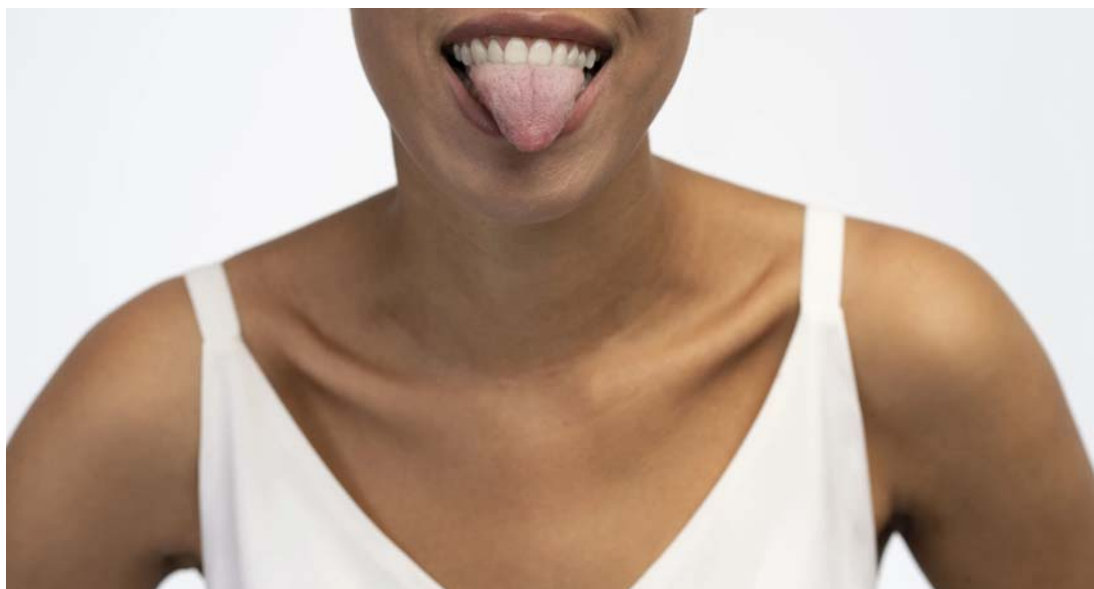




¿Cómo limpiar la lengua blanca para eliminar el mal aliento?

Escrito por:

Mingari Porcell



La **lengua blanca**, también llamada **saburra lingual**, es un trastorno bucal que puede ser indicativo de diversos problemas de salud. Este artículo de nuestra clínica dental en Toledo, clínica Mingari, tiene como propósito informarte sobre las causas, síntomas, métodos de tratamiento y prevención de la lengua blanca, para que puedas cuidar adecuadamente tu salud oral y prevenir complicaciones.

Para brindarte información precisa y detallada sobre **cómo limpiar la lengua** blanca que causa la **halitosis**. Con nuestro conocimiento especializado, podrás aprender a identificar los signos de la lengua blanca, comprender sus implicaciones y aplicar los métodos de tratamiento adecuados para mantener una higiene bucal óptima.

La presencia de una capa blanca en la lengua puede ser un indicio de diversos problemas, desde una **mala higiene bucal hasta infecciones o enfermedades** subyacentes. Por ello, es fundamental estar informado y tomar medidas preventivas para evitar complicaciones futuras.

En las siguientes secciones, exploraremos en detalle las causas de la lengua blanca, los síntomas que pueden manifestarse, los diferentes métodos de tratamiento disponibles, así como las medidas **preventivas** que puedes adoptar para mantener una lengua sana y prevenir el mal aliento. ¡Acompáñanos en este recorrido por la salud bucal y descubre cómo cuidar tu lengua de manera efectiva!



EJERCICIO

migraña. ¿cuál es la mejor rutina de ejercicios para dejar de sufrir dolores de cabeza?

Conoce los mejores entrenamientos para evitar las migrañas

Agosto 19, 2024 At 6:00p.M. GMT-6



Migraña | Que ejercicios alivian la migraña segun expertos | Foto: Pixabay



Por
Valentino Diblasi

Comparta este artículo



EJERCICIO

Un estudio reciente destaca que la actividad física regular puede ser clave para disminuir tanto la frecuencia como la intensidad del dolor de cabeza en [personas que sufren de migraña](#).

Aunque algunos creen que el ejercicio podría empeorar estos episodios, [la evidencia científica sugiere lo contrario](#):

¿Cuál es la mejor rutina de ejercicios para evitar dolor de cabeza?

- La doctora Paloma Ibáñez de la Cadiniere, especialista en la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, respalda la idea de que el ejercicio regular es un aliado importante en el tratamiento de la migraña.
- Esta práctica no solo ayuda a controlar los dolores de cabeza, sino que también puede ofrecer beneficios similares a los de ciertos medicamentos preventivos.
- La Sociedad Española de Neurología señala que la migraña puede tener causas genéticas, biológicas, ambientales y psicológicas, y que el ejercicio puede ser una herramienta eficaz para mitigar sus efectos.

Ejercicios recomendados para aliviar el dolor de cabeza y la migraña crónica

- El entrenamiento de fuerza, especialmente en el cuello, hombros y brazos, es altamente recomendado para quienes sufren de migraña. Este tipo de ejercicio estimula los músculos y ayuda a reducir la frecuencia de

EJERCICIO

crónico.

- El entrenamiento de alta intensidad también ha demostrado ser eficaz, proporcionando mejores resultados que el ejercicio moderado, siempre que se realice con la frecuencia e intensidad adecuadas.
- El **yoga**, por su parte, es una opción excelente para aquellos que buscan una actividad de bajo impacto que incorpore respiración, meditación y posturas que fomenten la relajación y reduzcan el estrés, ayudando así a aliviar el dolor de cabeza.
- Es fundamental que antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios, se realice un calentamiento adecuado de al menos diez minutos para prevenir lesiones o desgarros musculares.
- También es recomendable consultar con un médico o un entrenador especializado para personalizar el entrenamiento y asegurarse de que se ajuste a las necesidades específicas, teniendo en cuenta la alimentación y otros factores que pueden influir en la migraña.

¿Cómo saber si es una migraña? Síntomas

- La **migraña** es un trastorno cerebral caracterizado por un dolor de cabeza intenso y pulsátil que generalmente afecta un lado del cuerpo. Los síntomas de migraña pueden incluir sensibilidad a la luz, sonidos y olores, náuseas y vómitos.
- En algunas personas, el **dolor de cabeza** migrañoso va acompañado de un aura, que son trastornos visuales como destellos de luz, puntos ciegos o zigzagueos en la visión.
- Además de estos síntomas, es común que las migrañas provoquen tensión muscular, lo que agrava la intensidad del dolor.
- Las personas con **migrañas frecuentes** deben estar atentas a los signos y síntomas característicos para obtener un diagnóstico de la migraña y recibir el tratamiento adecuado.



EJERCICIO

hormonales, como durante el ciclo menstrual en las mujeres, y factores desencadenantes como ciertos alimentos, estrés, y alteraciones en el sistema nervioso y los vasos sanguíneos.

- Durante un ataque de **migraña**, las personas experimentan un dolor de cabeza severo que suele comenzar como un dolor leve y aumenta en intensidad.
- Además, las migrañas pueden causar efectos secundarios como náuseas, sensibilidad extrema al sonido o la luz, y en algunos casos, debilidad en un lado del cuerpo.
- Los factores desencadenantes pueden variar entre individuos, pero es común que los cambios en la presión arterial, el estrés, y ciertos alimentos sean causas de la **migraña frecuentes**.

Algunos tipos de migraña

Existen varios tipos de migraña, entre los cuales destacan la migraña con aura y la migraña ocular.

La migraña con aura

- Es un tipo de **migraña clásica** que se caracteriza por la aparición de síntomas neurológicos temporales antes del dolor de cabeza.
- Estos síntomas pueden incluir alteraciones visuales, como destellos de luz o líneas en zigzag, y cambios en la sensibilidad o el habla.



EJERCICIO

visión borrosa en uno o ambos ojos, sin **dolor de cabeza** significativo.

- Es importante que las personas que experimentan estos tipos de migrañas frecuentes consulten a un médico para obtener un diagnóstico de la migraña adecuado y explorar opciones de tratamiento

¿Qué hacer para aliviar la migraña o jaqueca? remedios y medicamentos: tratamientos:

- El tratamiento de la migraña incluye tanto medicamentos de venta libre como medicamentos recetados. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINEs) como el ibuprofeno pueden ser efectivos para aliviar el dolor de cabeza leve a moderado.
- En casos de **migraña severa**, los médicos pueden recetar triptanes, que ayudan a reducir la inflamación y la dilatación de los vasos sanguíneos en el cerebro.
- Existen tratamientos preventivos para personas con migrañas frecuentes, como los betabloqueantes y los antidepresivos, que pueden reducir la frecuencia y la gravedad de los ataques de migraña.
- Es crucial tener en cuenta los posibles efectos secundarios de los medicamentos y seguir las recomendaciones del médico. Algunos remedios naturales, como el descanso en un ambiente oscuro y tranquilo, y la aplicación de compresas frías, pueden aliviar la **migraña**.
- En casos severos o recurrentes, se recomienda realizar un examen físico completo para descartar otras afecciones y ajustar el tratamiento de la migraña según sea necesario, minimizando el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

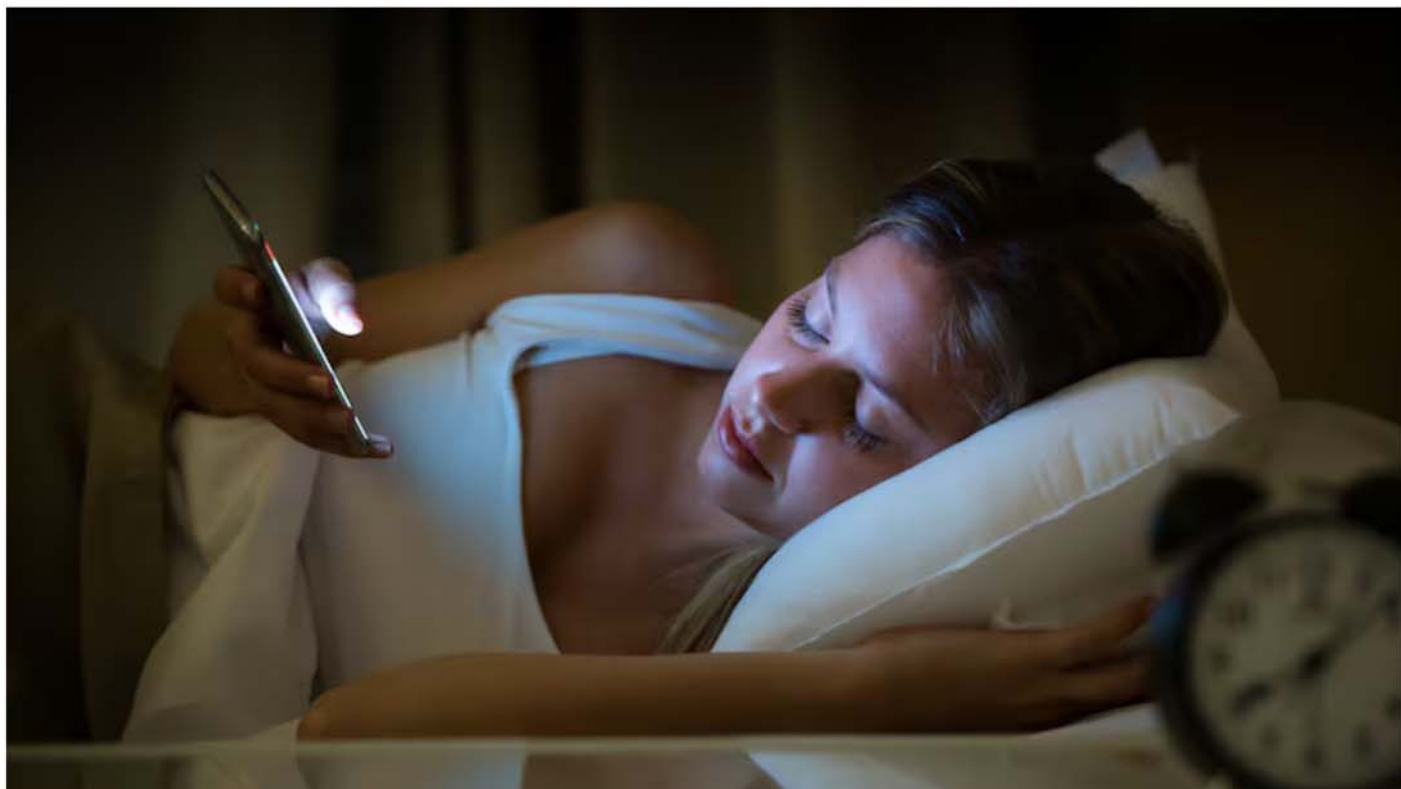
Incorporar ejercicios en tu estilo de vida puede ser clave para aliviar el dolor de cabeza causado por la **migraña** crónica. Además, junto a una buena elección de alimentos, puedes reducir los episodios sin los efectos secundarios de los medicamentos.

