

20minutos

El fruto seco que ayuda a dormir mejor: está cargado de melatonina

PABLO SEGARRA | NOTICIA 07.08.2024 - 07:00H



Estos exquisitos frutos secos son un aliado natural para quienes desean evitar el insomnio y mejorar su salud. Gracias a su contenido de melatonina y una amplia gama de nutrientes esenciales, pueden ser clave para lograr un sueño reparador. Además, proporcionan vitaminas y proteínas.

Estos son los mejores alimentos para ganar masa muscular

El superalimento ideal para ganar músculo, adelgazar y retrasar el envejecimiento



Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al F

20minutos



Variedad de frutos secos. / Getty Images

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que hasta un 48% de la población adulta de **España** sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en **al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave**. Esta cifra incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados. Hablamos, en cualquier caso, de una cifra que puede rebasar los cinco millones de personas en España que sufren este trastorno del sueño.

Por ello, muchos de ellos buscan **soluciones naturales** para mejorar la calidad del sueño. Existen unos pequeños y deliciosos frutos secos, las nueces, que no sólo son una fuente de nutrición rica en **proteínas**, **vitaminas** B y C, y ácidos grasos omega-3, sino que también son portadores de un componente clave para el descanso: la **melatonina**.

NOTICIA DESTACADA



Los cinco frutos secos que tienes que evitar si quieres perder peso

Melatonina, la hormona del sueño

La melatonina, conocida como la hormona del sueño, es una sustancia producida naturalmente por el cerebro humano, desempeñando un papel crucial en la regulación del **ciclo sueño-vigilia**. Además de su función como inductor del sueño, la melatonina exhibe propiedades antioxidantes, lo que contribuye a combatir el envejecimiento celular y fortalecer el sistema inmunológico. Sin embargo, con el paso de los años,

TE PUEDE INTERESAR



La fruta repleta de proteínas que aumenta la masa muscular y ayuda a fortalecer los huesos
S. Guijarro



Los riesgos ocultos de suplementos proteicos como la proteína en polvo

20minutos



El suplemento que activa el colágeno para prevenir la osteoporosis, mejorar la piel y proteger el corazón
Ines Gutierrez



Los tres tipos de enfermedades que el romero ayuda a combatir

M. MÁRQUEZ

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Estrés

Cerebro

Insomnio

Antioxidantes

Frutos secos



Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al F

Nu

Pr

Pr

Vit

20minutos

La compensación de esta deficiencia de melatonina a través de la dieta se vuelve esencial, y es aquí donde las nueces destacan como un recurso valioso. **Según estudios citados por Sanitas**, en cada gramo de nuez se encuentran aproximadamente 3,5 nanogramos de melatonina.

Consumirlas regularmente puede contribuir a aumentar los niveles de esta hormona en el **torrente sanguíneo**, lo que ayuda a contrarrestar el estrés oxidativo asociado al envejecimiento y al aumento de radicales libres.



Esto es lo que pasa si comes nueces todos los días / Getty Images

NOTICIA DESTACADA



Esto es lo que ocurre si te comes un plátano cada día según una nutricionista

Además de su contenido en melatonina, las nueces son una fuente concentrada de otros nutrientes esenciales para el organismo. **Las vitaminas B y C** presentes en las nueces desempeñan roles importantes en el metabolismo energético y la función inmunológica, mientras que los ácidos grasos omega-3 promueven la salud cardiovascular y cerebral.

Beneficios de las nueces, además de mejorar el sueño

Incorporar las nueces a la dieta diaria no solo puede mejorar la calidad del sueño, sino que también proporciona una serie de beneficios adicionales para la salud. Desde **fortalecer el sistema inmunológico** hasta promover la **salud cardiovascular**, estos pequeños frutos secos ofrecen una combinación única de nutrientes que pueden contribuir a un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Hábitos que ayudan a dormir mejor



Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al F

20minutos



Una mujer durmiendo. / Getty Images

Sin embargo, mejorar la calidad del sueño no se limita solo a la inclusión de alimentos ricos en melatonina en la dieta. Existen una serie de prácticas y hábitos que pueden favorecer un descanso óptimo. A continuación, se presentan algunos consejos para dormir mejor:

Establecer una rutina de sueño: Irse a la cama y despertarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj biológico interno, lo que puede facilitar la conciliación del sueño.

Crear un ambiente propicio para el sueño: Mantener la habitación oscura, tranquila y a una temperatura confortable puede promover un descanso más profundo y reparador.

Limitar la exposición a dispositivos electrónicos: La luz azul emitida por teléfonos, tabletas y computadoras puede interferir con la producción de melatonina, por lo que es recomendable evitar su uso antes de acostarse.

Practicar técnicas de relajación: El yoga, la meditación y la respiración profunda pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, facilitando así la conciliación del sueño.

Evitar el consumo de estimulantes: La cafeína y la nicotina son estimulantes que pueden interferir con el sueño, por lo que es recomendable limitar su ingesta, especialmente por la tarde y la noche.

¿Cuánto engordan?

Las nueces contienen un valor energético de aproximadamente 611 kilocalorías por cada 100 gramos de porción comestible y un alto porcentaje de grasa en su composición (59%), tal y como destaca la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)**. Por cada 100 gramos las nueces aportan:

Calorías: 611 calorías

Hidratos de carbono: 13,71 gramos

Grasas: 65,21 gramos

Proteínas: 15,23 gramos

Fibra: 6,7 gramos

NOTICIA DESTACADA



Esto es lo que pasa a tu organismo si comes nueces todos los días

Al adoptar estos hábitos saludables y aprovechar el poder de los alimentos ricos en melatonina, como las nueces, es posible mejorar



Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al F

Hoy: Caída de las bolsas

Relojes

Oppenheimer de la IA

Trump y Elon Musk

Douglas Emhoff

V



**BUSINESS
INSIDER**



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

Un ingrediente esencial de la dieta mediterránea podría reducir el riesgo de muerte por demencia, según Harvard



Cristina Fernández Esteban

11 ago. 2024 5:05h.

 Compartir

El consumo de al menos 7 gramos al día de aceite de oliva se asoció con un riesgo 28% menor de muerte relacionada con la demencia.

Los resultados se mantuvieron independientemente de la calidad de la dieta, lo que sugiere beneficios únicos de este producto mediterráneo sobre el cerebro.

Se sabe que muchos hábitos de vida pueden influir en el riesgo de desarrollarla, incluyendo la dieta. ¿La alimentación podría asimismo **reducir el riesgo de morir por demencia**? Según un nuevo estudio realizado por científicos de Harvard un elemento característico de la dieta mediterránea,

como el aceite de oliva mostró capacidad para hacerlo.

Según los resultados publicados en [JAMA Network Open](#), sobre 92.383 adultos observados durante 28 años, el consumo de más de **7 gramos al día de aceite de oliva se asoció con un riesgo 28% menor de muerte relacionada con la demencia** en comparación con no consumirlo o hacerlo rara vez, más allá de la calidad de la dieta.

El estudio es la versión finalizada y revisada por pares de los [datos previos](#) dados a conocer en 2023, en la Sociedad Estadounidense de Nutrición.

PUBLICIDAD

La [demencia](#) es una enfermedad que supone un gran reto sociosanitario. Se trata de un conjunto de **síntomas neurodegenerativos** que limitan la independencia de quien lo padece. Se coloca por ello entre las primeras causas de discapacidad a nivel mundial.

También de fallecimiento. Según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), es la séptima causa de defunción en todo el mundo. En nuestro país, donde 900.000 personas [la padecen](#), acumula el [11% de las muertes](#). Un total de **21.888 españoles murieron a causa de demencia en 2023**, con un alto impacto en ellas: 14.853 de las muertes fueron en mujeres frente a las 7.035 en hombres.

Beneficios únicos del aceite de oliva para el cerebro

El estudio es el primero en investigar la relación entre la dieta y la muerte relacionada con la demencia. La ingesta de aceite de oliva se evaluó cada 4 años mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. La calidad de la dieta se basó en el Índice de Alimentación Saludable Alternativa y la puntuación de la Dieta Mediterránea.

Consumir más de media cucharada de aceite de oliva (7 gramos) al día redujo un 28% el riesgo de morir por demencia. **Reemplazar 5 gramos (una cucharadita) de margarina o mayonesa** por una cantidad equivalente de aceite de oliva al día conllevó un riesgo entre un 8 y un 14% menor de muerte relacionada con la demencia.

Esta relación se dio **independientemente de la calidad general de la dieta**, lo que sugiere los posibles beneficios únicos del [aceite de oliva para la salud del cerebro](#).

"Algunos **compuestos antioxidantes** del aceite de oliva pueden cruzar la barrera hematoencefálica y tener potencialmente un efecto directo en el cerebro", enfatizó la coautora del estudio, Anne-Julie Tessier, de la Escuela TH Chan de la Universidad de Harvard de Salud Pública, en un comunicado de prensa del pasado año. "También es posible que el aceite de oliva tenga un efecto indirecto sobre la salud del cerebro al beneficiar la salud cardiovascular".

La Fundación Española de Nutrición destaca que los porcentajes en ácidos grasos saturados (AGS), monoinsaturados (AGM) y poliinsaturados (AGP) de esta joya mediterránea suelen oscilar en torno al 17%, 71% y 11%, respectivamente. El **ácido oleico**, su principal componente ya que representa

entre el 55% y el 83% del contenido en ácidos grasos, es idóneo para reducir el colesterol y ayudar a prevenir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

No obstante, aunque la calidad general de la dieta de los participantes no marcó la diferencia en los hallazgos, existe la posibilidad de que los participantes que consumían aceite de oliva podían tener estilos de vida más saludables en general. Es por ello que los investigadores consideran que se necesita más investigación.

Conoce [cómo trabajamos](#) en BusinessInsider.

Etiquetas: [Alimentación](#), [Enfermedades](#), [Salud](#), [Vida sana](#)

Otros artículos interesantes:

5 signos de demencia que tener en cuenta a partir de 50 años: nada tienen que ver con la pérdida de memoria

Quién es quien en el aceite de oliva: en qué se diferencian, qué aportan y cómo usar en la cocina cada uno de los tipos, según un científico del CSIC

Impulsado por Habitat Inmobiliaria y AENOR: Las viviendas del futuro toman la senda de la sostenibilidad de la mano de los últimos avances tecnológicos

TE RECOMENDAMOS

[inicio](#) [actualidad](#) [notasdeprensa](#)

Notas de prensa

Previsiones

Galería de Imágenes

Cortes Sonoros

Videos

Provincias



12/08/2024 Consejería de Sanidad

En el segundo trimestre del año

Galería Multimedia

La iniciativa Angels vuelve a certificar al Complejo Hospitalario Universitario de Albacete con un Premio Diamante

Los premios ESO-Angels reconocen a aquellos hospitales que cuentan con un equipo multidisciplinar de atención al ictus y demuestran cumplir con los estándares de calidad europeos para brindar una atención de excelencia y garantizar el bienestar de los pacientes.

Albacete, 12 de agosto de 2024.- El Complejo Hospitalario Universitario de Albacete, dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha, ha logrado el Premio Diamante en los ESO-Angels Awards, en el segundo trimestre de 2024.

Así lo ha comunicado la responsable de la iniciativa Angels en España a los responsables del Servicio de Neurología, tanto facultativos como enfermeras, que lideran el equipo multidisciplinar de la Unidad de Ictus de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete, concretamente el jefe del Servicio de Neurología, Tomás Segura; el responsable de la Unidad, Óscar Ayo; la neuróloga María Paya; la supervisora de la planta de Neurología, Carmina Rosillo; y las enfermeras del Servicio de Neurología, Mayte Villaplana y Dolores García.

Los premios ESO-Angels reconocen a aquellos hospitales que cuentan con un equipo multidisciplinar de atención al ictus y que, tras registrar datos sobre su actuación con estos pacientes, demuestran cumplir con los estándares de calidad europeos. Estos estándares son fundamentales para brindar una atención de excelencia y garantizar el bienestar de los pacientes.

Los certificados oficiales se entregarán a nivel nacional en el Congreso Anual de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica 2024, y a nivel internacional en el European Stroke Organization Congress 2025.

Tal y como destaca la organización, este premio es el resultado de un arduo trabajo en equipo, y por ello, desde la Iniciativa Angels, han felicitado a todos los profesionales implicados en la atención al ictus por estos brillantes resultados.

La iniciativa Angels valida por trimestres la información que aportan los distintos hospitales, datos e ítems de actividad desde que el paciente llega a Urgencias hasta su alta, un laborioso trabajo que realizan las enfermeras Carmina Rosillo, Mayte Villaplana y Dolores García.

En 2023 el Complejo Hospitalario alcanzó el Premio Diamante, lo que permitió a Carmina Rosillo asistir al Congreso Europeo celebrado en Suiza, donde recibió el certificado internacional.

Este 2024, tras el análisis del primer trimestre Albacete obtuvo el nivel oro y en el segundo trimestre han alcanzado el máximo nivel que es el diamante, premio que implica asegurar la participación de las profesionales de Albacete en el congreso nacional y el internacional.

Calidad en la atención

Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción, en el 85 por ciento de los casos, lo que se conoce como ictus isquémico, o por hemorragia, que ocurre en un 15 por ciento. Sólo en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año. Aproximadamente un millar de ellos se registran en la provincia de Albacete.

Los avances diagnósticos y terapéuticos en el abordaje del ictus, así como la creación del Código Ictus, sistema de trabajo en red entre los profesionales de los distintos centros sanitarios que permite la identificación precoz desde diferentes puntos asistenciales y una más rápida atención especializada, ha permitido virar en 360 grados el pronóstico y evolución de los pacientes que lo sufren, aumentando la supervivencia y reduciendo enormemente las secuelas.

Para lograr estos resultados, es fundamental la coordinación y colaboración de múltiples profesionales de Atención Primaria, Hospitalaria, Urgencias y Emergencias, transporte sanitario; de distintos servicios y categorías profesionales, todos alineados para ofrecer al paciente la mejor y más rápida atención en una patología en la que el tiempo es vital.

Enlace permanente: <https://www.castillalamancha.es/node/387355>



Olvidar qué ibas a hacer cuando llegas a ...

Olvidar qué ibas a hacer cuando llegas a una habitación tiene una explicación muy sencilla

Bienestar

✓ Fact Checked

Olvidarse las llaves o qué se iba a hacer en un momento determinado son despistes habituales. La atención es muchas veces la responsable de ellos.

