

Publicidad

BUSCAR

Ciudad a ciudad, Argentina en red | Jueves, 29 de agosto de 2024

INFORMACIÓN GENERAL / SUEÑO

Por qué la gente duerme con la luz encendida, según la psicología

-



Los profesionales explican las razones por las cuales algunas personas descansan con una luz prendida y cómo esto afecta en la salud.



Maia Had

28 de agosto de 2024, 18:42



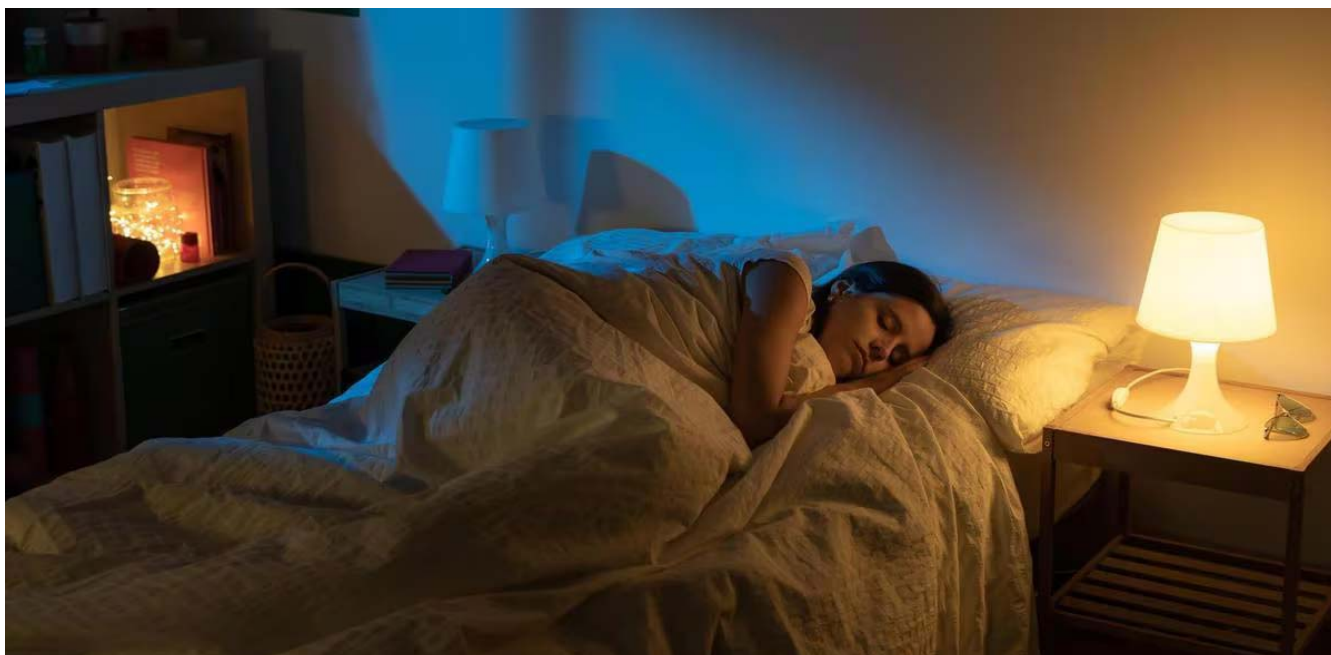
Qué indica la psicología sobre dormir con la luz encendida.



Dormir es fundamental para nuestra salud y **bienestar**, ya que permite al cuerpo y la mente recuperarse y funcionar de manera óptima, sin embargo, algunas personas prefieren dormir con la luz encendida. La psicología investigó este fenómeno para comprender qué puede significar este comportamiento y qué revela sobre nuestras necesidades y emociones.



Esto es lo que tenés que hacer para no despertarte a la noche y poder dormir hasta el otro día



QUÉ SIGNIFICA DORMIR CON LA LUZ ENCENDIDA

Desde la psicología determinan ciertas razones de por qué la gente **duerme** con la luz encendida. Entre estos, se encuentran:

- El miedo a la oscuridad es una de las razones más comunes por las que algunas personas prefieren dormir con la luz encendida. Este temor, que puede persistir en la edad adulta, hace que la luz proporcione una sensación de seguridad y control, aliviando la ansiedad asociada con lo desconocido. Además, algunas personas recurren a la luz como una estrategia para mantener su mente ocupada y evitar pensamientos intrusivos que dificultan el sueño.
- Dormir con la luz encendida puede estar relacionada con trastornos del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño, donde la luz actúa como una forma de manejar la incomodidad o el malestar asociado con estos trastornos.
- La ansiedad generalizada también puede manifestarse a través de este comportamiento; la luz puede ofrecer una sensación de calma y protección en un entorno que se percibe como amenazante.
- Para algunas personas, dormir con la luz encendida se convierte en un hábito adquirido que resulta difícil de romper, incluso cuando la necesidad inicial desapareció. Este patrón puede persistir simplemente por la familiaridad y la rutina establecida.

CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE DORMIR CON LA LUZ ENCENDIDA

Según la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), [Ana Fernández Arcos](#), las consecuencias de



principalmente en una disminución de la atención y de la capacidad para aprender y retener información.

- Puede incrementar el riesgo de accidentes en el ámbito laboral y de tránsito.
- “La luz artificial por la noche se ha asociado a nivel global a enfermedad cardiovascular, obesidad, problemas de salud mental y cáncer”, revela Fernández en CuidatePlus.

dormir ***Importancia de dormir bien: cómo lograr un sueño reparador***

- “Si por la presencia de luz nuestro sueño no llega a fases profundas, no tenemos la reparación cerebral que necesitamos y esto a largo plazo se ha relacionado en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, como Alzheimer y Parkinson”, indica la representante de la Sociedad Española del Sueño.

TEMAS RELACIONADOS

SUEÑO

PSICOLOGÍA

NOTAS RELACIONADAS



POR LAS REDES



Directo

Caso Daniel Sancho, en directo: sentencia, reacciones y última hora

Directo

Atlético de Madrid - Espanyol, en vivo

Un fármaco que combate las migrañas antes que aparezcan

“La migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento”, señalan los autores del estudio.



▲La migraña es uno de los malestares más extendidos entre la población FREEPIK / FREEPIK



JUAN SCALITER ▾

Creada: 28.08.2024 22:43

Última actualización: 28.08.2024 22:43



De acuerdo **con datos** de la Sociedad Española de Neurología, **la migraña** afecta a 5 millones de personas y cerca de un millón y medio la sufren de modo crónico. Puede que **algunos fármacos sean efectivos, pero no para todo el mundo**. Ahora, de acuerdo con nuevo estudio publicado **en Neurology**, la revista médica de la Academia Estadounidense de Neurología, hay una esperanza.

Se trata de un medicamento llamado Ubrogepant que se toma ante los primeros signos de migraña, antes de que comience el dolor de cabeza y puede ser eficaz para **ayudar a las personas con migraña a seguir con su vida diaria con pocos o ningún síntoma**. El estudio se centró en personas con migraña que podían saber cuándo estaba a punto de ocurrir un ataque, debido a los primeros síntomas, como sensibilidad a la luz y al sonido, fatiga, dolor o rigidez de cuello o mareos.

Te recomendamos



[Descubren qué puso fin a la era de los dinosaurios: no fue un cometa y sabemos de dónde vino](#)



[Una experta de Harvard explica por qué nos encogemos al envejecer](#)

El Ubrogepant es un **antagonista del receptor de péptidos relacionado con el gen de la calcitonina** o inhibidor del CGRP. El CGRP es una proteína que desempeña un papel clave en el proceso de la migraña.

“La migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento o informan que no están satisfechas con su tratamiento - explica el líder del estudio, Richard B. Lipton -. Mejorar la atención **ante los primeros signos de migraña**, incluso antes de que comience el dolor de cabeza, puede ser clave para mejorar los resultados. Nuestros hallazgos son alentadores, ya que sugieren que el Ubrogepant puede ayudar a las personas con migraña a funcionar con normalidad y seguir con su día”.

El estudio involucró a 518 participantes que habían tenido migraña durante al menos un año y de dos a ocho ataques de migraña por mes en los tres meses anteriores al estudio. Todos los participantes experimentaron regularmente signos de que una migraña comenzaría en las siguientes horas. Se pidió a los participantes que trataran dos ataques durante un período de dos meses.



Los mejores zapatos
hombres para caminar

nombre para camina
de pie todo el día

Los investigadores dividieron a los participantes en dos grupos. El primer grupo recibió un placebo para el primer conjunto de síntomas previos a la migraña, seguido de 100 miligramos (mg) de Ubrogepant para el segundo episodio de síntomas. El segundo grupo tomó Ubrogepant para el primer episodio y placebo para el segundo.

Los participantes evaluaron las limitaciones de su actividad en su diario utilizando una escala que va de cero a cinco, donde 0 significa “nada limitado – podía hacer todo”; 1, “un poco limitado”; 2, “algo limitado”; 3, “muy limitado”; o 4, “extremadamente limitado”.



Todos los Windows y
desactivar anuncios
sabían.

Veinticuatro horas después de tomar el fármaco o un placebo, el 65% de las personas que tomaron Ubrogepant **se declararon “nada limitado – podía hacer todo” o “un poco limitado”**, en comparación con el 48% de los que tomaron el placebo.

Te recomendamos



[Así son los retiros de Emaús en los que Caritina Goyanes y Antonio Matos confortaron su matrimonio](#)



[Daniel Sancho condenado a cadena perpetua, en directo: reacciones y última hora del caso](#)

Los investigadores descubrieron que, tan solo dos horas después de tomar la medicación, las personas que tomaron **el fármaco tenían un 73 % más de probabilidades de informar que no tenían “ninguna discapacidad** y que podían funcionar normalmente” que quienes tomaron el placebo.

“Según nuestros hallazgos, el tratamiento con Ubrogepant puede permitir que las personas con migraña que experimentan signos de advertencia tempranos antes de que se produzca una migraña traten rápidamente los ataques de migraña en sus primeras etapas y continúen con su vida diaria con pocas molestias e interrupciones - añade Lipton -. Esto podría **conducir a una mejor calidad de vida para quienes viven con migraña**”.

Lipton señaló que los participantes demostraron que, basándose en sus síntomas de advertencia de dolor de cabeza, podían predecir de manera confiable los dolores de cabeza por migraña inminentes. Estos hallazgos **se aplican solo a aquellos con síntomas de advertencia confiables**.

Una limitación del estudio fue que los participantes registraron sus síntomas y el uso de medicamentos en diarios electrónicos, por lo que es posible que algunas personas no hayan registrado toda la información con precisión.

ARCHIVADO EN:

farmacos / Medicina / Ciencia / Salud / dolor-cronico / migranas



SUSCRÍBETE

EN DIRECTO Actualidad política | El PSOE de Aragón rechaza el acuerdo fiscal pactado entre ERC y PSC



La IA abre un abanico de posibilidades en la ciencia pero también unos riesgos. iStock

'Deepfakes' creados con inteligencia artificial se cuelan en las redes y ponen en alerta al personal médico

Intentaron suplantar la imagen de la jefa del servicio de Endocrinología y Nutrición del Gregorio Marañón para vender pastillas por 130 euros.

29 agosto, 2024 - 11:48

GUARDAR

EN: [ESTAFAS](#) [MÉDICOS](#) [INTELIGENCIA ARTIFICIAL](#) [OBJETIVO 3: SALUD Y BIENESTAR](#)

[Juanele Villanueva](#) •

Comprobar la autenticidad de lo que se ve en internet es cada vez más complejo, y con la inteligencia artificial está llegando ya al siguiente nivel en [escuelas](#), [gabinetes jurídicos](#), y ahora hospitales. Ahora, gracias a las aplicaciones generativas, hay quien está suplantando la identidad de médicos conocidos para apoyar la venta de fármacos y pastillas fraudulentas. La regla número uno del marketing es generar confianza, y lo mejor es siempre que la recomendación la haga **una voz amiga**.

Fue el caso de la Susana Monereo, jefa del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, a quien suplantaron recientemente su identidad para **vender pastillas para el adelgazamiento**. "Figura perfecta en España", titula un post en internet describiendo unas pastillas aparentemente milagrosas para "perder peso sin pasar hambre y sin agotadores entrenamientos". Junto al mensaje había una foto de la doctora Monereo en el programa *¿Qué me pasa doctor?*, del doctor Bartolomé Beltrán.



Susana Monereo ha denunciado el caso a la policía. También ha usado sus redes para denunciar esta estafa para vender pastillas fraudulentas, por la que cobran **130 euros**. Este tipo de acciones ponen en entredicho la profesionalidad de los expertos, y minan la confianza de los pacientes. Por eso siempre se recomienda **buscar en fuentes fiables**, y poner en duda preventiva todo lo que salga en las redes sociales si no está verificado el punto de origen.

Inteligente, artificial... y ¿sostenible? Así puede luchar la tecnología contra la crisis climática, según Ecovidrio

En temas de salud, todo el mundo duda ya de los productos 'milagrosos' que prometen resultados 'espectaculares' sin apenas esfuerzos. Pero cuando estas promesas vienen acompañadas por una cara experta y conocida, las cosas cambian. **Monereo tiene una extensa carrera dedicada a la salud y a la alimentación.**

Recomendado por  Outbrain



Un descubrimiento sobre el acúfeno deja atónitos a los médicos (y deja de hacer eso)

Acufenos Ayuda

Como ella misma decía en un [artículo de EL ESPAÑOL](#): "Una cosa son los fármacos porque pasan los controles y tienen estudios que han demostrado que hay eficacia. Y otra cosa son los productos que se encuentran por internet, que no han pasado los controles ni los análisis científicos, que tienen unos efectos que no son más que placebo. Yo llevo toda la vida peleándome con esto".

Medicina y tecnología

Y es que siempre ha habido estafadores y estos, igual que la tecnología y la medicina, han ido mejorando sus técnicas para hacerse cada vez más creíbles. **Cada vez se extienden más bulos climáticos, como que todo el plástico se recicla o la reforestación es la panacea.** Por eso, al igual que para comprobar *fake news* políticas, se recomienda siempre seguir las guías oficiales.

Sin embargo, no se puede demonizar la tecnología y la inteligencia artificial por el mal uso. **Los avances no son malos o buenos, sino el uso que se les dé.** En los últimos años, la IA se ha hecho un aliado inestimable a la hora de establecer diagnósticos.

