida por las pantallas de televisión suprime la producción de melatonina, una hormona esencial para regular el ciclo de sueño-vigilia. Esto puede dificultar conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche, resultando en un sueño fragmentado y de mala calidad.

Alteración del ritmo circadiano: El ritmo circadiano es el reloj interno del cuerpo que regula los ciclos de sueño-vigilia, temperatura corporal, niveles hormonales y otras funciones fisiológicas. La exposición a la luz



Esto detiene los ronqi

Un método sencillo contra los r
sueño

derila.com

Esto detiene los ronqi

Un método sencillo contra los r
sueño

derila.com

Reducción de la calidad del sueño: El sueño profundo y el sueño REM son etapas esenciales del sueño cruciales para la reparación del cuerpo, la consolidación de la memoria y la función cognitiva. Dormir con la televisión encendida puede reducir el tiempo en estas etapas del sueño, llevando a problemas de salud como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y problemas de salud mental.

Mayor riesgo de obesidad para la mujer: Estudios previos han establecido una relación entre la luz artificial en el dormitorio y un mayor riesgo de obesidad en las mujeres, ya sea por un televisor o una lámpara. Los trastornos del sueño no diagnosticados y prolongados pueden también aumentar el riesgo de ansiedad y depresión.



Recomendaciones para un sueño saludable:

- Apaga todos los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte, incluidos televisores, computadoras, teléfonos inteligentes y tabletas.
- Crea un ambiente de sueño oscuro, tranquilo y fresco para estimular la producción de melatonina.
- Establece una rutina de sueño regular y cúmplela incluso los fines de semana. Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días.
- Evita la cafeína y el alcohol antes de acostarte, ya que pueden interferir con el sueño.
- Realiza ejercicio regularmente, pero evita hacerlo cerca de la hora de acostarte.
- Si tienes problemas para dormir, consulta a un médico.

Dormir lo suficiente y de calidad es esencial para mantener una buena salud física y mental. Al tomar medidas para crear un ambiente de sueño saludable, puedes evitar los riesgos asociados con dormir con la televisión encendida y mejorar tu calidad de vida en general.

RC

[#Bienestar](#)

[#Salud](#)

[#Sueño](#)

paginacentral.com.mx/?p=

Copiar URL

Síguenos



Actualizado 21 Ago 2024 14:45

Sociedad

La Policía Nacional alerta sobre los peligros de una de las prácticas más habituales en verano: "Si dudas, no lo hagas"

A través de las redes sociales la Policía Nacional alerta sobre esta práctica tan común en piscinas y mares



Niños de la modalidad recreativa disfrutando de la piscina / J.CRUCES

Redacción [Cadena SER](#) 02/08/2024 - 20:14 CEST

Madrid • Llega el verano y con ello los meses en los que aprovechamos para refrescarnos en playas, piscinas, ríos y lagos. Pero pasar un rato de ocio con amigos y familia también trae cond... eso que pueden acabar en graves



Cadena SER

Hora 14 Laura Gutiérrez

CAPACES

Iniciar sesión con Google

Utiliza tu cuenta de Google para iniciar sesión en 20minutos.es

Olvídate de recordar más contraseñas. Iniciar sesión es rápido, fácil y seguro.

Continuar

GUERRA Ucrania lanza uno de los mayores ataques con drones contra Moscú

MOCEJÓN La Guardia Civil analiza un cuchillo hallado a 30 metros de la casa del detenido



Patricia Pozo, neuróloga: "La migraña es una de las enfermedades más incapacitantes, pero está banalizada y estigmatizada"

MERCHE BORJA | NOTICIA 04.08.2024 - 08:19H



La Dra. Patricia Pozo Rosich acaba de recibir el premio de la SEN por sus investigaciones sobre cefalea.

Elena Cortés Vicente, neuróloga: "Sospechar una enfermedad rara puede ser complicado para un médico general"

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

Un baño para mostrar la solidaridad con los enfermos de esclerosis múltiple en Guadarrama

Redacción

4-5 minutos

Redacción

Domingo, 04 de Agosto de 2024

Los participantes cumplieron con su baño para mostrar todo su apoyo a quienes están afectados por la enfermedad



La piscina municipal de Guadarrama ha sido hoy domingo, 4 de agosto, el lugar ideal para mostrar la solidaridad de la localidad con

los enfermos de esclerosis múltiple y sus familias.

Una jornada que se repite cada año con el objetivo, no solo de mostrar el apoyo y solidaridad de Guadarrama con las personas afectadas, sino con el objetivo de dar visibilidad a una cruel enfermedad que afecta a muchas familias.



La cita comenzó a las 11:00 horas con la instalación de un puesto de información para las personas interesadas en conocer los recursos y la atención que se ofrece por parte de la asociación, tanto a las personas afectadas como a sus familias. La entidad aprovechó para invitar a los bañistas a unirse al baño por la esclerosis múltiple.

Un baño para mostrar el compromiso



A las 12:00 horas tuvo lugar el baño físico en la piscina municipal. Un baño que representa el compromiso que supone mojarse, es decir, implicarse con la ayuda a las personas afectadas. Un baño en el que participó el alcalde de la localidad, Diosdado Soto, responsables de la asociación, afectados por la enfermedad y algunos bañistas, usuarios de la piscina, que no dudaron en unirse a esta causa, tras conocer la iniciativa.

La actividad se organiza todos los años con el apoyo del Ayuntamiento de Guadarrama y la empresa Sima Deporte y Ocio que gestiona la piscina municipal de Guadarrama.

Formas de colaborar e implicarse

En el punto de información se instaló una hucha en la que se recogieron los donativos de los bañistas. No obstante, para todos aquellos que no pudieron asistir, pero quieren colaborar con la causa existen varias vías para hacerlo. La primera una fila cero en la cuenta corriente ES5200815240010003258837, perteneciente a la Asociación de Esclerosis Múltiple de Collado Villalba. Otra a través de BIZUM poniendo en el concepto “Donación ong” 09544. Y también a

través de PAYPAL. Toda la información está disponible en <https://www.ademcvillalba.org>

Conocer la esclerosis múltiple

La Esclerosis Múltiple es una de las enfermedades más comunes del sistema nervioso central, es decir, cerebro y médula espinal. Se calcula que en España existen 55.000 personas afectadas, 770.000 en Europa y más de 2.500.000 en el mundo. Es la segunda causa de discapacidad entre los jóvenes después de los accidentes de coche, según la Sociedad Española de Neurología.

Se trata de una enfermedad autoinmune inflamatoria desmielinizante de causa desconocida y curso crónico causada por el daño a la mielina, un material graso que aísla los nervios, actuando como la cobertura de un cable eléctrico, que permite que un nervio transmita sus impulsos rápidamente. La pérdida de la mielina se acompaña de una alteración en la capacidad de los nervios para conducir impulsos eléctricos desde y hacia el cerebro y esto produce los diversos síntomas. Dependiendo del grado de la lesión, la falta de comunicación entre las neuronas puede ser transitoria, sucediendo durante un tiempo para luego recuperarse, o permanente.

La edad más frecuente de diagnóstico es entre los 20 y los 40 años, aunque el inicio puede ser anterior. Afecta en mayor medida a las mujeres en una proporción aproximada de dos de cada tres. No es una enfermedad contagiosa ni mortal. Su causa es desconocida, pero se acepta la existencia de una predisposición genética.

Actualmente no existe un tratamiento curativo, pero si se dispone de un amplio número de fármacos que pueden modificar el curso de la enfermedad, reduciendo el número de brotes y disminuyendo la progresión de la discapacidad. Existen también tratamientos destinados a disminuir sus síntomas.

os proveedores de
ernet no les gusta, pero
es ilegal

blicidad WifiBlast



¿Sufres de dolor de cuello
y espalda mientras
duermes? Prueba esto (e...