Actualizado a: Miércoles, 7 Agosto, 2024 13:20:26 CEST



La atención la causante de estos olvidos pasajeros en numerosas ocasiones. (Foto: Cordon Press)



Alicia Cruz Acal

Sabes que has entrado en una habitación para hacer o coger algo, pero no recuerdas el qué. Seguro que te ha ocurrido. Otro despiste frecuente es, por ejemplo, **no recordar dónde se ha dejado esta o aquella otra cosa**. Estos fallos de memoria pueden levantar la sospecha de estar sufriendo alguna enfermedad neurológica o se achacan a la edad.

Aunque es cierto que los cambios en las funciones de la memoria son parte del envejecimiento normal, **los más jóvenes también experimentan este tipo de olvidos**. Los expertos tranquilizan: son habituales y tienen una explicación.



Más allá de que los **olvidos** momentáneos aumentan con los años, hay otros **Olvidar qué ibas a hacer cuando llegas a** bres que pueden propiciarlos. Depende del grado de atención, del **cansancio** o fatiga mental, del número de tareas que estamos realizando simultáneamente, etc.", afirma **José María Delgado García**, fundador de la División de Neurociencias en la Universidad Pablo de Olavide.

En este punto, la atención es clave. No es la memoria, sino la atención la causante de estos olvidos pasajeros en numerosas ocasiones. **Teresa Moreno**, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), manifiesta que **las habilidades de atención y memoria están estrechamente relacionadas**.

Según la neuróloga, "el hecho de que podamos aprender y recordar algo depende en parte de nuestra capacidad para **concentrarnos** en la información en ese momento. Muchas veces no es que no recordemos algo, simplemente no lo habíamos registrado". La especialista añade que nuestra capacidad para centrarnos en recuperar esa información posteriormente es otro factor a tener en cuenta.

Tal y como expresa Delgado, **la atención "es primordial tanto para la rememoración** (traer una información almacenada en nuestro cerebro a nuestra consciencia), **como para el reconocimiento** (detectar algo o alguien como conocido o sabido)". Sin embargo, insiste en que en todos los aspectos relacionados con la memoria intervienen otras funciones cerebrales como la motivación, el estado emocional, los factores ambientales, etc.

El papel de la memoria de trabajo

De la atención depende en buena medida lo que se conoce como memoria de trabajo. "**Es la parte de la memoria a corto plazo** que permite que nuestro **cerebro** retenga información durante un breve periodo de tiempo mientras se hace otra cosa", define Moreno, quien detalla que los datos que recoge la memoria de trabajo es temporal, aunque a veces se pueden reemplazar en la memoria a largo plazo.

Tomar notas en clase, seguir instrucciones de varios pasos o recordar un argumento persuasivo mientras otra persona termina de hablar son algunos ejemplos que pertenecen a este campo de la memoria. Delgado añade que, aunque este necesita de la atención, también requiere de otros elementos: **de la buena definición de los estímulos sensoriales, cognitivos y emocionales relacionados con la tarea que se está realizando**.

"Hoy día se sabe que **la memoria de trabajo depende de estructuras cerebrales definidas**, como la corteza prefrontal medial o regiones específicas de las cortezas cerebrales temporal y parietal", concreta el experto, quien declara que, como en cualquier otra actividad humana, ya sea jugar al fútbol, redactar un texto o recitar un poema, intervienen muchas condiciones para que se realice sin



Olvidas ni olvidos o presente algunas deficiencias.
Olvidar qué ibas a hacer cuando llegas a ...

Estrategias para prestar más atención

Un sueño regular está muy relacionado con la memoria. Por ello, los expertos aconsejan dormir entre **ocho y nueve horas diarias**. Otros consejos para mejorar tanto la atención como la concentración son:

- **Establecer un horario y una rutina** que ayude a ganar la percepción de control, seguridad y a reducir los niveles de estrés y ansiedad.
- **Estar en el momento presente.** Es conveniente dedicar cada momento a la actividad que corresponda, centrando los pensamientos en el aquí y ahora: vive en el momento presente.
- **Una sola cosa cada vez.** Para conseguir un nivel de concentración óptimo, es necesario reducir las distracciones al máximo.
- **Cuidar el orden externo.** Si el entorno está desordenado, será conveniente reducir la cantidad de distractores que captarán la atención fácilmente.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

¿Por qué los jugadores escupen el agua y no la tragan?

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

Telva

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

goldentree.es



Esto es lo primero que puede olvidar una persona con Alzheimer

📅 agosto 7, 2024(https://diariodechiapas.com/2024/08/07/)

No (https://diariodechiapas.com/a-and-s/esto-es-lo-primero-que-puede-olvidar-una-persona-con-alzheimer/#respond)
Comment
s

📌 A&S (https://diariodechiapas.com/secciones/a-and-s/)



Debate / Juan Leyva

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

El Alzheimer, una enfermedad progresiva y degenerativa de los nervios centrales que afecta la memoria y el pensamiento, es la forma más común de demencia. Según la Clínica Mayo, el diagnóstico temprano es fundamental.

En la etapa inicial, señala la Fundación del Cerebro, organización española sin fines de lucro, los primeros signos son sutiles y difíciles de identificar. El trastorno de la memoria es un síntoma clave, especialmente en relación con eventos recientes. La persona podría olvidar detalles de conversaciones recientes, experiencias vividas recientemente o incluso mostrarse confundida sobre la fecha actual.

Compartir:

(/#facebook)

(/#x)

(/#whatsapp)

(/#telegram)

(/#linkedin)

(/#threads)

(/#pinterest)

(/#email)



🏠 > VIVIR > CIENCIA

UPNA

El navarro David Ezpeleta advierte sobre la Inteligencia Artificial, que "podría volvernós más tontos"

El vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología señala que pronto habrá "diademas o cascos para juegos capaces de leer el pensamiento". Este viernes hablará sobre ello en un curso de verano en Ujué



El neurólogo navarro David Ezpeleta. **JESÚS CASO**

JESÚS RUBIO

Publicado el 09/08/2024 a las 05:00

Activar
Notificaciones



EL DEBATE

www.eldebate.com



Persona con esclerosis múltiple

Desarrollan un medicamento para combatir los daños causados por la esclerosis múltiple

Llamada PIPE-307, la nueva terapia se centra en estimular el reemplazo del aislamiento perdido en las células nerviosas, conocido como mielina



El Debate

07/08/2024

Un equipo de investigadores de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) y de la empresa Contineum Therapeutics (EE.UU.) han desarrollado un fármaco que arroja esperanza para los enfermos de **esclerosis múltiple**, una enfermedad que conlleva parálisis, falta de independencia y una considerable reducción de la esperanza de vida.

La nueva terapia, llamada PIPE-307, se centra en estimular el reemplazo del aislamiento perdido en las células nerviosas, conocido como **mielina**. Esta pérdida es lo que desencadena la enfermedad al dejar los axones expuestos.

En concreto, **PIPE-307** se dirige a un receptor específico de determinadas células cerebrales, incitándolas a madurar y transformarse en oligodendrocitos productores de mielina, recoge *Infobae*.

Día Mundial del Cerebro

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

El Debate



Al bloquear ese receptor, los **oligodendrocitos** pueden envolverse alrededor de los axones y formar así una nueva vaina de mielina. Para ello, resulta fundamental demostrar la presencia del receptor, conocido como M1R, en las células capaces de reparar las fibras dañadas.

El estudio, que ha sido publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, es el resultado de una década de investigación. «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», señala Jonah Chan, autora principal del artículo.

Alrededor de 2,5 millones de personas parecen **esclerosis múltiple** en todo el mundo (700.000 de ellas en Europa). En España, la frecuencia de la enfermedad ha ido en aumento en las últimas décadas y se sitúa ya en una horquilla de entre 80 y 180 casos por cada 100.000 habitantes. Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente podría haber más de 50.000 afectados por la enfermedad en nuestro país.

Salud Bienestar

La infusión más efectiva para dormir que ayuda con la ansiedad y el estrés

- * *El descansar mal tiene consecuencias en la salud física y mental y a largo plazo, puede generar estrés y ansiedad*
- * *Murió el té verde: la infusión milagrosa con propiedades digestivas, antiinflamatorias y antioxidantes que es ideal para todos los días*
- * *Por qué dormir solo seis horas es malo para la salud*



Taza de té de flores de tilo. Firma: iStock



elEconomista.es

10:58 - 9/08/2024

Gran parte de la **población española sufre problemas para dormir**, según la Sociedad Española de Neurología, el **48% de la población adulta de España** no tiene un sueño de calidad y solo el 18% consigue mantener un sueño ininterrumpido.

El **descansar mal tiene consecuencias en la salud física y mental**.

Si esto sucede a largo plazo, puede generar **estrés y ansiedad**. Al final puede ser un círculo vicioso porque el estrés afecta el sueño. Para aliviar estos síntomas y poder dormir mejor, existen remedios caseros.

Las **infusiones y tés** son grandes aliados de un mejor descanso. Una de las más recomendables para esta función es el té de tila. Por sus efectos calmantes, se ha utilizado esta bebida cientos de años. Sus

Qué hay que hacer para limpiar los riñones siete trucos sencillos para mantener...

Al **ser rica en flavonoides y fitonutrientes**, se **reduce el estrés y la ansiedad**, dos elementos que interfieren en el sueño. Según la web Ecología Verde, estas son los beneficios de tomar una infusión de tila.

Beneficios de tomar infusión de tila para conciliar el sueño

Efectos sedantes. Los compuestos de la tila actúan como sedantes naturales, contribuyendo a un estado de calma que fomenta para conciliar el sueño.

Reduce el estrés y la ansiedad. Su alto contenido en flavonoides induce a calmar el sistema nervioso, disminuyendo la tensión emocional que impide dormir en ocasiones.

Relaja los músculos. Las propiedades antiespasmódicas relajan los músculos y preparan al cuerpo para dormir de una manera

mantenerlo al prolongar las fases de sueño profundo y reducir las interrupciones en mitad de la noche.

Relacionados

[Por qué dormir solo seis horas es malo para la salud](#)

[Cómo ayuda el magnesio a dormir mejor según la hora de tomarlo](#)

[Los efectos en el cerebro de dormir siesta todos los días](#)

[Murió el té verde: la infusión milagrosa con propiedades digestivas, antiinflamatorias y antioxidantes que es ideal para todos los días](#)



Te puede interesar



goldentree.es

El truco n.o 1
para perder...

Spoticar

Más de 6.000
vehículos de...

Raisin

Ve cómo ha
subido la...
Por lo que te
costaba hacer una...

Turistas del sueño: el multimillonario negocio que se esconde bajo las sábanas de quienes pagan para dormir e...



FERDINANDO SCIANNA MAGNUM

HISTORIAS

Turistas del sueño: el multimillonario negocio que se esconde bajo las sábanas de quienes pagan para dormir en vacaciones

Camas equipadas con IA, 'capullos' colgantes en la selva, gominolas para

Turistas del sueño: el multimillonario negocio que se esconde bajo las sábanas de quienes pagan para dormir e...
del sleep tourism. El insomnio crónico se ha disparado, dice una experta
en sueño



Israel Zaballa

PREMIUM Actualizado Sábado, 10 agosto 2024 - 22:37

Si está usted de vacaciones y esta lectura le provoca un par de buenos bostezos, irreprimibles cabezadas -ojo, no se me vaya a desnucar-, y la sensación de que sus párpados pesan un quintal, felicítese: echarse en los brazos de Morfeo le habrá salido barato. Otros, en cambio, tienen que sacar su tarjeta oro y pagar por dormir. O, más concretamente, por las variopintas propuestas que muchos hotelazos les hacen para ayudarles a conciliar el sueño:

PAPEL

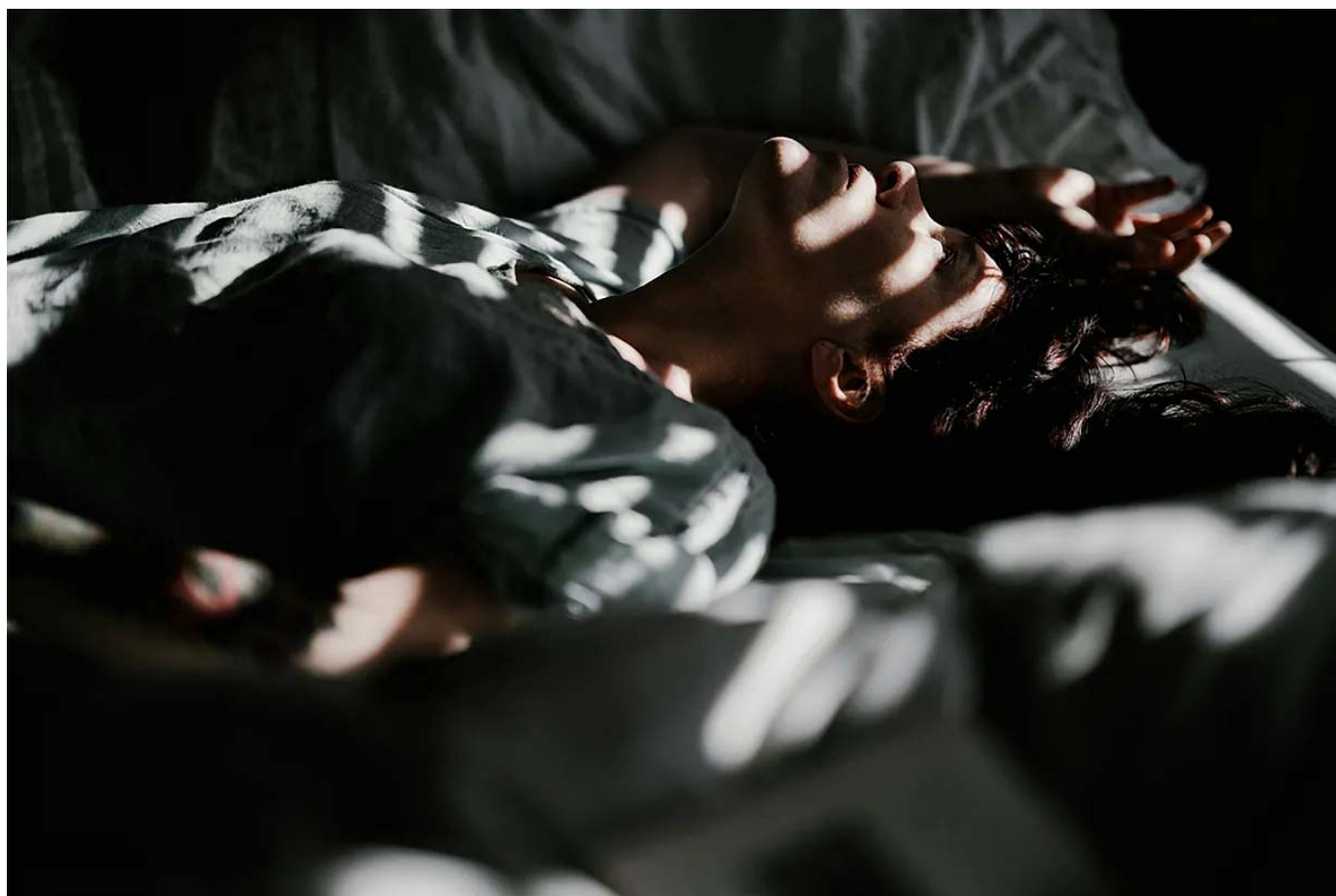
PAPEL

La falta de sueño asola a la mitad de la población: "Un cambio de hábitos en vacaciones puede ayudar a los maldurmientes"