Aunque hay que tener claro que se **está muy lejos de sustituir por completo al personal médico**, se abre un inmenso abanico de posibilidades. Según el doctor José Miguel Laínez, presidente de la Sociedad Española de Neurología, las especialidades

que más se beneficiarán de los avances en la inteligencia artificial son neurología, radiología, oncología y cardiología.

Por eso conviene recordar que el mismo ChatGPT ve "**poco probable**" que la IA sea capaz de sustituir al personal sanitario: "No sustituirá completamente al personal sanitario, pero complementará sus funciones. Sin embargo, aspectos esenciales como la **empatía, la interacción humana y la toma de decisiones éticas** siguen siendo exclusivos de los seres humanos".



COMENTA

Te recomendamos

Recomendado por Outbrain



Médicos desconcertados: un sencillo truco alivia años de acúfenos (y deja de hacer eso)

Patrocinado por [Acufenos Ayuda](#)



Tarancón: Por qué los mayores van a dejar sus audífonos de prescripción en 2024

Patrocinado por [top-audifonos.es](#)



Por qué viajar con la gama eléctrica de Kia es sinónimo de confort y tranquilidad: estas



Daniel Sancho será trasladado a la cárcel de Surat Thani: 20 presos durmiendo en el suelo en celdas de



Eric y Mercè se alejaron de su grupo en Nepal: a él lo hallaron sin vida a las 48 horas, de ella no

Salud Bienestar

¿Comer un plátano antes de dormir ayuda a dormir mejor?

- * *Se cree que los plátanos favorecen el sueño debido a su contenido en potasio, magnesio y vitamina B6*
- * *La infusión que ayuda a hacer la digestión, a dormir mejor y a controlar el azúcar en sangre*
- * *La sencilla rutina de 10 minutos al día con la que reducir el estrés, mejorar el bienestar y dormir mejor*

**elEconomista.es**

12:54 - 29/08/2024

Los problemas para dormir afectan a gran parte de la población española, según la **Sociedad Española de Neurología**, **un 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**. Según los mismos datos, solo el 18% de los españoles consiguen mantener un sueño ininterrumpido.

Una de las cosas más importantes para nuestro **bienestar físico y mental es asegurarnos un descanso adecuado**. Por diversas razones, hay quienes no pueden dormir bien: nos cuesta conciliar el sueño, nos despertamos demasiado pronto o no descansamos adecuadamente.

No todo el mundo sabe que el remedio puede estar en la alimentación. Así que, si sufres **insomnio** hay una serie de alimentos que ayudan a descansar mejor.

¿Ayuda el plátano a dormir mejor por las noches?

El **plátano** es una de las frutas más populares en el mundo: son **asequibles, portátiles, deliciosos** y se cree que mejoran el sueño. Se cree que los plátanos **favorecen el sueño** debido a su **contenido en potasio, magnesio y vitamina B6**.

Sin embargo, no es probable que un plátano cubra más del 10% de las necesidades diarias de potasio. Un solo **plátano contiene 20 mg de magnesio**, mientras que la ingesta diaria recomendada es de aproximadamente 400 mg.

Las investigaciones también demuestran que solo **absorbemos**

entre el 30 y el 40% del magnesio que consumimos, lo que significa que recibirías entre 9 y 12 mg. **La vitamina B6** puede contribuir a mejorar la calidad del sueño, pero los **plátanos contienen menos de un tercio** de la cantidad diaria recomendada.

Los **plátanos** son un tentempié nutritivo, pero **no esperes que te adormezcan**.

Relacionados

[La infusión que ayuda a hacer la digestión, a dormir mejor y a controlar el azúcar en sangre](#)

[Las personas que necesitan la televisión encendida para dormir por la noche tienen estos 8 comportamientos, según la psicología](#)

[Cuáles son los riesgos de dormirse con el pelo mojado, según los expertos](#)

[Ni leche ni chocolate: estos son los 15 alimentos para dormir bien y despertar descansado](#)





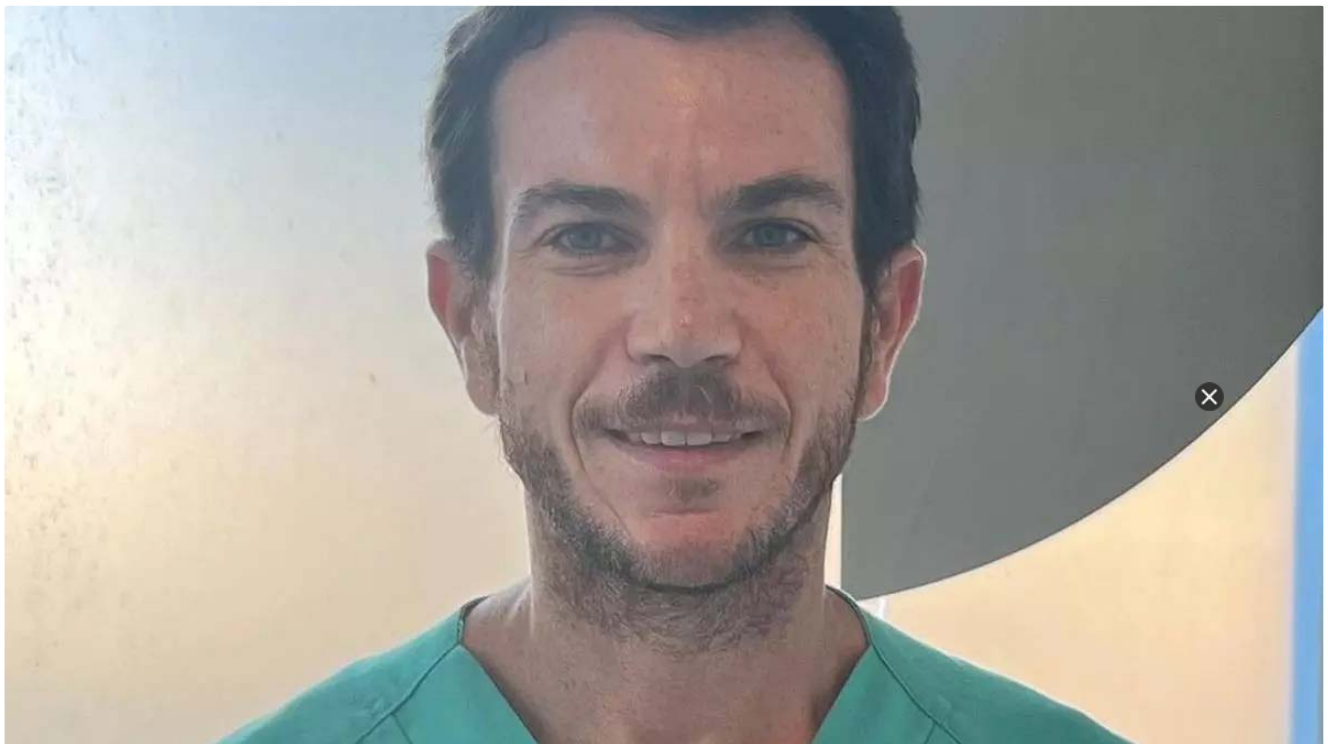
Huelva

Huelva Galerías gráficas Energía

Un experto de Quirónsalud Huelva: "La fisioterapia es imprescindible para pacientes de ELA"

Los días 29,30 y 31 agosto se celebra un torneo benéfico de pádel en beneficio de esta enfermedad organizado por ELA Andalucía

Ni la ELA apaga la sonrisa de Rafael: "Me ha desaparecido el ego, pero no la autoestima"



Antonio Carrasco Ponce. / M.G.

S. H.

✕ @huelva_info

29 de agosto 2024 - 12:38

Fotos

Alimente +

Suscríbete

estudio al final de los periodos de dos años.

Se registraron datos sobre **numerosos factores demográficos**, de salud y funcionales, como **el dolor, la depresión y los síntomas neuropsiquiátricos**.

Las medidas de **deterioro cognitivo fueron significativas para todos los participantes**, aunque hubo suficiente variación como para descubrir algunas relaciones. Los investigadores determinaron que ser mayor, ser mujer, tener dificultades con las actividades cotidianas y tener antecedentes de fibrilación auricular (problemas con ritmos cardíacos irregulares) predecían los mayores descensos de la capacidad cognitiva.

Estos cuatro factores, registrados al inicio del estudio, **representaron alrededor del 14% de la variación en el funcionamiento cognitivo** de los pacientes en el último trimestre de los dos años de estudio.

Foto: Actuar sobre el metabolismo de la glucosa cerebral puede ser útil contra la neurodegeneración. (iStock/CSA-Printstock)

TE PUEDE INTERESAR
¿Atajar el alzhéimer con un fármaco para inmunoterapia del cáncer? (funciona en el laboratorio)
A.G.

Y los afectados no son sólo los pacientes. Como era de esperar, **la carga de los cuidadores aumentó a medida que disminuían las capacidades cognitivas**, lo que sugiere que hay que tener en cuenta a quienes apoyan a los pacientes en su vida diaria a la hora de sopesar las opciones de tratamiento y la progresión de la enfermedad, afirman los investigadores.

Aunque no se tuvieron en **cuenta algunas variables, como los hábitos de fumar y beber**, los resultados son lo bastante sólidos como para sugerir que los datos demográficos, el historial médico y las mediciones de la actividad diaria podrían bastar para predecir el ritmo de deterioro cognitivo provocado por el Alzheimer.

A medida que avanza la investigación, **mejoramos en la predicción de la evolución del alzhéimer**: por ejemplo, una técnica desarrollada recientemente utiliza escáneres cerebrales y diversos biomarcadores para predecir el deterioro cognitivo a lo largo de cinco años.

"Estos hallazgos subrayan **la importancia de un enfoque terapéutico integral**, que tenga en cuenta tanto las variables del paciente como las del cuidador, en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial", escriben los investigadores.

f X 0 □

window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



Buscar centro, médico, especialidad...

Pedir cita



Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales
Cuadro
médico

Especialidades

Unidades
médicas

Investigación

El
grupo

Comunicación

Orientador de
salud personal

'La fisioterapia es imprescindible para pacientes de ELA'

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales Cuadro
médico

Especialidades Unidades
médicas

Investigación El
grupo

Comunicación Orientador de
salud personal



Partner Principal



Partners



Colaboradores



Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales
Cuadro
médico**Especialidades****Unidades**
médicas**Investigación****El**
grupo**Comunicación****Orientador de**
salud personal

Sus síntomas son diversos, y por este motivo el diagnóstico definitivo puede tardar varios meses tras la consecución de diferentes pruebas. No todos los pacientes de ELA sufren los mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma.

Mientras una persona puede sufrir continuos tropiezos, otra puede tener dificultad para levantar objetos o incorporarse de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, los pacientes de ELA experimentan:

- Debilidad muscular en uno o más de los siguientes: manos, brazos, piernas o los músculos del habla, de la acción de tragar o de la respiración. La debilidad muscular es el síntoma más relevante de la ELA.
- Movimientos musculares anormales y calambres musculares (especialmente en manos y pies) y pérdida de reflejos.
- Tragarse las palabras» y dificultad para proyectar la voz.
- En etapas más avanzadas, falta de aliento y dificultad para respirar y tragar.

Esta enfermedad requiere de un cuidado multidisciplinar por la afectación integral del paciente y la fisioterapia juega un papel fundamental.

Esta disciplina interviene para mejorar los problemas respiratorios, musculares y de coordinación de movimientos tal y cómo explica, desde **Quirónsalud Huelva**, Antonio Carrasco Ponce, responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación.

‘Nuestro principal objetivo cuando tratamos pacientes de ELA es aliviar el dolor y la rigidez muscular que presentan ayudándolos a mantener la mejor calidad de vida posible’ señala Carrasco. Para ello, existen varias terapias manuales como la cinesiterapia, activa o pasiva, que también ayuda a conservar la amplitud articular.

Según el especialista, 2-3 sesiones semanales ayudarían notablemente a evitar la rigidez y atrofia muscular siendo recomendable que el paciente realizara diariamente en casa ejercicios pautados por

Atención al paciente: 900 301 013

Trabaja con nosotros



International patient



Pedir cita

Mi Quirónsalud

Menú

Hospitales
Cuadro
médico**Especialidades****Unidades**
médicas**Investigación****El**
grupo**Comunicación****Orientador de**
salud personal

Carrasco 'es importante trabajar con estos pacientes la expectoración, y evitar así infecciones respiratorias por acumulación de secreciones'

Esta enfermedad, diagnosticada al año en 900 personas según la Sociedad Española de Neurología (SEN) está necesitada de mucha investigación y estudios ya que aun no se conoce su causa ni existe una cura. Con este objetivo, ELA Andalucía organiza desde el 29 al 31 de agosto un torneo de pádel benéfico para la recaudación de fondos.

El torneo, llamado 1SET+, se celebrará en el CD Lamiya Wellness & Social Club. Las inscripciones están abiertas para cualquier persona interesada y con espíritu solidario. Toda la información visitando **este enlace**.

Actualidad

[Ver todos](#)

e brillante invento
onés traduce
tantáneamente idiom...

blicidad Poliglu



A los proveedores de
internet no les gusta, pero
no es ilegal

Publicidad WifiBlast

ve "materialmente imposible" llegar a un acuerdo con Sánchez en
migración y otras políticas de Estado



elEconomista.es

Seguir

33.3K Seguidores



¿Comer un plátano antes de dormir ayuda a dormir mejor?

Historia de elEconomista.es • 22 h •

2 minutos de lectura

Los problemas para dormir afectan a gran parte de la población española, según la Sociedad Española de Neurología, un 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad. Según los mismos datos, solo el 18% de los españoles consiguen mantener un sueño ininterrumpido.



¿Comer un plátano antes de dormir ayuda a dormir mejor?

Comentarios

Una de las cosas más importantes para nuestro **bienestar físico y mental es asegurarnos un descanso adecuado**. Por diversas razones, hay quienes no pueden dormir bien: nos cuesta conciliar el sueño, nos despertamos demasiado pronto o no descansamos adecuadamente.

No todo el mundo sabe que el remedio puede estar en la alimentación. Así que, si sufres **insomnio** hay una serie de alimentos que ayudan a descansar mejor.



Techno Mag

¿Quieres convertir tu viejo televisor en uno modern...