Publicidad Derila



SER Cadena SER

Seguir

34.6K Seguidores



1



La Policía Nacional alerta sobre los peligros de una de las prácticas más habituales en verano: "Si dudas, no lo hagas"

Historia de Cadena SER • 2 semana(s) • 2 minutos de lectura



Niños de la modalidad recreativa disfrutando de la piscina
© J.CRUCES

Llega el verano y con ello los meses en los que aprovechamos para refrescarnos en playas, piscinas, ríos y lagos. Pero pasar un rato...

Comentarios

Luz verde a Kisunla, nuevo tratamiento del alzhéimer, en EEUU

El medicamento, que promete frenar la enfermedad, tiene un coste por vial de unos 640 euros

Firefox no puede

Archivado en: Actualidad

Diario de Salud | Viernes, 2 de agosto de 2024, 14:39

Compartir 0

Post



LO MÁS LEÍDO

- 1 [¿Cómo saber si usted padece VPH \(virus de papiloma humano\)?](#)
- 2 [¿Qué hacer cuando se tiene manchas rojas con descamaciones?](#)
- 3 [Las verdaderas razones por las que salen los golondrinos](#)
- 4 [Conoce los beneficios y propiedades de la flor de Cayena](#)
- 5 [Especialista habla sobre medidas preventivas frente al Ántrax](#)

ZARAGOZA, ESPAÑA/ DIARIO DE SALUD..- El reto de encontrar un **tratamiento** que permita **retrasar al máximo el deterioro cognitivo** que provoca la enfermedad de **Alzheimer** empieza a ser una realidad. La agencia reguladora de medicamentos de Estados Unidos, la **FDA**, ha dado dar luz verde a Kisunla, un nuevo abordaje innovador para ello. Así, una de las **tres terapias anti-amiloides** en relación con la enfermedad neurovegetativa que estaban siendo valoradas por las agencias regulatorias logra llegar a buen puerto.

El tratamiento en cuestión es **donanemab**, que ha logrado demostrar en los **ensayos clínicos** retrasar levemente el ritmo de deterioro cognitivo en las **etapas tempranas de la enfermedad** y logrando reducir de forma notable la proteína amiloide, muy presente en las fases presintomáticas del

alzhéimer. El funcionamiento de este tipo de tratamiento consiste en **dar infusiones intravenosas** que atacan la proteína involucrada en el desarrollo de la enfermedad, retrasando durante varios meses la aparición de la demencia. La aplicación de donanemab es de **una vez al mes**.

Una de las **peculiaridades** de este abordaje frente al alzhéimer que puede llegar a generar atractivo por parte de médicos y pacientes es que estos últimos pueden **dejar de aplicarse el tratamiento** una vez se consiga eliminar la **proteína amiloide**, la causante de la demencia y que va acumulándose en forma de placas en el cerebro.

Hasta el momento, no existe **ningún tratamiento aprobado** que siga comercializándose y que logre detener la pérdida de memoria y otros problemas cognitivos. Pese a esta noticia, siguen existiendo dentro de la Neurología expertos que ven con escepticismo los medicamentos antiamiloides, asegurando que los riesgos llegan a superar los posibles beneficios.

El amiloide es una proteína que se produce de forma natural y que en ocasiones puede depositarse en forma de placas. La acumulación excesiva de placas de amiloide en el cerebro puede producir deterioro cognitivo y funcional que se relacionan con la enfermedad de Alzheimer. Donanemab puede ayudar a eliminar la acumulación excesiva de placas de amiloide y reducir la progresión del deterioro relacionado con la capacidad de las personas para procesar nueva información, **recordar fechas importantes, planificar y organizarse, preparar comidas**, usar electrodomésticos, gestionar finanzas o incluso quedarse solas.

Efectos secundarios de Kisunla y precio

Donanemab es un tratamiento dirigido a las placas de amiloide para personas con deterioro cognitivo leve y personas en la etapa de demencia leve de la enfermedad de Alzheimer sintomática inicial con patología de amiloide confirmada. Donanemab puede **causar efectos secundarios graves**, como: **alteraciones en neuroimagen** relacionadas con el amiloide (ARIA) y reacciones relacionadas con la infusión.

En cuanto al precio, medios como la CNN señalan que Lilly dijo que costará 695 dólares (640 euros) cada vial, lo que equivaldría a 12.522 dólares (11.500 euros) por un tratamiento de seis meses o 32.000 dólares (29.600 euros) por un año, dependiendo de cuándo termine el paciente su tratamiento.

España, sin la capacidad de poder administrar el tratamiento

Tras la aprobación de este tratamiento, es cuestión de tiempo que Europa y posteriormente España valoren incorporarlo. **Juan Fortea**, excoordinador del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), ya advirtió en *Redacción Médica* que el Plan Nacional de Alzheimer en España, vigente desde el año **2018**, ni mucho menos permite poder avanzar a la hora de abordar la enfermedad neurológica: "No se me ocurre otra enfermedad tan letal como el alzhéimer que tenga tanta inequidad en España. No existe **ninguna ruta**

de demencia en las comunidades autónomas que diga cómo un paciente, por el tipo de patología que sufre, sepa qué línea debe seguir".

Fortea vaticinó que donanemab tenía muchas posibilidades de ser aprobado por la FDA, y en caso de ser así, "España no tendrá la capacidad de **dar los tratamientos frente al alzhéimer**. Suponiendo que dieran gratis los medicamentos tampoco se podrían ofrecer. No existen las infraestructuras ni los recursos para ofrecer estos avances".



Sin comentarios

Escribe tu comentario

Nombre

E-mail

Enviar

No está permitido verter comentarios contrarios a la ley o injuriantes. Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

[Quiénes somos](#) [Política de privacidad](#) [Cookies](#) [Contacto](#) [Condiciones de uso](#)

Powered by Bigpress CMS

Las personas más solitarias podrían ser propensas a sufrir esta enfermedad

Bienestar

✔ Fact Checked

La soledad es un factor de riesgo modificable pero independiente para un empeoramiento de la salud cerebral y cardíaca. La ciencia investiga por qué ocurre

Actualizado a: Miércoles, 7 Agosto, 2024 10:17:24 CEST



Fumar, beber alcohol y estar solo son factores de riesgo para desarrollar un ictus. (Foto:EFE)



Isabel Gallardo Ponce

El **ictus** es la **segunda causa de muerte en España**, la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda de demencia, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Cada año entre 110.000 y 120.000 personas sufren un ictus en España.

Entre los factores de riesgo habituales del ictus se encuentra, según el Portal Clínic del Hospital Clínic de Barcelona, algunos no modificables y otros sobre los que sí podemos actuar:

PUBLICIDAD



Ya está aquí el ID. Buzz 100% eléctrico

[¡Descúbrelo!](#)

 Volkswagen - Patrocinado

- **La edad.** A partir de los 55 años el riesgo va doblándose por cada década que transcurre.
- **Hipertensión.**
- **Diabetes.**
- Falta de actividad física.
- **Obesidad.**
- Consumo de **tabaco.**
- Cifras altas de **colesterol** en sangre.
- Consumo de alcohol y otras drogas.
- Sexo: Los **hombres tienen más riesgo** de ictus que las mujeres.
- Tener alguna enfermedad cardíaca.
- Antecedentes familiares.

La mejor forma de prevenir un ictus es adoptar unos **hábitos de vida saludable**. ¿Cómo se traduce eso a la vida real? Procurando **medir la presión arterial** de forma periódica, **vigilar el peso**, reducir la circunferencia abdominal, **hacer ejercicio**, comer de forma equilibrada y **no fumar** y consumir alcohol de forma moderada o no hacerlo en absoluto.

Estas recomendaciones no son baladís, puesto que el **90% de los ictus podrían evitarse actuando sobre estos factores de riesgo**.

Otros factores modificables del ictus

Además de estos factores de riesgo, existen otros no tan clásicos pero que poco a poco van demostrando su influencia en la aparición de un accidente cerebrovascular.