TN > Socier

Los seis errores que te impiden dormir en la noche y no lo sabías, según un experto

No descansar de forma correcta es un problema que afecta a muchas personas y puede tener un impacto significativo en la salud.

15 de agosto 2024, 07:05hs



Los seis errores que te impiden dormir en la noche y no lo sabías, según un experto (Foto: Adobe Stock).



Dormir mal no solo afecta la energía y el estado de ánimo al día siguiente, sino que también tiene **repercusiones significativas en la salud** a largo plazo. La falta de un sueño reparador puede desencadenar problemas como la disminución de la concentración, el aumento del estrés y el debilitamiento del sistema inmunológico.

El cronobiólogo español **Juan Antonio Madrid** compartió su experiencia sobre cómo mejorar la calidad del descanso a través de una correcta "higiene del sueño". Según explicó el experto en declaraciones para *Clarín*, no se logra con solo "apagar la luz y acostarse en la cama", sino que requiere de una preparación que comienza mucho antes. Factores como la exposición a la luz, la actividad física y los horarios de comida juegan un papel crucial en el descanso nocturno, afirma el especialista.



Las pantallas antes de dormir pueden perjudicar la calidad del sueño (Foto: Adobe Stock).

Leé también: [La advertencia del universo para los que se despiertan sin quererlo a las 3 de la mañana, según una astróloga](#)

Madrid advierte sobre **seis errores comunes** que pueden **perjudicar el sueño**. Entre ellos, destaca la importancia de evitar cenas muy abundantes y demasiado cercanas al horario de dormir, ya que el consumo de carbohidratos poco tiempo antes de acostarse puede elevar los niveles de glucemia y dificultar el descanso. Además, desaconseja realizar actividad física intensa por la noche, ya que esto puede activar demasiado el cuerpo y el cerebro, lo cual más difícil conciliar el sueño.

"Cómo comiste, la cantidad de azúcar que consumiste en la cena, el horario de la misma; todo eso va a influir en cómo te duermas. Hay que prepararse para el sueño desde antes", aportó el cronobiólogo para introducir a los seis errores básicos que impiden dormir.

Cuáles son los seis errores más comunes que te impiden dormir, según el especialista

- **Comer mucho, pesado y tarde:** es importante cenar al menos dos o tres horas antes de dormir, con una comida ligera y baja en carbohidratos para evitar picos de glucemia que dificulten el descanso.
- **Realizar actividad física intensa al final del día:** si bien el ejercicio es beneficioso, debe evitarse justo antes de dormir ya que puede activar el cuerpo y dificultar el sueño. Es preferible hacerlo por la mañana o la tarde.
- **Irse a dormir y comer en horarios distintos todos los días:** mantener una rutina regular para las comidas y el sueño ayuda a sincronizar los ritmos biológicos, lo que mejora la calidad del descanso.
- **Dormir siestas largas:** las siestas prolongadas pueden afectar el sueño nocturno y se asocian con efectos metabólicos negativos. Las siestas cortas de 20 minutos son recomendadas para evitar estos problemas.

- **Tener el cuarto muy frío o muy caluroso:** la temperatura ideal para dormir es alrededor de 18-19 grados. Un ambiente demasiado caliente puede dificultar la capacidad del cuerpo para enfriarse y conciliar un sueño profundo.
- **Ver pantallas de noche:** la exposición a la luz azul de las pantallas antes de dormir puede alterar el reloj biológico. Es recomendable reducir la intensidad de la luz en la noche y usar tecnologías que emitan luz cálida para facilitar el sueño.



Dormir bien es fundamental para tener un cuerpo sano (Foto: AdobeStock).

Leé también: [Cuáles son los beneficios de dormir en el suelo, según la experta en biomecánica Katy Bowman](#)

Por qué es importante dormir a oscuras y qué daño le hace al cerebro tener luces encendidas

La coordinadora del grupo de trabajo de **Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES)**, **María José Martínez Madrid**, habló con el sitio web *CuidatePlus* y señaló que el núcleo supraquiasmático del hipotálamo es “el encargado de organizar todos los ritmos que tienen lugar en nuestro cuerpo; entre ellos, el de sueño-vigilia”. Esta suerte de reloj interno tiene como guía a la luz que le ayuda a determinar cuando amanece, cuándo es de noche y cuando hay que dormir.

Asimismo, Martínez Madrid aseguró que la melatonina es la hormona del sueño y de la oscuridad “Sin melatonina, no vamos a poder conciliar el sueño o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares”.

Cuáles son los beneficios de dormir a oscuras

- Evitar someter a los ojos a un **estrés innecesario**.
- Respetar el **ritmo circadiano** y el cuerpo está más equilibrado.

- La **mente se encuentra en estado de relajación**.
- Facilita **conciliar el sueño** de forma más rápida.
- Ayuda a mantener los **niveles correctos de melatonina** y de **insulina**.

Cuáles son las consecuencias de dormir con luces encendidas

Según, **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) estas son las consecuencias de dormir con luces encendidas:

- **Sueños de mala calidad**, lo cual se traduce en una reducción de la atención y la capacidad de aprender cosas nuevas y memorizarlas.
- La luz artificial por la noche se ha asociado a nivel global a **enfermedad cardiovascular**, obesidad, problemas de salud mental y cáncer.
- La presencia de luz a la hora de dormir puede impedir que nuestro **cerebro no alcance la fase profunda del sueño** lo que puede llevar a largo plazo a **enfermedades neurodegenerativas**.

Temas de la nota

[dormir](#)[sueño](#)[descanso](#)

Más sobre Sociedad

+

[Inteligencia emocional](#) [Aroma dormir](#) [Lata de atún](#) [Hábito felicidad](#) [Dolores cervicales](#) [Espalda recta](#)

Menu ☐

SABERVIVIRtve

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

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



[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)

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

[Suscríbete](#)

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

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

Esta es la postura en la que debes dormir para evitar el dolor de espalda (y no roncar)

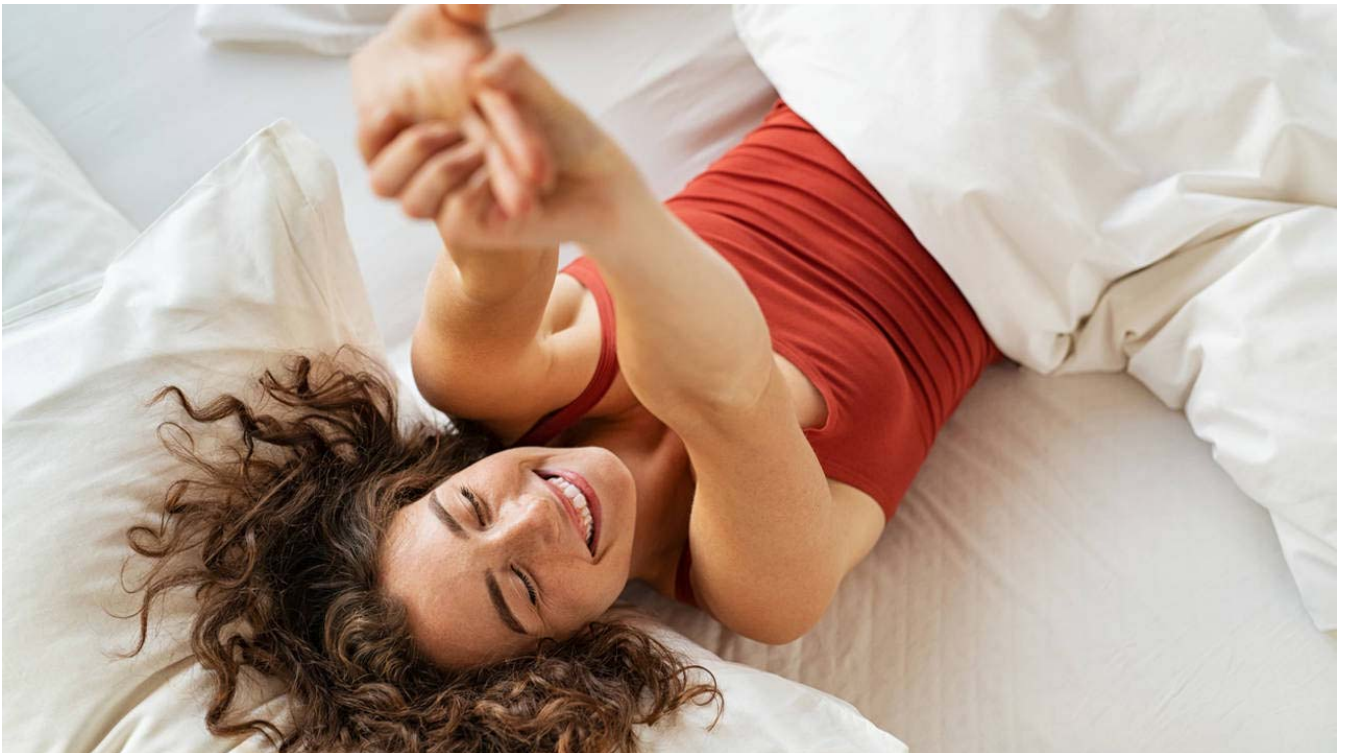
La mayoría de la gente escoge la postura que le resulta más cómoda y agradable. Sin embargo, ¿es también la más saludable? Te descubrimos cuál es la posición que cuida de tu salud física y mental.



[Dr. Francisco Marín](#)

Médico de Atención Primaria

Actualizado a 14 de agosto de 2024, 09:00



La postura para dormir es clave para prevenir las molestias musculares, entre otros problemas de salud.

iStock

Prácticamente la mitad de los españoles no descansa adecuadamente. Así se desprende de los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología. La organización estima que **el 48 % de la población adulta española y que el 25 % de la infantil no tiene un sueño de calidad**. Además, los últimos estudios realizados al respecto apuntan a que al menos un 50 % tiene problemas para conciliar el sueño y un 32 % se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Tener un sueño de calidad va mucho más allá de despertarse con energía, algo que ya de por sí es importante. **Disfrutar de un sueño de calidad tiene un fuerte impacto en nuestra salud**, puesto que mientras dormimos nuestro cuerpo y cerebro se reparan y la postura en la que dormimos puede favorecerlo o dificultarlo.

Mantener una **buena postura al dormir** es esencial para que el sueño sea de calidad y para reducir el riesgo de despertarse con dolores y molestias.

A menudo, la postura que adoptamos al dormir es cuestión de preferencias y comodidad individual: de lado, boca arriba, boca abajo... Pero **no todas las posturas son igual de beneficiosas**, en especial si padecemos alguna patología.



Inteligencia emocional

[“No es lo que dices, sino cómo lo dices”: la frase de cabecera de las personas con inteligencia emocional según los psicólogos](#)

Pablo Cubí del Amo

¿Cuál es la mejor postura para dormir?

Un artículo de la *Sleep Foundation* ha analizado las principales **posturas al dormir** y cómo pueden **afectar a tu salud** y concluye que la mejor posición para es la que favorece una correcta **alineación de la columna desde las caderas hasta la cabeza**.

En este sentido, **dormir de lado** consigue este objetivo y es la posición que aporta más beneficios. **Más del 60% de las personas duermen de lado**.

- **Reduce el dolor de espalda.** En caso de dolor lumbar, la mejor postura es de lado con una **almohada entre las rodillas**. Esta postura también alivia el dolor de cervicales y espalda en general. La *Sleep Foundation* aconseja elegir una almohada con un grosor que coincida con la distancia entre el cuello y el hombro. Así el cuello quedará alineado con la columna al dormir y se evitarán molestias.
- **Roncas menos y mejora la apnea del sueño.** Dormir de lado ayuda a evitar el colapso de las vías respiratorias y **disminuye los ronquidos**.
- **Reduce la acidez estomacal.** Esta posición es la más aconsejada en caso de reflujo gastroesofágico.
- **La mejor posición durante el embarazo.** "Durante el embarazo es mejor dormir de lado porque se elimina la presión sobre los órganos internos y promueve un correcto flujo sanguíneo. Cuando una mujer duerme boca arriba, en especial en el tercer trimestre, el útero comprime la vena cava inferior y el sistema arterial se resiente", señala el Dr. Virend Somers, cardiólogo de Mayo Clinic.

Consejos que te ayudarán a dormir mejor

evita dormir de lado cuando...

Únicamente **no se recomienda** dormir de lado si sufres de **dolor de hombro** o te **preocupan las arrugas** (la cara presiona contra la almohada y favorece la aparición de líneas de expresión).

Recuerda que es **mejor dormir sobre el lado izquierdo**. Dormir sobre el lado derecho aumenta la presión sobre los órganos internos. Por eso a las embarazadas y a las personas que sufren reflujo se les recomienda dormir del lado izquierdo.

lo mejor de dormir boca arriba

La segunda posición más popular es boca arriba. Esta postura también reúne bastantes beneficios ya que permite mantener la **columna bien alineada** y **distribuir bien el peso del cuerpo**.