David Jiménez Torres, autor de 'El mal dormir' desvela algunas de las claves del dolor del insomne y los trucos para que la cama no sea un suplicio



3 comentarios





Salud

Cuidamos tu salud

NEUROLOGÍA

Qué es la neuralgia del trigémino que sufre Álvaro Morata y considerado el dolor más insoportable

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente en adultos y afecta a más de 35.000 españoles



Qué es la neuralgia del trigémino que sufre Álvaro Morata y considerado el dolor más insoportable / SHUTTERSTOCK

Rafa Sardiña | Rebeca Gil

13 AGO 2024 9:04 Actualizada 16 AGO 2024 13:10



El futbolista **Álvaro Morata** ha vuelto a convertirse en protagonista. Pero no por sus logros en el terreno de juego, sino por su separación de su esposa, Alice Campello. El jugador, que se estrenará este próximo sábado con su nuevo equipo, el Milan, estuvo a punto de perderse la [Eurocopa](#) (en la que la Roja se proclamó ganadora) por un problema de salud.

PUBLICIDAD

En los últimos meses, el delantero ha tenido que superar problemas físicos y psicológicos, como él mismo relató durante la celebración de este título. Además, Morata sufre una **neuralgia del trigémino**, que a punto estuvo de incapacitarle para volver al campo de fútbol.

Noticias relacionadas

Alergia al sudor: cómo saber si la padezco, por qué aparece en verano y el mejor tratamiento

España es el país del sol... ¿por qué tenemos menos vitamina D que los nórdicos?

Oídos taponados en el avión: por qué ocurre y trucos del otorrino para evitarlos

Neuralgia del trigémino: así es el trastorno que padece Morata

Se trata de una enfermedad que puede afectar a cualquier persona y de cualquier edad, pero es cierto que los neurólogos han observado como la **edad media** de inicio de la enfermedad ronda los 54 años y es más frecuente en mujeres (en 60% de los casos). Como explica a este diario el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del [Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología](#):

- "Se denomina neuralgia a cualquier dolor agudo que sigue la ruta de un nervio. Y el trigémino es el principal nervio sensitivo de la cara, ya que sus tres ramificaciones abarcan la región del [ojo](#), la mejilla y la [mandíbula](#), por lo que las personas que padecen neuralgia del trigémino pueden experimentar dolor en cualquier parte de su recorrido".

PUBLICIDAD

Así que estamos hablando de un tipo de dolor facial o de cabeza que se diferencia del resto de [cefaleas](#), "además de por su intensidad y de su carácter punzante o eléctrico, porque es muy habitual que se active al realizar actividades cotidianas diarias como masticar, hablar, comer, [lavase los dientes](#) o peinarse".

"Ante cualquier estímulo táctil o térmico en el rostro, aunque este sea leve, se puede desencadenar una crisis de dolor muy incapacitante".

Neuralgia del trigémino: el dolor facial más frecuente

La neuralgia del trigémino es el tipo de dolor facial más frecuente en adultos. Según los datos que maneja la SEN más de 35.000 españoles la sufren.

De ellos, el 90%-95% de los casos afecta a la segunda y tercera rama del nervio trigémino (zona maxilar, y mandibular respectivamente) y habitualmente **suele afectarse un solo lado de la cara**: únicamente en un 2-5% de los casos el dolor es bilateral.

PUBLICIDAD



La neuralgia del trigémino que padece Álvaro Morata es uno de los dolores más incapacitantes / OSCAR J. BARROSO / AFP7 / EUROPA PRESS

Aunque existen múltiples factores que pueden ser responsables de la aparición de esta neuralgia, lo más frecuente es

que se produzca por la **compresión vascular del nervio**, (neuralgias del trigémino primarias) aunque en otras ocasiones su origen no se puede determinar (neuralgia idiopática).

Este dolor agudo también se puede producir de forma secundaria como consecuencia de otras patologías (el 15% de los casos de neuralgia del trigémino), como la presencia de un tumor, o padecer [esclerosis múltiple](#).

- "Cuando la neuralgia del trigémino debuta en **personas jóvenes**, tiene un carácter bilateral, se ve afectada la primera rama del nervio trigémino (oftálmica) y además de las crisis existe un dolor continuo, lo más probable es que se trate de una forma secundaria".
- "Por el contrario, cuando el dolor se experimenta con las crisis características de gran intensidad, y afecta solo a una **rama** del trigémino, lo más probable es que se trate de una forma clásica o idiopática".

Falta de diagnóstico, principal problema de esta enfermedad

Aunque estos datos no son definitivos ya que desde la SEN apuntan a que la incidencia de la enfermedad podría ser mayor debido a los problemas de diagnóstico.

Y es que, aunque existen unos criterios bien definidos para detectar la neuralgia del trigémino, se estima que, en los países desarrollados, el diagnóstico se retrasa al menos un año y que la primera consulta da como resultado un diagnóstico erróneo en más del 40% de los pacientes.

"Es común que, en la primera consulta, la neuralgia del trigémino sea confundida con otras enfermedades sobre todo **problemas dentales**. Por el contrario, muchos pacientes con dolor facial intenso sin una causa evidente son erróneamente diagnosticados de neuralgia del trigémino", señala el doctor Pablo Irimia.

"Por esa razón, desde la SEN se ha desarrollado una guía accesible a todos los médicos para el diagnóstico y tratamiento de la neuralgia trigémino. La neuralgia del trigémino supone una de las formas más intensas y debilitantes de dolor que una persona puede experimentar por lo que urge mejorar los tiempos de diagnóstico para que los pacientes puedan acceder cuando antes a los tratamientos indicados", concluye el experto.



Cada año se diagnostican más de 2.000 nuevos casos de neuralgia del trigémino / EFE

“En todo caso, y aunque muchos pacientes en tratamiento logren remisiones completas, sobre todo al principio, estamos hablando de una **enfermedad crónica** difícil de manejar, en la que los fármacos pueden no ser efectivos o pueden perder efectividad con el paso del tiempo y cuyo impacto sobre la calidad de vida de los pacientes es muy relevante”, advierte el neurólogo.

Esto tiene graves consecuencias en los pacientes.

Te puede interesar

DETECTADO EN ANDALUCÍA

Alerta por listeria en un lote de salchichón: “En su forma más grave, una de cada cinco personas muere”

¿Por qué no deberías reutilizar el protector solar del año pasado, según los expertos?

CARDIOLOGÍA

Cómo tomarse la tensión arterial correctamente en casa sin bajar a la farmacia



- “Sabemos que la incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con neuralgia del trigémino es casi tres veces mayor que en la población general, que más del 50% de los pacientes tienen limitaciones laborales y que son muchos los pacientes que experimentan importantes limitaciones en las actividades de la vida diaria, **aislamiento social**, o sufren otro tipo de comorbilidades como alteraciones del **sueño**, **fatiga** o **anorexia**”, añade el experto.

TEMAS

ÁLVARO MORATA

FÚTBOL

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

HOY

¿Qué roba el sueño a los españoles?

Más de la mitad de los españoles no duerme bien. Los estilos de vida son culpables, pero también el contexto en el que toca intentar conciliar el sueño



Mujer aquejada de la enfermedad del sueño aparece en la cama, despierta, de madrugada. Archivo

Raquel C. Pico

Domingo, 11 de agosto 2024, 07:11

 Comenta



Las estadísticas dicen que a la población le cuesta conciliar el sueño. Según datos que recoge la Sociedad Española de Sueño (SES), el 58% de los españoles no duerme bien y la media de horas de sueño (6,8) está por debajo de la horquilla de las recomendadas. Unos 12 millones de personas no descansa de forma adecuada y más de 4 tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

Si se pone el foco en la juventud, las cosas apuntan en una dirección todavía más preocupante. Según una investigación conjunta de la SES, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación Mapfre, el 83,5% de los jóvenes muestra algún síntoma nocturno de insomnio.

Pero ¿qué explica estas horas de mal descanso? La cuestión está muy conectada con el contexto actual y la abrumadora cantidad de estímulos —el 61% de los jóvenes se 'quita' horas de sueño de forma voluntaria para hacer otras cosas—, pero también con elementos como la contaminación, el cambio climático y hasta cómo percibimos la importancia del sueño. Al fin y al cabo, todavía no se ha dejado de ver a las horas de descanso como una especie de tiempo perdido.

«Es un poco difícil saber si dormimos peor que nunca, porque tenemos pocos datos sobre cómo se dormía», apunta M^a Ángeles Bonmatí, miembro del grupo de trabajo de Cronobiología de la SES, al otro lado del teléfono, pero sí señala que un cúmulo de elementos contextuales llevan a que se duerma menos. La luz eléctrica hace que perdamos horas de oscuridad, pero además vivimos en una sociedad especialmente ruidosa.

«El estilo de vida moderno —caracterizado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el estrés constante y los horarios de trabajo irregulares— contribuye a que muchas personas experimenten dificultades para la conciliación y el mantenimiento del sueño en la noche», suma Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España. «De hecho, la alteración del sueño es el principal impacto del estrés a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%), según muestra el estudio 'Cigna 360-Vitality'», suma.

Contaminación que quita el sueño

En términos de contaminación, la acústica es la que más lastra las horas de sueño. Según cálculos de Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA), 6,5 millones de personas padecen trastornos de sueño en el continente por culpa del ruido y, en España, se registran unas 1.000 muertes prematuras vinculadas.

Los culpables son el tráfico y otros elementos de la actividad urbana. En resumidas cuentas, la calle no te deja dormir. «Estas interrupciones no solo afectan la duración del sueño, sino también su calidad, lo que puede conducir a

problemas de salud a tanto a corto y como a largo plazo», indica Silva. La cuestión no es además baladí, porque la contaminación acústica no solo no deja dormir una noche, sino que tiene efectos a largo plazo en la salud física y mental de quienes la padecen.

A la acústica, también se deben sumar la contaminación lumínica y la ambiental, que alteran el sueño. Un exceso de luz puede alterar el ritmo circadiano, apunta la doctora. «En cuanto a la contaminación del aire, sabemos que la polución puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos respiratorios como alergias y asma», suma. Respirar mal impacta igualmente en la calidad del sueño.

Más daños

No menos importante es tener presente que el cambio climático afecta también al sueño. Como indica Bonmatí, la temperatura está relacionada con cómo dormimos. La escalada de temperaturas complica las cosas para la buena calidad del descanso.

«Mientras dormimos, nuestra temperatura corporal baja 1°C, por este motivo nos encontramos más cómodos y dormimos mejor en un ambiente más fresco», explica Silva. Al subir la temperatura ambiental puede hacerse más difícil regular la temperatura corporal. Como señala la experta, algunos estudios ya muestran que a partir de los 25° «dormimos peor y menos horas».

Durante las olas de calor dormimos peor y, justamente, una de las consecuencias de la emergencia climática es su mayor recurrencia.

El mal sueño

Dormir mal no es solo una cuestión de comodidad, sino también una de mala salud. «El sueño es un proceso fisiológico, fundamental para la salud», sintetiza Bonmatí. Se han encontrado vínculos entre un mal descanso y trastornos metabólicos, problemas cardiovasculares, hipertensión, salud mental o hasta enfermedades neurodegenerativas. Igualmente, se conecta con el rendimiento cognitivo. Como explica Silva, disminuye la capacidad de concentración o de toma de decisiones. Hasta nos hace tener peor memoria.

Algunas de las consecuencias las vemos de forma inmediata, cuando nos despertamos al día siguiente con una ligera 'resaca' por el duermevela. Otras, se

ven a largo plazo. Un estudio del del CIBER, la Universidad de Valencia y FISABIO ha descubierto una asociación entre los problemas de sueño en la infancia y el desarrollo de síntomas del trastorno por déficit y atención (TDAH) en edades posteriores.

Las horas de sueño perdidas, perdidas están. La idea de que ya lo recuperaremos «no es real», insiste Bonmatí. «Nuestro organismo no entiende de fines de semana», apunta. Hay que dormir cada día las horas que necesitas. Se habla de 7 a 8 horas, pero esas son «horas promedio», algo sobre lo que la experta hace hincapié.

Cómo dormir mejor

«El sueño no es no solo una cuestión individual», recuerda Bonmatí. Por eso es importante que se valore, se tenga en cuenta en los planes de salud y se piense en ello cuando se habla de cómo deberían ser las ciudades. Esto implica abordar la contaminación, pero también tener presentes elementos como las zonas verdes. «La incorporación de más zonas verdes y espacios naturales en entornos urbanos puede reducir la contaminación acústica y atmosférica, proporcionando un ambiente más tranquilo y saludable para los residentes», suma Silva. También ayuda a impulsar estilos de vida más saludables.

A nivel individual, Bonmatí recomienda irse a dormir a la misma hora todos los días, reducir el uso de dispositivos «para conciliar el sueño necesitamos desconectar, relajarnos» y bajar al máximo el ruido en casa.