PUBLICIDAD



Ya está aquí el ID. Buzz 100% eléctrico

¡Descúbrelo!

 Volkswagen - Patrocinado

De hecho, la **soledad y el aislamiento social "pueden aumentar el riesgo vascular**, no sólo a nivel cerebral sino también cardíaco. Al igual que ocurre con la depresión, que muchas veces es la causa o consecuencia de la soledad", explica a CúidatePlus **Consuelo Matute Lozano**, neuróloga de la Unidad de Ictus del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid. Precisamente un estudio de la **Universidad de Harvard** en *eClinical Medicine* apunta a que la **soledad crónica puede aumentar de forma significativa el riesgo de sufrir un ictus**. Los autores apuntan a que hay que investigar más para comprender por qué se produce esta relación y a la posibilidad de que intentar paliar la soledad podría ayudar a prevenir la aparición del ictus.



Peor salud cerebral y cardíaca

En la literatura algunos estudios apuntaban a esta relación. Es el caso de una investigación de 2022 publicada en *Journal of American Heart Association* por la Universidad de California en San Diego, que analizó el **impacto que el aislamiento percibido y objetivo tenía sobre la salud cardiovascular y cerebral**. Los autores comprobaron que la soledad y el aislamiento social se asociaban con una **elevación del 30% en el riesgo de infarto o de ictus**. Además, la soledad y el aislamiento social parecen ser factores de riesgo independientes para una peor salud cardiovascular y cerebral.

¿Cómo se relacionan soledad e ictus?

Según explica Matute, la relación entre soledad e ictus puede obedecer a factores biológicos y conductuales. "Por ejemplo, a nivel biológico una persona que **viva en soledad o deprimida, puede estar sometida a más estrés y tener cifras más elevadas de cortisol en sangre**. Esto puede hacer que presente cifras tensionales más elevadas, un **sistema inmunológico más debilitado** (haciéndonos más susceptibles a infecciones) y alteraciones metabólicas, como **resistencia a la insulina, aumento de peso y acumulación de grasa**", explica Matute.

En el caso del comportamiento, el hecho de sentirse solo puede hacer que una **persona tienda a cuidarse menos**, a llevar una alimentación poco saludable, a ser más susceptible a tener adicciones, una vida sedentaria o un mal cumplimiento de los tratamientos. "Todo esto hace que el riesgo vascular aumente".

¿Cómo reconocer un ictus?

Según los profesionales de la SEN, el ictus suele aparecer de forma brusca y sin aviso. Los síntomas más frecuentes son los siguientes:

- **Alteración brusca en el lenguaje**, con dificultades para hablar o entender.
- **Pérdida brusca de fuerza** o sensibilidad en una parte del cuerpo.
Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta especialmente en la cara o extremidades.
- **Alteración brusca de la visión**, que provoca visión por un ojo, doble o incapacidad para ver objetos en alguna zona de nuestro campo visual.
- Pérdida súbita de coordinación o equilibrio.
- **Dolor de cabeza** muy intenso y diferente a los habituales.

Bibliografía

- **Comunicado sobre el ictus** (2023) Sociedad Española de Neurología.
- **Portal Clinic**. Hospital Clínic de Barcelona.
- Yenny Soh, Ichiro Kawachi, Laura D. Kubzansky, Lisa F. Berkman, Henning Tiemeier. *Chronic loneliness and the risk of incident stroke in middle and late adulthood: a longitudinal cohort study of US older adults*. eClinical Medicine.
- Cené CW, Beckie TM, Sims M, et al. *Effects of Objective and Perceived Social Isolation in Cardiovascular and Brain Health: A Scientific Statement From the American Heart Association*, Journal of American Heart Association. Doi: 10.1161/JAHA.122.026493

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Esto le pasa a tu cuerpo si comes pistachos todos los días

Cuídate Plus

Así se transmite el virus mpox (antes llamado viruela del mono)

Cuídate Plus

Ayuso se atreve con un escote arriesgado y la falda tendencia de la temporada

Telva

Ni hacer mil abdominales ni dejar los hidratos, el ritual de vientre plano en 4 pequeños gestos de la mañana a la noche



Noticias

Concierto

Salud Mental

Enfermedades Raras



Publicidad



Migrañas | Tecnoexplora

SEGUN UN ESTUDIOS

La administración temprana de fármacos específicos para la migraña puede evitar su progresión

Dos estudios internacionales, liderados por el grupo de Cefalea y Dolor Neurológico del Vall d'Hebron Instituto de Investigación, han demostrado que la administración temprana de fármacos contra la migraña mejora su evolución.

La jefa de Sección del Servicio de Neurología y de la Unidad de Cefalea del Hospital Vall d'Hebron, Patricia Pozo-Rosich, ha explicado, en una entrevista a EFE, que "cuando se inicia tarde el tratamiento es mucho más difícil dar marcha atrás (en la enfermedad). **Si se hacen tratamientos tempranos se puede disminuir la cronificación de la migraña**". "Por tanto, sería recomendable prescribir los medicamentos como primera línea para prevenir la migraña y conseguir mejorar la calidad de vida de los pacientes, disminuir la discapacidad que causa la enfermedad y reducir los costes socioeconómicos asociados", ha considerado la especialista. Ha abogado asimismo por la creación en España de un plan nacional contra la migraña, que afecta a entre el 12 y el 13 % de la población española y representa la segunda causa de discapacidad mundial dentro de las patologías neurológicas.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **más de 5 millones de españoles padecen migraña, que es la enfermedad neurológica más prevalente**, hasta un 25 % de los pacientes nunca ha consultado su enfermedad al médico y un 50 % abandona el seguimiento tras las primeras consultas. Entre los fármacos diseñados específicamente para el tratamiento de la migraña destacan los que se dirigen a bloquear la proteína CGRP, que está relacionada con el dolor asociado a esta patología.

Entre ellos se encuentra el **erenumab, el primer fármaco de este grupo que salió al mercado**. El primero de los estudios liderados por Vall d'Hebron, publicado en JAMA Neurology, analizó la evolución de 621 pacientes con migraña episódica, es decir, que tenían menos de quince días de migraña al mes.



Las migrañas aumentan el riesgo de sufrir lesiones cerebrales | Agencias

Los datos de los estudios

El trabajo consistió en un ensayo clínico de fase IV (en el que se estudian los efectos secundarios del medicamento tras su aprobación y a lo largo del tiempo) en el que participaron **84 centros médicos de 17 países**. Los pacientes se clasificaron en dos grupos, uno de los cuales recibía erenumab y el otro, medicación inespecífica para la prevención de la migraña, como betabloqueantes, antiepilépticos o antidepresivos, entre otros.

Los investigadores observaron que los pacientes que recibían **erenumab respondían mejor al tratamiento y, de hecho, concluyeron que si un paciente recibe erenumab es hasta trece veces más probable que tenga una mejora clínica** relevante al cabo de un año que si recibe un tratamiento inespecífico. El otro estudio que ha liderado también Vall d'Hebron, publicado en Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, ha investigado qué variables influyen en la respuesta a la terapia.

El trabajo se ha llevado **a cabo en unas 6.000 personas de 35 centros de siete países europeos**, y en el mismo se analizaron los factores que influyen en la respuesta a las terapias anti-CGRP. Se trata de un estudio de vida real con pacientes que previamente habían recibido fármacos inespecíficos sin respuesta y que en el momento del estudio tomaban fármacos anti-CGEP, como el erenumab, entre otros. El doctor Edoardo Caronna, neurólogo de la Unidad de Cefalea del Hospital Vall d'Hebron, ha indicado que **"los resultados subrayan la importancia de iniciar el tratamiento precozmente para conseguir mejorar la evolución de la enfermedad, sin esperar que otros fármacos inespecíficos resulten ineficaces"**. El equipo observó en este estudio que había otros factores asociados a una mejor respuesta al tratamiento, como tener sólo dolor en un lado de la cabeza o no padecer depresión.