Publicidad

¿Ayuda el plátano a dormir mejor por las noches?

El **plátano** es una de las frutas más populares en el mundo: son **asequibles, portátiles, deliciosos** y se cree que mejoran el sueño. Se cree que los plátanos **favorecen el sueño** debido a su **contenido en potasio, magnesio y vitamina B6**.

Sin embargo, no es probable que un plátano cubra más del 10% de las necesidades diarias de potasio. Un solo **plátano contiene 20 mg de magnesio**, mientras que la ingesta diaria recomendada es de aproximadamente 400 mg.

Las investigaciones también demuestran que solo **absorbemos entre el 30 y el 40% del magnesio** que consumimos, lo que significa que recibirías entre 9 y 12 mg. **La vitamina B6** puede contribuir a mejorar la calidad del sueño, pero los **plátanos contienen menos de un tercio** de la cantidad diaria recomendada.

Los **plátanos** son un tentempié nutritivo, pero **no esperes que te adormezcan**.

 Comentarios

lavozdelquequen.com.ar

Qué significa dormir con la luz encendida, según la psicología – La Voz Del Quequén

jue Ago 29 , 2024

4-5 minutos

Dejar el velador, la televisión, la luz del pasillo o del baño encendidos para evitar quedarse a oscuras, es uno de los hábitos más comunes entre niños, jóvenes o adultos que experimentan miedo a la oscuridad o situaciones que pueden significar inseguridad. Aunque muchos podrían quedarse tranquilos y pensar que el descanso es placentero, [la psicología del sueño explicó qué significado tiene esto y cuáles son las consecuencias para la salud](#).

Según explicó María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES), [en diálogo con Cuidate Plus, un sitio web especializado en enfermedades y salud](#), el sistema circadiano es “el encargado de organizar todos los ritmos que tienen lugar en nuestro cuerpo; entre ellos, el de sueño-vigilia”, el cual tiene como “director de orquesta” a nuestro reloj interno, que se encuentra en la parte del cerebro llamada núcleo supraquiasmático del hipotálamo.

Aunque este tiene un funcionamiento autónomo y se ejecuta con luz natural, las lámparas pueden confundir al cerebro como tal, sobre todo por la presencia de melatonina, la hormona que hace que nuestro sueño sea de calidad. “Sin melatonina, no vamos a poder

conciliar el sueño o va a ser más superficial, fragmentado y con más despertares”, sostuvo la especialista.

Por su parte, Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indicó que cuando hay más luz, mayores son los problemas de conciliar el sueño. “La oscuridad total es importante, sobre todo en los más jóvenes, porque son más sensibles a la luz”, añadió.

Las especialistas destacaron que, si queremos ir al baño, es mejor hacerlo a oscuras, ya que “si encendemos la luz durante un periodo de cinco o 10 minutos, la melatonina se elimina totalmente de nuestro cuerpo, con lo cual nuestro sueño se va a ver muy fragmentado y nos va a costar mucho volver a conciliarlo”, según explicó Martínez.

En ese sentido, para evitar accidentes podemos utilizar una linterna que no tenga demasiada intensidad. “Incluso con los ojos cerrados, si tenemos algún foco luminoso en la habitación, la melatonina baja a la mitad porque la luz se filtra a través de los párpados y la inhibe, haciendo que el sueño sea mucho más superficial”, agregó la doctora.

Según la psicología del sueño, hay varios motivos por los que muchos duermen con la presencia de algún tipo de luz:

Miedo a la oscuridad: la luz proporciona una sensación de seguridad y control, reduciendo la ansiedad asociada a lo desconocido. Dificultad para conciliar el sueño: recurrir a la luz puede ser una forma de mantener la mente activa y evitar pensamientos que dificulten el descanso. Trastornos del sueño: dormir con la luz encendida puede ser un síntoma de trastornos del sueño como el insomnio o la apnea del sueño. Ansiedad generalizada: dormir con la luz encendida puede ser una manera de buscar seguridad. Hábito adquirido: dormir con la luz encendida se convierte en un hábito difícil

de romper, incluso cuando ya no se siente la necesidad de hacerlo.

Consecuencias de dormir con la luz encendida

La mala calidad del sueño puede derivar en problemas cognitivos, como el déficit de atención. Mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico por falta de concentración. La luz artificial se relaciona a enfermedades cardiovasculares, de obesidad, problemas de salud mental y cáncer. Asimismo, se asocia a enfermedades neurodegenerativas, como Alzheimer y Parkinson.

- [Uncategorized](#)

[Qué significa si sudamos al dormir, según los especialistas](#)

Spread the loveEl descanso forma parte de la vida de los seres humanos. Con la intención de bajar los decibeles y recargar energías, las personas apagan las luces de sus casas y se disponen a apoyar su cabeza en la almohada hasta el próximo día. Mientras esto ocurre, el cuerpo [...]



Haga clic aquí para c

AGOSTO DE 2024

HUELVA RED

INFORMACIÓN ES ECONOMÍA

INICIO

LA MIRILLA

HUELVA

ECONOMÍA

SECTORES

SOCIEDAD

DEPORTES

OPINIÓN

AYUNTAMIENTOS

DIPUTACIONES

JUNTA DE ANDALUCÍA

PUERTO

CORONAVIRUS

SUCESOS

NEGOCIO

FERIAS Y CONGRESOS

AGENTES SOCIALES

FIESTAS

ÚLTIMA HORA >

[30 agosto, 2024]

Retrasar la jubilación

BUSCAR ...

UNIDAD DE ALERGOLOGÍA



Consulta orientada al diagnóstico y
manejo de la patología alérgica,
para adultos y niños, con un
enfoque multidisciplinar que
permite trabajar con otros
especialistas para aquellos
pacientes que lo necesitan.

HLA LOS NARANJOS

'La fisioterapia es imprescindible para pacientes de ELA' según experto de Quirónsalud Huelva

aiqbbe
de Huelva

SÍGUENOS EN
FACEBOOK

Fundación
Gepso

ASOCIACIÓN
VALOR
SOCIAL

Nos mueve hacer realidad
tus proyectos sociales
y sostenibles



ACTUALIDAD

LOS DÍAS 29-30-31 AGOSTO SE CELEBRA UN
TORNEO BENÉFICO DE PÁDEL EN BENEFICIO
DE ESTA ENFERMEDAD ORGANIZADO POR ELA
ANDALUCÍA

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y optimizar su navegación. Si continúa navegando, consideramos que **acepta** la política de cookies.

Uno de cada cinco desempleados lleva más de cuatro años en paro, según ASEMPLEO

30 agosto, 2024 0

Uno de cada cinco desempleados lleva más de cuatro años en paro, según ASEMPLEO. La asociación de Agencias de Empleo y ETT señala que más de la mitad de este colectivo (57,1%) son mujeres y [...]



Retrasar la jubilación aumenta el riesgo de una mortalidad temprana, según un



ELA Andalucía organiza desde el 29 al 31 de agosto un torneo de pádel benéfico para la recaudación de fondos

La **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, es una **enfermedad** esporádica consecuencia de una degeneración progresiva de las neuronas motoras, con resultado de la **pérdida de movilidad** en todo el sistema motor.

Sus síntomas son diversos, y por este motivo el diagnóstico definitivo puede tardar varios meses tras la consecución de diferentes pruebas. No todos los pacientes de ELA sufren los mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma.

Mientras una persona puede sufrir continuos tropiezos, otra puede tener dificultad para levantar objetos o incorporarse de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, los pacientes de ELA experimentan:

- Debilidad muscular en uno o más de los siguientes: manos, brazos, piernas o los músculos del habla, de la acción de tragar o de la respiración. La debilidad muscular es el síntoma más relevante de la ELA.
- Movimientos musculares anormales y calambres musculares (especialmente en manos y pies) y pérdida de reflejos.
- Tragar las palabras» y dificultad para



HUELVARED.COM
Uno de cada cin
Web Design Dallas

SÍGUEME EN
TWITTER

Posts de
@huelvared



No hay nada que ver



Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y optimizar su navegación. Si continúa navegando, consideramos que **acepta** la política de cookies.

forma que demorar un año la salida del mercado laboral eleva «significativamente» el riesgo de morir entre los 60 y los 69 [...]



La Matriz recibe en el Vaticano el documento del título de Pontificia y la Coronación de la Virgen del Rocío

🕒 29 agosto, 2024 0

La Hermandad Matriz de Almonte ha recogida este jueves en Roma copia de la documentación relativa al expediente de la concesión del título de Pontificia en 1920 y de la Coronación Canónica

problemas respiratorios, musculares y de coordinación de movimientos tal y cómo explica, desde [Quirónsalud Huelva](#), [Antonio Carrasco Ponce](#), responsable del centro de [Fisioterapia y Rehabilitación](#).

‘Nuestro principal objetivo cuando tratamos pacientes de ELA es aliviar el dolor y la rigidez muscular que presentan ayudándolos a mantener la mejor calidad de vida posible’ señala Carrasco. Para ello, existen varias terapias manuales como la cinesiterapia, activa o pasiva, que también ayuda a conservar la amplitud articular.

Según el especialista, 2-3 sesiones semanales ayudarían notablemente a **evitar la rigidez y atrofia muscular** siendo recomendable que el paciente realizara diariamente en casa ejercicios pautados por el fisioterapeuta.

La práctica de deporte es un hábito que los pacientes de ELA deben mantener ya que supone un gran beneficio para la salud cardiovascular y respiratoria. ‘Siempre supervisados por el equipo especialista y siendo de intensidad suave’ indica el experto.

Durante el transcurso de la enfermedad ELA, la capacidad respiratoria sufre un gran deterioro, y aquí, la fisioterapia juega nuevamente un papel relevante enfocándose en trabajar la musculatura respiratoria para mantener los niveles de ventilación pulmonar adecuados. Además, señala Antonio Carrasco ‘es importante trabajar con estos pacientes la expectoración, y evitar así infecciones respiratorias por

Retrasar la jubilación aumenta el riesgo de una mortalidad temprana, según un estudio de Fedea

La Matriz recibe en el Vaticano el documento del título de Pontificia y la Coronación de la Virgen del Rocío

VOX califica de “incongruente” la carta de Pilar Miranda a Óscar Puente

La Junta subasta la villa turística de Fuenteheridos, cerrada desde 2005

EN IMÁGENES



Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y optimizar su navegación. Si continúa navegando, consideramos que [acepta](#) la política de cookies.

VOX califica de “incongruente” la carta de Pilar Miranda a Óscar Puente

🕒 29 agosto, 2024 💬 0

El diputado provincial de VOX por Huelva y portavoz del partido en la Comisión de Infraestructuras de la provincia, Miguel Ángel Sánchez, ha tildado de “incongruente” la carta que la alcaldesa de Huelva, Pilar Miranda, [...]

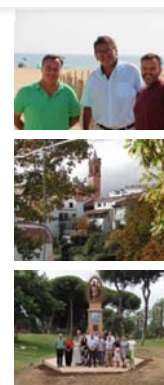


La Junta subasta la villa turística de Fuenteheridos, cerrada desde 2005

🕒 29 agosto, 2024 💬 0

desde el 29 al 31 de agosto un torneo de pádel benéfico para la recaudación de fondos. El torneo, llamado 1SET+, se celebrará en el CD Lamiya Wellness & Social Club.

Las inscripciones están abiertas para cualquier persona interesada y con espíritu solidario. Toda la información visitando [este enlace](#).



📌 ELA

ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA

FISIOTERAPIA HUELVA

PÉRDIDA DE MOVILIDAD PORTADA 3

QUIRÓNSALUD HUELVA REHABILITACIÓN

ARTÍCULO ANTERIOR

ARTÍCULO SIGUIENTE

ARTÍCULOS RELACIONADOS



Arranca la fase presencial del máster oficial de Geología y



La Cámara de Comercio de Huelva confía en que la Universidad



El Muelle Sur se amplía para dar servicio a buques portaconten

Resumen técnico

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y optimizar su navegación. Si continúa navegando, consideramos que **acepta** la política de cookies.



(<https://huelvabuenasnoticias.com>)

'La fisioterapia es imprescindible para pacientes de ELA' según experto de Quirónsalud Huelva

Los días 29-30-31 agosto se celebra un torneo benéfico de pádel en beneficio de esta enfermedad organizado por ELA Andalucía

📅 agosto 29, 2024(<https://huelvabuenasnoticias.com/2024/08/29/>)



Redacción. La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), es una enfermedad esporádica consecuencia de una **degeneración progresiva de las neuronas motoras, con resultado de la pérdida de movilidad en todo el sistema motor.**

Sus síntomas son diversos, y por este motivo el diagnóstico definitivo puede tardar varios meses tras la consecución de diferentes pruebas. No todos los pacientes de ELA sufren los mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma.

Mientras una persona puede sufrir continuos tropiezos, otra puede tener dificultad para levantar objetos o incorporarse de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, los pacientes de ELA experimentan:

Debilidad muscular en uno o más de los siguientes: manos, brazos, piernas o los músculos del habla, de la acción de tragar o de la respiración. La debilidad muscular es el síntoma más relevante de la ELA.

Movimientos musculares anormales y calambres musculares (especialmente en manos y pies) y pérdida de reflejos.

Tragarse las palabras» y dificultad para proyectar la voz.

En etapas más avanzadas, falta de aliento y dificultad para respirar y tragar.

Esta enfermedad requiere de un cuidado multidisciplinar por la afectación integral del paciente y la fisioterapia juega un papel fundamental.

Esta disciplina interviene para mejorar los problemas respiratorios, musculares y de coordinación de movimientos tal y cómo explica, desde Quirónsalud Huelva (<http://www.quironsalud.com/huelva>), Antonio Carrasco Ponce, ([https://www.quironsalud.com/huelva/es/cuadro-medico/antonio-carrasco-ponce?](https://www.quironsalud.com/huelva/es/cuadro-medico/antonio-carrasco-ponce?skipcache=7944294570)

<https://www.quironsalud.com/huelva/es/cartera-servicios/rehabilitacion-fisioterapia>) responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación.

‘Nuestro principal objetivo cuando tratamos pacientes de ELA es aliviar el dolor y la rigidez muscular que presentan ayudándolos a mantener la mejor calidad de vida posible’ señala Carrasco. Para ello, existen varias terapias manuales como la cinesiterapia, activa o pasiva, que también ayuda a conservar la amplitud articular.