Temas [España](#) [Sostenibilidad](#) [Antropía Bienestar](#)

 Comenta

 Reporta un error

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

Este es el fármaco que recomiendan los médicos para tratar la migraña de forma temprana

Nel Gómez

4-5 minutos

Imagen de archivo de una mujer sufriendo dolor de cabeza
(NickyLloyd)

Imagen de archivo de una mujer sufriendo dolor de cabeza
(NickyLloyd)

[La migraña](#) es un **dolor de cabeza** que, en la mayoría de las ocasiones, aparece como dolor pulsante en uno de los lados de nuestra cabeza. Puede venir **acompañada de otros síntomas**, como las náuseas, vómitos o una mayor sensibilidad para los sonidos fuertes o la luz intensa.

Actualmente, hay **cinco millones de personas en España a los que la migraña les afecta**, según datos de la Sociedad Española de

Neurología (SEN), del cual un millón y medio la sufren **de forma crónica**, es decir, 15 o más veces al mes. Estas cifras son muy relevantes, dado que la migraña puede presentarse con gran intensidad e [interferir seriamente en el día a día](#) de quienes la padecen.

En los últimos años se han aprobado una serie de [fármacos específicos](#) para combatir la migraña, centrados la mayoría de ellos en **bloquear la proteína CGRP**, relacionada con el dolor de cabeza que caracteriza a la patología. Sin embargo, siguen siendo abundantes los casos en los que los medicamentos que se prescriben son inespecíficos: betabloqueantes, antiepilépticos o antidepresivos, entre otros, dado que **sirven de forma colateral para reducir los síntomas**.

A pesar de estas diferencias, la ciencia parece haber demostrado que los tratamientos concretos contra la migraña son más efectivos para combatirla y, sobre todo, para evitar que esta se agrave. Así concluye un doble estudio realizado por el **grupo de Cefalea y Dolor Neurológico del Vall d'Hebron Instituto de Investigación (VHIR)**, publicados recientemente en las revistas *JAMA Neurology*, *Journal of Neurology* y *Neurosurgery and Psychiatry*.

Un **doble estudio** que perseguía, en consecuencia, un doble objetivo: en primer lugar conocer si un tratamiento específico -en España [llegó el primero en febrero de 2024](#)- es más beneficioso que uno inespecífico, y entender qué puede hacer que un mismo tratamiento sirva para algunas personas, mientras que para otras no tenga tanto efecto.

Para responder a la primera duda, realizaron un ensayo clínico con **621 pacientes** divididos en dos grupos. Uno recibió **erenumab**, un bloqueante de la proteína CGRP, y el otro medicaciones inespecíficas. Los resultados fueron claros, ya que se demostró que

en los pacientes con erenumab era 13 veces más probable que tuvieran una mejora clínica relevante al cabo de un año.

“Demuestra ser más eficaz y tolerable y también mejora significativamente la adherencia de los pacientes al tratamiento”, señala al respecto la doctora **Patricia Pozo-Rosich**, responsable del grupo investigador.

Equipo del grupo de Cefalea y Dolor Neurológico del VHIR que ha liderado los estudios (VHIR)

Equipo del grupo de Cefalea y Dolor Neurológico del VHIR que ha liderado los estudios (VHIR)

De cara a la segunda cuestión, se realizó un trabajo en el que se analizaron los casos de **6.000 personas de 7 países europeos diferentes**, un estudio de vida real con pacientes que tomaban medicación específica para la migraña y antes habían tomado inespecífica. “Los resultados subrayan la importancia de **iniciar el tratamiento precozmente** para conseguir [mejorar la evolución de la enfermedad](#), sin esperar a que otros fármacos inespecíficos resulten ineficaces”, destaca el doctor **Edoardo Caronna**, investigador principal del grupo.

También el **tipo de migraña** se descubrió como un factor relevante: sufrirlo solo por un lado o no sufrir depresión fueron, por ejemplo,

rasgos que se asociaron con una mejor respuesta al tratamiento. El sexo, por otro lado, no demostró ser importante. “Si hacemos tratamientos tempranos, **podemos disminuir la cronificación**. Por lo tanto, sería recomendable prescribir **tratamientos como primera línea** para prevenir la migraña crónica y conseguir mejorar [la calidad de los pacientes](#), disminuir la discapacidad y reducir los costes socioeconómicos asociados”, concluye la doctora Pozo-Rosich.

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

Sentirse solo aumenta la frecuencia y la intensidad de las pesadillas

C. Amanda Osuna

3-4 minutos

Una mujer mayor mira por la ventana (Shutterstock España)

Una mujer mayor mira por la ventana (Shutterstock España)

Hay quienes consideran que las **pesadillas** son una manera que tiene nuestro cerebro de manejar las tensiones y las emociones del día. Son una experiencia desagradable pero completamente natural y que puede verse intensificada en aquellas [personas que se sienten solas](#). Así lo sostiene un estudio recientemente publicado en la revista *Journal of Psychology* y dirigido por la Universidad de Arizona, la Universidad de Tampa, la Universidad Estatal de Oregón y la Universidad Whitworth, todas ellas en Estados Unidos.

Tanto la soledad como los [trastornos del sueño](#) están relacionados con un **mayor riesgo de enfermedades cardíacas**, accidentes cerebrovasculares, depresión y muerte prematura, por lo que comprender mejor cómo funciona nuestro cerebro mientras duerme puede acercarnos a mejorar múltiples tratamientos. Además, la investigación ha encontrado varios factores que forman parte de ese vínculo entre soledad y la frecuencia e intensidad y frecuencia de las pesadillas, como el **estrés**, la **preocupación**, la ansiedad y la hiperactivación.

Este descubrimiento refuerza la idea de la importancia de las relaciones sociales para los seres humanos y de los efectos negativos de su ausencia. Esta es la **teoría evolutiva de la soledad**, que postula que el sentido de pertenencia a un grupo es crucial para la supervivencia humana. “Las relaciones interpersonales son una necesidad humana fundamental”, ha afirmado Colin Hesse, director de la Escuela de Comunicación de la Facultad de Artes Liberales de la OSU. “Cuando la necesidad de las personas de tener relaciones sólidas no se satisface, **sufren física, mental y socialmente**. Al igual que el hambre o la fatiga significan que no se han consumido suficientes calorías o [no se ha dormido lo suficiente](#), la soledad ha evolucionado para alertar a las personas cuando sus necesidades de conexión interpersonal no se están satisfaciendo”.

0 seconds of 1 minute, 52 secondsVolume 90%

La soledad, una pandemia silenciosa que genera monstruos: "Es un factor de riesgo enorme para la depresión"

El propio estudio y trabajos previos de otros investigadores señalan que la **soledad afecta a nuestra salud física y mental**, pues nos causa un sufrimiento a distintos niveles. Por ejemplo, con las pesadillas, daña nuestra calidad del sueño. En esta línea, los científicos creen que las pesadillas tienen una explicación evolutiva (evolucionamos para experimentar un estrés, una alerta cuando nos

sentimos solos) más que ambiental.

“Es demasiado pronto para hablar de intervenciones específicas de manera concreta, pero nuestros hallazgos son ciertamente consistentes con la posibilidad de que **tratar la soledad** ayudaría a reducir las experiencias de pesadilla de una persona. Esa es una posibilidad que se puede abordar en estudios clínicos controlados, ha explicado Hesse.

En España, la mitad de la población padecerá en algún momento de su vida un trastorno del sueño y más del 60% de los **españoles duermen una media de seis horas** al día entre semana, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Un sueño reparador de calidad es fundamental para el funcionamiento cognitivo, la regulación del estado de ánimo, el metabolismo y muchos otros aspectos del bienestar. Por eso es tan importante investigar los estados psicológicos que alteran el sueño, siendo la soledad uno de ellos”, concluyen los investigadores.

[lagaceta.com.ar](https://www.lagaceta.com.ar)

¿Cómo empieza la esclerosis múltiple?: el síntoma que podría ayudar a detectarlo a tiempo

Redacción LA GACETA

10-12 minutos



¿Cómo empieza la esclerosis múltiple?: el síntoma que podría ayudar a detectarlo a tiempo

La [esclerosis múltiple](#) (EM) es una enfermedad crónica que afecta al [sistema nervioso central](#) y es la principal causa no traumática de discapacidad en adultos jóvenes en el mundo. La mayoría de los diagnosticados están entre los 20 y 40 años, el diagnóstico y tratamiento temprano son cruciales para mejorar el pronóstico.

¿Qué es un brote de Esclerosis Múltiple?

Un brote de esclerosis múltiple se define como un episodio de aparición subaguda de síntomas neurológicos que se desarrollan a lo largo de varias horas o días y que luego remiten, con una duración promedio de dos a ocho semanas. Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que durante el inicio de la enfermedad en personas jóvenes, estos episodios suelen no dejar secuelas debido a la buena capacidad de restauración del tejido dañado. Sin embargo, con el avance de la enfermedad y en pacientes mayores, los brotes pueden dejar secuelas acumulativas que causan una discapacidad creciente.

Criterios para diagnosticar un brote

Celia Oreja-Guevara, presidenta del Consejo Médico Asesor de la Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM-COCЕМFE), destaca dos condiciones clave para identificar un brote: debe durar más de 24 horas y presentar un nuevo síntoma neurológico. Aunque no hay factores específicos que desencadenen un brote, el riesgo aumenta en pacientes que no están en tratamiento. El estrés y la fiebre también pueden inducir episodios.

Cómo se visualiza un brote en resonancia magnética

Los brotes se visualizan en resonancias magnéticas con contraste como lesiones focales que captan el contraste, indicativas de procesos inflamatorios localizados en el sistema nervioso central. Estas lesiones son producidas por células inmunitarias que entran en el tejido nervioso desde la sangre y por células inmunitarias ya presentes en el sistema nervioso central. Confirmar que los síntomas corresponden a un brote no siempre es sencillo, reconoce Caminero.

Signos de alerta y síntomas comunes

La esclerosis múltiple puede afectar cualquier parte del sistema nervioso central. Los síntomas más comunes incluyen:

Neuritis óptica: disminución de la agudeza visual y dolor ocular.

Mielitis: debilidad en alguna parte del cuerpo.

Trastorno de sensibilidad: acorchamiento o hormigueo.

Dificultad en el control de esfínteres.

Afectación del tronco del encéfalo y cerebelo: visión doble, adormecimiento facial, desequilibrio o inestabilidad.

Evolución de los brotes y pronóstico

La frecuencia de los brotes puede variar. Durante los primeros años, en la fase remitente-recurrente de la enfermedad, los brotes son más comunes y tienden a disminuir con la evolución, dando paso a formas secundarias progresivas. Características de brotes como la afectación de múltiples áreas del sistema nervioso central, síntomas motores durante los brotes y la falta de recuperación completa pueden estar asociadas con un peor pronóstico y una mayor probabilidad de progresión temprana.

Importancia de un tratamiento temprano

Oreja-Guevara enfatiza la importancia de comenzar tratamientos modificadores de la enfermedad lo antes posible para prevenir la acumulación de discapacidad y mejorar el pronóstico. En caso de un brote, se recomienda consultar al neurólogo de referencia o acudir a urgencias hospitalarias si hay gran discapacidad. El tratamiento corticoideo, generalmente metilprednisolona en altas dosis, puede ser necesario para acortar la duración del brote. Es crucial informar al neurólogo sobre la aparición de síntomas nuevos para ajustar el tratamiento si es necesario.

Diferenciación de pseudobrotes

Es importante no confundir los brotes de esclerosis múltiple con pseudobrotes, que son síntomas neurológicos derivados de infecciones o procesos intercurrentes. Según Caminero, estos síntomas no se deben a un nuevo proceso inflamatorio en el sistema nervioso central, sino a una activación inespecífica de procesos inflamatorios debido a la infección.

El diagnóstico y tratamiento temprano de la esclerosis múltiple son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los pacientes y manejar la progresión de la enfermedad. La detección temprana de los brotes y la intervención adecuada pueden marcar una gran diferencia en el pronóstico a largo plazo.



Región

Murcia Cartagena Lorca Mar Menor

El servicio de neurología amplía la capacidad de estas instalaciones al pasar de siete a diez camas de ingreso



Juan José Pedreño, en la Arrixaca para visitar la Unidad de Ictus en la Arrixaca / ISRAEL SÁNCHEZ



Ana García

13 AGO 2024 11:11



Pérdida de fuerza, de la capacidad para hablar y entender, visión borrosa o cefalea intensa son algunos de [los síntomas que pueden alertarnos de estar sufriendo un ictus](#). El Hospital Virgen de la Arrixaca cuenta desde el año 2008 con **la Unidad de Ictus, instalaciones que se acaban de ampliar y que han pasado de siete a diez camas de ingreso.**

PUBLICIDAD

ES SUPERPODERES SUPERPO
los para tus estudios para



En este espacio los profesionales en Neurología prestan una atención especializada a aquellos pacientes que han sufrido un ictus, una atorción en

UN LIBRO AL DÍA

VIRALES

AUTORES

TE RECOMIE



un libro al día



'Crónica de una sociedad intoxicada': el libro que desvela cómo la industria farmacéutica ha medicalizado nuestras vidas

Joan-Ramon Laporte, catedrático emérito de Farmacología de la UAB, explica en su nuevo libro cómo nos hemos convertido en una sociedad hipermedicada.

Joan-Ramón Laporte

Crónica de una sociedad intoxicada



Joan-Ramón Laporte

PENÍNSULA

Editorial: Península

Año de publicación original: 2024

Estamos sobremedicados. En 2022 los médicos hicieron 1.100 millones de recetas de medicamentos, y muchos de ellos no eran necesarios. Sufrimos lo que **Joan-Ramón Laporte** denomina "**una epidemia silenciosa de efectos adversos de los medicamentos**". En España causan más de medio millón de ingresos hospitalarios y unas 16.000 muertes al año.

El catedrático emérito de Farmacología clínica de la UAB se ha dedicado a investigar los efectos de este mal uso de los medicamentos en su ensayo ***Crónica de una sociedad intoxicada***. Nos pone ejemplos concretos, como los de los grupos de medicamentos más consumidos en España. De cada 10 personas 3 toman un fármaco para dormir o para la depresión, tres un omeprazol, y dos un medicamento para el colesterol.

Las cifras son preocupantes y en la radiografía del análisis vemos que tienen distinta **influencia según edad y género**. Las personas mayores toman siete veces más medicamentos que las personas jóvenes, y las mujeres el doble de psicofármacos que los hombres.

Causas y consecuencias de una sociedad hipermedicada

Lo que prometía ser garantía de una vida saludable y más longeva en las sociedades modernas se ha convertido precisamente en lo contrario: en el origen de **enfermedades causadas por los efectos adversos de un mal uso de los medicamentos**. Provocan decenas de miles de casos de dolencias tan variadas como hemorragias graves, fractura de fémur, neumonía, cáncer, violencia y agresión, suicidio, infarto de miocardio y otras enfermedades cardíacas, ictus, demencia y alzhéimer, disfunción sexual etc.