La enfermedad de Tay-Sachs y el legado de Isabel: la iniciativa que nace de una experiencia dolorosa

Beatriz tuvo que hacer frente a la enfermedad y muerte de su hija Isabel por Tay-Sachs y, desde ese momento, construyó un legado para asistir a todo aquel que lo necesitará



Beatriz Fernández, fundadora de Madreperla, antigua Asociación de Tay-Sachs, y madre de Isabel. (Foto: Cedita/Montaje: ConSalud.es)



ITZIAR PINTADO

5 AGOSTO 2024 | 07:00 H



Archivado en:

ENFERMEDADES RARAS

“Particular, desconocida, cruel”. Así define **Beatriz Fernández, fundadora de Madreperla**, la [enfermedad de Tay-Sachs](#). Este trastorno, **hereditario y poco común**, “pertenece a un gran grupo de enfermedades con otros nombres muy raros y que son muy parecidas”, comenta Beatriz en una entrevista a [ConSalud.es](#). Este grupo de enfermedades neurológicas, sostiene, “tienen en común que se manifiestan en la primera infancia y causan una sintomatología en los niños que les va robando facultades”.

Una de las grandes luchas de las familias que conviven con este trastorno es conseguir un dato real sobre Tay-Sachs, pero no lo hay. “No existen datos ni porcentajes del número de niños que viven afectados por este grupo de enfermedades”, indica Fernández. Aunque sí se han hecho estimaciones, tal y como explica Beatriz, en las que se ha hablado de **un caso por cada 320.000 niños**. Incluso otras investigaciones apuntan a **uno por cada 200.000 nacidos**.

“Estas enfermedades son una causa importante de discapacidad y de muerte en la población, porque el 90% de las enfermedades raras pediátricas tienen manifestaciones neurológicas de peso”

En cualquier caso, lo que sí puede afirmarse es que Tay-Sachs pertenece a ese grupo de [enfermedades neurológicas](#) infantiles “número y heterogéneo”, dice la fundadora de la asociación. “Estas enfermedades son una causa importante de discapacidad y de muerte en la población, porque el 90% de las enfermedades raras pediátricas tienen manifestaciones neurológicas de peso”, cuenta Beatriz en base a los datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Y con estos datos se puede afirmar que, en nuestro país, “entre las principales causas de muerte prematura – antes del año- están estas enfermedades”, señala Beatriz, que suponen un 7% de estos fallecimientos. Además, en esta línea, la fundadora de Madreperla también destaca que “unos 15.000 niños que viven en España con el diagnóstico de una enfermedad terminal, **más de un 30% son neurológicas**”.

Estos datos apuntan a un mal pronóstico de un grupo de enfermedades neurológicas que se presentan en la infancia, nada más nacer, y que pueden ser desconocidas. “Nosotros recibimos en la asociación entre uno y tres casos nuevos al año, pero realmente quedan fuera muchas enfermedades similares que no tienen organización de referencia”, detalla Beatriz.

EL LEGADO DE ISABEL

Esta asociación, Madreperla, surge como parte de una experiencia propia. La hija de Beatriz, Isabel, **con tan solo 2 años** recibió el diagnóstico de la enfermedad de Tay-Sachs y, por la falta de medios, puso en marcha esta asociación. “Nos costó mucho encontrar un diagnóstico. Se descartaron muchas enfermedades antes de llegar al definitivo”, comenta Beatriz.

Aunque la situación no fue fácil, Beatriz y su familia contaron con un equipo médico **“muy conectado entre sí”**, destaca, que les permitió llevar a cabo todas las pruebas médicas y les brindó toda la información necesaria sobre Tay-Sachs. Son estas necesidades hospitalarias –y también las psicológicas- las que pretende

facilitar Madreperla.

"Las psicólogas del programa del legado de Isabel hacen un seguimiento muy exhaustivo de cada familia"

La asociación surgió en 2014, como parte de una experiencia dolorosa y tras años de lucha contra esta enfermedad, Beatriz fundó el **"legado de Isabel"**, una iniciativa que quiere atender todas las situaciones de crisis a las que se exponen las familias que viven con esta patología. "Las psicólogas del programa del legado de Isabel hacen un seguimiento muy exhaustivo de cada familia, incluso después del fallecimiento seguimos con el proceso de duelo y un programa adaptado de manera individual", sostiene Beatriz.

Se trata de un programa de asistencia familiar que, junto al programa de hospitales de la asociación, busca estar al lado de las familias "atendiendo el aquí y ahora", detalla Beatriz. Y aunque la semilla de esta organización está en la enfermedad de Tay-Sachs, realmente es un programa para todas aquellas enfermedades muy parecidas que están en las UCIs pediátricas. "La lógica que hay detrás de la vivencia de la familia es la misma y nosotros tenemos el cómo para poder ayudar a estas personas", concluye la fundadora de Madreperla.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Calculadora del valor de la vivienda

¿Cómo puedes generar ingresos adicionales invirtiendo con nuestro sistema automático de señales?

...bimedia

el FARO Melilla

DEPORTES FRONTERA TRIBUNALES SOCIEDAD CULTURA EDUCACION
POLÍTICA DEPORTES MADRUGOS OPINIÓN



Jesús Romero Imbroda, neurólogo: "la socialización es muy importante para prevenir enfermedades neurológicas"

En España, 800.000 personas padecen alzhéimer, aunque Romero Imbroda invita a la esperanza, subrayando que "se está experimentando un descenso en los últimos años"

por [María García](#) — 04/08/2024

+

[Inteligencia emocional](#) [Lata de atún](#) [Guacamole casero](#) [Dolores cervicales](#) [Medicina del humor](#) [Viruela del mono](#)

Menu

SABERVIVIR_{tve}

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Avances médicos](#)
- [Actualidad](#)
- [Bienestar](#)
- [Nutrición](#)
- [Dieta](#)
- [En forma](#)
- [Maternidad](#)



[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)

Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud. ¡Por solo 2€/mes!

[Suscríbete](#)

- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

Soluciones eficaces para aliviar las migrañas en verano

Las personas con migraña son muy sensibles a cualquier estímulo y tanto la subida de temperaturas como la exposición a luz solar intensa pueden provocar un ataque. Estas son las claves para reducir el riesgo.



[Dr. Francisco Marín](#)

Médico de Atención Primaria

Actualizado a 05 de agosto de 2024, 17:06



El 80% de las personas que sufren migrañas son mujeres.

iStock

Según la Sociedad Española de Neurología, más de **5 millones de españoles padecen migraña**. De hecho, según la misma fuente, es la enfermedad neurológica más prevalente en nuestro país. Además, los resultados de la encuesta del Atlas de Migraña 2018, realizada en España, mostraron que el 75% de las personas con migraña tarda más de 2 años en ser diagnosticados.

Más allá de las cifras de la prevalencia de esta enfermedad, en esta ocasión, nos centraremos en los síntomas de la migraña durante los meses de verano, ya que, tanto el calor extremo como el sol son dos factores que pueden alterar el cerebro de las personas que padecen migraña, las cuales son **especialmente sensibles a los cambios y estímulos**. Así, está demostrado que estas condiciones pueden hacer que su cerebro reaccione de forma exagerada, generando un ataque de migraña.

Solo con un aumento de cinco grados en la temperatura ambiental, se eleva un **7,5% el riesgo de sufrir un dolor de cabeza** en las siguientes 24 horas, según revela un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard (EE. UU.).

Píldora de salud

[Semillas de lino: el alimento con más omega 3 que el salmón y mucha fibra](#)

Celia Pérez León

Por qué el calor causa migraña

Una de las razones por las que en esta estación del año se tienen más dolores de cabeza es que el calor del sol puede hacer que **los vasos sanguíneos de la cabeza se ensanchen**, lo que propicia que se presente una cefalea.