Según el especialista, 2-3 sesiones semanales ayudarían notablemente a evitar la rigidez y

atrofia muscular siendo recomendable que el paciente realizara diariamente en casa ejercicios pautados por el fisioterapeuta.

La práctica de deporte es un hábito que los pacientes de ELA deben mantener ya que supone un gran beneficio para la salud cardiovascular y respiratoria. 'Siempre supervisados por el equipo especialista y siendo de intensidad suave' indica el experto.

Durante el trascurso de la enfermedad ELA, la capacidad respiratoria sufre un gran deterioro, y aquí, la fisioterapia juega nuevamente un papel relevante enfocándose en trabajar la musculatura respiratoria para mantener los niveles de ventilación pulmonar adecuados. Además, señala Antonio Carrasco 'es importante trabajar con estos pacientes la expectoración, y evitar así infecciones respiratorias por acumulación de secreciones'

Esta enfermedad, diagnosticada al año en 900 personas según la Sociedad Española de Neurología (SEN) está necesitada de mucha investigación y estudios ya que aún no se conoce su causa ni existe una cura. Con este objetivo, **ELA Andalucía organiza desde el 29 al 31 de agosto un torneo de pádel benéfico para la recaudación de fondos.**

El torneo, llamado 1SET+, se celebrará en el CD Lamiya Wellness & Social Club. Las inscripciones están abiertas para cualquier persona interesada y con espíritu solidario. Toda la información visitando este enlace. (<https://1setmas.com/el-evento>)



Deja una respuesta

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

Comentario *

Experto de Quirónsalud Huelva destaca que la fisioterapia es «imprescindible» para los pacientes de ELA

Diagnosticada al año en 900 personas, está necesitada de mucha investigación, ya que aún no se conoce su causa ni existe una cura

Requiere de un cuidado multidisciplinar por la afectación integral del paciente y la fisioterapia «juega un papel fundamental»

[Quirónsalud Huelva celebra una jornada sobre protección solar y prevención del cáncer de piel](#)

[Quirónsalud Huelva y Ancco convocan unas jornadas informativas con motivo del Día Mundial del Corazón](#)



El hospital Quirónsalud de Huelva // H24

HUELVA24

29/08/2024

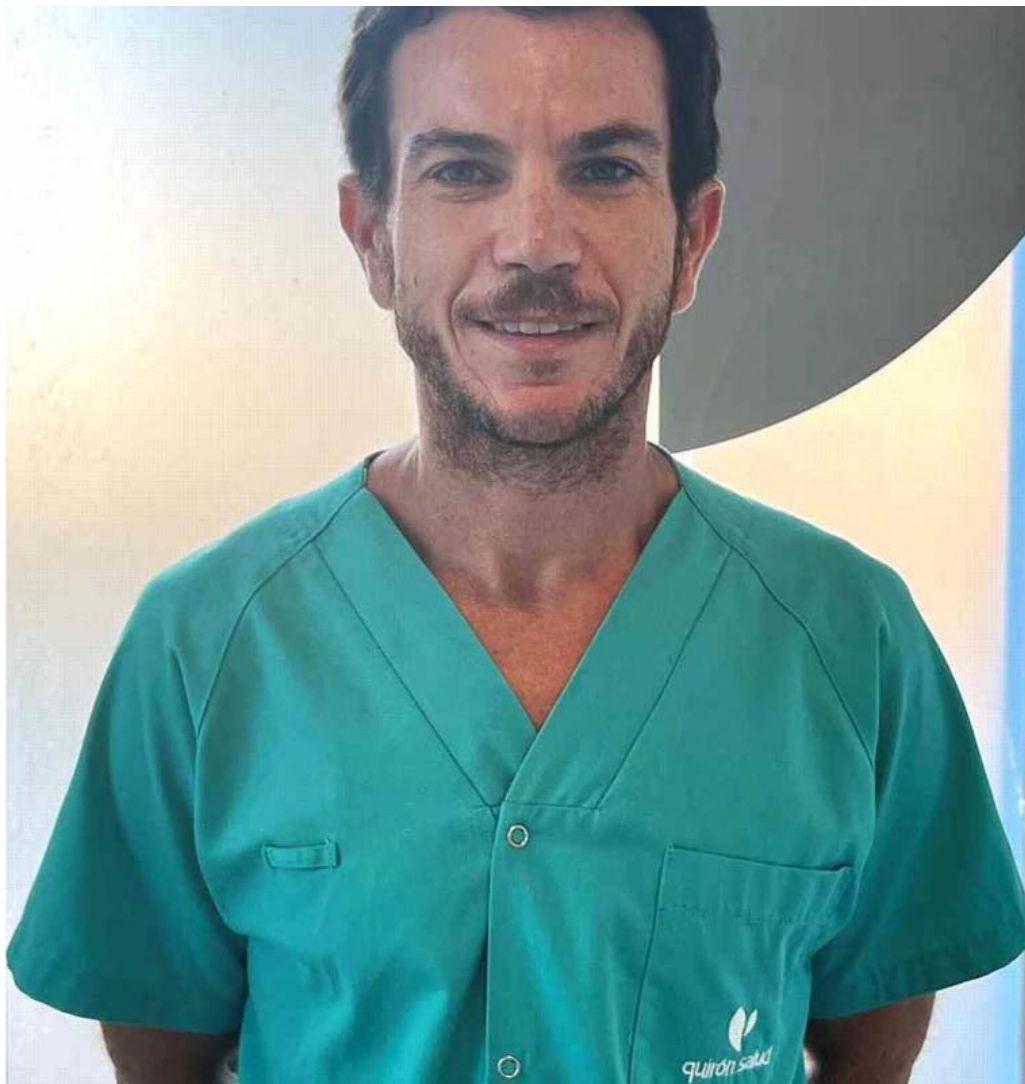
Actualizado a las 19:03h.



La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad esporádica consecuencia de una degeneración progresiva de las neuronas motoras, con resultado de la pérdida de movilidad en todo el sistema motor. Esta enfermedad **requiere de un cuidado multidisciplinar por la afectación integral del paciente y la fisioterapia «juega un papel fundamental»**, explica el responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación de Quirónsalud Huelva, Antonio Carrasco Ponce.

Según ha indicado el centro hospitalario en una nota, sus síntomas son diversos, y por este motivo **el diagnóstico definitivo «puede tardar varios meses tras la consecución de diferentes pruebas»** y «no todos los pacientes de ELA sufren los mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma».

Así, mientras una persona puede sufrir continuos tropiezos, otra puede tener dificultad para levantar objetos o incorporarse de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, **los pacientes de ELA experimentan debilidad muscular en manos, brazos, piernas o los músculos del habla, de la acción de tragar o de la respiración**. La debilidad muscular es el síntoma más relevante de la ELA.



El responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación de Quirónsalud Huelva, Antonio Carrasco Ponce // H24

También experimentan movimientos musculares anormales y calambres musculares –

especialmente en manos y pies– y pérdida de reflejos, tragarse las palabras y dificultad para proyectar la voz. En etapas más avanzadas experimentan falta de aliento y dificultad para respirar y tragar.

La fisioterapia interviene para mejorar los problemas respiratorios, musculares y de coordinación de movimientos, explica Carrasco, que señala que **«nuestro principal objetivo cuando tratamos pacientes de ELA es aliviar el dolor y la rigidez muscular** que presentan ayudándolos a mantener la mejor calidad de vida posible«.

Para ello, existen varias terapias manuales como la cinesiterapia, activa o pasiva, que también ayuda a conservar la amplitud articular. **Según el especialista, 2-3 sesiones semanales ayudarían «notablemente» a evitar la rigidez y atrofia muscular** y es «recomendable» que el paciente realizara diariamente en casa ejercicios pautados por el fisioterapeuta.

La **práctica de deporte** es un hábito que los pacientes de ELA deben mantener ya que supone un gran beneficio para la salud cardiovascular y respiratoria. «Siempre supervisados por el equipo especialista y siendo de intensidad suave», indica el experto.

Durante el transcurso de la enfermedad ELA, **la capacidad respiratoria sufre un gran deterioro y ahí «la fisioterapia juega nuevamente un papel relevante enfocándose en trabajar la musculatura respiratoria** para mantener los niveles de ventilación pulmonar adecuados«. Además, señala que »es importante trabajar con estos pacientes la expectoración, y evitar así infecciones respiratorias por acumulación de secreciones«.

Torneo benéfico

Esta enfermedad, **diagnosticada al año en 900 personas según la Sociedad Española de Neurología (SEN) está necesitada de mucha investigación y estudios ya que aún no se conoce su causa ni existe una cura**. Con este objetivo, ELA Andalucía organiza desde el 29 al 31 de agosto un torneo de pádel benéfico para la recaudación de fondos.

El torneo, llamado 1SET+, se celebrará en el CD Lamiya Wellness & Social Club. Las inscripciones están abiertas para cualquier persona interesada y con espíritu solidario. Toda la información visitando este enlace.

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  Outbrain

Médicos desconcertados: un sencillo truco alivia años de acúfenos (deja de hacer eso)

Acufenos Ayuda | Patrocinado

Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan: ¿Acceso a todos los canales?

Smart TV | Patrocinado

Antonio Carrasco (Quirónsalud Huelva): "La fisioterapia es imprescindible para los pacientes de ELA"

Antonio Carrasco, responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación de Quirónsalud Huelva, destaca que la fisioterapia es "imprescindible" para los pacientes de ELA



El responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación de Quirónsalud Huelva, Antonio Carrasco Ponce (Foto: Quirónsalud Huelva)



CRISTINA GARAY

30 AGOSTO 2024 | 09:45



Archivado en:

QUIRÓNSALUD · ELA · FISIOTERAPEUTAS



29
Ago
2024



La fisioterapia, terapia clave en pacientes de ELA

Condavision TV | Provincia | 11:00 am

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), es una enfermedad consecuencia de una degeneración progresiva de las neuronas motoras, con resultado de la pérdida de movilidad en todo el sistema motor. Sus síntomas son muy variados, es por ello que el diagnóstico definitivo puede tardar varios meses tras la consecución de diferentes pruebas. No todos los pacientes de ELA sufren los mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma.

Mientras una persona puede sufrir continuos tropiezos, otra puede tener dificultad para levantar objetos o incorporarse de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, los pacientes de ELA experimentan síntomas como debilidad muscular, movimientos anormales y calambres, pérdida de reflejos, problemas en el habla etc.

Para paliar estos síntomas, se requiere un cuidado multidisciplinar para mejorar la afectación integral del paciente, y es ahí donde la fisioterapia juega un papel fundamental. Esta disciplina interviene para mejorar los problemas respiratorios, musculares y de coordinación de movimientos tal y cómo explican, desde Quirónsalud Huelva.

Antonio Carrasco, responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación de Quirón Huelva señala que ‘nuestro principal objetivo cuando tratamos pacientes de ELA es aliviar el dolor y la rigidez muscular que presentan ayudándolos a mantener la mejor calidad de vida posible’. Para ello, existen varias terapias manuales como la cinesiterapia, activa o pasiva, que también ayuda a conservar la amplitud articular.

Según el especialista, 2-3 sesiones semanales ayudarían notablemente a evitar la rigidez y atrofia muscular siendo recomendable que el paciente realizara diariamente en casa ejercicios pautados por el fisioterapeuta.

La práctica de deporte es un hábito que los pacientes de ELA deben mantener ya que supone un gran beneficio para la salud cardiovascular y respiratoria. ‘Siempre supervisados por el equipo especialista y siendo de intensidad suave’ indica el experto.

Durante el transcurso de la enfermedad ELA, la capacidad respiratoria sufre un gran deterioro, y aquí, la fisioterapia juega nuevamente un papel relevante enfocándose en trabajar la musculatura respiratoria para mantener los niveles de ventilación pulmonar adecuados. Además, señala Antonio Carrasco ‘es importante trabajar con estos pacientes la expectoración, y evitar así infecciones respiratorias por acumulación de secreciones’

Esta enfermedad, diagnosticada al año en 900 personas según la Sociedad Española de Neurología está necesitada de mucha investigación y estudios ya que aún no se conoce su causa ni existe una cura.

Deja una respuesta

 Nombre (obligatorio) Mail (will not be published) (obligatorio) Web

Este sitio web utiliza cookies para mejorar la experiencia de usuario. Al utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las cookies.

[Aceptar](#) [Más](#)

[Información](#)

Es noticia

Ganglios inflamados

Beneficios del pomelo

5 alimentos para bajar el colesterol

Tonsinolitos

Err

infosalus / **asistencia**

Lo que la fisioterapia puede hacer por los pacientes de ELA



El responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación de Quirónsalud Huelva, Antonio Carrasco Ponce.
- QUIRÓNSALUD HUELVA

Infosalus



✉ Newsletter

Actualizado: jueves, 29 agosto 2024 17:59
@infosalus_com

HUELVA, 29 Ago. (EUROPA PRESS) -

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad esporádica consecuencia de una degeneración progresiva de las neuronas motoras, con resultado de la pérdida de movilidad en todo el sistema motor. Esta enfermedad requiere de un cuidado multidisciplinar por la afectación integral del paciente y la fisioterapia "juega un papel fundamental", explica el responsable del centro de Fisioterapia y Rehabilitación de Quirónsalud Huelva, Antonio Carrasco Ponce.

Según ha indicado el centro hospitalario en una nota, sus síntomas son diversos, y por este motivo el diagnóstico definitivo "puede tardar varios meses tras la consecución de diferentes pruebas" y "no todos los pacientes de ELA sufren los mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma".

Así, mientras una persona puede sufrir continuos tropiezos, otra puede tener dificultad para levantar objetos o incorporarse de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, los pacientes de ELA experimentan debilidad muscular en manos, brazos,

piernas o los músculos del habla, de la acción de tragar o de la respiración. La debilidad muscular es el síntoma más relevante de la ELA.

También experimentan movimientos musculares anormales y calambres musculares -- especialmente en manos y pies-- y pérdida de reflejos, tragarse las palabras y dificultad para

proyectar la voz. En etapas más avanzadas experimentan falta de aliento y dificultad para respirar y tragar.

La fisioterapia interviene para mejorar los problemas respiratorios, musculares y de coordinación de movimientos, explica Carrasco, que señala que "nuestro principal objetivo cuando tratamos pacientes de ELA es aliviar el dolor y la rigidez muscular que presentan ayudándolos a mantener la mejor calidad de vida posible".