También su mal uso ha contribuido a la proliferación de bacterias hiperresistentes a los antibióticos (mermando la capacidad de estos de resultar ser efectivos). **En Estados Unidos se estima que los efectos adversos de los medicamentos causaron 128.000 muertes en 2011.**

"Los medicamentos son herramientas potentes, pero el sistema sanitario debe liberarse de la influencia del mercado"

Para que entendamos mejor qué nos ha llevado hasta aquí, el experto en farmacología explica cómo actúan las medicinas que tomamos y cómo fueron descubiertas, además de denunciar cómo no están siendo usadas como deberíamos y el porqué de este abuso de medicamentos.

Aquí pone especial énfasis en analizar **cómo opera la industria farmacéutica y el mercado mundial de medicamentos** que nos han traído hasta esta situación. Porque, como Laporte sostiene, curar no debería ser un negocio. "Los medicamentos son herramientas potentes que pueden hacer maravillas si son bien utilizados (...). Para ello, el sistema sanitario debe liberarse de la influencia del mercado".

Hipermedicación y salud mental

España ha sido durante tres años consecutivos el país que más benzodiacepinas consume. No se recomienda sobrepasar el umbral de 40 dosis diarias por cada 1000 habitantes. Según datos de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes, en 2020 estábamos ya en **82 dosis diarias** (más del doble), y trece años después en 96 dosis diarias. Aunque según la OCU estaríamos en **110 por cada 100.000 habitantes** (casi tres veces por encima de lo recomendado).

Esta preocupante fotografía se achaca, entre otras cosas, a la **falta de psicólogos**. En el Sistema Nacional de Salud hay una ratio de **6 psicólogos clínicos por cada 100.000 habitantes** (en 2023), cuando la media de la Unión Europea es de 18 (menos de la mitad). El autor cuenta una charla que tuvo con una paciente de psiquiatría que no pedía bajar la dosis aunque se encontraba mejor porque cada vez le atendía un psiquiatra diferente que era reticente a bajarla (sumado a lo que supone explicar su caso una y otra vez).

España ha sido durante tres años consecutivos el país que más benzodiacepinas consume

Hace pocos días que hemos conocido el **Informe Anual del Sistema Nacional de Salud** de 2023 que publica el Ministerio de Sanidad. Los datos son preocupantes: **un 34% de la sociedad española tiene algún trastorno mental**, sobre todo ansiedad. El dato quizá más llamativo lo encontramos en los **menores de 25 años**, cuya tasa de ansiedad se sitúa en 32 casos por 1.000 habitantes (cuando hace ocho años eran 16 casos por 1.000 habitantes, la mitad). Con los datos recabados por Laporte podemos pensar que esos jóvenes se

convertirán, si el sistema no cambia, en los adultos hipermedicados en el futuro.

En el capítulo *Dopados*, además, advierte de **los riesgos de estos potentes psicofármacos** cuyo consumo se ha duplicado en las dos últimas décadas. Advierte de que una de las consecuencias más preocupantes de las benzodiacepinas es que quienes las consumen tienen, al cabo de los años, un riesgo más alto de sufrir Alzheimer. "Según la Sociedad Española de Neurología, en España se diagnostican cada año 40.000 casos de demencia o de enfermedad de Alzheimer y más de la mitad son consumidores de psicofármacos".

Mitos desmontados y otras curiosidades

Una de las partes que más hemos disfrutado de esta divulgación científica es llegar a entender, entre otros, cómo han nacido algunas de las medicinas más comunes de nuestro botiquín. Por ejemplo, nos muestra cómo el principio activo que dio lugar a la popular **Aspirina** ya se usaba en Mesopotamia en el 1700 a.C. Esa corteza de sauce (*salix alba*) gracias a las investigaciones de Felix Hoffman se convirtió en el ácido acetilsalicílico.

Este libro también nos ayuda a desterrar falsos mitos como los referidos al colesterol

También nos ayuda a desterrar falsos mitos como los referidos al colesterol. Ya les adelantamos que **comer carne y mantequilla no aumenta el colesterol**, que el colesterol no solo no es malo para la salud sino que es esencial para la vida y que no, **no hay un colesterol bueno y malo**. El libro cuenta también en sus últimas páginas con un nutrido glosario que nos ayudará a comprender algunos de esos palabros propios de la ciencia.

También resulta interesante la mirada con perspectiva de género en capítulos dedicados a los medicamentos y el embarazo o a **la llamada 'píldora' y sus extensos efectos adversos**. También al tratamiento hormonal sustitutivo, vendido como elixir de la juventud eterna que, el autor advierte, puede matar.



TAGS RELACIONADOS

Ediciones Península



[comer]

AL DÍA / OPINIÓN / SITIOS / NUTRICIÓN / MATERIA PRIMA / RECETAS / B SUSCRÍBETE

CALIDAD DEL SUEÑO

10 alimentos que pueden ayudarte a dormir mejor

Los expertos aseguran que algunos ingredientes podrían contribuir a conciliar el sueño, aunque todavía no hay evidencia científica, y remarcan la importancia de una dieta saludable y unos buenos hábitos



da a la cama sin poder dormir problemas (Freepik)



RAC1 - LAIA VILLA PRADAS

14/08/2024 10:23

Llega la hora de acostarse y no hay manera de conciliar el sueño. Da igual que ese día hayas madrugado y estés realmente cansado, hay días que cuesta dormirse. También puede ocurrir que caigas redondo con relativa facilidad, pero que te despiertes a medianoche o mucho antes de lo que



querías.

Situaciones así son habituales entre la población. Según una investigación de la Sociedad Española del Sueño con datos de entre 2018 y 2019, el insomnio afecta a un 14% de los adultos. Y entre los más jóvenes, sólo un 16% de los que tienen entre 18 y 34 años dicen dormir bien, tal y como revela un estudio elaborado por la Fundación Mapfre junto con este organismo y la Sociedad Española de Neurología.

Lee también

Enseña la cita de cena en casa que le ha preparado su novio y todo el mundo se fija en el mismo: "La caligrafía es igual"

MARTINA FORNÉ

Las consecuencias de descansar poco y mal son bien sabidas: irritabilidad,



falta de energía y riesgo de aumento de peso, diabetes, problemas cardiovasculares e incluso tener depresión, entre otros. Por eso, muchas personas tratan de buscar una solución a través de la dieta, consumiendo alimentos que, supuestamente, ayudan a descansar mejor.

Internet está lleno de artículos sobre la cuestión y algunos aseguran que incluso la lechuga podría funcionar. ¿Pero qué hay a ciencia cierta? ¿Realmente es así? “Podrían ayudar, pero todavía estamos trabajando para obtener evidencia científica”, explica María Fernanda Zerón, profesora de la Universidad de Barcelona e investigadora del grupo de Nutrición y Crononutrición (INSA-UB) del Campus de la Alimentación Torribera.

Dormir poco o mal tiene consecuencias negativas para nuestra salud. (Freepik / Dragana Gordic)

La dieta es importante pero también lo son unos hábitos saludables

La clave para conciliar el sueño es que nuestro cuerpo segregue lo suficiente melatonina, la hormona que nos dice que es la hora de ir a dormir. Es aquí donde alimentos que tienen tanto melatonina como triptófano o serotonina pueden ayudarnos. “Para que nuestro cuerpo pueda fabricar esta melatonina, la sintetizamos a través del triptófano, que se convierte en serotonina y después, ésta, se convierte en melatonina”, explica.

La lista de ingredientes es bastante larga. Destacan los huevos o los tomates, pero también la carne magra —como el pollo o el pavo—, el pescado azul —salmón o sardinas, por ejemplo—, las legumbres —como lentejas o judías—, la leche, el queso, el tofu, los frutos secos —nueces, entre otros— o las cerezas.



Los frutos secos pueden ser una buena opción para conciliar el sueño. (CC0)



También podemos tener en cuenta la leche, los plátanos, las patatas, los cereales integrales o las verduras de hoja verde. “Realmente está bastante distribuido en los alimentos”, detalla Zerón en *RAC1.cat*, haciendo valer la dieta mediterránea .

Por eso, la experta advierte que no debemos centrarnos en un solo alimento o en una sola estrategia, sino apostar por “un patrón dietético saludable”, porque todos los alimentos tienen una función. “Algunos nos ayudan a dormir mejor, pero no podemos olvidar que todo está en el contexto de una dieta saludable”, dice.

Dormir mejor
Ingredientes que nos ayudan a conciliar el sueño



- 1 Huevos
- 2 Carne magra, sobre todo el pollo y el pavo
- 3 Pescado azul, como el salmón o las sardinas
- 4 Legumbres, como las lentejas o las judías
- 5 Queso
- 6 Leche
- 7 Tomates
- 8 Tofu
- 9 Cerezas

También pone el foco en la importancia de tener unos buenos hábitos, como preservar la higiene del sueño, tener una regularidad en los horarios, exponerse a la luz del sol y realizar ejercicio. “Es como un círculo vicioso, parece que si comes mal, dormirás mal, pero si duermes mal, también comerás más y peor”, insiste.

Zerón, en cambio, es más crítica con las gominolas de melatonina que podemos comprar por todas partes. Pueden funcionar si somos constantes, pero no siempre es así, e insiste en que hay que evitar las recetas mágicas. “No habrá una píldora que nos solucione la vida. Si no miras la causa que hay debajo de tu falta de sueño, es como si estuviéramos tapando el sol con un dedo. Es necesario mirar más en global y no tan específicamente”, añade.

“No hay una píldora que nos solucione la vida”

María Fernanda Zerón
Investigadora

¿Hay bebidas y alimentos a evitar?

En sentido contrario, también hay bebidas y alimentos que pueden dificultarnos el sueño. Algunos son muy conocidos, como el café o el té, sobre todo por aquellas personas que tienen mayor sensibilidad a la cafeína y la teína.

Otros, en cambio, no tanto. Es el caso del alcohol, que debería evitarse cuando se acerca la noche. “Es un depresor del sistema nervioso central ya 

veces tenemos la sensación de que después de una copa de vino nos relajamos y dormimos. Es una especie de ilusión, porque tiene un efecto muy negativo sobre la calidad del sueño en la segunda mitad de la noche”.



El alcohol puede dificultarnos el sueño, al contrario de lo que muchas personas piensan. (Freepik)

También hay que tener en cuenta otros factores, como cenas con exceso de grasa, picante, ácido o azúcar, así como el chocolate o el cacao. En definitiva, los carbohidratos simples.

*Este **artículo** fue originalmente publicado en RAC1.*

Etiquetas • [UB](#) • [Diabetes](#) • [Universidad de Barcelona](#) • [Neurología](#) • [Fundación Mè](#)

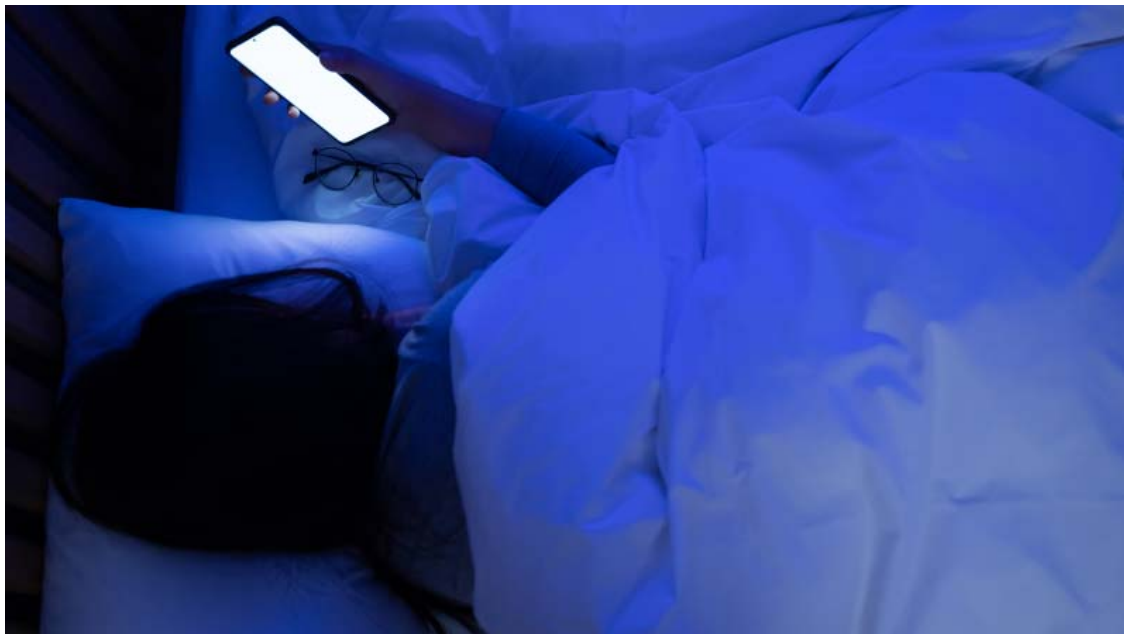


LA VIDA

Salud Turismo Tecnología Gastronomía Moda Belleza Norte Horóscopo Virales Religión Vida Verde Plan LEA

El insomnio atrapa a los jóvenes: ocho de cada diez lo sufren

El estudio muestra un “destacable” 83,5 % de los jóvenes que tiene alguna sintomatología relacionada con el insomnio



Persona con insomnio / FUENTE EXTERNA



EFE: AGENCIA EFE

12/08/2024 09:15 | Actualizado a 12/08/2024 09:15

Estas y otras cifras sobre el insomnio están recogidas en el informe “¿Cómo duermen los jóvenes? Hábitos y prevalencia de trastorno del sueño en España”, elaborado por la Fundación MAPFRE, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño (SES) y presentado unos días antes del **Día Mundial del Sueño**, 15 de marzo.

Es el primer estudio poblacional sobre hábitos de sueño y prevalencias estimadas de trastornos de sueño centrado **exclusivamente en la población joven española**, realizado a partir de 3.045 testimonios a jóvenes de entre 18 y 34 años, con una media de 26,3 años. El 20,5 % tenía hijos.

Y señala que esta franja de edad es una población menos estudiada a pesar de que podría tener un especial interés por el cambio de etapa vital debido a que a nivel social pueden tener un **mayor grado de independencia y de responsabilidades**.