No hay que olvidar que, para avisarnos de que está saturado, el **cerebro activa los circuitos del dolor** y se liberan sustancias inflamatorias, que hacen que los vasos sanguíneos se dilaten y duelan. Una dilatación a la que puede sumarse la generada por el calor, agravando las molestias.

Pero no solo influye eso: otro estudio estadounidense, publicado en la revista *Nature Neuroscience*, comprobó que **la luz brillante del sol** que entra en el ojo a través del iris **puede "activar" ciertas células nerviosas** en el cerebro que transmiten señales de dolor, lo que también favorece que se desencadenen migrañas.

Consejos para prevenir y aliviar el dolor de cabeza

Otras causas de migraña en verano

Según el estudio español FACTOR publicado en la Revista de Neurología, existen otros posibles factores que pueden propiciar las migrañas en verano:

- **El aire acondicionado.** Es uno de los factores que un grupo de personas con migraña más relacionó como desencadenante de una crisis. En concreto, **el del coche parece ser el que más afecta**. Para evitarlo, o al menos, reducir el riesgo, si vas a hacer un viaje largo en carretera, apaga de vez en cuando el aire y **baja las ventanillas**.
- **La alteración de los horarios.** Es un clásico durante las vacaciones; perder las rutinas a la hora de descansar. Y tanto la falta de horas de sueño o dormir mal, como el cambio de horario a la hora de acostarse y levantarse parecen tener una relación directa con la presencia de migrañas.
- **Cambiar la forma de comer.** Según un estudio realizado con la Asociación Española de Migraña y Cefalea, en esta época se consumen más **alimentos ricos en histamina** (marisco, embutidos, atún en conserva...), relacionada con el riesgo de cefaleas. Pero también **aumenta la ingesta del alcohol**, un factor que el 3,7% de las personas estudiadas en el estudio FACTOR relacionó como principal precipitante de las migrañas.

Mujer con mando aire acondicionado

- **Más estrés por causas familiares.** Pasar muchas horas en familia puede ser estresante y, aunque **no afecta tanto como el estrés laboral**, estos "nervios familiares" también pueden ser precursores de migrañas.
- **Bajada de presión en la montaña.** La baja presión atmosférica también repercute algo en el mayor riesgo de sufrir migrañas, según la investigación de la Universidad de Harvard.
- **El viento.** Es otro factor que no es específicamente del verano, pero dado que nos movemos **en ambientes más abiertos**, como la playa y el campo, **se nota más**. Los estudios han corroborado que es otro factor que influye.

Falsas creencias

[Jesús Porta-Etessam, neurólogo, aclara los mitos sobre la migraña y la menopausia](#)

Eva Mimbrero

consejos PARA EVITAR la migraña en Verano

- **Utiliza gafas de sol.** Con ello podrás evitar que la luz brillante llegue a tus ojos y tu cerebro reaccione exageradamente ante este estímulo. Las investigaciones indican, además, que si las gafas de sol son **polarizadas** (tratadas para **que eliminen el brillo del sol sobre el asfalto** y el agua), el riesgo de sufrir migrañas es todavía menor. Si la luz solar favorece especialmente tus ataques, debes saber que existen **gafas de sol con filtros especiales** que la mitigan. Pregunta a tu oftalmólogo al respecto.
- **Busca una sombra.** Es la mejor forma de evitar que suba la temperatura corporal y de protegerte de los rayos del sol. Si no puedes estar a la sombra, **usa una gorra** tipo "béisbol" o un sombrero de ala ancha para evitar que el sol llegue a tus ojos y te caliente en exceso la cabeza.
- **Un baño de agua tibia.** Si sospechas que tu cefalea **tiene relación con las altas temperaturas**, un baño de agua tibia o fresca puede aliviarte. Después del baño, **vístete con ropa de tejidos frescos y finos** (como el algodón) para que tu temperatura corporal no suba de nuevo.
- **No te excedas en la dieta.** Más tiempo para las comidas en vacaciones también incluye comer más, excederse con posibles efectos desencadenantes como los mariscos o más dosis de cafeína, como un café en la cena, que en otras circunstancias no tomaríamos.
- **Haz un ejercicio moderado.** El deporte **genera endorfinas** de forma natural, que son los analgésicos del cuerpo, sus ansiolíticos. Y si las personas con migraña fomentan su producción interna de analgésicos, se encontrarán mucho mejor. Además, el ejercicio **relaja la musculatura del rostro** que, por cercanía, es la que está más implicada en los ataques. Lo ideal es dedicar un rato cada día a un ejercicio cardiovascular suave (por ejemplo, andar a paso rápido, nadar...).

Más

- [Cuidado corporal](#)
- [Remedios](#)



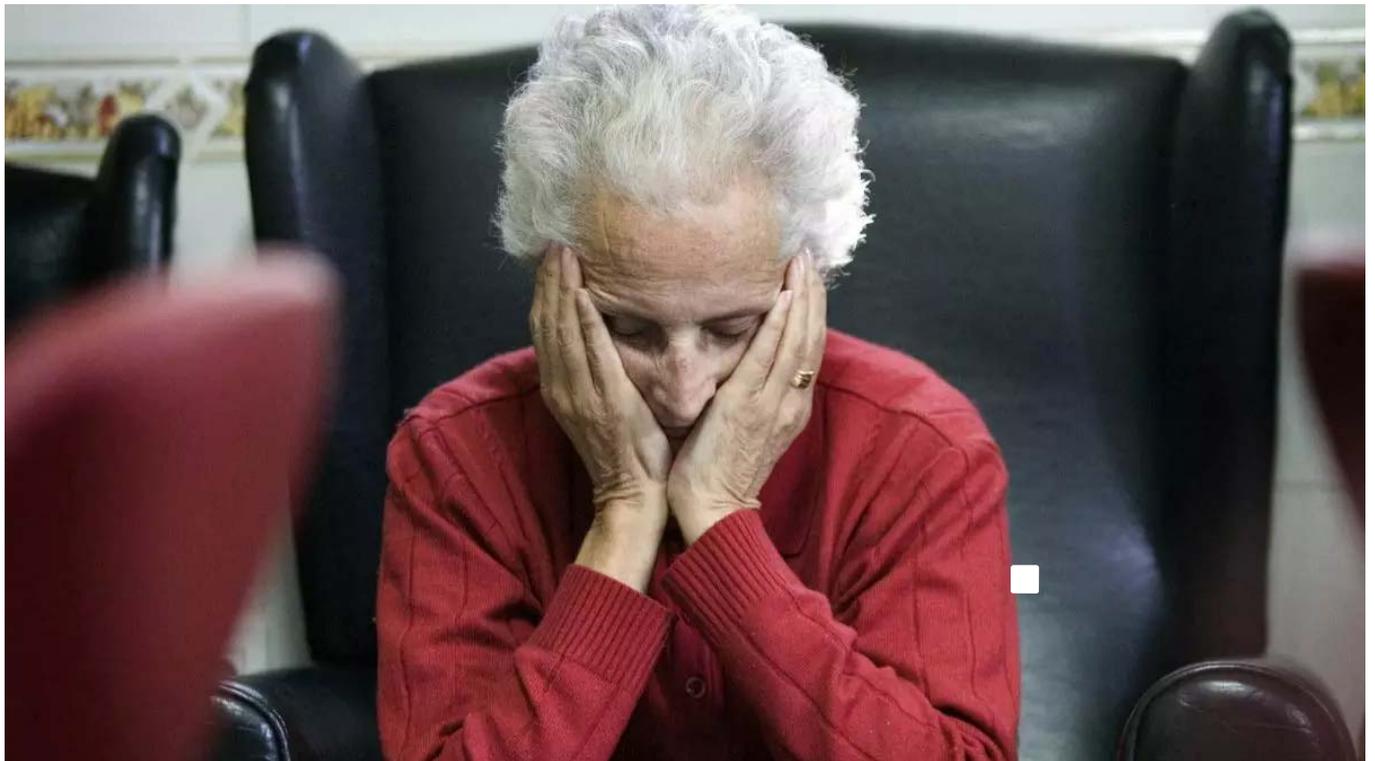
Ocio

La vida contigo Cine Series Mascotas Gastronomía Hogar Televisión Cata Mayor Famosos Turismo Fiestas