Para ello, existen varias terapias manuales como la cinesiterapia, activa o pasiva, que también ayuda a conservar la amplitud articular. Según el especialista, 2-3 sesiones semanales ayudarían "notablemente" a evitar la rigidez y atrofia muscular y es "recomendable" que el paciente realizara diariamente en casa ejercicios pautados por el fisioterapeuta.

La práctica de deporte es un hábito que los pacientes de ELA deben mantener ya que supone un gran beneficio para la salud cardiovascular y respiratoria. "Siempre supervisados por el equipo especialista y siendo de intensidad suave", indica el experto.

Durante el transcurso de la enfermedad ELA, la capacidad respiratoria sufre un gran deterioro y ahí "la fisioterapia juega nuevamente un papel relevante enfocándose en trabajar la musculatura respiratoria para mantener los niveles de ventilación pulmonar adecuados". Además, señala que "es importante trabajar con estos pacientes la expectoración, y evitar así infecciones respiratorias por acumulación de secreciones".

Esta enfermedad, diagnosticada al año en 900 personas según la Sociedad Española de Neurología (SEN) está necesitada de mucha investigación y estudios ya que aún no se conoce su causa ni existe una cura. Con este objetivo, ELA Andalucía organiza desde el 29 al 31 de agosto un torneo de pádel benéfico para la recaudación de fondos.

El torneo, llamado 1SET+, se celebrará en el CD Lamiya Wellness & Social Club. Las inscripciones están abiertas para cualquier persona interesada y con espíritu solidario. Toda la información visitando este enlace.



Los 6 alimentos que ayudan al cerebro a funcionar mejor

29 agosto, 2024 por [Redaccion EcoPortal](#)

Una alimentación adecuada es fundamental para nuestra salud en general, y especialmente para la salud de nuestro cerebro.

Según el doctor Gurutz Linazasoro, portavoz de la Sociedad Española de Neurología, *“la alimentación es uno de los pocos factores de riesgo de enfermedades neurológicas que podemos modificar y controlar”*.

Aunque no existen alimentos mágicos, los expertos coinciden en que seguir un patrón dietético equilibrado es clave para mantener el cerebro saludable.

La dieta mediterránea: un aliado para la salud cerebral

El patrón dietético más estudiado es la dieta mediterránea, que ha demostrado reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson. Además, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y obesidad, factores que también impactan la salud cerebral.

Una dieta mediterránea típica se caracteriza por la abundancia de vegetales, frutas, legumbres, cereales integrales y productos ricos en carbohidratos como el pan integral, la pasta y el arroz integral. También incluye cantidades moderadas de pescado, carne blanca y productos lácteos, y utiliza principalmente aceite de oliva para cocinar y aderezar.

El doctor Linazasoro enfatiza que las claves para una buena alimentación son: comer sano, equilibrado y con moderación.

Nutrientes y alimentos claves para el cerebro



Siguiendo las recomendaciones de la dieta mediterránea, existen ciertos



Español

nutrientes y alimentos que son especialmente beneficiosos para el funcionamiento del cerebro.

Pescado Azul

El cerebro, aunque rico en agua, tiene un componente graso significativo. De hecho, más del 60% de su peso seco está compuesto por lípidos. Los pescados azules son ricos en ácido graso omega-3, especialmente el DHA (ácido docosahexaenoico), que ha demostrado reducir el deterioro cognitivo y el riesgo de enfermedades como el Alzheimer.

Cítricos y Verduras

Los cítricos y ciertas verduras son ricos en vitamina C, un nutriente asociado con un mejor desempeño cognitivo gracias a su función antioxidante y su participación en la producción de neurotransmisores, las biomoléculas que transmiten información entre neuronas. El plátano, por su parte, es una fuente de vitamina B6, esencial en el metabolismo de los neurotransmisores.

Cacao puro y Canela

El cacao puro y la canela son ricos en polifenoles, compuestos con propiedades antioxidantes que protegen a las neuronas y ayudan a prevenir el deterioro cognitivo.

Aguacates

Los aguacates, junto con el aceite de oliva y otras fuentes de grasa monoinsaturada, son útiles en la prevención del deterioro cognitivo debido a su alto contenido en ácidos grasos saludables y fitoquímicos, nutrientes de origen vegetal.

Nueces

Las **nueces** son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables. Contienen ácido alfa-linolénico (ALA), un tipo de ácido graso omega-3 que ayuda a reducir la presión arterial y proteger las arterias, beneficiando tanto al corazón como al cerebro, según estudios de la Escuela de Medicina de Harvard.

Y los alimentos nootrópicos?

Los alimentos nootrópicos son aquellos que potencian la función cognitiva, mejorando la memoria, la concentración y la agilidad mental. Estos alimentos, ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales, incluyen opciones como el chocolate negro, las nueces, los arándanos y el salmón. Además, el té verde y el café, gracias a su contenido de cafeína y L-teanina, también se consideran nootrópicos naturales. Consumir estos alimentos regularmente puede contribuir a una mente más despierta y a una mejor capacidad para enfrentar desafíos mentales y emocionales.

Tres alimentos que se consideran nootrópicos son:

1. **Arándanos:** Ricos en antioxidantes, especialmente flavonoides, que protegen el cerebro del estrés oxidativo y mejoran la memoria.
2. **Nueces:** Contienen ácidos grasos omega-3 y antioxidantes que apoyan la salud cerebral, mejorando la función cognitiva y protegiendo contra el deterioro mental.
3. **Té verde:** Contiene L-teanina y cafeína, que combinados mejoran el enfoque, la concentración y la capacidad de atención, además de promover un estado de calma alerta.

Los tres enemigos del cerebro



A pesar de los beneficios de una dieta equilibrada, Linazasoro recuerda que la moderación es clave. *“De nada sirve comer todos los días dos kilos de nueces o dos aguacates”*.

El experto advierte sobre los tres grandes enemigos del cerebro: la sal, el azúcar y las grasas trans, presentes en los alimentos procesados. Estos componentes deben limitarse para mantener una buena salud cerebral.

Adoptar una dieta mediterránea rica en nutrientes esenciales es un paso vital para proteger la salud del cerebro. La clave está en la variedad y moderación, evitando los excesos y priorizando alimentos que favorecen el bienestar neurológico.

Ecoportal.net

Con información de: <https://www.bbc.com/>

ALIMENTACION

alimentos saludables, cerebro, neuronas, nootrópicos

< Tiny Houses: viviendo a lo grande en espacios pequeños

BUSCAR



[agricultura](#) [agua](#) [alimentación](#) [alimentación saludable](#) [animales](#) [basura](#)

[biodiversidad](#) [calentamiento global](#) [cambio climático](#) [carbono](#) [comunidades](#)



5 beneficios de dormir las horas adecuadas



Por Salud IDEAL

agosto 29, 2024

0



De acuerdo con Statista, «*la cifra de fallecimientos por diabetes mellitus en España se incrementó un 2,5% con respecto a 2021*» y esta cifra no ha parado de crecer en los últimos tres años.

Por otro lado, la Sociedad Española de Diabetes (SED) indica que la diabetes tipo 2 afecta **a más de 5,1 millones de personas en España**, representando cerca del 15% de la población, siendo en la actualidad la incidencia anual de **8 casos por cada 1.000** habitantes.

La diabetes, es una enfermedad metabólica que se distingue por la presencia constante o prolongada de niveles altos de glucosa en la sangre. Recientes investigaciones demuestran que una falta de sueño produce condiciones parecidas a la diabetes en personas que de otro modo son saludables. A pesar de que las razones exactas por las cuales la falta de sueño incrementa el riesgo de diabetes tipo 2 no se conocen con certeza, lo que está claro es que dormir las horas adecuadas es indispensable para mantener la salud en forma, algo que la mayoría de los españoles no lleva a la práctica según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que asegura que **más del 60% de los españoles duerme tan solo una media de seis horas al día entre semana**, una información bastante preocupante, si tenemos en cuenta los peligros que derivan de ello.

Por el contrario, son muchos los beneficios de mantener una buena higiene del sueño. No puedes ni imaginar todo lo que dormir más de seis horas y dormirlas bien, puede



natural de energía, que a corto plazo te permitirá desarrollar todo tu potencial en las actividades físicas y mentales que llevas a cabo en tu rutina diaria. Para que vayas tomando nota, aquí te dejamos cinco beneficios con los que conocerás lo que significa dormir las horas adecuadas.

1. Mens sana in corpore sano

Desde la antigüedad, las civilizaciones avanzadas reconocían que una mente sana en un cuerpo sano era fundamental para el éxito y una vida plena. **Por ello, no sorprende que la Sociedad Española del Sueño afirme que el sueño es esencial para la regeneración diaria del sistema inmunitario.**

Dormir bien, más de seis horas al día, es esencial para combatir toxinas y gérmenes que amenazan nuestra salud. Sin olvidar que el descanso es imprescindible para los deportistas en general, garantizándoles un rendimiento sin reservas.

El entrenamiento, la competición y la recuperación de los deportistas están estrechamente ligados a la calidad del descanso. Un buen sueño no solo mejora el rendimiento, sino que también incrementa la capacidad de aprendizaje, ayuda a prevenir lesiones y eleva la motivación personal.

2. Potencia la testosterona y la masa muscular

Quizás te sorprenda saber que dormir lo suficiente potencia la testosterona y aumenta la masa muscular. Así es, **cuando el sueño se limita a menos de seis horas por noche y la siesta va perdiendo posiciones, los niveles de testosterona disminuyen en hombres jóvenes y saludables.**

Por otro lado, debes saber que durante el sueño, tu cuerpo repone el glucógeno, que es la principal fuente de energía para los músculos. Dado que el glucógeno se agota naturalmente con el ejercicio, **resulta indispensable descansar adecuadamente para recuperarte y recargar tus reservas de energía si planeas volver a entrenar.** De todas formas, si deseas ampliar la información, puedes hacerlo aquí: <https://fitgeneration.es/horas-sueno-hipertrofia/>

3. Mantiene el peso a raya

Si no duermes adecuadamente y durante el tiempo necesario, los adipocitos, que son las células grasas, liberan menos leptina, la hormona que regula el apetito y controla el aumento de peso. Como resultado, **quienes padecen de insomnio o no duermen lo suficiente, aparte de las dificultades para descansar, aumentan la producción de grelina, la hormona que estimula el apetito y recuerda que de ahí a la obesidad hay un solo paso.**

4. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC),





disminuye el riesgo de problemas asociados con el sueño, como la apnea, y favorece una mejor salud cardíaca en general.

5. Es un gran aliado contra la depresión

El sueño ejerce un gran protagonismo en la regulación de los productos químicos en el cuerpo, y una deficiencia de serotonina puede inducir a complicados episodios de depresión. Está demostrado que cambiar los patrones de sueño afecta el rendimiento de cualquier adulto, provocando irritabilidad, sensibilidad, ansiedad, tristeza y trastornos psicológicos, debido a la falta de descanso.

Como puedes observar, es mucho lo que el sueño puede hacer por tu bienestar. Para terminar, solo resta recordarte cuatro reglas de oro para que logres alcanzar el sueño que mereces:

1. **Incluye entre tus rutinas actividades relajantes, como leer o escuchar música tranquila antes de acostarte.**
2. **Crea un ambiente adecuado para dormir bloqueando la luz y manteniendo la habitación a una temperatura fresca pero cómoda.**
3. **Incorpora actividad física diaria para mejorar la calidad del sueño.**
4. **Mantén un horario de sueño constante para regular tu ritmo circadiano.**

¡Y ahora, felices sueños!



Las cinco razones por las que la fisioterapia puede ayudar a los pacientes con esclerosis múltiple

Esta enfermedad crónica es una importante causa de discapacidad y, a día de hoy, no tiene cura



© Getty Images

PUBLICIDAD



La **esclerosis múltiple** es una enfermedad neurológica que, solo en España, y según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** afecta a **55.000 personas**, mayoritariamente a mujeres (el 75% de los diagnósticos, que además se producen principalmente en la franja de edad que va de los 20 a los 40 años). Cada año se diagnostican más de 2.500 nuevos casos de personas afectadas por esta dolencia crónica que condiciona la calidad de vida de quien la padece.

Y es que no podemos olvidar que la esclerosis múltiple es la **segunda causa de discapacidad más frecuente en los adultos jóvenes españoles** y también es, después de la epilepsia, la segunda enfermedad neurológica más frecuente entre los jóvenes españoles, porque aunque pueden verse afectadas por la enfermedad personas de todas las edades, es más común que se inicie en personas de entre 20 a 40 años.

Lee también: [¿Cuáles son la diferencias entre la esclerosis múltiple y la ELA?](#)

Una enfermedad de causas desconocidas

“La esclerosis múltiple se produce como resultado del ataque del sistema inmunitario al sistema nervioso central, pero las causas últimas detrás de la enfermedad aún no están claras. Se cree que se origina en **personas genéticamente predispuestas** ante la exposición a ciertos **factores ambientales como infecciones (sobre todo el virus de Epstein Barr)**, niveles bajos de vitamina D en suero, tabaquismo, obesidad (sobre todo durante la adolescencia)... y probablemente a ciertos factores hormonales que hacen que las mujeres tengan el doble de riesgo de desarrollar esta enfermedad. Cambios en los estilos de vida, aumento de la exposición a los factores de riesgo y posiblemente también a factores hormonales y reproductivos pueden estar también detrás de este aumento de los casos”, explica la Dra. **Ana Belén Caminero**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología.

Se suele manifestar en forma de brotes

Tal y como explican los expertos, el ataque del sistema inmunitario al sistema nervioso central que produce la esclerosis múltiple se manifiesta en **diversos síntomas motores, sensoriales y/o visuales** -dependiendo de la zona del sistema

nervioso que resulte afectada- pero también **pueden verse afectadas las funciones cognitivas y emocionales**. La enfermedad, generalmente, se manifiesta en forma de brotes, durante los cuales pueden aparecer nuevos síntomas o empeorar los ya existentes. Y, puesto que tras sufrir un brote, los síntomas pueden llegar a no desaparecer, y además hay acúmulo de discapacidad independiente de los brotes, los pacientes tienden a desarrollar un empeoramiento neurológico progresivo con el paso de los años.