De forma que conocer los hábitos más prevalentes en este grupo poblacional y su

repercusión en el sueño y las consecuencias de no dormir las horas necesarias, podría contribuir a una mayor concienciación sobre la importancia del descanso nocturno.

7,6 HORAS DE SUEÑO

Los datos muestran que la **media de horas de sueño de la juventud en España** es de 7,6 y varía en función de los días laborables (7,25 horas) y los festivos (8,78).

Los encuestados son conscientes de que dormir es tan importante como la alimentación o el ejercicio físico pero solo dos de cada ocho admite dormir bien o lo suficiente.

La franja horaria más frecuente a la que los jóvenes se van a la cama los días laborables oscila entre las 22:01 y las 23:00 horas (31 %), seguida de entre las 23:01 y las 24:00 horas (25 %) y entre las 21:01 y las 22:00 horas (10 %).

Los días víspera de festivo, la hora de irse a la cama se retrasa: la más frecuente entre las 00:01 y las 01:00 horas (20 %), seguida de entre las 23:01 y las 00:00 horas (19 %).

El 16 % lo hace de madrugada, entre la una y las dos; y un 8 % entre las 02:01 y las 03:00 horas.

No obstante, los jóvenes están listos para irse a dormir casi una hora antes de a la que realmente se duermen. Son las mujeres y los jóvenes de entre 30 y 34 años los que se despiertan más temprano.

CUANDO EL SUEÑO NO LLEGA

El estudio muestra un “destacable” 83,5 % de los jóvenes que tiene **alguna sintomatología relacionada con el insomnio**. En concreto, un 46 % indicó dificultad para conciliar el sueño, un 36 % dijo que se despertaba durante la noche y le costaba volver a hacerlo, en tanto que un 47 %, se despertaba antes de lo deseado.

Solo un 16,5 % indicó dormir bien y **no tener ninguna de la sintomatología descrita**.

Son las mujeres y los jóvenes de entre 18 y 29 años los que admitieron más dificultades para conciliar el sueño, mientras que los de entre 24 y 34 años son los que tienen con más frecuencia despertares precoces.

En el caso de los jóvenes con hijos, en más de la mitad de los casos los encuestados aseguran que tienen el sueño fragmentado, sobre todo las mujeres.

CONSECUENCIAS DEL INSOMNIO

Y dormir **mal o menos de lo necesario tiene su consecuencias**. De los jóvenes con insomnio:

El 54 % tiene cansancio o fatiga.

El 40 % dolor de cabeza.

El 34 % mal humor o irritabilidad.

El 30,5 % problemas de atención/concentración/memoria.

El 29 % somnolencia diurna.

El 29 % problemas de motivación/iniciativa.

El 26 % preocupación o insatisfacción con el sueño.

El 21,5 % problemas de rendimiento académico o laboral.

El 12 % problemas de comportamiento como hiperactividad o impulsividad.

El 11 % propensión a errores o accidentes.

Y todos ellos son argumentados con más frecuencia por las mujeres salvo los problemas de impulsividad y la propensión de errores y accidentes.

A la pregunta directa sobre si han sufrido accidentes de tráfico por falta de sueño, un 15,1 % contestó que sí (6,8 %, por falta de atención y 8,3 %, por somnolencia).

CAUSAS DEL INSOMNIO EN LOS JÓVENES

El estudio muestra que algunas de las causas a las que los jóvenes **atribuyen los síntomas del insomnio** son a problemas de salud mental (19 %), un trastorno de sueño diagnosticado (13 %), a efectos secundarios de un medicamento (9 %), a una enfermedad (9 %), al consumo de alcohol (6 %) y el consumo de alguna droga (6 %).

El 58 % no considera que la causa de sus síntomas de insomnio sea cualquiera de los anteriores.

De los encuestados, el 75 % asegura que durante el día tiene momentos en los que siente una necesidad incontrolable de dormir. Un 44,1 % lo atribuye a un sueño insuficiente la noche anterior.

En el 65 % de los casos se recuperan tras dormir más tiempo del habitual o en horario libre de acostarse y levantarse.

ALARGAR EL DÍA EN DETRIMENTO DEL DESCANSO

Y según el informe, los jóvenes encuestados se **quitan horas de sueño nocturno** en casa para dedicarlas al ocio u otras actividades que les interesen “para compensar la falta de tiempo personal durante el día”. En concreto, lo hace el 61 % y son los hombres y los jóvenes de 18 a 29 años los que más lo hacen.

El 83 % de los encuestados asegura que ve **dispositivos electrónicos con pantallas**, como móviles, tabletas, ordenadores o la televisión, durante una media de 48,6 minutos antes de dormirse.

Las mujeres y los jóvenes de 18 a 23 años y, en segundo lugar, los de 24 a 29 años son los que más lo hacen.

A pesar de ese alto porcentaje de más del 80 % que ve pantallas antes de dormir, el 59 % asegura que toma medidas para mitigar el impacto nocturno de estos dispositivos a través de la “activación de la función filtro de luz” o el uso de dispositivos de “tinta digital”.

SUSTANCIAS ESTIMULANTES

En cuanto al **consumo de sustancias estimulantes**, el 62 % toma café mientras que un 35 % bebe té. Refrescos de cola con cafeína, un 46 % y bebidas energéticas, un 25 %.

El estudio concreta que si bien el **café** es la bebida estimulante que los jóvenes consumen con más frecuencia, no lo hacen “en cantidades significativamente elevadas”.

Las **drogas ilegales con efecto psicoestimulante** las toma un 6 % de los encuestados.

El 8 % consume cannabis al menos una vez al mes y de ellos, la gran mayoría lo hace para favorecer el sueño.

¡ATENCIÓN!

Los autores del estudio inciden en que la mayoría de los participantes está retrasando de

forma voluntaria el momento de dormir, a pesar de valorar el sueño un aspecto importante de su salud.

Por eso, consideran que “los hallazgos del estudio actual deben servir para promover medidas de educación y prevención sanitaria en relación con el sueño hacia la población, y de aviso a los gestores sanitarios, vista la gran tasa de infradiagnóstico”.

TAGS RELACIONADOS

Jóvenes

Sueño

Abrir comentarios (0 Comments)

MÁS ARTÍCULOS

Enlaces Promovidos por Taboola

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

goldentree.es

Hija de Milagros Germán renuncia como viceministra de Cambio Climático y Sostenibilidad

Calcula en 1 minuto el precio de la nueva alarma con cerradura inteligente

Securitas Direct

Mujer habría matado a su niña en presencia de su otro hijo de 8 años edad, en Santo Domingo Este

El trasplante capilar puede ser más barato de lo que crees (Ver precios)

Transplante de cabello | Enlaces Publicitarios

Ana Josefa García confiesa que le quito la vida su hija de seis años

Kike Barja Ibarrola Volcán Indonesia Mocejón Recortes María Branyas María José Leoz



noticias de Navarra 30

Kiosko



VIVIR > **SALUD** CIENCIA Y TECNOLOGÍA CINE Y SERIES GASTRONOMÍA MASCOTAS RUTA

FOTOS

Noáin inicia cinco días de fiestas

Adiós al insomnio: esta es la canción más relajante del mundo según la ciencia

Una pieza que reduce la presión arterial, los niveles de estrés y la frecuencia cardiaca de quien la escucha



Maidier López / NTM

09-08-24 | 08:30



Adiós al insomnio: esta es la canción más relajante del mundo según la ciencia / FREEPIK

El **insomnio** es, tal y como así lo define la Real Academia Española, la vigilia o **falta de sueño a la hora de dormir**. Un trastorno del sueño que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **afecta al rendimiento diario** y produce déficits cognitivos y de memoria así como **problemas de ansiedad y depresión**, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros. Según datos publicados por esta entidad, un 25-35% de la población adulta padece **insomnio transitorio** y entre un 10 y un 15% sufre de **insomnio crónico**.

Acostarse y levantarse a la misma hora, leer un libro antes de dormir, conseguir un **colchón** cómodo, mantenerse fresco, controlar la luz, esconder el reloj o guardar los aparatos electrónicos son algunos de los consejos que los expertos para **dejar a un lado los problemas para conciliar el sueño**. Otra de las claves de los especialistas es practicar la **relajación**.

Según apuntan, **reduce el estrés, la ansiedad, la actividad cerebral**, facilita la relajación, regula la respiración y preparar el cuerpo y la mente para el descanso. En esta misma línea, según un ensayo clínica de la Universidad de Pensilvania, del que se ha hecho eco la revista médica BMJ, **los efectos sobre la percepción de la ansiedad que tiene la música son suficientemente similares a los del midazolam**, una benzodiacepina de efecto ansiolítico y sedante. Pero el estudio no hace referencia a cualquier tipo de música, hace alusión a la que un estudio previo había considerado la canción más relajante del mundo. La canción en cuestión es '**Weightless**', de Marconi Union.

Esta es la canción más relajante del mundo según la ciencia

Con más de **119 millones de visualizaciones**, más de 2 millones y medio de me gustas y más de 13.000 comentarios, **'Weightless' de Marconi Union** es, sin ninguna duda, una de las sensaciones de [YouTube](#). Se trata de una canción de un grupo británico de ambiente que ha sido estudiada por un equipo de neurocientíficos de Mindlab International como una de las canciones relajantes más efectivas del mundo.

Tras comparar los efectos de diez piezas de música relajante en las constantes fisiológicas de un grupo de 20 personas, los investigadores determinaron que **'Weightless' era la que conseguía los efectos más potentes**. "El poder de esta composición es extraordinario, muy superior al de cualquiera de otras piezas musicales que hemos estudiado. *Weightless reduce la ansiedad en un 65%*", concluía el estudio.

Un pieza pensada para **reducir la presión arterial, los niveles de estrés y la frecuencia cardiaca**. Según explican los expertos, al empezar a escucharla se comienza con 60 pulsaciones por minuto que gradualmente se van reduciendo hasta llegar a 50, lo que va **reduciendo poco a poco el ritmo cardiaco** de quien la escucha.

Sigue el [canal de Diario de Noticias en WhatsApp](#), donde encontrarás las noticias más destacadas de la actualidad.

TEMAS insomnio - Dormir - Canción - Ciencia

Menu

Q

Buscar

Pronto

f

Facebook

i

Instagram

▶

Youtube

- [Noticias del corazón](#)
 - ▶ [Abrir](#)
 - [Famosos](#)
 - [Parejas](#)
 - [Realeza](#)
 - [Casas de famosos](#)
 - [Lujos de famosos](#)
- [¿Qué fue de...?](#)
 - ▶ [Abrir](#)
- [cocina](#)
 - ▶ [Abrir](#)
 - [Trucos](#)
 - [Dietas](#)
 - [Recetas](#)
- [Horóscopo](#)
 - ▶ [Abrir](#)
 - [Compatibilidades entre los signos del zodiaco](#)
 - [Así son las mujeres según su signo del zodiaco](#)
 - [Los niños según su signo del Zodiaco](#)
- [Belleza](#)
 - ▶ [Abrir](#)
 - [Cuidado del cuerpo](#)
 - [Cuidado facial](#)
 - [Cabello](#)
 - [Maquillaje](#)
- [Vida sana](#)
 - ▶ [Abrir](#)
 - [Bienestar](#)
 - [Nutrición](#)
 - [Terapias naturales](#)
 - [Vida saludable](#)
- [vidas interesantes](#)
 - ▶ [Abrir](#)
 - [Grandes mujeres de la historia](#)
- [Televisión](#)
 - ▶ [Abrir](#)
 - [Realities](#)
 - [Series](#)

f

Facebook

i

Instagram

▶

Youtube

- [Noticias](#)
- [Cocina](#)
- [Horóscopo](#)
- [Belleza](#)
- [Vida Sana](#)
- [Vidas interesantes](#)
- [Televisión](#)

Q

¿Qué estás buscando?

X

Buscar

1. [Home](#)
2. [Noticias del corazón](#)
3. [Te interesa](#)

Cómo cuidar de un familiar con Alzheimer en verano

La Sociedad Española de Neurología calcula que actualmente en España pueden existir alrededor de unas 800.000 personas con esta enfermedad

[David Bisbal: las fotos más preciosas con sus padres](#)

[La prota de "El diario de Noa" sufre Alzheimer](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)

- [Whatsapp](#)
- [Whatsapp](#)
- [Email](#)



La rutina y evitar el calor ayudará a las personas con Alzheimer en verano.

Ainhoa Tomás

11 de agosto de 2024

Cada año, miles de familias reciben la terrible noticia de que **uno de sus seres queridos ha sido diagnosticado con Alzheimer**. Llega el verano, el buen tiempo y los ratos libres, y la enfermedad sigue ahí, desembocando en un desafío adicional para sus allegados. Por ello, recopilamos algunas medidas preventivas para mejorar el bienestar y la calidad de vida de estos enfermos, y que puedan así disfrutar de un verano seguro y agradable.

Es importante seguir hábitos regulares



Desde la Fundación Pasqual Maragall aseguran que **seguir hábitos regulares y evitar demasiadas actividades y compromisos sociales aporta tranquilidad a la persona con Alzheimer**, evitando de esta manera, un exceso de estímulos que le puedan llegar a ocasionar ansiedad o desorientación. Además, es importante respetar los horarios de comida y descanso.



En cuanto a tareas que supongan salir de su zona de confort, **es necesario saber adaptarlas** según su nivel de orientación, memoria o capacidad de expresión.



Además, deben ser **actividades atractivas y vinculadas a los intereses del enfermo**. De todas maneras, el primer consejo que lanzan desde la fundación, es que en caso de incertidumbre, se pida ayuda profesional, ya que cada situación individual puede requerir de recomendaciones especiales.

Evitar las horas de mayor calor



También es especialmente importante ahora que las actividades al aire libre se realicen durante las primeras horas del día o las del final, **evitando así una exposición al calor excesiva**. En esta misma línea, **la hidratación es fundamental para evitar golpes de calor y malestares**. Se debe tener en cuenta en todo momento que en personas con demencia es habitual que se tenga una menor sensación de sed o que no recuerden cuánto tiempo han estado sin beber agua.



La fundación sostiene también que si la persona cuidadora se va a tener que ausentar durante unos días, esta misma debe asegurarse de que quien le sustituya ha entendido toda la responsabilidad que se le entrega. Por ejemplo, si el enfermo se baña siempre por las mañanas, la persona al frente debe asegurarse de que así sea y no hacerlo en otro momento del día. Sobre todo, recuerdan que **se ha de tener empatía con ellos, ya que al final, se trata de personas enfermas.**



Más de...