- **Evita el dolor de cervicales.** Para prevenir el dolor de cervicales, la *Sleep Foundation* aconseja usar una almohada viscoelástica o con un hueco en la cabeza para apoyar el cuello mientras la cabeza se hunde algo más. También puedes enrollar una toalla bajo el cuello.
- **Reduce la congestión nasal.** Esta postura favorece la respiración si tienes la nariz tapada en caso de resfriados o alergias. Eso sí, debes mantener la cabeza un poco elevada ayudándote de almohadas o cojines.
- **Mejora las arrugas.** En esta posición no hay almohadas ni colchones que presionen las piel.

Adiós insomnio

[El "método del soldado" para conciliar el sueño en dos minutos](#)

Dr. Francisco Marín

inconvenientes de dormir boca arriba

Dormir boca arriba puede ser bueno para las cervicales, pero tiene más **contraindicaciones** que dormir de lado.

- **La peor postura para la apnea.** "Al dormir boca arriba, la lengua y la mandíbula caen y obstruyen las vías respiratorias. Muchas personas roncan más cuando duermen boca arriba", explica la Dra. Lois Krahn, especialista del sueño de Mayo Clinic. A medida que envejecemos o si hay sobrepeso, esta postura también dificulta la respiración.
- **Puede empeorar el dolor de espalda.** La *Sleep Foundation* apunta que, según la firmeza del colchón, se puede formar un espacio entre las lumbares y el colchón que origina tensión. Para evitarlo se puede poner una almohada fina en esta zona o bajo las rodillas.
- **Agrava el reflujo ácido.** Los episodios de reflujo aumentan en esta posición.
- **No se recomienda a embarazadas.** Aunque falta evidencia científica, hay estudios que apuntan que dormir boca arriba en el tercer trimestre aumenta el riesgo de muerte fetal porque favorece la presión sobre el corazón y puede reducir el flujo sanguíneo a la placenta.

Vitalidad

[El truco para despertarte por la mañana lleno de energía y sin una pizca de sueño en primavera](#)

Eva Camero

Lo bueno y lo malo de dormir boca abajo

Es la **postura en la que duerme menos gente**. Tiene algunos beneficios porque ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas, aunque puede **tensar la columna vertebral y el cuello**.

- **Rocas menos, pero el sueño no es tan reparador.** Al abrir las vías respiratorias disminuyen los ronquidos, pero las costillas tienen que trabajar más para respirar en esta posición, con lo que consumes más energía y descansas peor.

Istock

- **Aumenta el dolor de cervicales o espalda.** El cuello está girado en esta posición y, si el colchón no es firme, el abdomen y las caderas se hunden, con lo que la columna no está bien alineada.
 - **Favorece las arrugas faciales** porque la cara presiona contra la almohada o el colchón.
 - **No se aconseja en embarazadas** por la presión sobre el útero. De hecho, a medida que avanza el embarazo es prácticamente imposible dormir en esta posición.
- Si te gusta dormir en esta posición, para disminuir sus efectos negativos utiliza una **almohada delgada o duerme sin almohada**. Coloca una almohada delgada bajo las caderas para nivelar la columna y elige un colchón firme.

Más

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

Newsletter

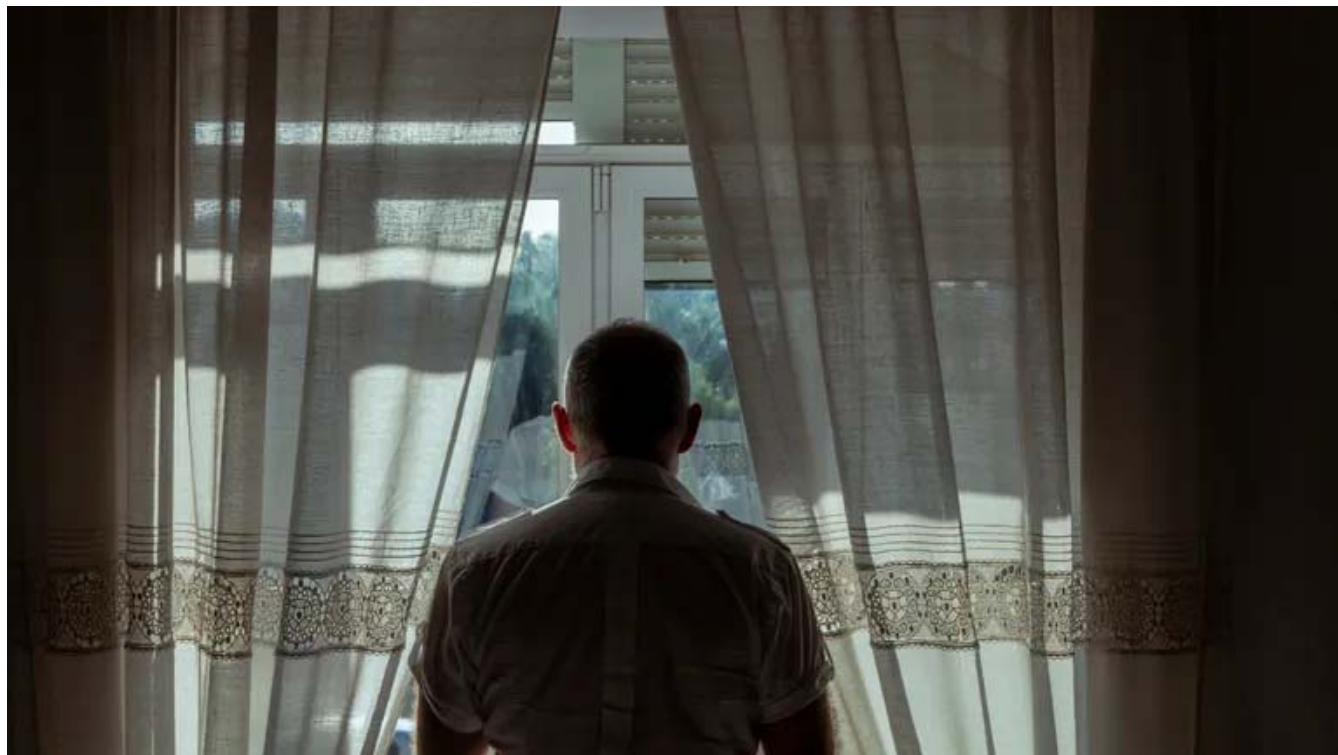
Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

ENFERMEDADES

Las consecuencias de la soledad a partir de los 50 años: «El riesgo de ictus es un 56% mayor»



LAURA MIYARA
LA VOZ DE LA SALUD



El riesgo de sufrir un ictus se incrementa en un 56 % en aquellas personas que tienen soledad crónica, según un estudio de Harvard. **iStock**

Un nuevo estudio realizado por la Universidad de Harvard halló una relación entre la soledad no deseada y el riesgo cerebrovascular a partir de los 50 años

03 ago 2024 . Actualizado a las 16:50 h.



Comentar · 3

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

El **impacto de la soledad** en la salud es un fenómeno cada vez más estudiado, dado el aumento de la prevalencia de este estado emocional en la población. A nivel cerebral, el contacto social tiene tanta importancia que, si se hace un TAC a una persona que se siente sola, se puede ver cómo este órgano se ha ido encogiéndose, lo que indica una aceleración del proceso de envejecimiento, como explica el neurocientífico [Marc Milstein](#). Un dato que resulta especialmente preocupante en un país como España, donde un informe elaborado por Once indica que, en el 2024, uno de cada cinco ciudadanos se siente solo. Sobre todo, las cifras de soledad son elevadas en personas mayores de 55 años, llegando a afectar al 20 % de estos individuos.

PUBLICIDAD

Pero los efectos de sentirse solo van más allá de envejecernos. [Un estudio reciente](#) de la Universidad de Harvard, publicado en *eClinicalMedicine*, una revista científica perteneciente a *The Lancet*, ha analizado datos de pacientes a lo largo de 12 años y halló que unos niveles más elevados de soledad no deseada se asocian a **una incidencia más alta de [ictus](#)**.

El estudio

El equipo de Harvard examinó una base de datos del Estudio de Salud y Jubilación (HRS), «una muestra longitudinal representativa a nivel nacional de individuos en los Estados Unidos de 50 años o más, y sus cónyuges de cualquier edad», explica a [La Voz de la Salud](#) la doctora **Yenee Soh**, investigadora asociada en la T.H. Chan School of Public Health, de Harvard y autora principal del estudio.

PUBLICIDAD

A partir de estos datos, se realizaron dos series de análisis, con cuatro años de diferencia entre ambos. En un primer momento, se pidió a más de 12.000 participantes que respondieran a un cuestionario sobre la soledad, para situarlos en una escala según sus resultados. Cuatro años después, los participantes que permanecían en el estudio (cerca de 9.000) respondieron nuevamente a las mismas preguntas.

Posteriormente, los investigadores clasificaron a los participantes en **cuatro grupos** según sus niveles de soledad en los dos puntos temporales. Así, estaban, en primer lugar, los solitarios de inicio reciente, aquellos que al principio sentían menos soledad que en el seguimiento. En segundo lugar, los remitentes, que habían disminuido sus niveles de soledad con respecto a la encuesta inicial. En tercer lugar, los que no se sintieron solos en ninguno de los dos momentos y, por último, aquellos que tuvieron niveles de soledad consistentemente altos, es decir, soledad crónica.

PUBLICIDAD

«En primer lugar, analizamos cómo la soledad inicial se asociaba con el riesgo de sufrir un ictus durante el período de seguimiento, entre el 2006 y el 2018, controlando los factores de riesgo sociodemográficos, de salud y conductuales. A continuación, realizamos un segundo conjunto de análisis entre los casi 9.000 individuos que proporcionaron dos evaluaciones a lo largo del tiempo, analizando el riesgo de sufrir un ictus de cada uno de los cuatro grupos durante el período de seguimiento», detalla la doctora Soh.

Los **hallazgos** fueron contundentes. «Aquellos con soledad crónica, es decir, quienes

mayor de sufrir ictus con respecto a los que no habían reportado sentirse solos en ninguno de los dos momentos», explica la experta.

PUBLICIDAD

Este aumento en el riesgo no fue tan marcado en aquellos que tenían una soledad de inicio reciente, ni tampoco en aquellos que habían dicho sentirse solos al inicio, pero no cuatro años después, «aunque la soledad evaluada en un punto temporal se asoció con un riesgo 25 % mayor, lo que sugiere que el impacto de la soledad en el riesgo de ictus se produce a largo plazo», concluye Soh.

«Estos hallazgos resaltan que es importante evaluar rutinariamente la soledad, ya que las consecuencias pueden ser peores si no se identifica o si se ignora», señala la experta de Harvard.

PUBLICIDAD

El neurólogo **Javier Camiña**, de la Sociedad Española de Neurología (SEN) explica que «este trabajo está muy bien porque remarca la soledad no deseada, la sensación de sentirse solo. Hay una diferencia entre esa soledad y el aislamiento social que puede ser elegido. Es importante la definición de soledad, que en este caso, sería la diferencia entre el contacto social que tiene una persona y el que desearía tener. Eso es interesante porque marca que la soledad no deseada mantenida a lo largo del tiempo es la que acaba siendo un riesgo para esta población».

Homo socialis

No es ningún secreto que los humanos **somos seres sociales**. Este tópico señala una realidad evolutiva de nuestra especie: construir lazos sociales está en la naturaleza de las personas desde el inicio de los tiempos, cuando aventurarse solo apartándose del grupo podía suponer un riesgo elevado de ser atacado por un depredador.

PUBLICIDAD

Aunque en las sociedades modernas este ya no sea el caso, está claro que necesitamos relaciones fuertes y positivas para enriquecer todos los aspectos de nuestra vida, desde lo personal y familiar hasta lo profesional. El psicólogo **Diego Antelo** explica qué puede ocurrirnos cuando perdemos esos vínculos: «El primero de los efectos es el físico. La soledad a veces conlleva hábitos tóxicos, como comer mal, no practicar deporte, consumir alcohol, tabaco o abusar de los medicamentos».

«**A nivel emocional**, el sentir que uno tiene pocas perspectivas sociales provoca

deporte, me debería dar tranquilidad, relajación, liberación de la angustia. Pero puede que, por sentirme solo, o por no experimentar satisfacción a nivel social, ese deporte deje de proporcionarme ese bienestar. El problema está en que la persona no sea capaz de disfrutar de lo que hace debido a esa condición de baja deseabilidad», detalla el psicólogo.

PUBLICIDAD

Esto suele ocurrir, sobre todo, en dos grupos de individuos, los jóvenes y las **personas mayores**. «Lo que pasa mucho con la jubilación es que le has dedicado todo el tiempo a trabajar, a los hijos, a tu proyecto de vida, y llegas a esa etapa sin haberte preparado para ella. Entonces, te encuentras con esa situación hasta que le encuentras el sentido a ese tiempo», observa Antelo.