La detección y diagnóstico precoces son piezas clave para modificar el curso a medio y largo plazo de la enfermedad en muchos de estos pacientes

Dra. Ana Belén Caminero

Ralentizar el avance de la enfermedad

La mala noticia es que, **a día de hoy, la esclerosis múltiple no tiene cura**. Pero sí que existen algunos tratamientos (farmacológicos y no farmacológicos) que pueden ayudar en los que son los dos objetivos primordiales a la hora de abordar la enfermedad: **ralentizar su progresión y mitigar algunos de sus principales síntomas**, entre los que se pueden destacar problemas de visión, dificultad para mantener el equilibrio, debilidad muscular, problemas de deglución o fatiga, entre otros.

“Aunque actualmente la enfermedad no tenga cura, la detección y diagnóstico precoces son piezas clave para modificar el curso a medio y largo plazo de la enfermedad en muchos de estos pacientes. Gracias a los avances que se han producido en el tratamiento, en muchos casos, la esclerosis múltiple puede mejorar o estabilizarse incluso desde el inicio de la enfermedad. Por lo que si se mejoran los tiempos de detección de la enfermedad, **se puede iniciar un**

tratamiento lo antes posible y evitar el avance de la discapacidad", destaca la Dra. Ana Belén Caminero.

Lee también: [Esclerosis Múltiple, la enfermedad de Selma Blair, María Pombo o Christina Applegate](#)



La fisioterapia, una buena alternativa

Tratamientos farmacológicos al margen, hay otras opciones que pueden ayudar a un mejor control de la enfermedad. Una de ellas es la fisioterapia. Así, **Aymara Abreu**, fisioterapeuta del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) y experta en trastornos neurológicos, destaca los cinco principales beneficios que aporta la fisioterapia a las personas con esta patología:

- **Control de los síntomas.** “Aunque cada paciente manifestará unos síntomas concretos, la esclerosis múltiple tiene potencial incapacitante a medida que progresa, por lo que toda intervención que contribuya a preservar la autonomía del paciente será de utilidad”, señala Abreu, quien en este sentido, destaca la importancia de la fisioterapia en el **control de los síntomas físicos de la esclerosis múltiple.**
- **Mejora en la movilidad.** No podemos perder de vista que

la esclerosis múltiple también puede afectar a la capacidad de movimiento de los pacientes, hasta el punto de comprometer su autonomía. Aunque la fisioterapia no frenará esta progresión, sí puede “**mejorar la movilidad, la fuerza muscular y la coordinación**, lo cual puede ayudar a los pacientes a realizar actividades diarias y mantener su independencia” todo el tiempo que sea posible, explica Aymara Abreu.

- **Ayuda a prevenir la discapacidad.** Cada paciente afronta la enfermedad de forma distinta, en función de la evolución de la misma, que depende de múltiples factores. La fisioterapia puede ayudar a prevenir la discapacidad ante todos ellos, sobre todo en las primeras fases. ¿De qué forma? El fisioterapeuta pautará ejercicios, recursos y estrategias para mejorar la autonomía funcional del paciente y retrasar cualquier pérdida de autonomía.
- **Un mejor manejo de la fatiga.** Es uno de los síntomas más habituales y limitantes, la fatiga, entendida como una sensación de cansancio constante y difícil de revertir. ¿Cómo puede ayudarnos en este caso el fisioterapeuta? Podrá enseñar al paciente ejercicios de conservación de energía para que pueda realizar sus actividades cotidianas sin manifestar tanto cansancio. Además, se trabajará en la priorización de actividades y en una estructura que permita realizar las más importantes cuando se tiene más energía.
- **Mejora general de la calidad de vida.** “La esclerosis múltiple puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas”, explica Aymara Abreu. Por ello, el fisioterapeuta podrá poner su experiencia al servicio del paciente para plantearle expectativas y metas realistas sobre el tratamiento de su enfermedad, lo cual mejorará tanto su bienestar físico como el mental.

Hay que tener en cuenta, en cualquier caso, que al tratarse de una enfermedad crónica que tiende a progresar, la estrategia debe pasar por mejorar la calidad de vida de la persona afectada en cada etapa de la misma, a través de herramientas y ejercicios enfocados a preservar su autonomía y bienestar.

Toda intervención que contribuya a preservar la autonomía del paciente, como la fisioterapia, será de utilidad

Aymara Abreu, fisioterapeuta

Qué pacientes se pueden beneficiar

Los expertos del Colegio apuntan además que cuando una persona recibe un diagnóstico de esclerosis múltiple, a menudo se centra en la **búsqueda de un tratamiento farmacológico y deja a un lado la fisioterapia**, ya que en las primeras fases de la enfermedad no siempre hay afectación física que comprometa su autonomía. Por eso, desde el CPFCM se incide en la necesidad de **implementar desde el primer momento un enfoque fisioterápico** al tratamiento médico para poder aprovechar estos beneficios sin demora.

A pesar de ello, hay cuatro tipos de esclerosis múltiple, por lo que cada paciente deberá comprender la tipología de enfermedad que sufre y trabajar junto a su equipo médico y su fisioterapeuta en el enfoque más adecuado a sus necesidades.

- Como destaca Aymara Abreu, en tipologías como la **remitante-recidivante**, que se manifiesta y evoluciona en forma de brotes, puede darse el caso de pequeñas mejorías en las que los síntomas incluso remiten de forma puntual. El fisioterapeuta trabajará junto al paciente para aprovechar los momentos de remisión y reforzar sus capacidades físicas.
- Otro tipo de esclerosis múltiple es la **secundariamente progresiva**, en la que se observa una progresión constante que va generando discapacidad en el paciente de forma continuada. Aquí, el papel del fisioterapeuta se centrará en manejar los síntomas para mejorar la calidad de vida de la persona afectada.
- Es un trabajo similar al que se realiza en la **primariamente progresiva**, que se diferencia de la anterior en que en este caso no hay una primera fase en forma de brotes.
- Por último, la **progresiva recurrente**, un tipo de esclerosis múltiple más raro, suele caracterizarse por un deterioro progresivo que se produce desde el primer momento, aunque también pueden darse brotes que contribuyen a acelerar el empeoramiento de los síntomas. En este caso, el fisioterapeuta trabajará para prevenir la discapacidad y mejorar la calidad de vida del paciente a través del manejo de los síntomas.

OTROS TEMAS

FISIOTERAPIA

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

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

Estas son las consecuencias de dormir mal una sola noche

C. Amanda Osuna

3-4 minutos

Un hombre con insomnio (Shutterstock)

Un hombre con insomnio (Shutterstock)

Es probable que si has pasado una **mala noche**, hoy te sientas especialmente cansado e irritable. No es de extrañar, pues una sola noche durmiendo mal tiene un impacto notable en nuestro cuerpo. La **falta de sueño afecta al sistema cardiovascular, inmunológico y neuronal**, según un reciente estudio de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Noruega Occidental (Bergen, Noruega) publicado en la revista *Sleep Advances*.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores seleccionaron a

ochos mujeres adultas de entre 22 y 57 años sin antecedentes de enfermedades mentales ni neurológicas y cada una de ellas sirvió como su propio grupo de control. Se les realizaron análisis de sangre después de seis horas de sueño una noche y otro tras **seis horas de privación de [sueño](#)** a la noche siguiente.

De las 494 proteínas identificadas mediante la espectrometría de masas (una técnica de análisis que permite determinar la distribución de las moléculas de una sustancia en función de su masa), observaron que 66 de ellas se expresaron de forma diferente tras haber sido privadas de **[seis horas de sueño](#)**. Un análisis posterior utilizó la ontología genética y mostró que dichos cambios se habían materializado en el sistema inmunológico, como en la cicatrización de heridas.

“Nuestro estudio fue capaz de revelar otro conjunto de **proteínas séricas humanas** que fueron alteradas por la falta de sueño y podría conectar procesos biológicos similares a la falta de sueño que se han identificado antes con métodos ligeramente diferentes”, explican los investigadores noruegos. Este descubrimiento se suma a lo que ya se conoce sobre las proteínas implicadas en la falta de sueño, lo que puede contribuir al desarrollo de herramientas que gestionen el insomnio o el sueño a destiempo, como los trabajadores con turnos rotativos.

“El impacto negativo de la falta de sueño en muchos sistemas orgánicos está ganando reconocimiento, pero los mecanismos subyacentes a la **patología relacionada con el sueño** no se comprenden bien. Estudios como este comienzan a arrojar luz sobre los mecanismos por los cuales la falta de sueño o la falta de sueño afecta funciones corporales específicas”, ha expresado el doctor Evan L. Brittain, MD, de la Universidad de Vanderbilt en Nashville (Tennessee, Estados Unidos), quien no participó en el estudio.

0 seconds of 2 minutes, 34 secondsVolume 0%

El doctor Daniel Pérez Chada explica por qué el dormir es una actividad esencial para el ser humano.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 60% de los españoles **duermen una media de seis horas** al día entre semana. Una tendencia que supone un peligro para la salud, como reveló un estudio de la Universidad de Uppsala de Suecia publicado en la revista *JAMA Network*. Según los investigadores, dormir menos de seis horas aumenta notablemente el riesgo de **desarrollar diabetes tipo 2**. Ello indica una relación compleja entre el sueño y la salud metabólica.

Además, España es el país que más ansiolíticos consume en todo el mundo, pues cinco millones de españoles toma cada noche medicación para poder dormir. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) del Ministerio de Sanidad ha advertido de que el consumo de **diazepam** (comercializado como Valium) para tratar problemas de sueño **se incrementó un 110%**.

Bienestar

14% DE LA VARIACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO

Científicos acaban de identificar las 4 señales del alzhéimer antes de que aparezcan síntomas

Saber cómo podrían cambiar las funciones cognitivas clave en personas diagnosticadas con enfermedad de Alzheimer puede marcar una diferencia significativa para los pacientes y quienes los cuidan



Las 4 señales del alzhéimer. (Pexels / Matthias Zomer)

Por **Alimente**

30/08/2024 - 10:19



Cada año se diagnostican en España **unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer**, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Sin embargo, se estima que el 80% de los casos de Alzheimer que aún son leves están sin diagnosticar y que entre el 30 y el 40% de los casos totales también lo estarían. Una situación que impide que se puedan instaurar precozmente tratamientos farmacológicos y no farmacológicos que ralentizan el deterioro cognitivo y controlan los trastornos conductuales, ya que existen fármacos que consiguen mantener durante un tiempo el estado neuropsicológico y funcional del paciente.

Saber **cómo pueden cambiar las funciones cognitivas clave** en las personas diagnosticadas de enfermedad de Alzheimer puede suponer una diferencia significativa para los pacientes y sus cuidadores. Aunque la patología subyacente es similar en la mayoría de los enfermos, el ritmo y la gravedad de su deterioro varían.

Un **nuevo estudio** prospectivo realizado por un equipo internacional de investigadores ha confirmado ahora que **la edad, el sexo, los ritmos cardíacos irregulares y los niveles de actividad diaria son los factores predictivos** más fiables del deterioro cognitivo.

"Incluso en **las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer**, el deterioro cognitivo se predijo mejor mediante una combinación de variables demográficas, somáticas y funcionales de los pacientes", escriben los investigadores en el artículo publicado.

La edad, el sexo, los ritmos cardíacos irregulares y los niveles de actividad diaria son los factores predictivos más fiables

Los investigadores **empezaron con un grupo de 500 pacientes de Alzheimer**, a los que siguieron durante dos años. Sin embargo, la tasa de abandono fue relativamente alta: sólo 169 pacientes seguían participando en el estudio al final de ese periodo de dos años.

Se registraron datos sobre **numerosos factores demográficos**, de salud y funcionales, como **el dolor, la depresión y los síntomas neuropsiquiátricos**.

Las medidas de **deterioro cognitivo fueron significativas para todos los participantes**, aunque hubo suficiente variación como para descubrir algunas relaciones. Los investigadores determinaron que ser mayor, ser mujer, tener dificultades con las actividades cotidianas y tener antecedentes de fibrilación auricular (problemas con ritmos cardíacos irregulares) predecían los mayores descensos de la capacidad cognitiva.

Estos cuatro factores, registrados al inicio del estudio, **representaron alrededor del 14% de la variación en el funcionamiento cognitivo** de los pacientes en el último trimestre de los dos años de estudio.

Foto: Actuar sobre el metabolismo de la glucosa cerebral puede ser útil contra la neurodegeneración. (iStock/CSA-Printstock)

TE PUEDE INTERESAR
¿Atajar el alzhéimer con un fármaco para inmunoterapia del cáncer? (funciona en el laboratorio)
A.G.

Y los afectados no son sólo los pacientes. Como era de esperar, **la carga de los cuidadores aumentó a medida que disminuían las capacidades cognitivas**, lo que sugiere que hay que tener en cuenta a quienes apoyan a los pacientes en su vida diaria a la hora de sopesar las opciones de tratamiento y la progresión de la enfermedad, afirman los investigadores.

Aunque no se tuvieron en **cuenta algunas variables, como los hábitos de fumar y beber**, los resultados son lo bastante sólidos como para sugerir que los datos demográficos, el historial médico y las mediciones de la actividad diaria podrían bastar para predecir el ritmo de deterioro cognitivo provocado por el Alzheimer.

A medida que avanza la investigación, **mejoramos en la predicción de la evolución del alzhéimer**: por ejemplo, una técnica desarrollada recientemente utiliza escáneres cerebrales y diversos biomarcadores para predecir el deterioro cognitivo a lo largo de cinco años.

"Estos hallazgos subrayan **la importancia de un enfoque terapéutico integral**, que tenga en cuenta tanto las variables del paciente como las del cuidador, en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad de Alzheimer en fase inicial", escriben los investigadores.

f X 0 □

window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

Cómo frenar la migraña antes de que empiece el dolor de cabeza

Medicamentos

✔ Fact Checked

La mayoría de las personas que sufren migraña experimentan síntomas como fatiga, sensibilidad a la luz o problemas gastrointestinales hasta 48 horas antes de que aparezca el dolor de cabeza. La administración de un fármaco en esa fase premonitoria puede frenar las crisis.