[David Bisbal emociona en este vídeo con su padre, enfermo de Alzheimer, que ya no le reconoce](#)

Descubre la plantilla japonesa que quema grasa (es genial)

Especialistas explican por qué funciona tan bien

Portal Vita ES | Patrocinado

Más información

Estas cosas se consideran normales en Islandia - Ver listado

Journalstate | Patrocinado

Los primeros septillizos supervivientes del mundo véalos 20 años después

Tip Parents | Patrocinado

5 consejos para garantizar el bienestar de las personas con Alzheimer

En España el Alzheimer supone una de las dolencias que mayor discapacidad genera en personas mayores

Manuel Ruiz Berdejo López — 10/08/2024 11:15 Discapacidad



El Alzheimer es una de las formas más comunes en las que aparece la demencia

¿Cuándo serán gratis las gafas y lentillas? La Seguridad Social da la respuesta

La Feria de Almería 2024 será la «más inclusiva» de la historia

El verano puede ser una estación desafiante tanto para las personas con [Alzheimer](#) como para sus cuidadores debido al calor extremo, cambios en la rutina y actividades al aire libre. En España el **Alzheimer** supone una de las dolencias que mayor discapacidad genera en personas mayores. Según datos de 2021 de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la sufre entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años. Estas cifras aumentan hasta el 34% en mayores de 85 años.

Conforme ha ido aumentando la esperanza de vida en todo el mundo, también lo ha ido haciendo el número de personas con Alzheimer. Y es que envejecer es la principal causa para desarrollar la enfermedad.

Síntomas del Alzheimer

Va a ser muy importante a la hora de controlar la enfermedad el tener en cuenta cuales son sus principales síntomas, entre los que encontramos:

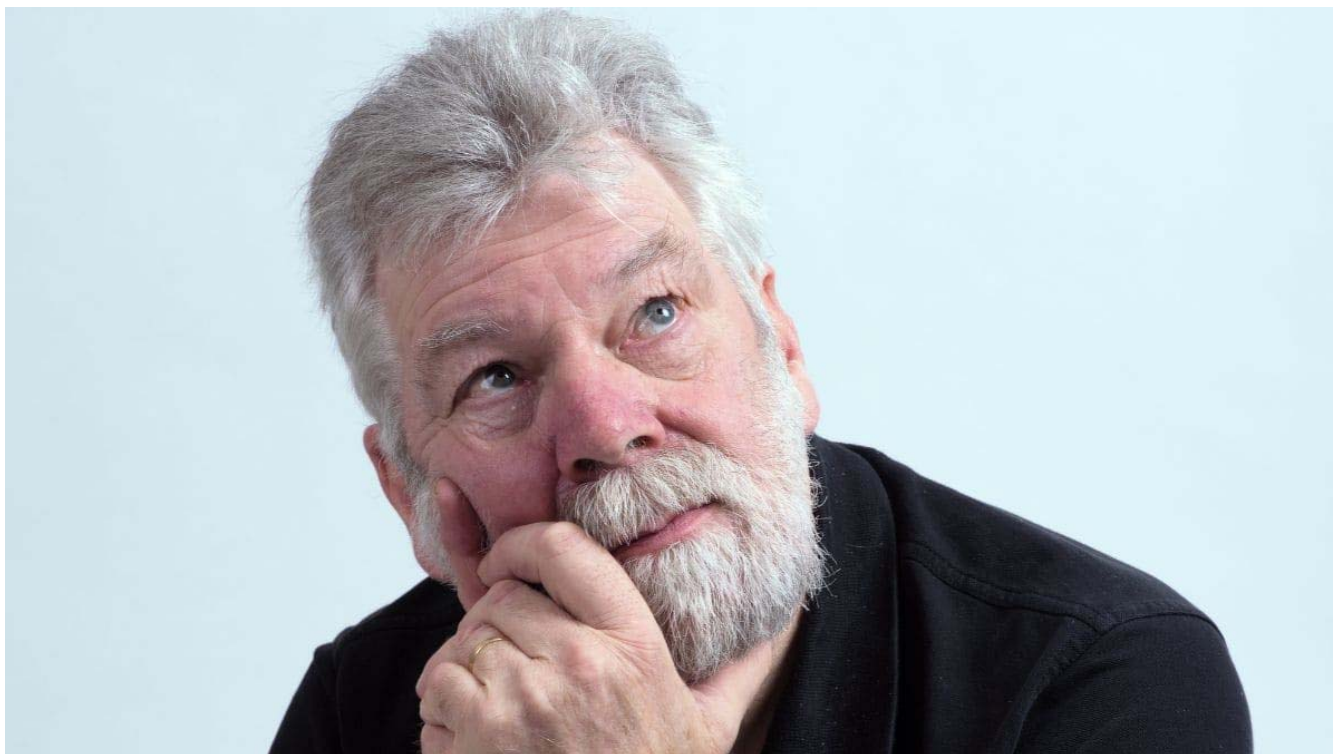
- Pérdida de memoria a corto plazo: incapacidad para retener nueva información.
- Pérdida de memoria a largo plazo: incapacidad para recordar información personal como el cumpleaños o la profesión.
- Alteración en la capacidad de razonamiento.
- Afasia: pérdida de vocabulario o incomprensión ante palabras comunes.
- Apraxia: descontrol sobre los propios músculos, por ejemplo, incapacidad para abotonarse una camisa.
- Pérdida de capacidad espacial: desorientación, incluso en lugares conocidos.
- Cambios de carácter: irritabilidad, confusión, apatía, decaimiento, falta de iniciativa y espontaneidad.

Si notas algunos de estos síntomas, no dudes en acudir a tu médico de cabecera

5 consejos para garantizar el bienestar de las personas con Alzheimer

De cara al verano, la **Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA)** ofrece cinco consejos para garantizar el bienestar, tanto de las personas con **Alzheimer**, como de las personas cuidadoras y familiares que conviven con ellos durante esta época.

- **Planificación.** Cuidar de una persona con Alzheimer durante el verano requiere atención especial a ciertos detalles para garantizar su bienestar y seguridad. Por ello, todo aquello que se pueda planificar y preparar de antemano será una gran ventaja. Desde CEAFA recuerdan que, en los casos avanzados, “es aconsejable anticiparse a las situaciones y, por ejemplo, ir hablando desde primera hora de la mañana de los acontecimientos de la jornada o hacerles partícipes de actividades sencillas y situaciones sociales”.
- **Establece una rutina.** Aunque en verano se suele romper la rutina de todo el año, estas ayudan a reducir la confusión y el estrés en personas con Alzheimer. En este punto, es importante hacer que la vida de la persona con Alzheimer sea lo más previsible posible, también en vacaciones. De este modo, se refuerza la seguridad y comodidad para la persona y su entorno, ya que los cambios suponen un gran esfuerzo mental que en muchas ocasiones no es aconsejable.
- **Protegerse del calor.** Las olas de calor son cada vez más frecuentes y duraderas, afectando de manera notable al bienestar de todos, pero especialmente de las personas con Alzheimer. La Confederación explica que “es esencial mantenerse siempre en lugares frescos, especialmente durante las horas del día con mayor calor, así como permanecer correctamente hidratados durante toda la jornada y vestir ropa ligera”.
- **Entorno Seguro.** Las altas temperaturas del verano también pueden causar estrés y desorientación en las personas con Alzheimer. Para evitar estas situaciones conviene asegurarse de que el hogar esté bien ventilado y utilizar ventiladores o aire acondicionado para mantener una temperatura agradable.
- **Respiro del cuidador.** El bienestar del cuidador es crucial para proporcionar una atención de calidad por lo que los cuidadores también deben cuidarse, asegurándose de tomar descansos. Desde CEAFA recuerdan que, en caso de no contar con más apoyo familiar, cada vez hay más centros que ofrecen servicios de estancia temporal o respiro familiar, donde una persona puede ingresar por un periodo de tiempo limitado y ser partícipe de las actividades habituales del centro, que trabajarán y reforzarán la asistencia y cuidado del paciente siempre adecuándose a su estado físico, cognitivo y funcional.



El Alzheimer es una de las formas más comunes en las que aparece la demencia

Por último, desde la **Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias** subrayan que existen diferentes fases dentro de un proceso de demencia. En ese sentido, es fundamental conocer la situación individual y concreta de cada persona y consultar con el médico especialista o profesionales asistenciales para valorar si es conveniente la realización de viajes o hacer cambios significativos en la rutina.

ULTIMA HORA

¿Cuándo serán gratis las gafas y lentillas? La Seguridad Social da la respuesta

La Sanidad española se va a colocar a la vanguardia europea una vez que se comience con la prestación para...

La Feria de Almería 2024 será la «más inclusiva» de la historia

La Feria de Almería apuesta este 2024 por contar con la edición "más inclusiva" de su historia. Para ello, el...

Deniegan un préstamo a una madre para comprar una cama ortopédica para su hijo con discapacidad

Gina lleva residiendo en España 20 años, pero nunca se había sentido tan impotente como hasta ahora. Según informan desde...

logo

Vademecum (/)

Introduzca su búsqueda...



▼ Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

▼ Spain (E:

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

INICIO (/)

Productos (/productos-vademecum)

ÚLTIMA INFORMACIÓN - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1)

Noticias (/noticias-generales-1)

Teva anuncia los resultados del estudio de fase 3 SPACE sobre la eficacia y seguridad de AJOVY® para la prevención de la migraña episódica en niños

VADEMECUM - 06/08/2024 TERAPIAS (/busqueda-noticias-categoria_17-1)

El estudio pediátrico de fase 3 SPACE1 alcanzó su objetivo primario de eficacia con una reducción significativamente mayor de los Días Mensuales de Migraña (DMM) en comparación con placebo.



Teva, una de las compañías farmacéuticas que atiende a más personas en el mundo cada día, ha anunciado resultados preliminares positivos de su estudio de fase 3 SPACE¹, que evalúa la eficacia de AJOVY® (fremanezumab) para la prevención de la migraña episódica en niños y adolescentes de 6 a 17 años. Según el ensayo, el tratamiento alcanzó una eficacia superior estadísticamente significativa durante 12 semanas en comparación con placebo. Los datos de seguridad fueron coherentes con los observados en poblaciones adultas, sin señales de seguridad emergentes.

“El resultado del estudio refleja la necesidad no cubierta de las terapias preventivas eficaces para los niños y adolescentes que viven con migraña y que se ven muy afectados por esta enfermedad tan incapacitante”, dijo Eric A. Hughes, MD, PhD, vicepresidente ejecutivo de I+D global y director médico de Teva.

Los datos del estudio SPACE¹ constituyen la primera prueba de fase 3 de la seguridad y eficacia de un anticuerpo monoclonal anti-CGRP para el tratamiento de la migraña en una población pediátrica. Los resultados revisten especial importancia dada la falta de tratamientos preventivos de la migraña aprobados para su uso en niños y adolescentes. *“Los datos del estudio SPACE respaldan nuestra ambición de llevar los resultados demostrados de este tratamiento a los niños y adolescentes que disponen de menos opciones de tratamiento. Me complace ver que este producto sigue demostrando su eficacia y seguridad en diferentes poblaciones de pacientes con migraña, incluidos los pacientes pediátricos”,* comenta Hughes.

La migraña es frecuente entre los niños, con una prevalencia global estimada del 7,7%. La prevalencia aumenta del 5% entre los niños de 5 a 10 años al 15% aproximadamente entre los adolescentes.² Esta enfermedad puede causar una discapacidad significativa en niños y adolescentes, lo que lleva a ausencias escolares, deterioro del rendimiento educativo y pérdida de actividades sociales.²

Teva sigue estudiando el impacto fármaco en pacientes pediátricos con migraña crónica.

Sobre SPACE

SPACE es un estudio multicéntrico, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo y de grupos paralelos que compara la eficacia, seguridad y tolerabilidad de la administración subcutánea de fremanezumab frente a placebo durante un periodo de 12 semanas para el tratamiento preventivo de la migraña episódica en 235 pacientes pediátricos de 6 a 17 años.

Sobre AJOVY®

AJOVY está indicado para la profilaxis de la migraña en adultos que tengan al menos 4 días de migraña al mes. AJOVY se presenta en forma de inyección de dosis única de 225 mg/1,5 ml en una jeringa precargada o, en algunos países, en una pluma precargada. Existen dos opciones de dosificación: 225 mg una vez al mes administrados en una inyección subcutánea

(dosificación mensual), o 675 mg cada tres meses (dosificación trimestral), que se administran en tres inyecciones subcutáneas. AJOVY puede ser administrado por un profesional sanitario o en casa por un paciente o cuidador. No se requiere una dosis inicial para iniciar el tratamiento.

Referencias

1. Fremanezumab (TEV-48125) Compassionate Use Program for Pediatric Patients (6 to 17 Years) With Chronic or Episodic Migraine,2024. Disponible en: https://www.clinicaltrials.gov/study/NCT03539393?t... (https://www.clinicaltrials.gov/study/NCT03539393?term=fremanezumab%20space&rank=1) Consultado por última vez el 26/07/2024

2. Pediatric Migraine, An Update. Greene, Kaitlin. et al; Neurology clinics, Volume 37, Issue 4, 815-833. Agosto 31, 2019. https://doi.org/10.1016/j.ncl.2019.07.009 (https://doi.org/10.1016/j.ncl.2019.07.009)

Fuente

TEVA

Enlaces de Interés

Principios activos:

Fremanezumab (/principios-activos-fremanezumab-n02cd03)

Indicaciones:

Migraña (.../.../enfermedad-migrana_2987_1)

Migraña, tratamiento sintomático (.../.../enfermedad-migrana%2C+tratamiento+sintomatico_1942_1)

Medicamentos:

AJOVY 225 mg Sol. iny. (.../.../medicamento-ajovy_ficha_50082)

AJOVY 225 mg Sol. iny. en jeringa prec (.../.../medicamento-ajovy_ficha_48795)

BIENESTAR

Dolor de cabeza en verano: ¿por qué son más frecuentes estos episodios y cómo podemos reducirlos?

Las altas temperaturas y la exposición solar no son los únicos factores que aumentan las cefaleas y migrañas durante la temporada estival. Varios profesionales nos cuentan cómo evitar (o disminuir) este malestar

POR MARÍA QUILES

9 de agosto de 2024



Rubén Vega. Realización: Berta Álvarez.