Aislamiento social

Si bien la soledad presenta una relación con el riesgo de sufrir patologías vasculares cerebrales, la doctora Soh aclara que «es difícil establecer la causalidad a partir de un estudio observacional». No obstante, el estudio de Harvard «controló una amplia gama de características sociodemográficas, conductas y condiciones de salud y aislamiento social y síntomas depresivos que podrían confundir la asociación entre soledad y accidente cerebrovascular», asegura. Así, se tuvieron en cuenta elementos como los niveles de **actividad física**, consumo de alcohol, tabaquismo, diabetes o hipertensión, así como la edad, el sexo, la raza y el nivel educativo y de ingresos de los participantes.

Entonces, ¿cómo se relaciona el **riesgo cerebrovascular** con la soledad? «Según la literatura, existen tres vías generales que describen cómo la soledad puede afectar el riesgo de sufrir un ictus, la fisiológica, la conductual y la psicosocial», explica Soh. Dentro de esta última vía, explica, «quienes experimentan soledad crónica pueden ser individuos incapaces de desarrollar o mantener relaciones sociales satisfactorias, lo que puede dar lugar a dificultades interpersonales a largo plazo».

En este sentido, Camiña señala que «en este estudio se plantean efectos a corto y a largo plazo. A largo plazo, a menudo la depresión, la soledad y la ansiedad pueden activar mecanismos que favorecen la inflamación y eso puede acabar suponiendo a medio o largo plazo un daño a nivel cardiovascular, metabólico e inmunitario. En muchas **enfermedades neurodegenerativas** hay procesos de **inflamación** cerebral discreta, que no se mide en analíticas de sangre, pero que favorece un funcionamiento anormal de algunos circuitos que perpetúa los síntomas. Esto ocurre,

«Ya teníamos claro, en enfermedades neurodegenerativas, que la soledad no deseada aumentaba el riesgo en edad adulta y también sabíamos que, en personas mayores, aumentaba el riesgo de desarrollar demencias. En este caso, el aumento del riesgo de aparición de un ictus sugiere que **las personas solas son más vulnerables**, aunque no queda claro el mecanismo definitivo que lo provoca. Probablemente, puedan ser personas con menor cumplimiento del tratamiento y con una menor búsqueda de cuidados. Y de hecho, en muchísimas enfermedades neurológicas, por ejemplo, el estar casado o tener familia facilita que el paciente pueda llevar a cabo el cumplimiento de sus controles médicos», observa Camiña.

Como ha señalado Antelo, la clave está en el impacto, directo e indirecto, que la soledad puede tener en nuestro estilo de vida. El neurólogo **Ángel Chamorro**, jefe de la unidad de patología vascular cerebral del Hospital Clínic de Barcelona, señala que el riesgo aparece «a través de los hábitos de vida que conlleva la soledad, no por la soledad en sí misma. Estamos yendo hacia sociedades solitarias que nos conducen a estilos de vida abandonados: se come mal, no se hace ejercicio. Eso incrementa el riesgo de tener problemas médicos por vivir solos, no el hecho en sí de la soledad, sino el tipo de vida al que puede conducir».

«En términos más generales, se ha descubierto que numerosos determinantes sociales están asociados con un mayor riesgo de ictus. Algunos pueden ser factores previos y otros pueden ser más proximales en la vía de un factor de riesgo vinculado al riesgo de ictus. Para la prevención del ictus, será más eficaz pensar de forma holística en los determinantes sociales, en cómo los diferentes determinantes sociales se vinculan entre sí y con el riesgo de ictus, y en cuáles son los factores contextuales que también pueden influir en los determinantes sociales a nivel individual», concluye Soh.

La evidencia científica sobre el consumo de café y el deterioro cognitivo

Publicado 22/8/2024 10:59

Claves

- Un trabajo que aún no ha sido revisado ni publicado en una revista científica señala que, mientras que un consumo excesivo de café se asociaría a un deterioro cognitivo más rápido; su consumo moderado lo ralentizaría
- La literatura actual al respecto sobre la relación entre el consumo de café y el deterioro cognitivo muestra resultados dispares, por lo que no existe consenso científico al respecto
- Estos trabajos, sobre los que además existen limitaciones, solo analizan una correlación, pero no establecen ni demuestran que la causa de un deterioro cognitivo más rápido sea necesariamente el consumo de café

Comparte



“Demasiado café se asocia a un deterioro cognitivo acelerado”. Esto es lo que afirman [diversos contenidos](#), basándose en los resultados de un trabajo científico anunciado en la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer 2024 en

Filadelfia (Estados Unidos). Este señala, por una parte, que existe relación entre un consumo **elevado** de café (sin especificar aderezos o preparación) y un declive cognitivo más rápido que si el consumo es moderado o nulo. Así lo indica el propio título del trabajo: 'El consumo moderado de café y té está asociado con un declive cognitivo más lento: datos del biobanco de Reino Unido'

Sin embargo, la evidencia científica sobre la relación entre la ingesta de esta bebida y un mayor o menor deterioro cognitivo en la población general no es tan clara y todavía no hay consenso científico al respecto. Además, los estudios solo establecen [una correlación](#), pero no concluyen que el café tenga necesariamente un vínculo directo con el deterioro cognitivo. En base a la evidencia existente, **a día de hoy no se puede catalogar el café como un alimento perjudicial para la salud, pero tampoco se puede asegurar que sea inocuo.**



¡Pincha aquí y sigue el canal de WhatsApp de Maldita.es para que no te la cuelen!

Lo que dicen los contenidos

El origen de los contenidos es un estudio presentado el 30 de julio de 2024 en la [Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer 2024](#) en Filadelfia (Estados Unidos) que, a 22 de agosto de 2024, **no está publicado en ninguna revista científica**. Fue [presentado](#) con el título 'El consumo moderado de café y té está asociado con un declive cognitivo más lento: datos del biobanco de Reino Unido'. Es decir, los resultados del estudio señalan una asociación entre un consumo moderado de café y una reducción del ritmo del deterioro cognitivo, pero también lo contrario para un consumo elevado de esta bebida.

Según explica la autora de este estudio, Kelsey R. Sewell, en la página web de medicina y salud [Medscape](#), la investigación incluyó a **8.451 participantes mayores de 60 años** de Reino Unido a los que se dividió en tres grupos, en función de la cantidad de café o té que solían consumir: (**nada; consumo moderado**, si tomaban de una a tres tazas diarias o **consumo alto**, si tomaban cuatro o más tazas diarias).

Al inicio de la investigación, se evaluó la función cognitiva de todos los participantes. Evaluación que se repitió en, al menos, dos visitas posteriores a los pacientes. Según concluye el trabajo, las personas con un **consumo alto tuvieron un**

deterioro cognitivo mayor que quienes tomaban café de forma moderada o quienes no lo consumían tras casi nueve años de seguimiento de media. Sin embargo, y en palabras de Sewell a Medscape, los datos también sugieren que “a lo largo de este periodo de tiempo, **el consumo moderado de café puede servir como una especie de factor protector contra el deterioro cognitivo**”, destacó Sewell a Medscape.

En cambio, **en el caso del té, se observó un declive más rápido entre quienes no lo bebían nunca** que entre quienes lo hacían de forma moderada o elevada.

¿Crees que te ha llegado un bulo? Verifica en nuestro chatbot de WhatsApp (+34 644 229 319)

Las limitaciones del estudio

Al tratarse de un [estudio observacional](#) y en palabras de Sewell, **aún se necesitan ensayos controlados aleatorizados** para comprender mejor el posible y supuesto mecanismo neuroprotector de los compuestos del café y el té.

En cualquier caso, el de Sewell se trata de un trabajo que establece [una asociación, no una causa](#), por lo que no se puede concluir que el café sea necesariamente el motivo de un mayor o menor deterioro cognitivo. “Para realizar este estudio, los autores han evaluado sobre todo una cualidad, la inteligencia fluida, y **no han analizado otras cualidades también importantes**”, señala a [Maldita.es](#) Javier Camiña, vocal de la [Sociedad Española de Neurología](#).

Además, el trabajo **no dispone de datos sobre el consumo de café o té en personas de mediana edad y no tiene en cuenta el efecto de distintos métodos de preparación o tipos de café y té**. Tampoco los autores controlaron el consumo de tabaco, según Medscape, pese a que el consumo de café y ser fumador o fumadora está **“asociado fuertemente”**. [Maldita.es](#) ha escrito a la autora del estudio para intentar acceder al documento pero, a fecha 22 de agosto, aún no ha habido respuesta.

La evidencia científica acumulada

En 2021, Kelsey R. Sewell publicó [otro artículo](#) que señalaba una correlación entre

un mayor consumo habitual de café y un menor deterioro cognitivo en 227 personas de 60 o más años de Australia. Este estudio va en la misma dirección que buena parte de la evidencia científica anterior.

[Una revisión sistemática y metaanálisis del año 2016](#) encontró **relación entre un mayor consumo habitual de café y un menor riesgo de desarrollar alzhéimer**. No se trata de un estudio sino un análisis de 11 estudios, lo que supone un [mayor nivel de evidencia](#).

Un año antes, en 2015, [una revisión sistemática](#) sobre el consumo de café, té y cafeína y la prevención del deterioro cognitivo tardío y la demencia concluyó que los estudios que encuentran una relación entre el consumo de estas sustancias **son demasiados limitados para llegar a ninguna conclusión**. Indicaba, además, que son necesarios estudios más grandes y con mayor periodo de seguimiento de la población analizada. Más recientemente, en 2024, [un metaanálisis de 33 estudios](#) sí encontró una relación entre consumir 2,5 tazas de café al día y un menor riesgo de alzhéimer. Con una sola taza al día también se vio una asociación hasta una reducción del 11% del declive cognitivo. Ninguno de estos estudios y revisiones sistemáticas aclaran qué tipos de preparación del café analizan (solo, largo, con o sin leche o azúcar...).

Según la evidencia encontrada en los estudios epidemiológicos y en palabras de Camiña, “**el consumo de café parece tener tanto efectos positivos como riesgos para la salud de las personas que lo ingieren**”. “Además, todos estos efectos, tanto [los positivos](#) como los negativos, también parecen estar sujetos a las características fisiopatológicas y a la susceptibilidad individual de cada una de las personas que consumen café”, añade el neurólogo. Es decir, los efectos, positivos o negativos, **dependen de cada persona**.

“Con lo que sabemos, hoy por hoy, **no se puede catalogar el café como un alimento perjudicial para la salud, pero tampoco se puede asegurar que sea inocuo**. En todo caso, su abuso, como ocurre con casi todo en esta vida, nunca será recomendable”, concluye Camiña.

Categorías

[CIENCIA](#)[SALUD](#)[SOCIAL](#)

Recursos utilizados

[EXPERTOS](#)[LITERATURA CIENTÍFICA](#)[HEMEROTECA / VIDEOTECA](#)

Sin categoría

La hora ideal para dormir según la ciencia: por qué acostarse a las 10:00 puede mejorar tu salud



politica2 • Hace 4 días 0 15 1 minuto de lectura



según la sociedad española de neurología, más de 4 millones de personas sufren trastornos del sueño crónicos y graves, mientras que 12 millones no descansan de forma adecuada. la falta de sueño no solo genera cansancio y falta de energía, sino que también está relacionada con enfermedades graves como problemas cardiovasculares, trastornos mentales, inmunológicos, diabetes y obesidad. por esta razón, es fundamental adoptar buenos hábitos de descanso.

un estudio de la sociedad europea de cardiología en 2021 concluyó que el mejor momento para irse a dormir es entre las 22:00 y las 23:00 horas, ya que ir a la cama dentro de este rango reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. acostarse después de medianoche incrementa el riesgo en un 25%.

el número de horas de sueño necesarias varía según la edad. por ejemplo, los recién nacidos deben dormir entre 14 y 17 horas diarias, mientras que los adultos requieren entre 7 y 9 horas. en personas mayores de 65 años,

se recomienda dormir entre 7 y 8 horas, aunque es común que la calidad del sueño disminuya.

adaptar nuestro descanso a estas recomendaciones puede mejorar tanto nuestra salud física como mental.



**CUIDAR
BIEN**



Sanitas > Cuidar Bien > Te enseñamos > [Cómo vestir a una persona con alzhéimer](#)



Te enseñamos

Severa

Cómo vestir a una persona con alzhéimer

Respetar sus gustos y explicarle previamente lo que vamos a hacer puede convertir esta actividad en una forma de motivar a nuestro ser querido

Silvia Moratalla y Marisol Mayoral - *Psicóloga del centro residencial Sanitas Mas Camarena (Valencia), periodista*

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



**CUIDAR
BIEN**

resulte más sencillo



Vestir a una persona con alzhéimer puede convertirse en una tarea difícil. Bien porque rechace la ayuda o bien porque el cuidador no entienda por qué ya no es capaz de realizar una acción tan cotidiana. Puede haber muchas más razones, pero lo más importante es que el cuidador se ponga en la piel de nuestro ser querido. Y solo lo logrará si le explicamos por qué nuestro familiar se comporta de esa manera.