Actualizado a: Sábado, 31 Agosto, 2024 00:00:00 CEST



La intolerancia a la luz o fotofobia es uno de los síntomas que con frecuencia anteceden y acompañan al dolor de cabeza en las crisis de migraña. (Foto: Alamy/Cordonpress)



María Sánchez-Monge

La **migraña** afecta al 12% de la población y es mucho más que un **dolor de cabeza**. En hasta el 70% de los casos, antes de que se produzca una crisis hay toda una serie de **síntomas que anteceden hasta en 48 horas a la cefalea** y que también impactan de lleno en la calidad de vida. Aprender a identificarlos es cada vez más importante porque ya existen tratamientos farmacológicos que permiten detener eficazmente la migraña, siempre y cuando se administren antes

de forma muy precoz.

La fase premonitoria de la migraña puede abarcar una gama muy amplia de manifestaciones: **alteraciones anímicas** (euforia, hiperactividad, tristeza, apatía, irritabilidad...), afectación cognitiva (por ejemplo, dificultad para concentrarse), fatiga, **trastornos gastrointestinales** (náuseas, vómitos, **diarrea**, **estreñimiento**) o del apetito, **rigidez nuchal**, **bostezos**, **alteraciones sensoriales** (sensibilidad a la luz o fotofobia), afección dérmica, mareo, visión borrosa, aumento o disminución de la temperatura corporal, sudoración, etc.

Nuevos fármacos para la migraña

Muchas personas que sufren migraña conocen bien los signos -que unas veces son muy claros y otras más sutiles- que indican que van a tener un episodio en las siguientes horas. Otras no saben reconocerlos, pero pueden lograrlo con la ayuda de su neurólogo. De esta manera, se beneficiarán de las **estrategias de tratamiento precoz** que les permitirán reducir tanto el dolor como el número de crisis que sufren, así como el resto de síntomas que les dificultan enormemente su día a día.

Un nuevo estudio, publicado en la revista *Neurology* esta semana, muestra la eficacia de ubrogepant, un fármaco de comercialización reciente. **De momento no está disponible en España**, pero forma parte de una familia, los gepantes, que junto con otros medicamentos de distintos grupos están contribuyendo a transformar el panorama terapéutico de la migraña.

La investigación se llevó a cabo con personas con migraña que podían saber cuándo estaban a punto de tener una crisis o ataque porque **conocían bien sus síntomas premonitorios**. Todas ellas habían sufrido esta enfermedad durante al menos un año, con entre 2 y 8 crisis al mes en los tres meses previos al inicio del estudio.

Los investigadores dividieron a los **más de 500 participantes** en dos grupos. Los del primero recibieron un placebo (sustancia inactiva) que debían tomar en la siguiente fase premonitoria que experimentaran y 100 miligramos de ubrogepant en el segundo episodio. El segundo grupo lo hizo al revés: tomó ubrogepant para el primer episodio y placebo para el segundo. Es importante señalar que se trata de un ensayo clínico controlado en el que ni los pacientes ni los médicos que les atendían sabían qué estaba tomando cada uno de ellos (doble ciego), con el fin de evitar el denominado efecto placebo (reacción positiva por la sugestión que produce saber que se está tomando un producto).



Los participantes **valoraron las limitaciones en su actividad diaria** utilizando una escala que iba de 0 a 4: 0 significaba “ninguna limitación, podía hacer cualquier actividad”; 1, “un poco limitado”; 2, “algo limitado”; 3, “muy limitado”; y 4, “extremadamente limitado”.

Al cabo de 24 horas de la toma de medicación, **el 65% de las personas que tomaron ubrogepant no experimentaron ninguna limitación (puntuación 0) o se sintieron solo un poco limitados (1)**, mientras que únicamente el 48% de los participantes del grupo placebo anotaron una puntuación entre 0 y 1 en su diario de síntomas.

Es más, los investigadores constataron que solo dos horas después de tomar la medicación las personas que consumieron el fármaco tenían **un 73% más de probabilidades de informar que “no tenían ninguna discapacidad** y eran capaces de funcionar normalmente” que aquellos que tomaron el placebo.

“Según nuestros hallazgos, el tratamiento con ubrogepant puede permitir a las personas con migraña que experimentan señales de advertencia tempranas tratar rápidamente las crisis en sus primeras etapas y **continuar con su vida diaria** con pocas molestias y trastornos”, concluye **Richard Lipton**, investigador de la Escuela de Medicina Albert Einstein de Nueva York y primer firmante del estudio.

Tratamiento del dolor y de la discapacidad

Los neurólogos ven con optimismo las nuevas opciones terapéuticas frente a la migraña, entre las que se encuentra ubrogepant. **Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN),

considera que el estudio que se acaba de publicar en *Neurology* es interesante por dos motivos: “Primero, porque revela que **este tipo de fármacos funcionan frente a todos esos síntomas que acompañan al dolor de cabeza** y, en segundo lugar, porque demuestra que, si el tratamiento se realiza de forma muy precoz -antes de que se desarrolle el dolor de cabeza-, es mucho más eficaz y consigue que la persona se reincorpore a su actividad de forma más rápida, que es lo que se pretende”.

El neurólogo advierte sobre una cuestión que hay que tener en cuenta en el tratamiento ultra precoz del dolor de cabeza: **el peligro de que se desarrolle una cefalea crónica por un excesivo uso de medicación**. Este problema se produce con los analgésicos habituales (paracetamol, antiinflamatorios...), pero no con los nuevos fármacos que están saliendo, como el ubrogepant. “En general, los neurólogos decimos a las personas con migraña que esperen a que el dolor comience a ser leve para iniciar el tratamiento”, señala Irimia. “Con estos nuevos fármacos se podría adelantar la toma de la medicación”.

El experto aclara que, en la actualidad, a algunos pacientes que son capaces de identificar con claridad la sintomatología premonitoria **se les insta a iniciar la medicación un poco antes** de que se inicie el dolor, “pero no es una práctica habitual”.

Con el fin de evitar la sobremedicación, mejorar la calidad de vida y reducir la discapacidad, cada vez se tiende más a que los pacientes sigan **un tratamiento preventivo** de forma continuada (para el que existen fármacos específicos) para reducir la frecuencia de las crisis.

Bibliografía

- Lipton RB, Harriott AM, Ma JY et al. (2024) *Effect of Ubrogepant on Patient-Reported Outcomes When Administered During the Migraine Prodrome: Results From the Randomized PRODROME Trial*. *Neurology*. DOI: [10.1212/WNL.0000000000209745](https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000209745)

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Ni planchas ni crunch abdominal, este es el ejercicio que puede hacer todo el mundo para fortalecer el abdomen

Cuídate Plus

Los riesgos a corto y largo plazo de comer picante todos los días

Cuídate Plus

PSOE y PP se enredan con la inmigración antes de negociar el urgente reparto de menores

El Mundo

e brillante invento
onés traduce
tantáneamente idiom...

blicidad Poliglu



A los proveedores de
internet no les gusta, pero
no es ilegal

Publicidad WifiBlast



20minutos

Seguir

58.4K Seguidores



Miguel Angel del Pino, con atrofia multisistémica: "Me dieron cinco años de vida. Han pasado 13 y sigo aquí"

Historia de Merche Borja • 2 semana(s) •

1 minutos de lectura



 Miguel Angel del Pino, con atrofia multisistémica: "Me dieron cinco años de vida. Han pasado 13 y sigo aquí"

Si cuando a **Miguel Angel del Pino** le dijeron que le quedaban cinco años de vida se hubiera dado por vencido, ASYD no existiría. Sin embargo, aunque la noticia le dejó en shock, no dejó de buscar respuestas en otros médicos y, sobre todo, en pacientes como  Comentarios



EXPLICATIVOS

Cómo reconocer los síntomas de un ictus

Desde INFOVERITAS te damos las claves para detectar los síntomas de una enfermedad que padecen 120.000 personas al año y que se puede evitar en el 90% de los casos

Por Infoveritas – agosto 30, 2024 ⌚ 5 Minutos de Lectura



De acuerdo **con las cifras del Ministerio de Sanidad**, unas 120.000 sufren un ictus al año en España. De ellas, fallecen 25.000. Es una enfermedad que puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 65. No obstante, en los últimos años “se ha incrementado su incidencia en un 25% en edades comprendidas entre los 20 y 64 años”, destacan desde dicho ministerio.

Cabe señalar que se puede prevenir hasta un 90% de los casos, según Sanidad, “actuando sobre estilos de vida y factores de riesgo modificables”.

Por todo ello, es importante saber reconocer los síntomas de esta patología, para

poder reaccionar a tiempo y actuar en consecuencia. Desde INFOVERITAS te damos todas las claves para poder detectar cómo se manifiesta un ictus.

En primer lugar, ¿qué es un ictus?

Un ictus, también conocido como **accidente cerebrovascular**, consiste en la falta de riego sanguíneo a una parte del cerebro. Cuando esto ocurre, ese segmento del tejido cerebral no recibe nutrientes y oxígeno. Así, las células no pueden funcionar, por lo que **mueren** cuando pasan unos minutos, destacan desde la web Código Ictus, de la Comunidad de Madrid.

Existen dos tipos de ictus: isquémico y hemorrágico. El primero es el bloqueo por un coágulo de sangre de un vaso sanguíneo del cerebro. Hay dos causas principales, una arteria ya estrecha donde se forma el coágulo o el traslado del coágulo desde otro vaso cerebral o de otra parte del cuerpo. El segundo, la rotura o la debilitación de un capilar del cerebro, lo que causa un escape de sangre al cerebro.

Sin embargo, “un accidente cerebrovascular isquémico puede presentar sangrado y convertirse en un accidente cerebrovascular hemorrágico”, destacan desde Medline Plus, la biblioteca médica de Estados Unidos.

¿Cuáles son los factores de riesgo del ictus?

La edad es el factor de riesgo más relevante. Aunque puede ocurrir en cualquier momento de la vida, “a partir de los 55 años, cada década que pasa se dobla el riesgo de tener un ictus”, apuntan desde el **Hospital Clínic de Barcelona**. Como se señaló anteriormente, el Ministerio de Sanidad destacaba que el ictus era más frecuente a partir de los 65 años.

No obstante, hay una serie de factores de riesgo que sí se pueden prevenir o abordar. Por ejemplo, la hipertensión arterial, la diabetes o el sedentarismo. También la obesidad y tener alto el **colesterol** influyen en el peligro de esta enfermedad. Además, el consumo de sustancias como tabaco (aunque “este riesgo disminuye pasados al menos cinco años de dejar de fumar”), alcohol y otras drogas son también factores prevenibles.

Asimismo, existen otros, como los antecedentes familiares, el género (ya que el riesgo es más elevado en hombres, aunque a partir de los 80 años, por la mayor esperanza de vida, es más alto en mujeres) o las condiciones socioeconómicas, ya que, destacan desde el hospital, “hay una clara relación entre un mayor riesgo de ictus cuando se dan circunstancias socioeconómicas desfavorables”.

¿Cuáles son los principales síntomas de ictus?

Tanto la Guardia Civil como el **112 de Aragón** publicaron una infografía con los principales síntomas del ictus. Estos son debilidad en cara, brazo y pierna de un lado del cuerpo; confusión, dificultad para hablar; problemas al caminar, mareo y desequilibrios; y dolor de cabeza, intenso y repentino.



BIENESTAR

Deja de contar ovejitas: conoce los tipos de insomnio que existen y cómo enfrentarse ellos, según una experta

Malos hábitos y una vida demasiado acelerada favorecen que este tipo de trastornos se hagan con el poder de nuestras noches (y nuestra salud)

POR MÓNICA HERAS

29 de agosto de 2024



Dan Martensen

 GUARDAR

Tipos de insomnio: conocerlos para enfrentarse a ellos

Vivimos tan estresadas y desconectadas de nosotras mismas, que hemos aprendido a normalizar —o ignorar— las señales de alerta que nos envía el cuerpo. Soportamos durante años síntomas tan limitantes como dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad o

pérdida de memoria, llegando a obviar incluso aquellos que afectan nuestra salud física. Si echamos un vistazo a los datos de la **Sociedad Española de Neurología**, entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño, otro de los damnificados de nuestro estilo de vida que pasa inadvertido y que, sin embargo, es el causante de todos esos malestares con los que convivimos a diario.

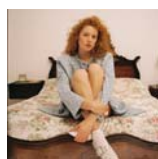
La falta de sueño puede afectar la memoria y la concentración, llegando a elevar el riesgo de sufrir presión arterial alta, a desarrollar alguna cardiopatía o intolerancia a la insulina si se cronifica. Por ello, hablamos con la **Dra. Nuria Roure**, psicóloga experta en insomnio y autora del libro ‘Por fin duermo’ quien, a través de su programa ‘Método Roure’, **ayuda a la que dejemos de contar ovejitas y recuperemos el poder de nuestro descanso.**

LEER MÁS

Cómo dormir mejor: las 13 reglas del sueño reparador

Repasamos los mejores consejos de los expertos para un buen descanso

POR LISA NIVEN Y VIOLETA VALDÉS



¿Duermes bien? La primera pregunta de cada mañana

El insomnio no sólo se relaciona con pasar la noche en vela con los ojos como platos, por lo que la Dra. Roure propone que nos hagamos tres preguntas. **La primera es cómo me despierto por la mañana.** “Si amanezco con las pilas cargadas y la mente activa sin necesidad de tomar café, eso querrá decir que he dormido bien. Si, por el contrario, me levanto sin energía, me he despertado mucho durante la noche o he tenido un sueño muy superficial, será un indicador de que o no he descansado lo suficiente, o no descansado bien. Hablamos de cantidad y de calidad”. **La segunda pregunta es cómo me mantengo a lo largo del día.** La experta recomienda que hagamos un escáner corporal en el que observemos si la mente está en alerta, si somos capaces de concentrarnos y de estar atentas, y de cómo es nuestro estado de ánimo. “Todos esos síntomas que podemos experimentar a lo largo del día, como cansancio, fatiga, somnolencia, ansiedad o irritabilidad, están aportando

información sobre nuestro descanso”.

La tercera pregunta se centra en cómo estamos a nivel de salud física y cognitiva mental. Se ha visto que numerosas enfermedades se asocian con el insomnio o una mala calidad en el sueño. “Si tengo ansiedad, depresión o apatía, si presento la tensión alta o tengo muchos dolores, un trastorno reumático, etc., deberíamos empezar a poner atención a cómo dormimos”, señala Roure.