Dolor de cabeza: ¿cómo afectan los cambios del verano?

Puede que el verano no sea el mejor aliado para quienes sufren migrañas o fuertes dolores de cabeza de forma habitual. **Al mismo ritmo que suben las temperaturas, lo hacen también las cefaleas intensas.** No es solo cuestión de pasar calor o de que –por lo general– el tiempo medio de exposición solar aumenta, ya sea en la arena de la playa o en la tumbona de una piscina. La temporada estival conlleva cambios climatológicos, pero también otros ligados al estilo de vida de cada uno. Jornadas

intensivas en el trabajo que alteran los horarios habituales o, por el contrario, estar fuera de casa y hacer un paréntesis de nuestras dietas o rutinas del día a día. **El verano sigue otro *tempo* y, en efecto, el cuerpo también nota las consecuencias.**

LEER MÁS

Ritual después de la playa: por qué es esencial seguir estos cuidados extra tras la exposición solar

Todavía quedan eternas jornadas de sol y agua por delante, y el consecuente bronceado derivado de la exposición solar demanda una dosis extra de (auto)cuidado, tanto para nuestro rostro, como para cuerpo y cabello
POR LAURA SOLLÀ



La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** asegura que, entre los factores desencadenantes de las migrañas, se encuentran el calor y la luz brillante. En verano ambos están mucho más presentes y, según nos cuenta el **Dr. Luicel Martínez Arias**, jefe del servicio de Urgencias del **Hospital Vithas Almería**, “las altas temperaturas pueden causar vasodilatación, lo que aumenta el flujo sanguíneo en el cerebro y, por tanto, puede provocar cefaleas”. De hecho, según nos explica la **Dra. Cristina Fernández**, jefa del Servicio de Neurología del **Hospital Universitario Sanitas La Moraleja**, los mecanismos de vasodilatación suelen producir muchos de los dolores de cabeza: “Los vasos sanguíneos aumentan de diámetro, y las temperaturas elevadas tienen precisamente este efecto”.

Horarios de sueño irregulares: un factor determinante

Aumentan las temperaturas, pasamos más horas al sol, la luz es mucho más brillante que en otras épocas del año y, a su vez, estas variables pueden causar deshidratación. Todos estos factores favorecen la aparición de dolores de cabeza. “Además, el golpe de calor, que puede incluir síntomas como náuseas y visión borrosa, también es un factor de riesgo para la cefalea”, añade Luciel Martínez. Sin embargo, **en verano existen otras causas que aparentemente puede que no relacionemos con este malestar**. “Es el caso de los cambios en la rutina, especialmente en los horarios de sueño, pueden contribuir a la aparición de dolores de cabeza”, asegura Martínez.

Estas alteraciones en el ciclo del sueño, además, según nos cuenta Cristina Fernández, “afectan al equilibrio hormonal y a los ritmos circadianos, que es lo que provoca que aumente la susceptibilidad a las cefaleas”. Por otro lado, **el calor también puede dificultar conciliar el sueño y modificar esas horas que acostumbamos a dormir habitualmente**. Además, si eres de dormir con la ventana abierta (que a veces es inevitable hacerlo en verano) puede que despiertes antes de lo esperado e, independientemente de esto, el profesional de Vithas afirma que, “**la exposición prolongada a la luz solar puede hacer que nos despertemos más temprano y que no completemos nuestras horas habituales de sueño**”. ¿Las consecuencias? Posibles fatigas y dolores de cabeza.

Otros factores: estrés y cambios en la dieta

Por otro lado, Cristina Fernández añade **el estrés procedente de actividades veraniegas** –tales como preparar un viaje o hacer maletas, por ejemplo– como otro de los factores que contribuyen al aumento de dolores de cabeza. Porque, aunque parezca contradictorio, desconectar de la rutina en verano nos puede hacer enfrentarnos a algunas tomas de decisiones estresantes. “Las **alteraciones en la dieta** y el **consumo de alcohol**, junto con las **alergias estacionales** y los **cambios en la presión atmosférica**, pueden provocar más dolores de cabeza en esta época del año”, continúa explicando la doctora.

Mantenerse hidratado: un *must*

Una de las recomendaciones más habituales para intentar evitar los dolores de cabeza en verano (y durante todo el año), además de utilizar protección solar adecuada y no estar en exposición directa al sol, es **mantenerse bien hidratado**. “La deshidratación es un desencadenante común de cefaleas, y beber suficiente agua ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo, evitando así que se presenten dolores de cabeza por deshidratación”, asegura el doctor Martínez. Cristina Fernández **aconseja beber 2,5 litros al día “muchas veces y en pequeñas cantidades”**. El dolor de cabeza por falta de hidratación es uno de los primeros síntomas de insolación o deshidratación, por eso “es importante mojar frecuentemente la frente y el cuello es otra de las pequeñas acciones que podemos

llevar a cabo para prevenir el dolor de cabeza por el calor”, añade la doctora.

Otros consejos para disminuir los dolores de cabeza en verano

Otras de las recomendaciones que nos indican los expertos (además de las ya mencionadas) para intentar disminuir las cefaleas durante la temporada estival son las siguientes:

#1. Mantener una rutina de sueño regular. “Y, si es necesario, echar una pequeña siesta (10-15 minutos) sentados en un sillón o en el sofá”, recomienda Fernández. Además, recuerda que es importante descansar en lugares frescos y bien ventilados para bajar la temperatura corporal.

#2. Relajarse y reducir el estrés. Ambos nos animan a controlar el estrés mediante técnicas de relajación como el yoga, sugiere Martínez. La doctora, por su parte, recomienda “limitar actividades físicas intensas al aire libre y realizarlas temprano, en la mañana o al atardecer”.

#3. Evitar cambios bruscos de temperatura, como consumir bebidas muy frías. Esto nos ayudará a evitar la dilatación de los vasos sanguíneos en la cabeza.

#4. Utilizar ropa ligera y de colores claros. “También podemos utilizar sombreros de ala ancha y gafas de sol para protegernos de la exposición solar”, añade el profesional de Vithas.

#5. Buscar sombra durante las horas pico de sol. Tratar de evitar la exposición solar directa es importante y, en caso de no hacerlo, utilizar la protección solar adecuada.

#6. Consumir productos frescos y naturales. “Mantener una buena hidratación, reducir embutidos, encurtidos, conservas y ahumados, así como algunos frutos secos, chocolate o queso por su contenido de tiramina”, sugiere **Ingrid Andrea Daniele**, nutricionista de Blua de Sanitas. “También sería interesante evitar productos con aspartamo o glutamato monosódico (aditivos habituales en determinados alimentos envasados o precocinados) que también son precursores de

los dolores de cabeza”.

Los mejores protectores solares para cuerpo que te dejarán la piel protegida, hidratada y radiante

 20 FOTOS

POR ÁNGELA BELDA Y JOHANNA TOSCANO

VER FOTOS

ACTUALIDAD (HTTPS://WWW.VOZPOPULI.COM/ACTUALIDAD)

Los trucos que nunca te han contado para dormir bien en verano

Estos 10 trucos pueden ayudar a dormir bien en verano y evitar sufrir problemas de sueño con las altas temperaturas



El estrés es uno de los motivos principales que nos hacen dormir peor. PIXABAY

Publicado: 08/08/2024 09:59

Actualizado: 08/08/2024 10:00

Andrea Del Valle González (https://www.vozpopuli.com/redaccion/andrea_del_valle)

(https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2FACTUALIDAD%2Ftrucos-dormir-bien-verano-nunca-te-han-contado-sd.html)

(https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2FACTUALIDAD%2Ftrucos-dormir-bien-verano-nunca-te-han-contado-sd.html&tw_p=tweetbutton&url=https%3A%2F%2Fwww.vozpopuli.com%2FACTUALIDAD%2Ftrucos-dormir-bien-verano-nunca-te-han-contado-sd.html&text=Los+trucos+que+nunca+te+han+contado+para+dormir+bien+en+verano&via=voz_populi)

Con la llegada de las **altas temperaturas**, los problemas para **conciliar el sueño** aumentan. Aquellos que los sufren durante el resto del año los ven agravados, mientras que las personas que suelen **dormir** sin problema pueden llegar a tener insomnio, despertarse entre noche o no conseguir **descansar correctamente**. Pero lo cierto es que hay pequeños trucos y formas para mejorar la **calidad del sueño** y conseguir un mejor descanso.

Según la **Sociedad Española de Neurología**, entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Entre los datos que aporta, el organismo habla de los trastornos del sueño más frecuentes entre los españoles. **El insomnio** es el más popular, seguido del síndrome de las **piernas inquietas** y del **síndrome de apneas-hipopneas** del sueño. Todas ellas deben ser tratadas por especialistas y profesionales de la salud.

Los 8 trucos para dormir bien en verano

En el caso de aquellas personas que, de forma localizada, tienen problemas para conciliar el **sueño en verano**, lo más probable es que las altas temperaturas sean las culpables. El **calor extremo** puede tener **efectos negativos** sobre la salud y provocar distintos síntomas como debilidad o agotamiento, pero también tener el efecto contrario al llegar la noche.

1 de 4

21/08/2024, 15:10



JCOMP EN FREEPIK

Mantenerse hidratado y crear un ambiente lo más tranquilo y fresco posible puede ser clave para acabar con estos problemas. Estos son los **10 trucos y hábitos** capaces de mejorar la calidad de sueño durante los meses estivales:

1. **Dúchate antes de dormir.** En este caso, y a pesar de que pueda parecer contraproducente, la clave es no ducharse con agua demasiado fría. El **agua tibia** es ideal para igualar, en la medida de lo posible, la **temperatura** del cuerpo a la del exterior. Esto es así ya que, en el caso contrario, al salir el cuerpo genera más calor para combatir la pérdida de temperatura.
2. **Cena ligero.** Optar por **preparaciones sencillas y ligeras**, y evitar elaboraciones pesadas es lo ideal para facilitar la **digestión**. Esto es lo ideal ya que, con comidas más pesadas, el cuerpo debe **gastar más energía** en el proceso, provocando así el aumento de la temperatura corporal.
3. **No bebas café ni utilices pantallas** antes de dormir. Ambas acciones resultan excitantes. Los estímulos de las pantallas y la cafeína pueden dificultar la conciliación del sueño en situaciones normales, y empeorar el insomnio provocado por las altas temperaturas.
4. **Evita la actividad física** a altas horas de la tarde. Al igual que el café, el ejercicio físico activa el organismo, y no ayudará a alcanzar la relajación si se hace demasiado tarde.
5. **Utiliza ventilador.** Bajar la temperatura y refrescar la habitación es una de las mayores claves para poder **dormir bien** durante el verano. Para aquellos que quieran reducir sus gastos en la factura de la luz y evitar encender el **aire acondicionado** durante toda la noche, el ventilador puede ser un buen aliado.
6. **Abre las ventanas con la caída del sol.** Mantener las persianas bajadas y ventanas cerradas durante el día permite bajar considerablemente la temperatura del hogar. Con la **caída del sol**, abrir para ventilar la casa -de forma cruzada, que es la mejor forma para hacerlo- ayudará a refrescarla.
7. **Cuanta más oscuridad, mejor.** Las fuentes de **luz** pueden ser también **fuentes de calor**. **Lámparas y bombillas** elevan la temperatura de la casa, por lo que reducir su uso al máximo es una forma de ayudar a mantener la casa fresca.
8. **Hidrátate.** Beber agua es otro de los factores principales. Tener lista una botella de agua fresca en la nevera para tenerla cerca durante la noche puede ayudar en este sentido, aunque hay que tener cuidado con esto, ya que no es bueno beber demasiado **agua muy fría** por calor excesivo. Los **cambios bruscos de temperatura** no son buenos para el cuerpo.

Seguir estos hábitos y consejo puede mejorar, a la larga, la calidad del sueño durante el verano. No obstante, si hay sospechas de que el problema va más allá y puede ser un **trastorno del sueño**, siempre es conveniente acudir al médico y seguir las directrices y tratamientos planteados por los profesionales de la salud.

Apoya el periodismo independiente y crítico de Vozpópuli (https://www.vozpopuli.com/aportaciones/)

[Dormir \(https://www.vozpopuli.com/tag/dormir\)](https://www.vozpopuli.com/tag/dormir)[Salud \(https://www.vozpopuli.com/tag/salud\)](https://www.vozpopuli.com/tag/salud)[Sueño \(https://www.vozpopuli.com/tag/sueno\)](https://www.vozpopuli.com/tag/sueno)[Trucos \(https://www.vozpopuli.com/tag/trucos\)](https://www.vozpopuli.com/tag/trucos)

[Verano \(https://www.vozpopuli.com/tag/verano\)](https://www.vozpopuli.com/tag/verano)

0  COMENTARIOS

Leer comentarios 

a.com/es/?template=colorbox&utm_source=vozpopuli-vozpopuli&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:)
1.com/es/?template=colorbox&utm_source=vozpopuli-vozpopuli&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:)
Te puede gustar
(https://app.goldentree.es/abt/ntb-p3-tb)
El truco n.o 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)
goldentree.es

(https://app.goldentree.es/abt/ntb-p3-tb)
(https://sotrends.com/es/powerjet-es/)
Dispositivo alemán aumenta la presión del agua 15 veces
PowerJet

(https://sotrends.com/es/powerjet-es/)
(https://plarium.com/landings/es/desktop/raid/rdo/bp)
Este juego es tan hermoso. Si tienes un ordenador, es imprescindible
Raid: Shadow Legends

(https://plarium.com/landings/es/desktop/raid/rdo/bp)
(https://track.top-slotapp.com/868633ac-c6a0-4c2c-81ce-083d8e9d7ee7)
Presenta un curso de vídeo: El mercado de valores de cero a 100.000\$
globnewstoday

(https://track.top-slotapp.com/868633ac-c6a0-4c2c-81ce-083d8e9d7ee7)
(https://web.expertsinmoney.com/un-seguro-de-deceso-excelente-esta-arrasando-espana/)
Las personas nacidas entre 1954 y 1982 tienen derecho al seguro de decesos si...
Experts in Money

(https://web.expertsinmoney.com/un-seguro-de-deceso-excelente-esta-arrasando-espana/)
(https://track.top-slotapp.com/f0be87a7-b5af-488b-94a1-c8b51238fe73)