Victoria era una de las mujeres más elegantes del hospital en el que estaba ingresada desde que sufrió un **ictus**. Aquel evento cerebrovascular aceleró el **alzhéimer** que ya sufría desde hacía tiempo, aunque ni su familia ni ella misma sabían entonces a qué se debía su paulatino deterioro.

Desde el principio, Victoria marcó un precedente en el centro: ella siempre llevaba pendientes. Su hija María se los ponía porque su madre siempre había sido muy coqueta, y sabía que esos pendientes la animarían. Y así era. Al final, terminó poniéndole hasta rulos. Cuando salían a pasear juntas por los pasillos, su madre siempre iba impecable.

Victoria se pasaba el día atusándose el pelo y pidiendo que la peinasen, una actividad que siempre la tranquilizaba.

Ocuparse del aspecto de su madre era una de las mejores formas que María tenía para comunicarse con ella. Sabía que cuidar de la imagen de su madre era muy importante para ella porque era el modo en que expresaba quién era, cómo se sentía y cómo quería ser tratada.

Así que seleccionar cada mañana la ropa que iba a ponerse no era un hecho rutinario sin importancia, sino la mejor manera de reforzar su identidad.

Por qué llega un momento en que una persona con alzhéimer no es capaz de vestirse

Aplicaciones que ocurre en el cerebro de una persona con alzhéimer cuando se

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



La ropa:



**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



objetos, las caras, los sonidos o las palabras.

También puede ocurrir que la persona no reconozca las prendas porque su memoria está deteriorada, lo que le impide acordarse.

Si tiene alterada su función visuoespacial, tendrá dificultades para manipular los objetos y colocarlos en un espacio concreto. También encontrará problemas para calcular las distancias y la velocidad. A nuestro ser querido le será difícil reconocer e interpretar lo que ve en esos momentos con sus propios ojos. Por eso, no será capaz de diferenciar la ropa que tiene en el armario ni sus características.

Si sufre **apraxia** (un trastorno cognitivo que le impide realizar movimientos voluntarios y coordinados) a pesar de que sus funciones motoras funcionen bien y comprenda lo que su cuidador le está diciendo, por ejemplo, “coge la chaqueta”, no podrá hacerlo.

Si, además, presenta signos extrapiramidales, como rigidez o temblor, tendrá dificultades para sujetar la ropa.

A todas estas dificultades se añade un síntoma característico del alzhéimer y es su incapacidad para reconocer que necesita ayuda (anosognosia).

Calzado:

Cuando ve los zapatos puede que no sepa qué tiene que hacer con ellos ni dónde tiene que ponérselos debido a sus problemas de memoria. Puede que no diferencie las partes de que se componen, como los cordones o las cremalleras, o que no sea capaz de entender cómo se deben cruzar los cordones usando ambas manos (alteración de la función visuoespacial) o que no pueda atarse los cordones debido a que no puede coordinar los movimientos (apraxia).

Puede que sea incapaz de hacerse la lazada debido a que sufre rigidez o temblores en las articulaciones debido a los signos extrapiramidales. Este conjunto de síntomas, que afectan al control del movimiento, son provocados por un daño en el sistema extrapiramidal (red de estructuras cerebrales que controla la motricidad involuntaria).

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



impidan acceder a la parte inferior de su cuerpo



**CUIDAR
BIEN**

Parte de Bupa



eso, no sabe el espacio que ocupa, la distancia que hay hasta él y su profundidad. O puede no recordar qué tiene que hacer para abrocharse. También puede ocurrir que no sea capaz de identificar los botones y los ojales debido a que sufre **agnosia** (alteración cognitiva que le impide reconocer objetos, personas o sensaciones familiares).

La persona puede mostrarse incapaz de realizar los movimientos requeridos para abrocharse o subir una cremallera debido a su apraxia (su incapacidad para coordinarlos).

Si, además, sufre signos extrapiramidales, no podrá poner los dedos de las manos en forma de pinza para agarrar los botones y también le será imposible introducir el botón por el ojal.

Ponerse las prendas:

Puede no reconocer las prendas para poder vestirse e, incluso, no identificar las partes de su propio cuerpo (asomatoagnosia), debido a un trastorno neuropsicológico que ha provocado lesiones en áreas específicas del cerebro, como el lóbulo parietal. Este daño provoca que la persona no reconozca su propio brazo o pierna.

Nuestro ser querido también puede encontrar dificultad en localizar las partes de las que se componen las prendas debido a una agnosia (problemas cognitivos que le impiden reconocerla). Por ejemplo, si no es capaz de reconocer la manga de una chaqueta no sabrá que tiene que meter el brazo por ella.

Debido a los problemas de su memoria, puede no recordar qué tiene que hacer para vestirse. Aunque la cuidadora le dé indicaciones, puede que no sea capaz de hacerlo debido a que no puede coordinar los movimientos (apraxia).

Igual que en las situaciones anteriores, si tiene signos extrapiramidales, no podrá colocarse adecuadamente las prendas en el cuerpo o, simplemente, sujetarlas.

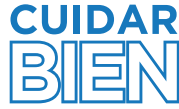
Si, además, tiene afectadas las funciones ejecutivas, es decir, los procesos cognitivos que le permiten planificar, tomar decisiones, resolver problemas,

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



Todo este proceso puede provocar agitación (inquietaud, ansiedad) o una





Otros pueden sentirse desinhibidos y desvestirse continuamente en los sitios menos apropiados.

Cómo podemos intentar que el proceso de vestir a una persona con alzhéimer resulte más sencillo

Ahora que Victoria ha regresado a casa, María ya no puede encargarse del ritual diario que se ha había convertido el hecho de vestirla. Su trabajo se lo impide. Se ocupa de hacerlo Lourdes, su cuidadora, a la que le ha explicado cómo el alzhéimer ha podido dañar el cerebro de su madre.

Es importante que Lourdes entienda la enfermedad para que pueda comprender por qué su madre puede rechazar su ayuda.

Además, María ha compartido con ella estos seis consejos para que el proceso de vestirla pueda resultar más sencillo:

Antes de comenzar, Lourdes debe explicar a su madre de una forma muy sencilla lo que va a hacer. Hay que comentarle, en pocas palabras, que va a seleccionar la ropa para ese día. Para orientarla, puede comentarle qué día es, la estación del año, si hace frío o calor... y darle a elegir entre dos opciones para que sienta que se tiene en cuenta su opinión.

No ir con prisas. Hay que dedicar a esta actividad el tiempo necesario, como si se estuviera disfrutando de ese momento.

Mantener sus costumbres. A Victoria siempre le ha gustado llevar joyas. Así que Lourdes nunca olvida ponerle los pendientes y seleccionar el collar que mejor le sienta. Y, por supuesto, siempre le saca un pañuelo. Victoria necesita tenerlo siempre en la mano.

Peinarse y arreglarse. Peinarla, ponerle los rulos, darle un masaje en la cabeza cuando le lava el pelo. De esta manera, tanto María como Lourdes consiguen tranquilizar a Victoria y realizar actividades que la estimulan. Gracias a ellas han conseguido estrechar la comunicación y tener momentos de complicidad.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



que participe en su cuidado. Por ejemplo, podemos proponerle que ella



**CUIDAR
BIEN**

también pueden causar placer. Lourdes ha aprendido a acompañarlas de masajes. Extiende la crema con cuidado por las piernas y luego se detiene en las plantas de los pies. Lo hace, poco a poco, siguiendo las recomendaciones que le han enseñado. A Victoria le gusta tanto que, con un gesto, se lo pide todos los días.

Relax del cuidador. Si la persona con alzhéimer todavía puede visitar al podólogo e ir a la peluquería, es conveniente que lo haga porque estas citas le permiten mantener sus rutinas y también le ayudan a socializar. Además, son dos momentos para que el cuidador pueda desconectar y disfrutar de un poco de tiempo libre.

Referencias

-Guía de orientación en la práctica profesional de la valoración reglamentaria de la situación de dependencia en personas con enfermedad de alzhéimer y otras demencias.

Fecha de publicación: 8 agosto 2024

CONDICIONES DE USO DEL SERVICIO

La información facilitada por este medio no puede, en modo alguno, sustituir a un servicio de atención médica directa, así como tampoco debe utilizarse con el fin de establecer un diagnóstico, o elegir un tratamiento en casos particulares. En este servicio no se hará ninguna recomendación, explícita o implícita, sobre fármacos, técnicas, productos, etc. que se citarán únicamente con finalidad informativa. La utilización de este servicio se lleva a cabo bajo la exclusiva responsabilidad de los usuarios.

¿TE AYUDAMOS?

Estamos a tu lado para ayudarte a buscar soluciones que se adapten a ti y a tu familiar.

¿Necesitas ayuda para cuidar a tu familiar?



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

¿Por qué en los sueños no podemos gritar? La explicación de los expertos

Redacción LA GACETA

6-8 minutos



A todos nos pasó alguna vez de intentar gritar mientras dormimos pero no podemos CuidatePlus

Durante el ciclo del [descanso nocturno](#), experimentamos diferentes etapas, una de las más destacadas es la fase REM, que es cuando nuestro [cerebro](#) está activo, y se producen sueños reales y emocionantes. Sin embargo, muchos indican que padecen de una situación curiosa y hasta desesperante durante esta etapa: la incapacidad de gritar.

En primer lugar, es interesante saber por qué tenemos sueños y si estos cumplen alguna función. “Soñamos como resultado de la

actividad cerebral mientras dormimos. Al contrario de lo que se piensa, el cerebro continúa activo durante toda la noche”, explica **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Sobre para qué sirve soñar, Fernández responde que aún no se sabe bien. “La fase de sueño REM es importante para la consolidación de la memoria y la regulación del estado de ánimo y respuesta ante el estrés y episodios traumáticos”, señala.

¿Por qué en los sueños no podemos gritar? la explicación de los expertos

Según **Julie Lambert**, experta certificada en sueño de Happy Sleepy Head, esto se debe a la parálisis temporal de los músculos que ocurre durante el sueño REM.

"Por lo general, tenemos la necesidad de gritar cuando estamos pasando por un mal sueño o una pesadilla. Es la manera que tenemos de representar nuestra ira o miedo acumulados. La incapacidad para hacerlo, así como para correr o golpear a alguien, se debe a que las áreas del cerebro que controlan las neuronas motoras están apagadas durante el sueño", indica la especialista.

Esta parálisis temporal es una medida de protección del cuerpo para evitar que actuemos físicamente en nuestros sueños, lo que podría ser peligroso para nosotros o para las personas que nos rodean.

“Las neuronas motoras son responsables de las contracciones musculares. La faringe y la lengua, que se usan para chillar, también son músculos y por ello no te permiten gritar cuando estás dormido ", añade.

¿Qué pasa con el cerebro durante la fase REM?

Aunque puede ser desconcertante no poder gritar en nuestros sueños más intensos, es importante recordar que es una respuesta natural del cuerpo. Durante el sueño REM, el cerebro trabaja de manera activa, procesando información y emociones, pero el control motor se encuentra temporalmente desactivado.

En conclusión, durante la Fase REM del sueño, la parálisis muscular temporal nos impide gritar o actuar físicamente nuestros sueños. Es una función de protección del cuerpo para evitar cualquier riesgo potencial.

Aquí en la Sierra



Periódico digital con edición impresa en la Sierra de Guadarrama



COLLADO VILLALBA
CAPITAL DE LA SIERRA
VILLALBA

INICIOS ▾ POLÍTICA SOCIEDAD DEPORTES CULTURA MEDIO AMBIENTE REPORTAJES AGENDA

EDICIÓN IMPRESA ▾

LAS NOTICIAS DE HOY JUEVES 22 DE AGOSTO 2024

SLETTER SOCIEDAD

Un baño en la piscina municipal de Guadarrama para mojarse y solidarizarse con los enfermos de esclerosis múltiple

📅 6 agosto, 2024 📍 Noticias Guadarrama, Sociedad Guadarrama

La piscina municipal de Guadarrama ha sido el lugar ideal para mostrar la solidaridad de la localidad con los enfermos de esclerosis múltiple y sus familias. Así, el pasado domingo, se celebró una jornada que se repite cada año con el objetivo, no solo de mostrar el apoyo y solidaridad de Guadarrama con las personas afectadas, sino con el objetivo de dar visibilidad a una cruel enfermedad que afecta a muchas familias.



3, 2, 1 ...