SANIDAD

Los expertos alertan: hablar de esta forma puede ser un síntoma de Alzheimer

- Una de las señales más comunes del Alzheimer, especialmente en las etapas tempranas, es olvidar información aprendida recientemente, así como fechas o eventos importantes
- [Cuando la pérdida de memoria va más allá de olvidar las llaves: ¿cuáles son los síntomas del alzhéimer?](#)



Una enferma de alzheimer descansa en la sala de estar del centro de día "La Pineda" en Castellón. / DOMENECH CASTELLÓ



Andrea San Martín

05 AGO 2024 17:11 Actualizada 18 AGO 2024 22:45



Según la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) se diagnostican cada año unos [40.000 nuevos casos de alzhéimer](#). La identificación de personas con deterioro cognitivo leve (DCL) que tienen riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzhéimer (EA) es crucial para la intervención temprana y la selección de ensayos clínicos. Por tanto, la *Alzheimer's Association* ha creado una **lista de señales de advertencia de la enfermedad y otros tipos de demencia** en los que cada individuo puede experimentar una o más de estas señales a grados diferentes.

PUBLICIDAD

"Las grabaciones de voz de exámenes neuropsicológicos, junto con datos demográficos básicos, pueden conducir a modelos predictivos sólidos de progresión a demencia a partir de un deterioro cognitivo leve", sostiene el informe. Además, el estudio ha incluido métodos de inteligencia artificial para el reconocimiento de voz y procesó el texto resultante utilizando modelos de lenguaje. Este proceso, impulsado por la [IA](#), puede conducir a una evaluación totalmente automatizada que podría permitir la detección y el pronóstico remotos y rentables de la enfermedad.

PUBLICIDAD

IKEA para Empresas



Ikea

IKEA para Empresas - Patrocinado

IKEA para Empresas optimiza tu proceso

[Prueba ahora](#) >

Si tienes un negocio, conocer esta herramienta te **interesará**



Ikea

IKEA para Empresas - Patrocinado

IKEA para Empresas optimiza tu proceso

[Prueba ahora](#) >

Las personas viviendo con cambios de la memoria debidos al Alzhéimer u otra demencia muy a menudo se les hace difícil completar tareas cotidianas. A veces pueden tener dificultad en llegar a un lugar conocido, administrar un presupuesto en el trabajo o recordar las reglas de un juego muy conocido.

Primeros síntomas y otras señales de advertencia

Una de las señales más comunes del Alzhéimer, especialmente en las etapas tempranas, es olvidar información aprendida recientemente, así como fechas o eventos importantes. También, con mayor frecuencia de lo habitual se tiende a repetir y demandar la misma información y se tiende a utilizar mayores sistemas de ayuda para la memoria (tales como notitas o dispositivos electrónicos) o se tiende a buscar apoyo en familiares para hacer las cosas que anteriormente se hacían de manera autosuficiente.

PUBLICIDAD

La prueba neuropsicológica incluye pruebas que evalúan diferentes dominios cognitivos, como **la memoria, la denominación y el lenguaje, las habilidades visuoperceptivas, el razonamiento abstracto y la atención.**

- Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana
- Dificultad para planificar o resolver problemas
- Complicación para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en su tiempo libre
- Desorientación de tiempo o lugar
- Dificultad para comprender imágenes visuales y cómo los objetos se relacionan uno al otro en el ambiente
- Nuevos problemas con el uso de palabras en el habla o lo escrito
- Colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para retrasar sus pasos
- Disminución o falta del buen juicio
- Pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales
- Cambios en el humor o la personalidad

TEMAS

ENSAYOS CLÍNICOS

SOCIEDAD

ALZHEIMER

SANIDAD

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Aquarius - Sudar tiene su recompensa

Aquarius

Prueba ahora

'S MAX MARA

Mytheresa

Shop now >>

El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)

goldentree.es

Más información

Georgina Rodríguez se queda con la casa y pensión vitalicia: el acuerdo con Cristiano Ronaldo

El Periódico de España

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Calculadora del valor de la vivienda

Más información

La esposa de Dani Alves, Joana Sanz, se reafirma en su relación: 'A quien le moleste, que no mire'

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

Desarrollan un medicamento que podría revertir el daño provocado por la esclerosis múltiple

C. Amanda Osuna

4-5 minutos

Radiografía de cráneo (Shutterstock España)

Radiografía de cráneo (Shutterstock España)

La [esclerosis múltiple](#) (EM) es una enfermedad que **deteriora la capa protectora que rodea las células nerviosas**, exponiendo sus axones como cables sin aislamiento. Este daño puede causar serios problemas en el movimiento, el equilibrio y la visión, y sin tratamiento adecuado, puede conducir a parálisis, pérdida de independencia y una reducción significativa de la esperanza de vida.

Ahora un equipo de investigadores de la Universidad de California en San Francisco y de Contineum Therapeutics (Estados Unidos) han

desarrollado un **fármaco** que **estimula el reemplazo del aislamiento perdido**, conocido como **mielina**. Si este medicamento demuestra ser eficaz en humanos, podría revertir el daño causado por la **EM**.

La nueva terapia, denominada PIPE-307, se dirige a un receptor específico en ciertas **células cerebrales**, incitándolas a **madurar y transformarse en oligodendrocitos** productores de mielina. Al bloquear este receptor, los oligodendrocitos pueden envolverse alrededor de los axones y formar una nueva vaina de mielina. Para ello, fue fundamental demostrar la presencia del receptor, conocido como M1R, en las células capaces de reparar las fibras dañadas.

El estudio ha sido publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* y culmina una década de investigación dirigida por Jonah Chan y Ari Green, de la UCSF. En 2014, Chan descubrió que un antihistamínico poco conocido, la clemastina, podía inducir la **remielinización**, un proceso que antes se consideraba imposible. “Hace diez años, descubrimos que el cuerpo podía regenerar mielina en respuesta a una señal molecular adecuada, revirtiendo los efectos de la EM. “Hemos desarrollado una terapia precisa para activar esta regeneración: la primera de una nueva clase de tratamientos para la EM”, ha comentado Chan, autora principal del artículo.

El avance original se produjo cuando Chan creó un método para evaluar la capacidad de los fármacos para inducir la remielinización. Entre los medicamentos identificados, la **clemastina** destacó por bloquear los receptores muscarínicos, lo que resultó esencial para activar las células precursoras de oligodendrocitos (OPC).

Estas células permanecen inactivas en el cerebro y la médula espinal hasta **detectar daño tisular**, momento en el que se transforman en oligodendrocitos que producen mielina. Durante la EM, las OPC se acumulan alrededor de la mielina en descomposición sin poder

repararla. Chan descubrió que la clemastina bloqueaba los receptores muscarínicos, permitiendo que las OPC maduraran y produjeran mielina.

Aunque la clemastina demostró ser segura y efectiva, su acción era **moderada y no específica**, afectando múltiples vías del organismo. Esto indicaba la necesidad de desarrollar una nueva generación de terapias más específicas. Los investigadores identificaron que los beneficios de la clemastina derivaban del bloqueo del receptor muscarínico M1R.

Con la ayuda de Contineum Therapeutics, se confirmó que M1R era el objetivo adecuado para un nuevo fármaco remielinizante y se descubrió que la toxina MT7 del veneno de la mamba verde podía localizar específicamente M1R en el cerebro. “Necesitábamos demostrar que el M1R estaba presente en las células OPC cercanas al daño causado por la EM”, concluyen. MT7 resultó ser altamente selectiva para M1R, revelando su ubicación en modelos de ratones con EM y en tejido humano afectado.