Los tres tipos de insomnio

La experta analiza los tres tipos de insomnio que podemos experimentar:

1#. Insomnio de inicio: Cuando hay una dificultad para empezar a dormir, es decir, que nos cuesta mucho iniciar el sueño, pero una vez iniciado podemos dormir del tirón.

2#. Insomnio de mantenimiento: Son aquellas personas que llegan a la cama, se duermen rápido, pero se despiertan durante la noche y les cuesta volver a conciliar el sueño. **Este es el más frecuente.**

3#. Despertar precoz: Son aquellos que se duermen rápido, duermen de continuo, pero se despiertan antes de la hora que quisieran y ya no pueden volver a conciliar el sueño.

“Todos ellos tienen que ir acompañados de los síntomas que hemos mencionado antes durante el día, es decir, que esa falta de sueño esté afectando en tu día a día tanto a nivel físico como cognitivo, con la falta de concentración, pérdidas de memoria, cansancio, irritabilidad, cambios bruscos de humor, más sensibilidad... y **como mínimo, esto tiene que suceder durante al menos tres noches a la semana y a lo largo de tres semanas.** Hablaríamos de un insomnio agudo puntual cuando son de tres semanas a un mes, y un insomnio crónico cuando es de uno a tres meses”, añade la autora de ‘Por fin duermo’.

Los enemigos del buen dormir

Para Nuria Roure **el sueño se empieza a fabricar en el momento que nos despertamos por la mañana**, ya que es entonces cuando el cerebro recibe la orden

de que tiene por delante 16 o 17 horas para fabricar el próximo sueño, de forma que, cómo pasemos esas horas, va a influenciar en gran medida cómo vamos a llegar a la noche. Reconoce que cuando empezamos a tener problemas para dormir, se genera una especie de obsesión que genera una espiral muy difícil de detener. “Mi metodología rompe este ciclo y trabaja en cómo podemos quitar esa preocupación excesiva y esa atención extrema en el momento de ir a la cama”.

Otro de los enemigos típicos es la **ansiedad**. Cuando vamos acumulando preocupaciones durante el día, somos responsables en exceso, muy controladoras o pensamos demasiado en el futuro, llegamos por la noche y no desconectamos, no dormimos bien y esto a su vez aumenta esa ansiedad, destaca la experta.

"Las pantallas a la hora de ir a la cama son otro gran enemigo del sueño, necesitamos luz natural y no artificial"

— NURIA ROURE, PSICÓLOGA EXPERTA EN INSOMNIO Y AUTORA DEL LIBRO 'POR FIN DUERMO'

Tener horarios irregulares, no respetar una rutina, llevar una vida frenética y querer llegar a todo, ser demasiado autoexigente, tampoco nos ayuda. Para Roure, las pantallas a la hora de ir a la cama son otro gran enemigo del sueño, “porque necesitamos la luz natural y no la luz artificial, así que trabajar en una oficina sin una fuente de luz natural, estar conectadas a pantallas (televisor o móvil) hasta muy tarde, va a evitar que se segregue la melatonina, que la sustancia que nos ayuda a dormir”.

Combatiendo el insomnio

“Según todas las asociaciones médicas, **la recomendación para abordar el insomnio siempre es la terapia cognitivo-conductual antes que recurrir a los fármacos.** Estos deberían ser la última opción, porque lo que se ha observado que la terapia es más efectiva, sobre todo a largo plazo. Esta consiste en realizar un cambio de hábitos, de rutinas, de comportamientos y de creencias. He creado una

metodología propia a lo largo de 20 años de experiencia con pacientes con insomnio, y he observado que **es muy importante que estos cambios se hagan en un orden concreto**, donde lo primero será buscar la causa de inicio, de lo contrario, solo estaremos tratando el síntoma, que es lo que hacen los fármacos, y no modificamos el origen, lo que puede provocar que vuelva a aparecer en algún momento”, explica la experta.

A lo largo de los años ha observado que la causa suele subyacer precisamente en esos **malos hábitos**, por lo que, una vez se ha identificado y tratado la causa, se aborda ese cambio. “Puede ser el no quedarse en la cama para no generar ansiedad, conocer tu ritmo circadiano, cuidar la alimentación, incluyendo alimentos con triptófano que es el precursor de la melatonina para que nos ayude a dormir, y hacer ejercicio físico de forma regular para aumentar la adenosina, que es la sustancia que facilita que entremos en un sueño profundo”.

El último paso sería la **gestión emocional**, donde ya no se trata de lo que vivo en mi día a día, sino de cómo lo interpreto, y en esa interpretación muchas veces radica el problema. “Hay que traer a la mente al momento presente a través de la atención plena, relajación, ejercicios de parada de pensamiento, porque eso también nos ayuda mucho con los cambios más conductuales. Mucha gente me dice Nuria yo lo hago deporte, tengo horarios regulares, me alimento saludablemente, pero claro, eso son cosas muy físicas, de conducta y luego está la parte de la mente no que nos juega muy malas pasadas”, concluye.

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO



Buscar



Enviar



Comentar

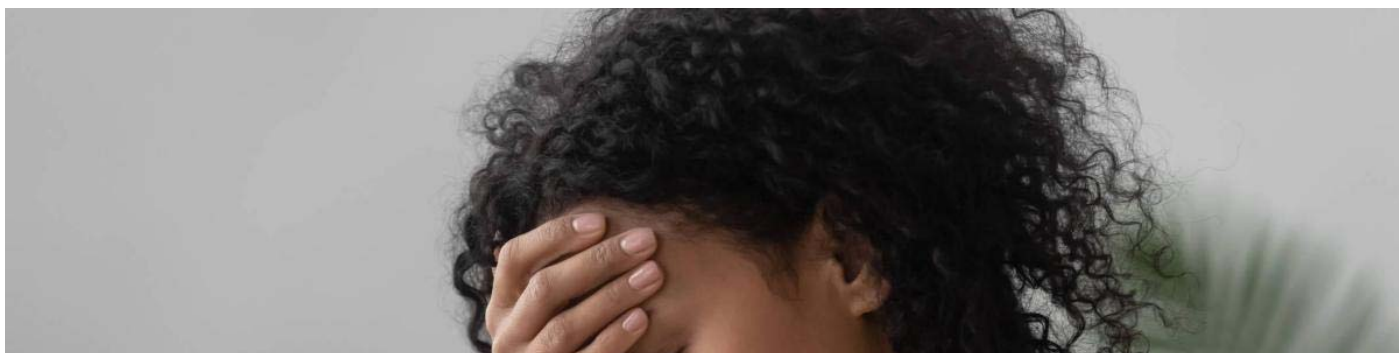


Compartir



Salud

Las fases de la migraña y cómo manejarla



Las mujeres suelen verse más afectadas por las migrañas, según se ha documentado.

FOTO: iStock

El neurólogo Pablo Irimia destaca que hay que estar atento a las señales de esta enfermedad.

EUROPA PRESS

06 de noviembre 2021, 10:00 P.M.

Actualizado:06.11.2021 22:00



Unirse a whatsapp



En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

 simple dolor de cabeza. Impide en muchas ocasiones a un paciente llevar su vida normal. “Es un **dolor incapacitante**, no es un dolor de cabeza de cuadro catarral o de cansancio, sino que puede doler varios días, e incluso solo la mitad de la cabeza, por ejemplo”, subraya en una entrevista el neurólogo y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Pablo Irimia.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

[MÁS INFORMACIÓN](#) >

Temas Relacionados

SALUD 12:00 A.M.

Ante la viruela, ‘si los monos pudieran poner una tutela, la pondrían’ / Entrevista de María Isabel Rueda



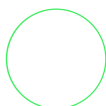
SALUD AGOSTO 31 DE 2024

Primicia: Minsalud confirma que la Reforma se tramitaría como ley ordinaria y que ya contaría con un estudio fiscal de Minhacienda



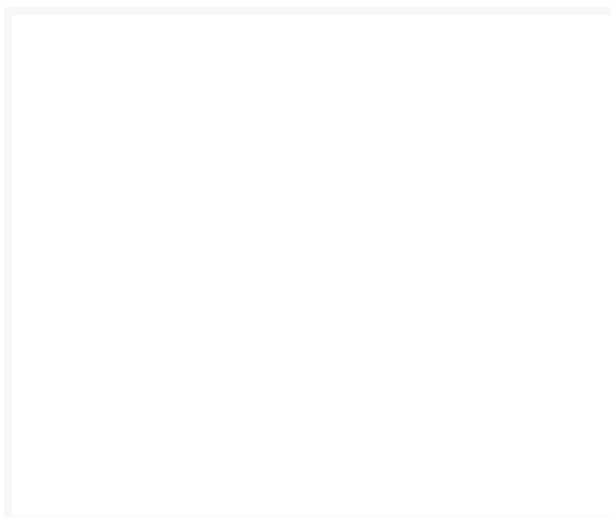
SALUD AGOSTO 28 DE 2024

Las EPS aseguran que no conocen el contenido de la reforma que será presentada en el Congreso: ¿qué esperan del articulado los actores del sistema?



Unirme al canal de WhatsApp de noticias EL TIEMPO

PUBLICIDAD



En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

que empeora con la actividad física de rutina, según informa.

A veces una crisis de migraña puede ser tan fuerte que la persona no puede hacer ningún tipo de actividad, ni laboral, ni familiar, ni social



“A veces una crisis de migraña puede ser tan fuerte que la persona no puede hacer ningún tipo de actividad, ni laboral, ni familiar, ni social. Es un tipo de **enfermedad** muy incapacitante; concretamente, la primera señal de discapacidad entre los 16 y los 49 años porque no deja funcionar a la persona correctamente”, agrega el experto.

Aquí llama la atención que muchas personas con migraña sufren también mareo, sensación de vértigo, o de inestabilidad. “Hay personas que acuden al otorrino porque se sienten mareados, pero este no les encuentra nada. En la migraña un síntoma habitual puede ser el **mareo**, la sensación de vértigo, la inestabilidad. Es lo que se conoce como migraña vestibular”, subraya.

Con todo, el experto de la SEN detalla cuáles son las fases de la migraña, dejando claro que, desde el punto de vista médico, se sabe que es una enfermedad de base neurológica muy clara, que tiene varias **fases**, y que estas involucran a una parte concreta del cerebro.

Ahora bien, el doctor Irimia remarca que no necesariamente todas las personas tienen que pasar las mismas fases de dolor y en alguna persona predominan unas fases y otras no:

1. Síntomas premonitorios

La persona nota qué le va a pasar porque se empieza a sentir más cansada de lo normal, tiene sensibilidad aumentada a la luz, **bostezo** mucho, y estos síntomas le hacen pensar

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

siendo el síntoma más habitual el **trastorno visual**, la pérdida de visión o la aparición de luces vibrantes o en zigzag, unas líneas brillantes en el campo visual que dificultan la visión; esto se puede producir en menos de una hora y después iniciarse la crisis de migraña.

(Además: [Tenga un sueño reparador: hábitos que le ayudarán a dormir tranquilamente](#))

En ella también pueden darse trastornos de sensibilidad o problemas para expresarse o mover el brazo o la pierna, por ejemplo; la corteza cerebral suele ser la estructura más involucrada en esta etapa.

3. Dolor hemicraneal

En la migraña en sí –el **dolor hemicraneal**, que puede aparecer como un latido y que es incapacitante y obliga a la persona a acostarse– se produce la activación del nervio trigémino generalmente.

4. Fase de cansancio con dificultad de concentración

También muy limitante para las personas que la padecen y se le denomina la ‘fase posdrómica’, y que se prolonga hasta 48 horas después del dolor de cabeza; también puede ser muy limitante porque dificulta sobre todo la **concentración y la memoria**; en ella hay varias áreas del cerebro alteradas.

Con todo ello, el neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra reitera que la migraña no es una enfermedad psicológica, sino de base orgánica, una enfermedad que afecta al **cerebro** y que se encuentra muy bien estudiada, e incluso se conocen los neurotransmisores que se liberan durante sus diferentes episodios.

“La expresión del dolor es diferente entre las personas, así como la manera de vivir el dolor varía entre las personas. Es verdad que los dolores de cabeza tienen un patrón habitual, pero dentro de este, hay personas a las que no les duele siempre la mitad de la cabeza, mientras que otras nunca tienen la **sensación de latido**. Sí suele ser común la hipersensibilidad a la luz y también en todas las crisis el empeoramiento con la actividad física. Tampoco las fases son iguales en todo el mundo”, aclara el doctor Irimia.

Eso sí, el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de

En este portal utilizamos datos de navegación / cookies propias y de terceros para gestionar el portal, elaborar información estadística, optimizar la funcionalidad del sitio y mostrar publicidad relacionada con sus preferencias a través del análisis de la navegación. Si continúa navegando, usted estará aceptando esta utilización. Puede conocer cómo deshabilitarlas u obtener más información [aquí](#)

ENTIENDO

cerebro, como el caso de la migraña; pero para ello es necesario contar con un diagnóstico certero, y también para seleccionar el mejor tratamiento para la persona”, agrega.

De hecho, en las migrañas hay **tratamientos específicos** para las crisis gracias a los ‘triptanes’. “Hay muchas personas que no los usan y emplean los analgésicos simples como el acetaminofén, cuando si el dolor es intenso, los triptanes son más eficaces que estos”, asegura.

(Le puede interesar: [Crean plataforma digital innovadora para mejorar la atención de pacientes](#))

El neurólogo destaca la importancia de que si la migraña es frecuente se debe trabajar por intentar reducir la frecuencia del dolor, así como la intensidad del mismo en los diferentes episodios de dolor de cabeza, y a partir de tratamientos preventivos: “Puede que haya personas que no respondan a estos tratamientos, pero ahora mismo hay unos nuevos **fármacos** para la migraña, los anticuerpos monoclonales, que son muy eficaces y son mejor tolerados que los que utilizábamos antes. Aparte de que en 2022 se esperan nuevos fármacos eficaces tanto para la prevención como para las crisis de migrañas en sí”, concluye.

- EUROPA PRESS

[RELACIONADOS](#) | [SALUD](#) | [ENFERMEDADES](#) | [MIGRAÑA](#) | [DOLOR-DE-CABEZA](#)

Reciba noticias de **EL TIEMPO**
desde Google News



EUROPA PRESS

06 de noviembre 2021, 10:00 P.M.

Actualizado:06.11.2021 22:00



Comentar



Guardar



Reportar



Portada