Que comience la cuenta **atrás**

Cambiamos las reglas del sector
para que ahorres de verdad

Cámbiate a la comunidad reluzca
y paga tu energía al coste por una
pequeña cuota

COSTE + GESTIÓN

Contacta con nosotros en

atencioncliente@reluzca.es
o llamando al 900 921 893



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

Un baño para mostrar el compromiso

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

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

Formas de colaborar e implicarse

En el punto de información se instaló una hucha en la que se recogieron los donativos de los bañistas. No obstante, para todos aquellos que no pudieron asistir, pero quieren colaborar con la causa existen varias vías para hacerlo. La primera una fila cero en la cuenta corriente ES5200815240010003258837, perteneciente a la Asociación de Esclerosis Múltiple de Collado Villalba. Otra a través de BIZUM poniendo en el concepto "Donación ong" 09544. Y también a través de PAYPAL. Toda la información está disponible en <https://www.ademcvillalba.org>

Restaurante Marcelino
Desde 1949... siempre a su servicio

**Disfruta de nuestra gran
terrace de verano
en La Navata**

Carretera de La Navata 149, Galapagar
Reservas: 918 580 028

Conocer la esclerosis múltiple

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

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

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

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

NUESTRO ÚLTIMO NUMERO

Guadarrama TV

Guadarrama reconoce el compromiso de varios niños y sus familias que contribuyeron a sa...

Publicidad

☰ LOS ANDES  140

Ingresar

Suscribite

POR LAS REDES / INSOMNIO

Este es el fruto seco que te ayuda a dormir mejor gracias a su alto contenido de melatonina

Ante la frecuente dificultad de insomnio y buen descanso, este fruto es una ayuda natural para mejorar la salud.



Redacción Los Andes

7 de agosto de 2024, - 20:32



Este es el fruto seco que te ayudara a descansar mejor.

Según informó la Sociedad Española de Neurología (SEN) se estima que **el 50% de la población adulta sufre dificultad para mantener el sueño**. La mayoría de los afectados busca una solución natural, que se puede encontrar en un reconocido **fruto seco**.

Se trata de las **nueces**, un pequeño y delicioso fruto seco, que se destacan por ser una fuente de nutrición rica en proteínas, vitamina B y C. Pero además, son portadoras de un componente clave para el sueño: **la melatonina**.



5 rituales para atraer abundancia y prosperidad en el día de San Cayetano

La melatonina, **considerada la hormona del sueño**, es una sustancia producida naturalmente por el cerebro humano. Además de tener una función como inductor del sueño, **exhibe propiedades antioxidantes**, lo que ayuda a combatir el envejecimiento celular y fortalecer el sistema inmunológico.



Hoy es 22 de agosto de 2024



Levantarse a las tres de la mañana: ¿Por qué sucede?

¿Te despiertas frecuentemente a las tres de la mañana? Esto es algo muy común, más de lo que pensamos, según estadísticas de la Sociedad Española de Neurología. Descubre por qué este fenómeno es más común de lo que piensas y qué al respecto cuando se hace demasiado regular.



por Dalshasy Jimenez | Ago 13, 2024

Bienestar y salud – Seguramente te ha pasado que te duermes plácidamente al caer la noche, cuando de repente pierdes el sueño o te despiertas brevemente, ves el reloj y observas una hora que es común varias veces durante tus noches de sueño. Muchas personas expresan que logran quedarse dormidas en la noche pero que generalmente se despiertan a una hora constantemente. **Levantarse a las tres de la mañana: ¿Es indicativo de que algo está mal con nosotros? Estudios científicos nos aclaran esa inquietud.**

Levantarse en mitad de la noche es más común de lo que se piensa. **Según la Sociedad Española de Neurología, un muy bajo número de personas logra dormir la noche entera sin despertarse de madrugada.** El estudio muestra que solo el 18% de la población logra un sueño ininterrumpido. Una hora frecuente para estos despertares es entre las tres y cuatro de la madrugada, **¿qué hay detrás de esto? Lo que está relacionado son los ciclos normales del sueño.**

Es importante entender que el sueño se divide en dos fases principales: sueño no REM y REM. Durante las primeras horas de descanso, predominan las fases de sueño no REM, que ayudan al cuerpo a recuperarse físicamente. Alrededor de las tres horas, el cuerpo entra en una fase de sueño REM, donde el nivel de alerta es más frágil. **Este cambio puede provocar que las personas se despierten alrededor de las tres de la mañana.**

Además, factores como el aumento del estrés y del cortisol pueden causar un pico de esta hormona entre las dos y tres de la madrugada, contribuyendo a los despertares nocturnos. **Aunque ocasionalmente levantarse a esta hora es**

normal, si se convierte en un patrón regular, es recomendable consultar a un especialista en sueño para descartar problemas subyacentes.

Fuente: [El Economista](#)

Deja tu comentario

Te puede interesar leer



El método japonés Sayu: perder peso bebiendo agua en ayunas

[Salud y Bienestar](#)



Hedor en los pies y los perfumes dulces atraen más a los mosquitos.

[Salud y Bienestar](#)



La falta de propósito en la vejez podría acelerar el deterioro cognitivo y riesgo de demencia

[Salud y Bienestar](#)

DISCOVER
your next
challenge with
Excellent!

Visit our
website.

EXCELLENT

clave

Estos hábitos son la clave para prevenir el alzhéimer

El Alzhéimer es probablemente la enfermedad neurodegenerativa que sufren millones de personas cada año.

La Penins Por: José Banco

16 de agosto de 2024, 18:52 ES



El lazo morado es nuestro distintivo de lucha en contra de la enfermedad de Alzheimer. Fuente: producción La Península

Actualmente **no tiene cura**, aunque **en los últimos años se han dado algunos avances científicos muy relevantes** que están ayudando a prevenirlo. Según la sociedad española de neurología, hasta un tercio de los casos de alzhéimer **podrían prevenirse evitando una serie de factores de riesgo que lo causan**.

Qué es el alzhéimer y por qué se produce



La enfermedad del Alzheimer es una condición neurodegenerativa del cerebro que está causada por la **pérdida de una sustancia (la mielina)** esencial para la comunicación entre las células nerviosas. A consecuencia de esta pérdida, se produce una **disminución progresiva del aprendizaje, la memoria y el pensamiento**. Aunque originalmente las causas del alzhéimer eran un misterio, las últimas investigaciones neurológicas indican que se debe a la acumulación de una **proteína (la beta – amiloide)** en el cerebro, que inhibe la correcta síntesis de mielina.

El alzhéimer ha ido ganando en prevalencia según los seres humanos hemos ido siendo **más longevos**. Aunque la mayoría de los casos se presentan en personas mayores de 65 años, puede llegar a darse en personas más jóvenes.

Según numerosas revistas especializadas, los principales factores de riesgo que aumentan la probabilidad de contraer alzhéimer son la diabetes, la **hipertensión**, la **depresión**, la **obesidad**, el **tabaquismo** y una **vida sedentaria**. En consecuencia, al igual que ocurre con otras enfermedades neurodegenerativas, conviene conocer estos factores de riesgo y evitarlos para reducir la probabilidad de contraer enfermedades en un futuro, así como para prevenir el alzhéimer.

Te podría interesar



¿Qué cantidad de agua debo beber por día según la ciencia?

Hábitos saludables para prevenir el alzhéimer

· **Mantén un estilo de vida activo:** Como decían los romanos: *mens sana in corpore sano*. El mantenimiento de un estilo de vida saludable y un físico sano es condición indispensable para una correcta **salud cerebrovascular**. Si practicamos ejercicio cardiovascular de forma frecuente (correr, caminar rápido, ciclismo, nadar, etc.) aumentamos el **riego sanguíneo** en nuestro cerebro, previniendo de manera determinante las enfermedades neurodegenerativas.

Además, es importante tener claro que una buena salud cardiovascular es la clave para tener un sistema nervioso sano. Factores como la obesidad, la tensión alta o la diabetes tienen un impacto altamente negativo en tu cerebro.

· **Evita el tabaco y el alcohol:** El tabaco es un hábito nocivo que afecta a numerosos aspectos de nuestra salud, incluyendo el neurológico. La evidencia científica demuestra que el hábito del tabaquismo aumenta la probabilidad de desarrollar **deterioro cognitivo grave**. Así pues, si necesitas un motivo extra para **dejar de fumar**, piensa en tu cerebro.

Lo mismo se puede decir de las **bebidas alcohólicas**. Está más que demostrada la relación entre un consumo elevado de alcohol y el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como la demencia. Así pues, es importantísimo reducir o eliminar nuestra ingesta de bebidas alcohólicas en la medida de lo posible.

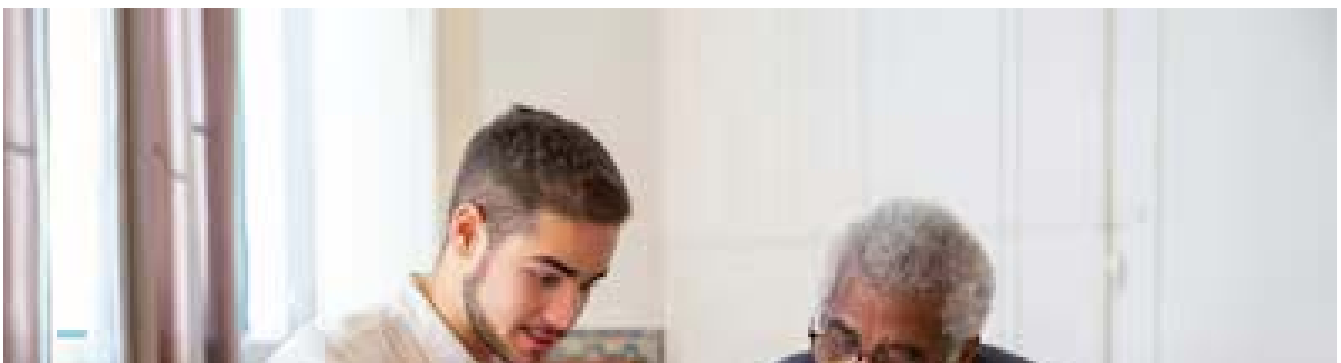
Te recomendamos



Dónde ver Inmaculate, la película de terror protagonizada por Sydney Sweeney



Precio del Ethereum hoy, Jueves, 22 de Agosto de 2024 ¿Cuánto cuesta y cómo está afectando al mercado?



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

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.

✓ Fact Checked

Este artículo ha sido realizado y revisado para garantizar que la información sea lo más rigurosa posible y cumpla los estándares de calidad. Parte de estudios científicos que tienen su propio proceso de validación por parte de revistas especializadas en salud, fuentes confiables que son líderes de opinión de Sociedades Científicas, Colegios Profesionales, Universidades y Hospitales de prestigio, entre otros. La información que encontrará a continuación está acreditada en la bibliografía y en otras fuentes enlazadas en el texto. [Más información](#)

Actualizado a: Miércoles, 7 Agosto, 2024 13:17:21 CEST



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



Alicia Cruz Acal

Compartir en



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 factores 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

Noticias relacionadas

- Tengo muchos despistes, ¿sufro problemas de memoria?
- Carlos Villarón, experto en neurorrehabilitación: “Los efectos del calor en la memoria se perciben a partir de esta temperatura”
- Señales de alerta del Alzheimer más allá de la pérdida de memoria
- ¿Qué relación hay entre la epilepsia y la pérdida de memoria?
- ¿Para qué sirve conocer la edad cerebral?
- Prevenir el Alzheimer: así influye el sueño en la memoria a partir de los 30 años

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 fallos ni olvidos o presente algunas deficiencias.

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.



INICIO ▾

NACIONALES ▾

ECONOMÍA

INTERNACIONALES

DEPORT



Salud

Conoce los alimentos que te ayudan a dormir mejor

📅 Caracas, 21 de agosto de 2024 👤 VTV



Lograr un buen descanso es crucial para afrontar el día de la mejor manera, pero mucha gente desconoce que **la alimentación incide directamente en el sueño** y lo que comen puede afectar positiva o negativamente en la calidad de reposo.

Entre 2018 y 2019, una investigación llevada a cabo por la **Sociedad Española del Sueño** reveló que el 14 por ciento de los adultos sufre de insomnio. Además, según un estudio realizado en conjunto por la Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología y este organismo, solo el 16 por ciento de las personas jóvenes de entre 18 y 34 años reporta tener un buen descanso.

Dormir mal afecta el ánimo y lo vuelve más irritables, pero también puede **ocasionar distintos problemas de salud** como aumento de peso, diabetes, enfermedades cardiovasculares y hasta depresión.