Se estima que **en el mundo unos 2,5 millones** de personas padecen de esclerosis múltiple, y que en Europa afecta a unas 700.000 personas. Los estudios de prevalencia más recientes indican que, en España, la frecuencia de la enfermedad ha aumentado progresivamente a lo largo de las últimas décadas, hasta alcanzar en la actualidad los 80-180 casos por 100.000 habitantes.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente habría **en España más de 50.000 afectados por esclerosis múltiple**. Además, se trata de una enfermedad que cada vez con más frecuencia afecta a un mayor número de mujeres, 3 de cada 4 pacientes de esclerosis múltiple son mujeres, quienes además tienen más probabilidades de comenzar con los síntomas de forma más precoz y de tener más brotes que los hombres.

0 seconds of 1 minute, 44 seconds Volume 90%

Orden de desahucio para un hombre con esclerosis múltiple y su madre de 79 años: “Quieren echarnos y vender la casa”

Dolor de cabeza en verano: por qué puede ocurrir y cómo evitarlo

PATRICIA ESPÍN | NOTICIA 05.08.2024 - 18:00H



El verano es la época del año favorita para miles de ciudadanos en España, aunque las altas temperaturas y la realización excesiva de actividades al aire libre pueden derivar en diversos trastornos de salud.

[Cuáles son las alergias más comunes en verano: síntomas para aprender a identificarlas](#)
[Por qué me duele la cabeza todos los días: estas son las posibles causas](#)

20minutos



Una mujer con dolor de cabeza. / Getty Images

El **dolor de cabeza** y sus derivados, como las jaquecas y migrañas, lideran la lista de molestias frecuentes y típicas del verano, incluso para muchas personas que no las padecen el resto del año. Más que a problemas particulares de cada individuo, esta asiduidad responde a **factores ambientales externos** que repercuten directamente en la salud de las personas. Siguiendo unos sencillos pasos preventivos podemos evitar en gran medida los dolores de cabeza en verano.

NOTICIA DESTACADA



Ola de calor: así es el dispositivo que puede salvar a los ancianos

Tipos de dolores de cabeza

Aunque coinciden en algunos síntomas, y **todos ellos se dan más frecuentemente en verano**, lo cierto es que existen diferentes tipos de molestias que provocan dolor de cabeza. La mayoría de personas experimentan algún tipo de **dolor de cabeza** a lo largo de su vida.

Lo que comúnmente conocemos como dolor de cabeza se llama **cefalea**, es un tipo de dolor que afecta más a las mujeres que a los hombres, aparece de forma puntual, y en la mayoría de ocasiones no requiere de tratamiento farmacológico para solventarse.

NOTICIA DESTACADA



Adiós al dolor de cabeza: el remedio natural con el que puedes combatirlo si lo incluyes en tu dieta

TE PUEDE INTERESAR



Qué es la grasa marrón, cómo se activa y cómo puede ayudarte a perder peso

Patricia Espín



Qué es la personalidad tipo D y qué relación tiene con el hipotiroidismo

Patricia Espín



Los tres tipos de enfermedades que el romero ayuda a combatir

M. MÁRQUEZ



Los riesgos ocultos de suplementos proteicos como la proteína en polvo

20minutos

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Medio ambiente

Verano

Salud

Migraña

Temperaturas

En

¿Por Qué Es Esencial Para Tu Salud?

¿Por Qué

20minutos

había sufrido cefaleas a lo largo de su vida. Lo que convierte a este tipo de trastorno en la enfermedad neurológica más habitual del mundo.

La **migraña** es otro tipo frecuente de dolor de cabeza que se diferencia de la cefalea principalmente por su **carácter crónico**, y por estar acompañado de **síntomas más graves como náuseas y vómitos**. Las personas que experimentan ataques de migraña habitualmente suelen someterse a tratamientos enfocados a reducir los síntomas y disminuir la aparición de la dolencia.

Por otro lado, existen dolores de cabeza que pueden surgir a raíz de **tomar exceso de medicamentos**, llevar hábitos de vida poco saludables, o estar continuamente expuesto a situaciones de estrés.



Solo en España la migraña afecta a más de tres millones y medio de personas adultas. / PIXABAY

Un dolor de cabeza puede estar alertándonos de la presencia de patologías graves; como enfermedades de tipo neuronal, e incluso, ciertos tipos de cáncer. También pueden surgir como consecuencia de estar experimentando cambios hormonales como **la menopausia**. En cualquier caso, siempre debemos acudir a un especialista para realizar un diagnóstico temprano.

¿Por qué nos duele la cabeza más en verano?

Las condiciones ambientales que caracterizan al verano incrementan los casos de cefaleas, migrañas y jaquecas. De hecho, en época estival aumenta significativamente el número de consultas médicas referidas a estas problemáticas.

El calor es el principal atenuante, el **aumento de temperaturas** implica que el organismo experimente una vasodilatación, es decir, aumenta la dimensión de los vasos sanguíneos y el flujo que circula por ellos.

La vasodilatación es una forma de proteger al cuerpo que el organismo realiza de forma natural ante los temidos **golpes de calor** que el organismo realiza de forma natural, la parte negativa es que puede tener efectos secundarios, entre ellos el dolor de cabeza.

NOTICIA DESTACADA

¿Por qué me duelen más las piernas en verano?

cientemente Es Esencial Para Tu Salud? ✕ ¿Por Qué

20 minutos

Por otro lado, **muchas personas aumentan el consumo de alcohol en verano**, esto también es un detonante para que surjan este tipo de dolencias, ya que **el alcohol deshidrata**.

La exposición al sol en las horas puntas de calor es otro de los grandes factores de riesgo.

Los dolores de cabeza no son las únicas patologías que incrementan sus casos durante el verano. En época estival también hay **más casos de otitis, alergias, gastroenteritis e infecciones de tipo cutáneo**, entre otras.

¿Cómo prevenir los dolores de cabeza en verano?

Siguiendo unas sencillas recomendaciones y cambiando algunos hábitos en la rutina **es posible disminuir el riesgo de cefaleas, migrañas y jaquecas**. Y en caso de que padezcamos esta enfermedad regularmente, estas indicaciones nos harán reducir significativamente los síntomas.



Mujer protege sus ojos de la luz intensa del sol. / Getty Images/iStockphoto

Algo fundamental es **mantenernos hidratados**, en épocas de mucho calor se recomienda aumentar la ingesta de agua hasta 3 litros diarios. Combatir la deshidratación no solo prevé dolores de cabeza, sino también golpes de calor, mareos, quemaduras solares, etc. **Las personas mayores y los bebés son más vulnerables ante la deshidratación.**

NOTICIA DESTACADA



Cómo hidratarse adecuadamente ante una ola de calor: consejos para soportarla

También **debemos protegernos adecuadamente del sol** para evitar y prevenir dolor de cabeza en verano. Para ello se recomienda usar protección solar de más de 50, gorros, ropa y calzado fresco. Así como, **evitar la exposición directa al sol** desde las doce del medio día hasta las cuatro de la tarde.

También es muy importante **descansar correctamente y lo suficiente en verano** para evitar enfermarse.

NOTICIA DESTACADA

cientemente Es Esencial Para Tu Salud? ×
¿Por Qué

20minutos

Referencias

Sociedad Española de Neurología <https://www.sen.es/>

Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMC) <https://www.dolordecabeza.net/dolor-de-cabeza/migrana/>

World Health Organization: OMS. (2022) *Agua para consumo humano*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>

Lo más leído

Qué es la personalidad tipo D y qué relación tiene con el hipotiroidismo

Qué es la grasa marrón, cómo se activa y cómo puede ayudarte a perder peso

Cómo afrontar los dos grandes miedos del cáncer de mama según los expertos: recaídas y metástasis

¿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?

¿Cómo puedes generar ingresos adicionales invirtiendo con nuestro sistema automático de señales?

TradeTitanMedia | Patrocinado

Más información

Dispositivo alemán aumenta la presión del agua 15 veces

PowerJet | Patrocinado

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

busque por su dirección para ver el valor de su casa al instante

Calculadora del valor de la vivienda | Patrocinado

Más información

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

Cruceros | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Scooter eléctrico: Muévete con estilo por solo 151,99€

Prepara la vuelta al cole con AliExpress. Del 19 al 25 de agosto, aprovecha 7 días de ofertas con hasta un 70% de descuento. Usa el código BTS2024 y obtén 20€ extra de ...

Aliexpress | Patrocinado

Compra ahora

El cirujano aconseja: "Si haces esto todas las mañanas, tu piel lucirá 10 años más joven".

goldentree.es | Patrocinado

Más información

Verifique el valor de su casa al instante (vea cómo)

cientemente Es Esencial Para Tu Salud?

¿Por Qué



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

Patrones de sueño que pueden debilitar seriamente tu salud a largo plazo: el insomnio pero también las siestas



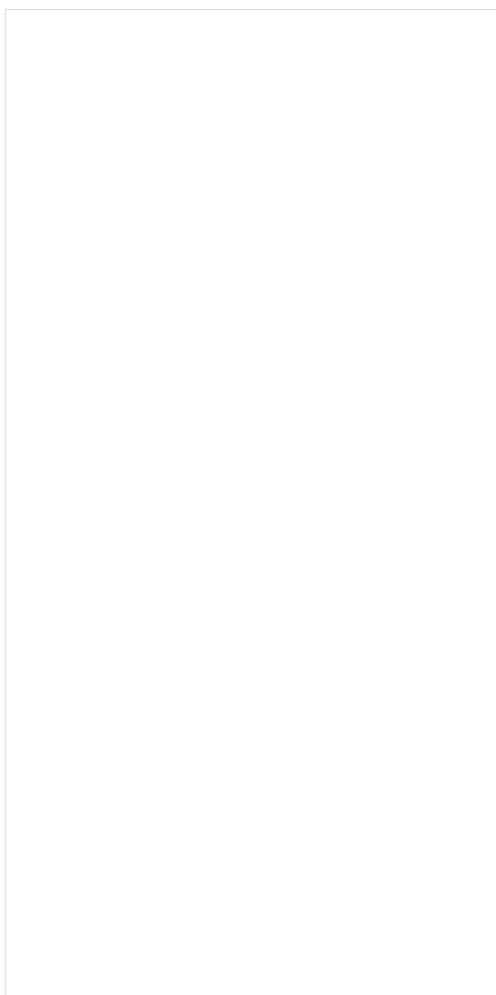
Cristina Fernández Esteban

5 ago. 2024 17:05h.

[Compartir](#)

Investigadores de la Universidad Estatal de Pensilvania (EEUU) afirman que hay 4 patrones de sueño que siguen las personas y que estos pueden ayudar a predecir la salud a largo plazo.

Las personas que dormían con insomnio se asociaban con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y depresión durante un período de 10 años. Pero otras formas de descanso también conllevaron riesgos.



Todo el mundo necesita dormir. Pero no todos lo hacen de la misma manera. Es algo a veces difícil de cambiar, pero que merece la pena, ya que ciertos patrones de sueño parecen tener un impacto serio en la salud de los durmientes a la larga.

Las alteraciones de sueño, —que conlleva no dormir cada noche entre **7 y 8 horas de sueño ininterrumpido** que pase por todas las fases necesarias— implican dificultad para conciliarlo, despertares frecuentes o descanso poco profundo.

Solo una noche de mal descanso ya se deja notar en el humor y la concentración. A la larga se ha relacionado con mayor riesgo de demencia, afecciones cardiovasculares, diabetes o peor salud en general.

PUBLICIDAD

La Dra. Soomi Lee, profesora asociada de Desarrollo Humano y Estudios Familiares en Penn State lleva décadas estudiando la relación entre salud y hábitos nocturnos. Su último trabajo ahonda en cómo comprender esto es primordial porque permite considerar el sueño como un factor modificable para futuras estrategias de prevención de enfermedades.

"La investigación, incluyendo nuestros propios hallazgos, consistentemente vincula el sueño pobre a una miríada de resultados adversos para la salud, que van desde mayores riesgos de depresión, dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, a la disminución cognitiva", [explica](#) a *Medical News Today*.

4 Patrones de sueño

Para este estudio, publicado en [Psychosomatic Medicine](#), Lee y su equipo utilizaron datos de unos 3.700 participantes del estudio Midlife in the United States (MIDUS). Los investigadores tuvieron acceso a los hábitos de sueño de cada participante y a datos sobre su salud crónica en 2 momentos distintos

con 10 años de diferencia.

Basándose en esto los científicos pudieron identificar 4 patrones de sueño diferentes:

- **Buenos durmientes:** que tienen los mejores hábitos de sueño en todos los puntos de datos.
- **Dormilones:** en su mayoría duermen bien, pero duermen siestas diurnas con frecuencia.
- **Dormilones de fin de semana:** tienen un sueño irregular entre semana y duermen más los fines de semana y las vacaciones.
- **Insomnes:** aquellos que tienen problemas de sueño, como tardar mucho en dormirse, sueño de corta duración y mayor cansancio durante el día.

"Los resultados **revelaron una prevalencia preocupante de insomnes o dormilones** entre los participantes, lo que subraya la importancia de abordar la salud del sueño incluso entre poblaciones aparentemente sanas", explica Lee.

Mayor riesgo de enfermedades crónicas

A través de los modelos de patrones, aquellos clasificados como durmientes con insomnio tenían un 81% más de probabilidades de desarrollar condiciones de salud crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes y depresión.

PUBLICIDAD

"Es importante señalar que la identificación del fenotipo del durmiente con insomnio se basó en las características del sueño autoinformadas y no en el diagnóstico clínico", señala Lee. "Sin embargo, estas características se alinean estrechamente con los síntomas clínicos del insomnio, que incluyen **una duración corta del sueño, un cansancio elevado durante el día y un inicio prolongado del sueño**".

Por ello la especialista aconseja que las personas que experimenten estos síntomas consulten con un profesional sanitario "para recibir una evaluación y un tratamiento adecuados", enfatiza la especialista.

El patrón vinculado al insomnio no solo incrementó significativamente el riesgo de desarrollar múltiples enfermedades crónicas. Además "mostraron una probabilidad reducida de realizar la transición a otros patrones de sueño durante la década, lo que sugiere un desafío persistente para regresar a un sueño óptimo", continúa Lee.

Dormir la siesta en cualquier momento también se relacionó con una peor salud en la próxima década. Estaba relacionado con un **mayor riesgo de diabetes, cáncer y fragilidad**. Dormir hasta tarde los fines de semana no se asoció con enfermedades crónicas.

"Me sorprendió que los que dormían la siesta tuvieran un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas porque se describía que dormían 'casi

siempre bien, pero con frecuentes siestas diurnas", confiesa al medio Monique May, médico de familia y miembro de la Junta Asesora del Sueño de Aeroflow, quien no participó en el estudio.

PUBLICIDAD

"Dormir la siesta, cuando se hace correctamente, puede ser muy beneficioso, pero según este estudio, puede que tengamos que replantearnos las recomendaciones al respecto", añadió.

Conoce [cómo trabajamos](#) en BusinessInsider.

Etiquetas: [Salud](#), [Sueño](#), [Vida sana](#)

Otros artículos interesantes:

Los beneficios de un sueño ininterrumpido y cómo lograr dormir del tirón toda la noche

¿Qué consecuencias tiene la falta de sueño en la salud a partir de los 50 años?

Descubre el nuevo frigorífico Combi InstaView™ de LG y prepárate para el