Por esa razón, expertos recomiendan una dieta saludable acompañada también por **hábitos favorables** para el organismo que le ayudarán a

SALUD, SABOR Y SABER



LO ÚLTIMO

Presidente Maduro ordena construir CRI para niños con discapacidad en cada estado

Inauguran Centro Integral de Rehabilitación para niños con discapacidad en Carabobo

Supervisan culminación de obras comunales en Los Magallanes de Catia

Fiscal Saab califica de "guerra híbrida" ataques de odio y violencia de ultraderecha

ESTADO DEL TIEMPO



LO MÁS LEÍDO

Jefe de Estado: El pueblo decide su construcción a través de las elecciones

AN continúa debate de Reforma a Ley de Nuevos



INICIO ▾

NACIONALES ▾

ECONOMÍA

INTERNACIONALES

DEPORT

Alimentos que ayudan a conciliar el sueño

1. **Papas:** son útiles para preparar al cuerpo para el descanso nocturno, ya que favorecen la liberación de serotonina, lo que calma el cerebro antes de dormir.
2. **Verduras verdes:** las espinacas aportan triptófano, un aminoácido esencial que el cuerpo convierte en melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño.
3. **Legumbres:** los frijoles y los guisantes no solo son ricos en triptófano, sino también en fibra, lo que ha demostrado ser beneficioso para alcanzar un sueño profundo y reparador.
4. **Frutos secos:** también contienen altos niveles de triptófano, ayudan a incrementar la producción de serotonina y melatonina, al facilitar un sueño más prolongado y reparador.
5. **Huevos:** es otro alimento poderoso, pues además de triptófano y melatonina, también aporta vitamina D, lo que lo convierte en un aliado para mejorar la calidad del sueño.
6. **Carne blanca:** el pollo y el pavo, es rica en triptófano, pero es importante consumirla en pequeñas porciones para evitar que un exceso de proteína interfiera con el descanso nocturno.
7. **Pescado graso:** el salmón, la trucha y el atún, es especialmente beneficioso, ya que contiene grandes cantidades de melatonina, un componente esencial para un sueño profundo.
8. **Cerezas:** se destacan por ser una de las pocas fuentes naturales de melatonina, lo que las hace ideales para promover un descanso más reparador.

Fuente: Medios Internacionales

VTV/NA/CP

[Influencer revela cuánto le paga María Corina Machado](#)

[Exoneran por un año el pago del ISLR a Asociaciones Cooperativas](#)



TE SUGERIMOS

Cursos de verano
Udako ikastaroak

[Inicio](#) / [Cursos](#) / [Educación y Ciencias Humanas](#) / La Inteligencia Artificial en nuestras vidas

La Inteligencia Artificial en nuestras vidas

09 - 12 agosto

Paseo de Ronda e Iglesia fortaleza de Ujué

[Descargar PDF](#)

- [Presentación](#)
- [Programa](#)
- [Organización](#)

El curso de verano de Ujué se llevará a cabo del 9 al 12 de agosto y estará dedicado a la Inteligencia Artificial.

La IA en nuestras vidas es el título genérico del curso organizado por Jakiunde en el marco de los cursos de verano de la UPNA/NUP, con el patrocinio del Departamento de Universidad, Innovación y Transformación Digital del Gobierno de Navarra, así como del Ministerio de Ciencia e Innovación, y la colaboración del Ayuntamiento de Ujué, el Planetario de Pamplona y Astronavarra.

El curso se lleva a cabo coincidiendo con el fin de semana de mayor actividad de las Perseidas e incluirá una observación nocturna de las lágrimas de San Lorenzo, organizada por el Planetario de Pamplona y Astronavarra, el 10 de agosto, sábado.

Además de la observación de estrellas, el programa del curso incluye conferencias y coloquios, tres conciertos, la emisión de un documental que clausurará el curso, y la exposición 24 Mujeres en las ciencias, artes y letras que permanecerá en Ujué del 5 de agosto al 2 de septiembre.

El curso de verano de Ujué está abierto a todos los públicos y no requiere inscripción previa; la entrada a las conferencias y coloquios es libre hasta completar aforo. Los conciertos se celebran en la iglesia-fortaleza Sta. María y el aforo es limitado, por lo que la entrada gratuita requiere registrarse en el siguiente enlace a partir del 1 de julio: www.jakiunde.eus/ujue

Público destinatario

Público general

Objetivos

El curso de verano de Ujué, y Jakiunde, tienen como objetivo la promoción y difusión del conocimiento, fomentando la reflexión y el análisis sobre los retos actuales.

Dirección del curso

Humberto Bustince. Catedrático de Ciencias de la Computación e Inteligencia Artificial, UPNA/NUP

- Educación y Ciencias Humanas
- Ujué
- Concluido
- Plazo de inscripción
Hasta 6 agosto 2024

Otros cursos que te pueden interesar

- 24 - 27 junio

[Patrimonio, Educación y Territorio](#) Concluido

[+](#)

Más información

cursosdeverano@unavarra.es – Tel. 948 168 972 | 948 168 478 | Fax. 948 169 650

Síguenos en [@cultUPNA](#)

© Universidad Pública de Navarra

- [Aviso legal](#)

Esta página web utiliza cookies para mejorar la experiencia del visitante. [Más información](#)

Lo entiendo

PUBLICIDAD

[SUEÑO](#)

Adultos que duermen abrazados a sus peluches: entre el confort y la vergüenza

Un hábito arrastrado desde la infancia, uno nuevo adoptado tras una ruptura o un duelo, o simplemente una experiencia sensorial agradable que facilita la conciliación del sueño a la que el mercado ya ha sabido sacar partido. ¿Por qué dormir (o no) con un peluche?

— [Las reflexiones de un psicólogo sobre 'Del revés 2' y la ansiedad](#)



Adultos que duermen abrazados a un peluche. Cristina García Ruiz

[Marina Benítez](#)

20 de agosto de 2024 -21:51h Actualizado el 21/08/2024 -19:34h 2

quienes siguen disfrutando de ese tipo de objetos ante los más acuciantes problemas para [conciliar el sueño](#), que en España afectan de manera crónica a más de cuatro millones de adultos según datos de la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD

Más información

[He estado una semana apagando el móvil una hora antes de dormir y esto es lo que ha cambiado](#)

Cuando se entra en la adultez hay cosas que, quizás, [se esperan de dicha etapa](#) y se presuponen como algo coherente con el momento vital en el que se vive. Hay otras que, sin embargo, parecen no encajar y desencadenan preguntas incómodas e incompreensión. Una de ellas probablemente sea la de por qué dormir con un peluche de apego, un acto que según señalaba un [estudio](#) publicado en Nature en 2013 puede ayudar a que las hormonas del estrés disminuyan. Por lo que si comentas en una reunión grupal que sigues durmiendo con aquel Pikachu que te tocó en una tómbola hace diez años es probable que te miren con recelo, pero ¿acaso importa?

PUBLICIDAD

El peluche es el significante y nosotros le damos el significado. Es ahí, quizás, en donde reside la seguridad de saber que durante la vigilia hay un objeto que permanece inmutable.

PUBLICIDAD

Últimas noticias:

[eficiencia hídrica para una piscina municipal](#)



CAPITAL NOROESTE



El Periódico

Gentes

Portada

Sanidad- Salud

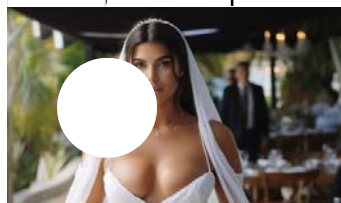
Sociedad

Guadarrama, un año mas, se solidariza con los enfermos de Esclerosis múltiple

📅 6 agosto 2024 👤 Redacción

La piscina municipal de Guadarrama ha sido el lugar ideal para mostrar la solidaridad de la localidad con los enfermos de esclerosis múltiple y sus familias.

▼ jornada que se repite cada año con el objetivo, no solo de



¡Guau! Las 21 imágenes de bodas más l... as de la historia

Consejos y Trucos

Blog El Color de mi Cristal



El color de mi cristal - JJ Montuenga

Busquen por arriba, no en las toperas

📅 11 agosto 2024 👤

Julian Javier Montuenga

Blog Cargando La Suerte



Nativity

recursos y la atención que se ofrece por parte de la asociación, tanto a las personas afectadas como las sus familias. La entidad aprovechó para invitar a los bañistas a unirse al baño por la esclerosis múltiple.

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

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

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

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

La edad más frecuente de diagnóstico es entre los 20 y los 40 años, aunque el inicio puede ser anterior. Afecta en mayor medida a las mujeres en una proporción aproximada de dos de

Feria taurina de Colmenar Viejo 2024

📅 22 agosto 2024 👤

Alberto Madrid Núñez

La localidad de la sierra madrileña de Colmenar Viejo pone en marcha su tradicional Feria Taurina en honor a la

Viñetas



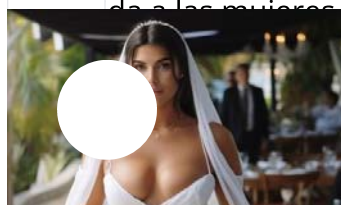
Viñetas

Viñeta Julio

📅 15 julio 2024 👤

Redacción

Soneto del mes



¡Guau! Las 21 imágenes de bodas más bonitas de la historia
Consejos y Trucos



ACTUALIDAD

COMUNIDAD DE MADRID

COVID 19

REPORTAJE

DEPORTES

CULTURA

de la enfermedad, reduciendo el número de brotes y disminuyendo la progresión de la discapacidad. Existen también tratamientos destinados a disminuir sus síntomas.

Te recomendamos

Nativity



Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos



¡Guau! Las 21 imágenes de bodas más locas de la historia
Consejos y Trucos

Canicario
de
Panticosa
desde 1954

turnat

plan
Ve
La guía
de ocio
de Extremadura

El Alzheimer es la causa más común de demencia

Cada tres segundos se diagnostica en el mundo un nuevo caso

Únete a nosotros y ayúdanos a seguir acompañando a personas enfermas, cuidadores, familiares y a la comunidad.

Hazte socio, sólo con **10€ al mes** puedes implicarte en nuestro deseo de no dejarlos solos.

www.afalarozas.org 665 085 932

AFA

MOTOR

ETIQUETAS

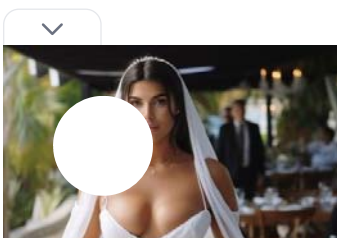
actividades alcalde.

Ayuntamiento bienestar

boadilla Boadilla
del Monte Brasil.

campana colegios Collado

Nativity



¡Guau! Las 21 imágenes de bodas más locas de la historia
Consejos y Trucos

os proveedores de
ernet no les gusta, pero
es ilegal

blicidad WifiBlast



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

Publicidad Derila



20minutos

Seguir

56.8K Seguidores



41



4



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

Historia de Pablo Segarra • 2 semana(s) •

3 minutos de lectura



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

© Proporcionado por 20minutos

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 d
nacientes que no están diagnosticados. Hablemos en cualquier momento.



Comentarios

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**.

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, **la producción endógena de melatonina tiende a disminuir**, lo que puede afectar negativamente la calidad del sueño y la salud en general.

Cuidados

Cómo debemos comer antes de acostarnos para dormir bien y no levantarnos en mitad de la noche

Si quieres (o, más bien, necesitas) dormir bien, quizás deberías prestar más atención a lo que cenas cenas.



Por **Cristina Vila**

8 de agosto de 2024





Top View of Handsome Young Man Sleeping Cozily on a Bed in His Bedroom at Night. Blue Nightly Colors with Cold Weak Lamppost Light Shining Through the Window. gorodenkoff

La **falta de sueño de calidad** es uno de los mayores problemas de bienestar que tenemos hoy en día. **Dormir bien** parece que, para la mayoría, es misión imposible. Nos levantamos cada día cansados, por haber descansado poco o mal, y nuestra jornada se hace eterna porque nos sentimos exhaustos y con falta de energía.

De hecho, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que **un 48% de los españoles no tiene un sueño de calidad de forma regular**. Esto puede acarrear graves problemas de salud, porque la falta de descanso está asociada al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y otras como la diabetes o la depresión.

PUBLICIDAD



Tu Caddy por 190 €/mes* con MyRenting

 **Volkswagen** - Patrocinado

¡Configúralo!

Muchas veces creemos que el problema está en el uso de las tecnologías, en la hora a la que nos acostamos, en el exceso de ruidos y, aunque todo ello pueda ser verdad, hay un aspecto muy importante que tendemos a olvidar: **la alimentación**. Porque sí,

lo que comemos antes de dormir puede afectar a cómo descansamos de forma significativa.

Qué debemos comer antes de dormir

Elige alimentos que promuevan el sueño

Una de las claves de **dormir bien** está en **elegir alimentos que contengan elementos que ayuden a conciliar el sueño** (y a mantenerlo). Uno de ellos es el **triptófano**, un aminoácido que el cuerpo usa para producir la melatonina. Lo encontramos en las proteínas, como el pavo, los lácteos, los huevos o las nueces. La melatonina es la hormona que regula el reloj biológico, permitiéndonos así descansar más y mejor.

Los expertos recomiendan tomar alimentos ricos en triptófanos acompañados de carbohidratos sanos.

Nada de alimentos inflamatorios

Llevar una **dieta equilibrada** alejada de **ultraprocesados** es fundamental siempre, pero más aún antes de dormir. Está más que demostrado que quienes toman alimentos insanos ricos en carbohidratos, azúcar o grasas saturadas suelen despertarse más por la noche que quienes no lo hacen.

PUBLICIDAD

**Tu Caddy por 190 €/mes* con MyRenting**

Volkswagen - Patrocinado

¡Configúralo!

Podemos comprobarlo perfectamente cuando hacemos cualquier noche un pedido de **comida basura** y no descansamos bien o nos levantamos hinchados y como si no hubiésemos dormido lo suficiente. Estos alimentos producen inflamación en nuestro cuerpo, lo que hará que durmamos menos y peor.

Lo mejor será **optar en un 80% por comidas sanas y antiinflamatorias**, que tengan buenos ingredientes y grasas insaturadas, como el salmón o las nueces; y dejar la comida menos interesante nutricionalmente para días esporádicos. Es fundamental **incluir una gran variedad de verduras y frutas en nuestras cenas**, porque también ayuda con el insomnio.

Aparte, hay otros alimentos que quizás son menos comunes en nuestra dieta que también podrían ayudarnos a dormir, como la levadura nutricional, las semillas de calabaza, el edamame o el tofu. También podemos probar con infusiones como el té de camomila.

Elige la hora perfecta para la cena

Ya todos sabemos que no es bueno comer justo antes de acostarnos, y que lo

recomendable es hacerlo varias horas antes de irnos a dormir. **Lo ideal sería entre 2 y 4 horas antes**, para que nos dé tiempo a hacer la digestión y a que el triptófano consumido en la cena lleve a la producción de **melatonina**.

Por lo contrario, también es fundamental no irnos a la cama con hambre. En España, pecamos de comer demasiado poco por la noche y debemos cuidar eso, sobre todo si adelantamos la hora de la cena, porque el hambre podrá interrumpir el sueño.

Es importante **ser constantes con estos hábitos** y desarrollar una rutina marcada que nos ayude a descansar bien de forma diaria, no solo puntual. En una o dos semanas comenzaremos a ver las diferencias, si hacemos estos cambios en nuestra alimentación y **nos comprometemos con nuestro objetivo de dormir bien cada noche**.

ETIQUETAS

GQ BETTER

ALIMENTACIÓN

SALUD

CONSEJOS



Horario de atención en agosto: L-V, 9 a 14 h Envíos en 24-48 h

Asesoramiento experto ▼

Búsqueda en catálogo



Mi cuenta



Blog de fisioterapia

Magnetoterapia

Presoterapia

Ultrasonidos

Diatermia

Aplicación de
la fisioterapia

Ver más ▼

Inicio > Blog de fisioterapia > Fisioterapia para Tratar Enfermedades > Escler



Esclerosis múltiple:

Una **Abel**
guía **Renovell**
comp **Cofundador**

¿Qué es la
esclero
múltiple y
cómo
afecta a
millones
en todo el
mundo?
¿Sirve de
algo la
magnetoterapia?
Desmitificamos
esta
enfermedad

MÁS VISTO



Mialgia



349958

Fisioter
apia
para
Tratar
Enferme
dades



¿Qué es la flebitis ? Tipos y tratam iento



60286 |
Fisioter





Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

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 13:09



El fu
sepa
punt

ES SUPERPODERES SUPERPO
OS para tus estudios para



Ver c
Media

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





Álvaro Morata sufre una neuralgia del trigémino, que afecta a miles de personas / OSCAR J. BARROSO / AFP7 / EUROPA PRESS

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”

DERMATOLOGÍA

¿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



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 13:09



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.



Álvaro Morata sufre una neuralgia del trigémino, que afecta a miles de personas / OSCAR J. BARROSO / AFP7 / EUROPA PRESS

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.



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

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

ÁLVARO MORATA

SELECCIÓN ESPAÑOLA

FÚTBOL

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

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

Securitas Direct

Aquarius - Sudar tiene su recompensa

Aquarius

Prueba ahora

Dispositivo alemán aumenta la presión del agua 15 veces

PowerJet

Muere de forma violenta la influencer Catalina Gutiérrez a los 21 años

El Periódico

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

Calculadora del valor de la vivienda

Más información

Muere una joven de quince años electrocutada al intentar hacerse un selfie'

El Periódico

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

¿Cómo decide el cerebro qué cosas recordar y qué no? Así lo explica la ciencia

M. MÁRQUEZ | NOTICIA 22.08.2024 - 07:00H



Es el gran enigma para la ciencia y para la humanidad, se trata de una operación complicada, todavía no totalmente desvelada, en la que se sabe que unas ondas agudas y el sueño estén especialmente involucrados.

[El extraño caso de una mujer con hipertimesia: recuerda el 95% de su vida y aprende idiomas en dos meses](#)
[¿Por qué no podemos recordar nuestra primera infancia?](#)



Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al I





La memoria es un campo permanente de estudio científico. / Getty Images

El funcionamiento del cerebro sigue siendo, a día de hoy, **un gran enigma para la ciencia**, especialmente en lo que se refiere a la memoria. En el campo del deterioro de las facultades mentales, las demencias, que en España afectan a unas 800.000 personas **según cálculos de la Sociedad Española de Neurología**, sí se han hecho avances destacables, pero **el mecanismo de almacenamiento de recuerdos** se resiste a ser desvelado. Un reciente estudio da nuevas pistas: **el sueño tiene un rol importante**.

El cerebro registra **millones de vivencias a lo largo de la vida**, pero no todas las personas ni las experiencias permanecen. A todas luces es inviable una capacidad de almacenamiento semejante y además, en la práctica, sucede al contrario: **el grueso de lo vivido, desaparece**. Un **equipo científico de la Universidad de Nueva York** ha descubierto **qué influye fundamentalmente en este necesario reseteo diario**.

¿Qué mecanismo se activa **para que un recuerdo se convierta en duradero**? Esta es, en términos coloquiales, la premisa científica que busca entender, por ejemplo, **por qué nos olvidamos de lo que comimos ayer** pero sin embargo recordamos con una exactitud pasmosa un momento vivido en nuestra infancia, incluso acompañado de sabores y/o olores. Entendiendo que **el cerebro etiqueta cada experiencia**, este equipo científico ha intentado averiguar qué acción neuronal se activa.

NOTICIA DESTACADA



La vitamina perfecta para potenciar la memoria ante

TE PUEDE INTERESAR



Estas son las personas que no deberían comer pistachos

M. MÁRQUEZ



Ni yogur ni leche: estos son los alimentos con más calcio recomendados a mayores de 60 años

M. MÁRQUEZ



Los tres tipos de enfermedades que el romero ayuda a combatir

M. MÁRQUEZ



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

Patricia Espín

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Cerebro

Investigación y desarrollo

Medicina

Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al I

almacenamos durante el día decidiendo **qué archivan y qué se deriva inmediatamente al olvido**. Se trata de una compleja operación en la que el equipo científico de la Universidad de Nueva York ha descubierto que se producen "**ondas agudas (SPW-R)**" cuya intensidad marcará *el etiquetado* de ese **recuerdo**. Al mismo tiempo, durante el sueño posterior a la experiencia, los SPW-R continúan reproduciendo aquellas pruebas que se han reactivado con más frecuencia durante el día.

En otras palabras, es por la noche, cuando el cerebro está supuestamente inactivo, **cuando se producen las tareas de almacenamiento y descarte de recuerdos**. El número de ondas SPW-R es crucial porque determina qué experiencias se desvanecen y cuáles perduran: **a más producción de ondas, más posibilidad de que el recuerdo persista**.

NOTICIA DESTACADA



El motivo psicológico por el que se forman los recuerdos a largo plazo

La importancia de esta acción nocturna ya se había desvelado en estudios anteriores, y también se conocía la existencia de las ondas indicadas que influyen en la formación de recuerdos. **Lo inédito de esta nueva investigación** es que se plantea que la consolidación del recuerdo pasa por una **acción combinada diurna-nocturna**: aquellos eventos que **durante el día provocan de 5 a 20 ondas agudas**, tienen más peso por la noche y por tanto **se convierten en recuerdos permanentes**.

Referencias

NYU (2024, 28 de marzo). *Brain Mechanism Found to Determine Which Memories Last*. <https://nyulangone.org/news/brain-mechanism-found-determine-which-memories-last>

Yang, W., Sun, C., Huszár, R., Hainmueller, T., & Buzsáki, G. (2023). Selection of experience for memory by hippocampal sharp wave ripples. *bioRxiv*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10659301/>

Lo más leído

Ni yogur ni leche: estos son los alimentos con más calcio recomendados a mayores de 60 años

Estas son las personas que no deberían comer pistachos

El motivo psicológico por el que le damos tantas vueltas a las cosas y consejos para dejar de hacerlo

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

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

 Cómo Mantener Sanas Las Articulaciones Al I



SALUD

NUTRICIÓN

E.

SALUD

Esto es lo que más recuerda una persona con Alzheimer

El Alzheimer afecta a la memoria; saber qué es lo primero y lo último que se recuerda ayuda a mejorar su calidad de vida

¿Por qué nos despertamos a las 3 o 4 de la mañana?



¿Qué es lo que más recuerda una persona con Alzheimer?

/ Getty Images/iStockphoto



SALUD

NUTRICIÓN

E.

Esta **enfermedad neurodegenerativa** es un tipo de demencia que se caracteriza por la **pérdida de la memoria en distintas fases** (leve, moderada y avanzada), donde los **síntomas** van in crescendo a medida que avanza el **deterioro cognitivo**.



SALUD

NUTRICIÓN

E.

Powered By **WeMass**

Lee también

Por qué no es recomendable comer leche y frutas después de las 7 de la tarde

CATALINA CIAMPA

De este modo, el **Alzheimer** también altera el comportamiento y los vínculos sociales del paciente.

Es decir, cada etapa de la enfermedad afecta a un tipo de **memoria**, por esta razón, es fundamental **el rol de la familia y los amigos** que acompañan al paciente, para detectar las distintas señales relacionadas con cada **fase del Alzheimer**.

De este modo, conocer qué es lo primero y lo último que recuerda **un adulto con Alzheimer**, permite ajustar su tratamiento y mejorar su calidad de vida. Presta atención.

Lee también

Grasa abdominal: es difícil perderla por estas razones, pero hay soluciones

ANDREA REYES

Qué es lo primero que se pierde en el Alzheimer



SALUD

NUTRICIÓN

E.

La **primera fase de la enfermedad de Alzheimer** se caracteriza por la pérdida de la **memoria episódica**. Esto significa que la persona se olvida de recuerdos más recientes y puede recordar hechos vividos en el pasado.

Para ejemplificar la situación, la persona con **Alzheimer** en **fase leve** tiene episodios de **pérdida de memoria consciente**. Por ejemplo, no recuerda alguna palabra familiar, dónde dejó las llaves o tiene dificultad para hacer una cuenta.



SALUD

NUTRICIÓN

E.

Sin embargo, a diferencia de las siguientes fases, en un comienzo de la **enfermedad** la mayoría de las personas mantiene su **autonomía** y no tiene dificultad para desenvolverse de forma **independiente**. Esta **primera etapa** puede durar entre 1 y 3 años según cada persona.

Por lo general, la **enfermedad de Alzheimer** se diagnostica en esta **primera fase**, momento en que la **pérdida de memoria** se hace notoria para su entorno de familiares y amigos, y es cuando realizan una consulta al médico.



SALUD

NUTRICIÓN

E.

Lee también

¿Ozempic ayuda al Alzheimer? Así actúa en el cerebro

ANDREA REYES

Qué es lo último que olvida una persona con Alzheimer

De acuerdo a las distintas fases de esta enfermedad, la **memoria procedimental** es una de las últimas cosas que se olvida una persona con esta condición. Esto se refiere a acciones, como **caminar**.

Sin embargo, la **ciencia** revela que hay algo especial que a las personas con **Alzheimer** no se les olvida: **el afecto**. Entre los recuerdos de los pacientes, perdura la **memoria** de los vínculos afectivos o emocionales.



un beso.

SALUD

NUTRICIÓN

E.

Por eso, los expertos recomiendan, “*a pesar del **cansancio emocional** que se esté sufriendo*”, tener en cuenta que un **enfermo de Alzheimer** “*pierde la memoria progresivamente y es la **memoria afectiva** la última que perderá*”.

Lee también

¿Cómo fortalecer y ejercitar el cerebro para evitar el Alzheimer? Los principales pilares

ANDREA REYES

Dicho de otro modo, los expertos aconsejan **hacer feliz** a un **enfermo con Alzheimer**, además de demostrarle afecto, alegría y protección.

Al respecto, el doctor **José Tatay Ramírez**, neurólogo y miembro numerario de la Sociedad Española y Valenciana de Neurología (SEN) sostiene que “*la **memoria afectiva** es un sentimiento con una **carga emocional** que reaparece cada vez que se recuerda una experiencia previa significativa*”.

En estos casos, el **enfermo con Alzheimer** no recuerda que “*esa persona que le cuida es su hija, pero le genera una sensación de **tranquilidad y seguridad** (es un rostro 'amigo')*”, destaca Ramírez.

Por lo expuesto, si hay algo crucial que los **familiares y cuidadores** de pacientes de **Alzheimer** deben tener en cuenta, es que **el afecto no se olvida** y, por lo tanto, es clave aprender a **comunicarse afectivamente**, con caricias, abrazos y diálogos o gestos amables.

Esta información no sustituye en ningún caso al diagnóstico o prescripción por parte de un médico. Es importante acudir a un especialista cuando se presenten síntomas en caso de enfermedad y nunca automedicarse.